

## MË PAK KRIPË - MË SHUMË SHËNDET

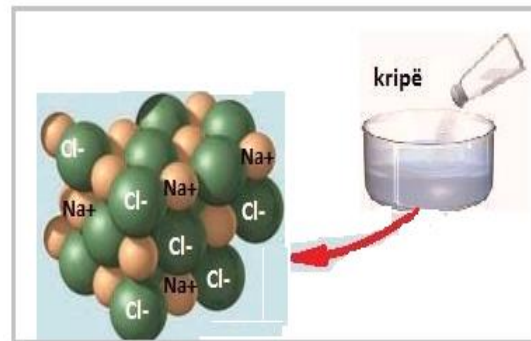
Kripa është thelbësore për shëndetin tonë. Ajo ndihmon në ekuilibrin e drejtë të lëngjeve në trup, ndihmon në transmetimin e impulseve nervore, si dhe ndikon në tkurrjen dhe relaksim të muskujve.

5 gram kripë në ditë ose një lugë çaji



### Çfarë është kripa

**Kripa** është lëndë e bardhë dhe e fortë në trajtë kokrrizash të vogla të kristalta, e tretshme në ujë. Ajo është një lëndë ushqyese me emrin klorur natriumi apo NaCl dhe përmban përkatësisht 40% natrium dhe 60% klorur.



### Nga e marrim kripën



Shumica e kripës që konsumojmë, rreth 65-70%, vjen nga ushqimet e përpunuara dhe të shpejta, si dhe ushqimet e mensave dhe restoranteve.

Rreth 15-20% e kripës vjen nga shtimi i saj gjatë gatimit apo në tryezë.



Vetëm 15% e saj vjen natyrshëm nga ushqimet.



### **A E DINI SE:**

- Burimi kryesor i kripës në ushqyerjen tonë të përditshme është buka dhe prodhimet e furrës, të cilat sjellin 40% të kripës në organizmin tonë. Në të vërtetë, produktet e drithërave si biskotat, byreqet, ëmbëlsirat, krakersat, drithërat e mëngjesit, kekrat e ndryshme etj, që konsumohen në mënyrë të përditshme, janë burim i rëndësishëm i kripës sepse ato përmbajnë më shumë kripë nga sa ne mendojmë.



P.sh. 50 g bukë apo një fetë përmban 0,4 g kripë; 30 g apo 4 lugë gjelle drithëra të mëngjesit përmbajnë 0,8 g kripë; 20 g biskota ose 2-4 biskota të ëmbla përmbajnë 0,1 g kripë; 1 copë kek 35 g përmban 0,3 g kripë etj.

- Mishi dhe nënproduktet e tij si sallamrat, konservat e peshkut etj sjellin 21 % të kripës në organizmin tonë, por ato konsumohen më pak se buka dhe produktet e saj. P.sh. proshuta krudo 50 gr (3-4 feta mesatare) përmban 3,2g kripë etj.



- Qumështi dhe nënproduktet e tij, si djathi dhe gjiza, kanë sasi të ndryshme kripe.

- Disa lloje salcash apo erëzash që përdoren për zëvendësim apo shtim të kripës janë të pasura me natrium.

### Sa kripë i nevojitet organizmit tonë çdo ditë

Trupi ka nevojë për rreth 4 g kripë në ditë dhe niveli i pranueshëm maksimal është 6 g ose 1 lugë çaji kripë në ditë. Fëmijët duhet të marrin sasi shumë më të vogël, në varësi të moshës së tyre.

Kujdes: Fëmijëve deri në moshën 12 muajsh nuk është e nevojshme t’ju shtojmë kripë në ushqime.

Mos harroni, shumica e kripës në ushqyerjen tonë vjen nga ushqimet e përpunuara dhe të shpejta, si dhe ushqimet e mensave dhe restoranteve.

Nevojat ditore maksimale për kripë sipas moshës

Mosha	Sasia e kripës në gram	Sasia e natriumit
7-12 muajsh	1 g/ditë	0,4 g Na
1-3 vjeç	2 g/ditë	0,8 g Na
4-6 vjeç	3 g/ditë	1,2 g Na
7-10 vjeç	5 g/ditë	2 g Na
11 vjeç e sipër	6 g/ditë	2,5 g Na

Kontrolloni etiketën e ushqimit për nivelin e kripës. Shpesh në etiketa shkruhet sasia e natriumit në gram në vend të kripës, për 100 g ushqim.

**Mbani mend: 1 g kripë ka 0,4 g natrium. Nëse në 100 g ushqim ka 1 g natrium, do të thotë se ka 2,5 g kripë.**

Ushqimet me përmbajtje të lartë në kripë përmbajnë 1.5 g ose më shumë për 100 g ushqim; ushqimet me përmbajtje të ulët në kripë përmbajnë 0,3 g ose më pak për 100 g ushqim.

Një udhëzues i shpejtë për të krahasuar nëse ushqimet kanë përmbajtje të lartë ose të ulët kripe, është kontrolli i kripës për 100 g produkt .

Përmbajtja	Sodium për 100 g ushqim	Kripa për 100 g ushqim
<b>E lartë</b>	Mbi 0,4-0,5/100 g	Mbi 1-1,2/100 g
<b>Mesatare</b>	Nga 0,12 në 0,4-0,5/100 g	Nga 0,3 në 1-1,2/100 g
<b>E ulët</b>	Më pak se 0,12/100 g	Më pak se 0,3/100 g

**Marrja me tepriçë e kripës favorizon:**

- ✚ Rritjen e presionit arterial
- ✚ Rrezikun kardiovaskular, nëse reduktohet marrja e kripës me 3 g në ditë sëmundjet e koronareve ulen në mënyrë të dukshme
- ✚ Rritjen e rrezikut me 50% për vdekje nga infarkti i miokardit, nëse merret mbi 6 g kripë në ditë
- ✚ Obezitetin
- ✚ Kancerin e stomakut
- ✚ Gurët në veshka
- ✚ Osteoporozën; kockat bëhen më të thyeshme sidomos në moshat e vjetra dhe gratë në menopauzë
- ✚ Rëndimin e disa sëmundjeve kronike si diabeti, asthma, insuficienca kardiake etj, kur merret kripë me shumicë

**Veshkat në mënyrë të natyrshme balancojnë sasinë e natriumit të depozituar në trup për një shëndet optimal. Kur natriumi në trup është i ulët, veshkat e mbajnë atë, ndërsa kur natriumi në trup është i lartë, veshkat e nxjerrin me urinë sasinë e tepërt.**

Por në qoftë se për ndonjë arsye veshkat tona nuk mund të eliminojnë natriumin, ai fillon të grumbullohet në gjakun tonë. Natriumi tërheq dhe mban ujë duke rritur kështu volumin e gjakut, dhe puna e zemrës vështirësohet për të lëvizur më shumë gjak nëpër enët e gjakut, gjë që rrit presionin në arterie.



**Koha për të ulur sasinë e kripës ...**

Disa këshilla që duhen mbajtur parasysht:

- Kufizoni gradualisht përdorimin e kripës si në gatim edhe në tavolinë.
- Kufizoni përdorimin e elementeve që përmbajnë kripë, si salcat, kubetat, pluhurat e lëngjeve etj.
- Jepuni shije ushqimeve me erëza aromatike si hudhër, qepë, majdanoz, rozmarinë, rigon, sherebelë, nenexhik, piper, spec djegës etj.
- Shtoni shijen e ushqimeve duke shtuar uthull apo lëng limoni.
- Lexoni etiketat e ushqimeve të paketuara për sasinë e natriumit ose kripës.
- Zgjidhni rregullisht ushqime të freskëta dhe jo ushqime të përpunuara.
- Mundohuni të gatvani në shtëpi. Nëse përdorni ushqime të gatshme, shikoni për ushqime me sasi kripe të reduktuar.
- Mos shtoni kripë në ushqimin e foshnjave ose fëmijëve.
- Përdorni kripë të jodizuar, mbajeni në enë të mbyllur mirë dhe në vende pa lagështirë.

Duke reduktuar sasinë e kripës, në të gjithë botën mund të shmangen:

- më shumë se 1 milion vdekje nga infarkti dhe rreth 3 milionë e vdekjeve nga sëmundje të tjera kardiovaskulare
- 23% e rrezikut për të patur një goditje në tru
- 17% e rrezikut për të patur një sëmundje të zemrës

**Kujtoni thënien e popullit:**

**“Gjella me kripë, por kripa me karar”**