

Mëlmesa dhe shtesat në ushqim

- Kurkuma, Xhenxhefli, Kardamom – e ndihmojnë procesin e tretjes së ushqimit dhe luajë rol të rëndësishëm në detoksimin e mëlçisë.
- Vaji i ullirit – përmes sigurimit në bazë yndyrore të acideve yndyrore të pangopura, mundësohet lidhja e materieve të dëmshme dhe lehtësohet funksionimi i mëlçisë.



Përdorimi plotësues i preparateve natyrore dhe çajit, si shtesë në ushqimin e përditshëm, mund të ndihmojë në plotësimin e funksionimit dhe përtëritjes së mëlçisë tashmë të dëmtuar. Disa nga bimët më të njohura të cilat përdoren për këtë qëllim, janë:

- Silimarin – i cili përmes kompleksit të vet prej komponentëve aktiv, silimarin, mundëson lidhjen dhe neutralizimin e materive toksike, si dhe regjenerimin e qelizave të dëmtuara të mëlçisë, dëmtimi i të cilit është rezultat i ushqimit joadekuat, alkoolit, ilaçeve dhe viruseve. Në këtë mënyrë përsëri vendoset funksioni normal i mëlçisë.
- Rrënja e luleradhiqe – e ngjashme si edhe silimarin, ashtu edhe përbërja komplekse e rrënjës së luleradhiqes, ka aftësi t'i lidhë materiet e dëmshme në mëlçi, në këtë mënyrë duke e lehtësuar funksionin e saj.
- Çaji i gjelbër – i pasur me katehin, komponentë aktiv, që e ndihmojnë procesin e hedhjes jashtë të materieve toksike nga organizmi.

*Për përdorimin më të hollësishëm të çajreve konsultohuni me mjekun ose farmacistin.

Aktiviteti fizik

- Aktiviteti fizik, si pjesë e shprehive higjienike-dietale, merr vend të rëndësishëm në ruajtje dhe përtëritjen e funksionit normal të mëlçisë.



Projekt i Qendrës për shëndet publik – Shkup për ngritjen e vetëdijes te popullata për ushqimin e drejt, me rastin e Ditës Botërore të Ushqimit, 16 tetori, në drejtim të parandalimit të sëmundjeve të mëlçisë, si një nga organet më vitale të organizmit të njeriut.

16 Tetori 2014 – Dita Botërore e Ushqimit

USHQIM I SHËNDOSHË PËR MËLÇI TË SHËNDOSHË



Si përmes ushqimit të shëndoshë ta ruajmë funksionin e mëlçisë?



16 Tetor 2014
Dita Ndërkombëtare
e Ushqimit



USHQIM I SHËNDOSHË PËR MËLÇI TË SHËNDOSHË



Ushqimi dhe shprehinë higjienike-dietale si shkaktarë të dëmtimit të mëlçisë

Mëlçia, si organi më i madh i organizmit të njeriut është i përfshirë në mbi 500 procese të ndryshme, përmes të cilave bëhet përpunimi i ushqimit dhe lëngjeve të futura në organizëm. Funkzioni i tillë i mundëson mëlçisë të jetë “laborator i vogël”, i cili kryen punë të madhe në organizmin tonë.

Në situata të caktuara, zgjedhja jo e drejtë e ushqimit dhe lëngjeve paraqet faktor rreziku kryesor për dëmtimin dhe çrregullimin e funksionit të mëlçisë. Çrregullimi i funksionit dhe dëmtimi të mëlçisë, shpeshherë është i përcjellë pa simptoma dhe probleme më serioze për shëndetin, derisa dëmtimi nuk është kërcënues në mënyrë vitale.

Mu për këtë, shprehinë moderne higjienike-dietale, si rezultat i mënyrës moderne, dnimaikë dhe me stres të jetës, sjellin deri te çrregullimi i funksionit të mëlçisë përmes zgjedhjes joadekuatë të:

Ushqimit dhe lëngjeve

- Ushqim i yndyrshëm dhe i pasur me doza të larta të yndyrave të ngopura
- Futje e sasive të mëdha të kalorive
- Ushqim shumë i kripur
- Konsumimi i shpeshtë i pijeve me gaz

Veset e kohës së sotme

- Alkooli – pas konsumimit në organizëm, mëlçia e shndërron alkoolin në materivë më pak të dëmshme. Në këtë mënyrë te mëlçia paraqitet inflamacion dhe cirrozë.
- Cigaret
- Drogat e ndaluara

Ilaçet, vitaminat, shtesat në ushqim

- Ilaçet dhe OTC preparatet
- Doza të larta të vitaminës A
- Doza të larta të hekurit
- Materie kimike nga ambienti

Në mënyrë plotësuese, krahas shprehive higjienike-dietale, si faktorët e rrezikut që mund ta çrregullojnë funksionin e mëlçisë janë edhe disa gjendje mjekësore, nga tipi i:

- Trashja – gjendje ku njerëzit kanë tepriçë të yndyrave, të cilat akumulohen rreth mëlçisë duke shkaktuar inflamacion të tij dhe cirrozë..
- Diabeti (sëmundja e sheqerit) – sasia e madhe e sheqerit në gjak, në mënyrë plotësuese e rritë rrezikun e çrregullimit të funksionit të mëlçisë.
- Viruset – Hepatiti A, B dhe C shpeshherë janë infektive virale të mëlçisë, të cilët shkaktojnë inflamacion akut ose kronik, me çka dukshëm dobësohet funksioni i tij.
- Flama

Ushqimi i shëndoshë dhe shprehinë higjienike-dietale të cilat mundësojnë mbrojtje dhe ruajtjen e mëlçisë – rekomandime!

Si ta ruani mëlçinë tuaj të jetë e shëndoshë?

Ushqimi i shëndoshë dhe i drejtë, me materiet e nevojshme ushqyese, e furnizojnë mëlçinë me materiet e nevojshme ushqyese të mëlçisë, me çka mundësohet edhe regjenerimi i përditshëm i mëlçisë.



Uji	luan rol të rëndësishëm si pjesë nga zinxhiri i ushqimit, e cila e konsumuar në sasi të nevojshme prej 2 deri 3 litra në ditë, mundëson funksionimin normal të mëlçisë.
Perimet	<ul style="list-style-type: none"> • Qepa – i aktivizon enzimat me të cilat mundësohet eliminimi i toksikeve dhe në mënyrë plotësuese mbrohet mëlçia. • Panxhari dhe karota – ushqim i pasur me flavonoidë dhe β-karoten, që e stimulojnë dhe përmirësojnë funksionin e mëlçisë. • Спагаќ, зелена салата и сличен листест зеленчук – përmes komponentëve të veta përbërëse i lidhin materiet toksike (metalet e rënda, materiet kimike dhe pesticidet), mundësojnë eliminimin e tyre, duke e kursyer mëlçinë. • Spinaqi, sallata e gjelbër dhe perime të ngjashme me gjethe • Artëçoku
Pemët	<ul style="list-style-type: none"> • Molla – një nga pemët më të përfaqësuara në vendin tonë, përmban pektinë, të cilët mundësojnë hedhjen jashtë të materieve toksike përmes traktit digjektiv, duke e ndihmuar funksionin dhe mbrojtjen e mëlçisë. • Grejpfurti – burim i pasur i vitaminës C dhe antioksidnatëve, të cilët kanë rol të rëndësishëm në përtëritjen e funksionit të mëlçisë. • Limoni dhe limeta – burim i pasur i vitaminës C, por edhe i enzimave me të cilat ndihmohet procesi i përpunimit të ushqimit dhe plotësohet funksioni i mëlçisë. • Avokado – pemë tropikale, e cila përmes përbërjes së saj të pasur e nxitë aktivitetin antioksidues dhe e ndihmon mënjanimin e materieve të dëmshme. • Arrat – prezenca e glutatinit dhe omega – 3 acideve yndyrore esenciale, të rëndësishme për përtëritjen dhe detoksimin e mëlçisë.