

# CILA ËSHTË MARRËDHËNIA NDËRMJET NUTRICIONIT DHE SHËNDETIT?

**Prof. Dr. Eduard Kakarriqi**

( **Instituti i Shëndetit Publik  
& Universiti i Mjekësisë i Tiranës** )

## **Përmbledhje**

**Marrëdhënia ndërmjet Nutricionit (=Të Ushqyerit) dhe Shëndetit** është në qendër të kërkimit shkencor; shumë organizata kërkimore kombëtare dhe ndërkombëtare i kanë fokusuar kërkimet e tyre në lidhjen e nutricionit me shëndetin.

### **Çfarë është Shëndeti?**

Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) përkufizon: *“Shëndeti është një gjendje e mirëqenies së plotë fizike, mendore dhe sociale dhe jo thjesht mungesë e sëmundjes ose dobësisë”*.

### **Çfarë është Nutricioni (=Të Ushqyerit)?**

*Nutricioni është marrja e ushqimit në lidhje me nevojat dietike të trupit.*

**Nutricioni i mirë** (një dietë e mjaftueshme dhe e ekuilibruar, e kombinuar me ushtrime të rregullta fizike) është një element themelor i shëndetit të mirë.

Nutricioni i mirë tregon sasinë e duhur të **lëndëve ushqyese (=nutrientëve)** me përdorimin e duhur për arritjen e nivelit më të lartë të shëndetit.

Janë **gjashtë lloje të ndryshme të nutrientëve (=lëndëve ushqyese) në ushqime**, konkretisht **(1) Proteinat, (2) Karbohidratet, (3) Yndyrnat, (4) Vitaminat, (5) Minerale dhe (6) Uji.**

Për një trup të shëndetshëm, ne kemi nevojë për të gjitha këto gjashtë lëndë ushqyese të rëndësishme.

**Marrëdhënia midis Nutricionit dhe Shëndetit** tregon se nutricioni i mirë është çelësi për të udhëhequr **një mënyrë jetese të shëndetshme**. Ne mund të përmirësojmë shëndetin tonë nëse kujdesemi për veten.

Ngrënia e një diete të ekuilibruar është një pjesë e rëndësishme e shëndetit të mirë. Sepse, në thelb **“Ne jemi ajo që hamë.”**

**Që kur kemi lindur na duhen tri gjëra për të jetuar: oksigjen, ujë dhe ushqim. Ushqimi “është lëndë djegëse” përmes së cilës marrim energji dhe përbërës, që na ndihmojnë të riparojmë trupin.**

**Marrëdhënia ndërmjet nutricionit dhe shëndetit është e pamasë. Ushqimi na jep energji dhe lëndë ushqyese për të jetuar.**

**Nutricioni është së fundi edhe një Armë Parandalimi.**

Studime të shumta tregojnë se dieta është një shtyllë themelore në **parandalimin e sëmundjeve ‘disease’**. Është një nga faktorët më të studiuar në **sëmundjet kronike**, megjithëse nuk mund të mënjanohet roli përcaktues i nutricionit në funksionimin korrekt të sistemit imunitar dhe rezistencës më të madhe në **proceset akute infektive**.

## **Fjalët/Fjalitë Kyç**

**Shëndeti**

**Nutricioni (=Të Ushqyerit)**

**Gjashtë llojet e ndryshme të lëndëve ushqyese (=nutrientëve) në ushqime**

**Marrëdhënia ndërmjet Nutricionit dhe Shëndetit**

**‘Ne jemi ajo që hamë’**

**Rëndësia e Nutricionit të Mirë për Shëndetin**

**Nutricioni si një Armë Parandalimi**

## **Referencat**

1. <http://www.who.int>
2. <http://emro.who.int>
3. <https://www.drgoodfood.org>
4. <https://www.encyclopedia.com>
5. <https://en.wikipedia.org>
6. <https://www.medscape.com>

**Tiranë, 03.04.2024**