

Dëshironi më shumë?

Më shumë informacione rreth fushatës mund të gjeni këtu:

«5 në ditë»

Krebsliga Schweiz

Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern

Telefoni 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60

E-Mail info@5amtag.ch

Internet www.5amtag.ch



Një fushatë për nxitjen e konsumimit të perimeve dhe pemëve organizuar nga Krebsliga Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz si dhe Bundesamt für Gesundheit.

Më shumë broshura mund të porositni këtu:

Telefoni 0844 85 00 00

Fax 033 773 65 40

E-Mail shop@swisscancer.ch

Kundendienst, Versand KLS

Postfach 110, 3766 Boltigen

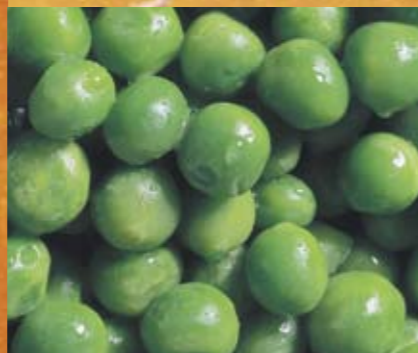
Këto broshura janë në disponim në këto gjuhë: gjermanisht, frangjisht, italisht, portugalisht, shqip, serbisht-kroatisht-bosnisht.

KLS / 09.2006 / 8000 Albanisch / 7625



Sa pemë dhe perime hani ju?

5 racione pemë dhe perime në ditë: dhe ju veç jeni aty!



E rëndësishme dhe e drejtë.

Nje ushqim i pasur me pemë dhe perime është shumë i rëndësishëm për shëndetin. Këtë e tregojnë numri i madh i studimeve të shkenctarëve. Në Zvicër pemët dhe perimet përdoren (hahen) shumë pak. «5 në ditë» ju tregon juve, se si mund ta rritni konsumimin e pemëve dhe perimeve në mënyrë të drejtë: me shumë kënaqësi dhe shije.

Lehtë dhe thjeshtë.

Është shumë lehtë: hani thjeshtë 5 herë në ditë një grusht plot me pemë dhe perime. Nje dorë (grusht) e plotë tek te rriturit përmban përafërsisht 120 Gram. Gjithsejt për çdo ditë duhet të konsumoni 600 Gram pemë dhe perime në ditë, më së miri e ndarë në 3 racione perime dhe 2 racione pemë. Nje racion mund ta zëvendësoni duke marr një gotë me lëng të pemëve apo perimeve.

Mirë dhe shëndetshëm.

Sillni laramani dhe ndryshime në përditshmerinë t'uaj. Pemët dhe perimet janë të shijshme dhe shumë të shëndosha. Ju merrni një sasi të përbërësve të rëndësishëm si: vitamina, minerale, materje përbërëse si dhe përbërës sekondar të materjeve bimore. Më keto jeni të varfër me kalori dhe ndihmoni që tretjen ta mbani me vrull nën kontrollë.

E larmishme dhe e përzier.

Sipas dëshirës dhe tekave ju mund të zgjedhni nga asortimenti i gjerëi pemëve dhe perimeve të freskëta. Keni parasysh në ndryshime, sepse të gjitha pemët dhe perimet nuk kanë materie të njejta mbrojtëse. Preferoni që prodhimet sezonale, sipas nevojës ti zëvendësoni me produkte të thata apo me gjëra nga ngrirja e thellë.

Kështu do të dukej plani i juaj i pemëve dhe perimeve: Ju hani në mengjes një «Muesli» (përzierje me kos, pemë dhe drithëra) me një pemë, në shujten (kohën) e orës nëntë hani dy ruebli, në drekë shijoni një racion me perime të ziera. Bëni një pauzë në ora 4 me një mollë dhe rrumbullaksojeni ditën me një pjatë sallat me perime të gjalla (perime të paziera)

Mendjehollë dhe në formë.

Perveq një ushqimi të pasur me pemë dhe perime edhe faktorët tjerë si: ushqimi dhe stili i jetës, luajnë një rol të rëndësishëm për shëndetin tuaj. P.sh. do tju bëj shumë mirë, nëse për çdo ditë do të ecni 30 minuta që të fitoni kondicion dhe ta ruani peshën.