

# Shëndoshja e tepërt

## Mos prit, kalo në veprim

**MBAJ NËN KONTROLL PESHËN TËNDE, DO TË FITOSH SHËNDET E MIRËQËNIE**

### Ç'farë është shëndoshja e tepërt

Shëndoshja e tepërt dhe mbipeshja janë një kusht i rritjes së masës trupore për shkak të mosballancimit ndërmjet energjisë që hyn në trup dhe asaj që harxhohet. Shëndoshja e tepërt është e lidhur me rritjen e çfaqjes së sëmundjeve si diabeti, tensioni i lartë, patollogjitë e zembrës dhe frymëmarrjes, kanceri.

Shkaqet e shëndoshjes së tepërt janë kryesisht mënyra e jetesës jo e shëndetshme, mënyra e gabuar e të ushqyerit dhe mosaktiviteti fizik.

Ushqimi dhe aktiviteti fizik janë faktorë të ndryshueshëm.



### Zakone të mira në tavolinë

Pa hequr dorë nga shija dhe kënaqësia e ushqimit të mirë, mjafton që të vëzhgohen disa tregues të thjeshtë për të ndjekur një ushqim të shëndetshëm dhe të ballancuar, i pasur me të gjitha parimet ushqimore (proteinat, vitaminat, sheqernat, yndyrnat).

♥ ha rregullisht dhe konsumo disa herë në ditë fruta dhe zarzavate të freskëta, duke preferuar ato stinore;

♥ kujtohu të hash çdo ditë 5 racione ushqimesh me ngjyrë të ndryshme sipas këtyre ngjyrave: të bardhë, jeshile, të verdhë-portokall, të kuqe, dhe blu-vjollcë. Çdo ngjyrë ka veti të veçanta mbrojtëse për shëndetin;

♥ trego kujdes për mënyrën e përgatitjes së ushqimeve (p.sh. përdor kripë me jodio dhe mos ekzagjero kurrë me yndyrën).

Kujtohu: çdo organizëm është i ndryshëm.

Nevojshmëria për ushqim dhe energji ndryshon nga një person në tjetrin në bazë të moshës, seksit dhe faktorëve të tjerë.

Përpara se të blesh një produkt, shiko etiketën.

Etiketat ushqimore informojnë mbi përmbajtjen ushqimore dhe energjetike të ushqimeve dhe pijeve.

### Më tepër lëvizje

Një ushqim i shëndetshëm duhet të shoqërohet nga një aktivitet fizik i rregullt. Zhvillimi teknologjik dhe transporti i motorizuar me siguri kanë sjellë uljen e mundësive për të praktikuar lëvizje.

Mjafton që të bëhet një aktivitet fizik i moderuar, dhe me rregull. Ecja, ngjitja e shkallëve, dhënia e biçikletës, janë aktivitete të thjeshta të lëvizjes dhe gjithkush mund ti praktikojë për të arritur kushte jetësor më aktive.



**Ndërrimi i mënyrës së jetesës mund të vijë edhe nëpërmjet hapave të vogla që mund të sjellin një rezultat të kënaqshëm dhe për një kohë të gjatë.**

**Për të verifikuar se je mbipeshë ose je shumë i shëndoshë dhe për të përcaktuar një dietë të ekuilibruar kujtohu të këshillohesh me mjekun tënd.**