

Fuljett 'Haxix u Frott 5 trid tghodd?' li jinkiseb mid-Direttorat tal-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard (Tel: 2326 6000) jurik kif tista' tinkludi hames frottiet u haxix matul il-ġurnata tiegħek.

Żomm il-piż ta' ġismek tajjeb u hossok tajjeb

Il-piż li hu tajjeb għalik jiddependi fuq hafna fatturi fosthom is-sess tiegħek, it-tul, l-eta' u l-eredita'. Li tkun itqal milli suppost iżid iċ-ċans ta' hafna mard inkluz dak tal-qalb, il-kanċer u d-dijabete.

Xaħam eċċessiv fil-ġisem jirrizulta meta tiekol iktar kaloriji milli hemm bżonn. Dawn il-kaloriji żejda jistgħu jiġu minn nutrijenti kalorifiċi - protejini, xaħam, karboidrati u spirti (l-alkoħol) - imma x-xaħam huwa l-ikbar sors ikkonċentrat ta' kaloriji. L-attivita' fiżika hija mod tajjeb kif iżżid l-enerġija (kaloriji) li taħraq kuljum u dan iġieghlek thossok tajjeb. Il-messaġġ huwa wiehed sempliċi: jekk qiegħed iżżid il-piż għandek bżonn tiekol inqas u tkun iktar attiv.

Fuljett 'Piż Tajjeb matul Hajjitna' li jinkiseb mid-Direttorat tal-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard (Tel: 2326 6000) jurik kif inti tista' tnaqqas dak il-piż żejded. Ukoll qed jiġi offrut 'Programm tat-Telf tal-Piż Żejjed!' li huwa bla hlas għal pubbliku. Jekk inti mhajjar tapplika tista' wkoll iċċempel fuq l-istess numru msemmi.

Kul porzjonijiet moderati

Jekk iżżomm il-porzjonijiet raġjonevoli, huwa iktar faċli li tiekol l-ikel kollu li thobb bla ma jkollok bżonn telimina xejn. Per eżempju, xi porzjonijiet raġjonevoli huma: tmenin gramma laħam, biċċa medja ta' frott jew nofs kikkra għaġin. Jekk se tiekol barra aqşam porzjon ma' habib tiegħek.

Kul regolament

Li taqbez l-ikel, speċjalment il-kolazzjon ta' fil-ghodu, jista' jwassal għal ġuħ bla kontrol, li sikwit jirrizulta f'iklel bla rażan. Ikel bejn l-ikel prinċipali jista' jgħinek trażżan il-ġuħ, imma tiekolx tant li tissostitwixxi l-ikel propji. Ftakar il-frott u l-haxix huma is-'snacks' ideali.

Ixrob hafna fluwidi

Il-kbar għandhom bżonn jixorbu talinqas 2 litri ilma kuljum. Jista' jkun li jkollok bżonn iktar jekk tkun shana hafna jew jekk tkun fiżikament attiv. L-ilma komuni hu l-aħjar li tixrob imma l-varjeta' tista' tkun kemm sabiħa kif ukoll tajba, speċjalment jekk l-għażla tkun tikkonsisti f'meraq tal-frott jew ħalib speċjalment dak xkumat.

Ibda ċċaqlaq

Kif rajna, hafna kaloriji u nuqqas ta' attivita' jistgħu jwasslu għal zieda fil-piż. Attivita' fiżika moderata tgħin biex jinħarqu dawk il-kaloriji żejda. Huwa wkoll tajjeb għall-qalb u s-sistema ċirkulatorja kif ukoll għas-saħħa u l-qawwa ġenerali. Għalhekk, għamel l-attivita' fiżika parti mir-rutina tiegħek ta' kuljum. Uża t-taraġ flok il-lift ('il fuq u 'l isfel). Għamel mixxiet waqt il-hin liberu. Ohroġ il-kelb passigġata. M'hemm x għalfejn tkun atleta biex tiċċaqlaq.

Ibda issa u għamel il-bidliet gradatament

Bidliet gradatament fl-istil ta' hajtek huma iktar faċli minn bidliet kbar f'daqqa. Għal tlett ijiem, ikteb l-ikel u x-xorb li tikkonsma waqt l-ikel u l-isnacks - tiehu f'tit wisq frott u/jew porzjonijiet ta' haxix? Biex tibda, ipprova kul biċċa frotta iktar jew f'tit iktar haxix kuljum. L-ikel favorit tiegħek huwa għoli fix-xaħam u qiegħed jgħinek iżżid il-piż? Ipprova għażel alternattivi b'inqas xaħam u kul porzjonijiet iżgħar. Jew ibda uża t-taraġ fuq ix-xogħol!

Ftakar m'hemm x ikel 'tajjeb' u 'ħażin'

M'hemm ebda ikel 'tajjeb' u 'ħażin', hemm biss dieti 'tajbin' u 'ħżiena'. La thossok ħati dwar l-ikel li thobb, imma kulu b'moderazzjoni u mhux frekwenti u wkoll ipprova għażel ikel ieħor biex ifornik b'bilanċ u varjetà li huma vitali għas-saħħa tajba tiegħek.

Aħseb b'mod posittiv

Tiekol tajjeb ma jfissirx li t-toghma għandha tkun kompromessa. M'hemm x bżonn li wiehed iwarrab l-ikel favorit tiegħu jew li jissagrifika t-toghma fl-ikel.

Suġġerimenti dwar xiri u thejjija tal-ikel

Hobż u Ċerejali

- Għażel il-varjetajiet 'wholemeal' u 'whole-grain'.
- Il-hobż, iċ-ċerejali, ir-ross u l-għaġin jistgħu jkunu baxxi fix-xaħam u z-zokkor, biss

għoqodu attenti għall-ispreads. Kemm jista' jkun użaw it-tipi li huma neqsin mix-xaħam.

- Kejkijiet u helu kummerċjali jista' jkun fihom xaħam żejjed. Aħmu dawn l-affarijiet intom, imma naqqsu l-ammont taż-żejt, il-marġerina u z-zokkor li tużaw.

Il-Ħalib u l-Prodotti tiegħu

- Ibdel il-prodotti tal-ħalib ma' oħrajn li għandhom ammont ta' xaħam inqas f'riċetti li jitolbu l-użu ta' dawn il-prodotti. Per eżempju uża 'yoghurt' b'ammont inqas ta' xaħam minflok krema friska, uża ġobon b'ammont ta' xaħam inqas flok ġobon regolari.

Laham, hut, tiġieġ u alternattivi

- Fittex qatgħat ta' laħam dgħif.
- Neħhi x-xaħam minn mal-laħam kollu u neħhi l-ġlud tat-tiġieġ qabel issajjarhom.
- Għalli, ixwi jew sajjar il-laħam bla ma tuża xaħam.
- Neħhi x-xaħam mill-wiċċ tal-istuffat u s-sopop.
- Kul il-hut talinqas darbtejn fil-ġimgha.
- Hejji ikla bla laħam billi tuża l-legumi darba jew darbtejn fil-ġimgha.

Frott u haxix

- Inkludi hames porzjonijiet ta' frott u haxix kuljum. Kun ċerta li tixtri biżżejjed għall-familja kollha!
- Uża f'tit jew xejn xaħam fil-preparazzjoni tal-haxix. Il-hxejjex tista' tfawwarhom jew tgħallihom jew tixwihom.
- Kul il-frott kuljum jew bhala 'snacks' inkella bhala diżerta.

Xaħam u melh

- Biex tnaqqas il-melħ, laħlah sewwa l-ikel ippriservat fil-bottijiet u l-laned ġo passatur taħt l-ilma għal minuta.
- Għażel kontorni tal-insalata u 'spreads' baxxi fix-xaħam meta jkun possibbli.
- Biex iżżid it-toghma tal-ikel, uża hwawar bħalma huwa l-meraġ tal-lumi, il-hwawar, u l-hxejjex aromatiċi, flok melħ jew xaħam.
- Ibdel il-melħ ma' taħlita ta' hxejjex aromatiċi.
- Uża ż-żejt taż-żebbuġa flok il-butir u ż-żejt veġetali għax huwa għażla aħjar għas-saħħa.

10 suġġerimenti għal ikel bnin

- Kul varjetà ta' ikel
- Ibbaza d-dieta tiegħek fuq kwantità t'ikel għani fil-karboidrati
- Iggosta kwantità ta' frott u haxix
- Żomm il-piż ta' ġismek tajjeb u thossok b'saħħtek
- Kul porzjonijiet moderati
- Dejjem għażel dak l-ikel li huwa baxx fix-xaħam, zokkor u melħ
- Kul regolament
- Ixrob ta' l-inqas 2 litri ilma kuljum
- Ibda ċċaqlaq - għamel l-eżerċizzji fiżiċi u imxi
- Ibda issa! u wettaq il-bidliet gradatament.

Materjal miġbur minn Ms Yvette Azzopardi u rivedut minn Dr Elaine Zerafa Disinn ta' Stefan Attard

 **Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, www.ehealth.gov.mt


Ministeru tas-Saħħa,
l-Anzjani u Kura fil-Komunità

Dieta Bbilanċjata Dieta Mediterranja!

 **Direttorat għall-Promozzjoni tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**

Rivedut 2011

X'inhi d-dieta Mediterranja?

Id-dieta Mediterranja ġiet żviluppata bosta snin ilu minn taħlita kulturali ta' prodotti u drawwiet minn pajjiżi differenti tal-Mediterran. Din id-dieta hija marbuta mill-qrib ma nhawi tal-kultivazzjoni taż-żebbuġ fir-reġġun tal-Mediterran. Id-dieta Mediterranja hija meqjusa minn esperti bhala l-iktar waħda sustanzjuża fost id-diversi dieti internazzjonali u ghalhekk, kull ma jmur, qieghda żżid fil-popolarità f'ħafna pajjiżi anke barra l-Mediterran.

Id-dieta Mediterranja tippromwovi l-importanza ta' ikel minn sorsi ta' pjanti, bħal ma huma l-frott, il-haxix, il-legumi (piżelli, fażola, għatz), lewż u ċerejali. Il-konsum ta' ikel minn sorsi annimaleski, bħal ma huma l-laħam ahmar, il-ġobon u l-halib huwa minimu. B'dan il-mod, id-dieta Mediterranja tenfasizza l-importanza tat-tnaqqis ta' dawk l-ixhma li jżidu l-kolesterol 'il-ħażin' li jagħqad fl-arterji, u li jista' jwassal għal mard tal-qalb u l-puplesija.

Fattur notevoli fid-dieta Mediterranja huwa li tenfasizza r-rwol sustanzjuż taż-żejt taż-żebbuġa. Iż-żejt taż-żebbuġa huwa tip ta' xaħam li ġej biss miż-żebbuġ li jżid il-kolesterol 'it-tajjeb' fid-demm tagħna u jipproteġi s-sistema ċirkulatorja. Iż-żejt taż-żebbuġa jipprovdi l-ġisem bil-vitamina E li taġixxi ta' antiossidant (sustanza naturali li tneħhi l-kimiċi li jagħmlu ħsara lill-ġisem tagħna) u tipproteġina kontra l-mard tal-qalb u l-kanċer.

Id-dieta Mediterranja tipproteġilna saħhitna

Ilu sewwa magħruf li l-popli li jgħixu fil-pajjiżi Mediterranji, u li għandhom stil ta' hajja Mediterranja għandhom rati iżgħar ta' mard tal-qalb u ta' kanċer mill-popli li jgħixu fit-Tramuntana tal-Ewropa.

Sfortunatament, dan l-aħħar tbiegħdna mill-konsum sustanzjuż ta' frott u haxix, u ikel għani fil-fibra, u ersaqna lejn dieta ta' iktar karboidrati pprocessati u zokkor. Din it-tip ta' dieta żżid ir-riskju ta' varjetà wiesa' ta' mard, fosthom l-obeżità, id-dijabete, problemi ċirkulatorji u thassir tas-snien.

Ftakru, li jekk taddottaw dieta Mediterranja, u jekk tkunu fiżikament attivi, allura se tkunu ferm iktar b'saħħitkom!

Id-dieta Mediterranja hija tajba għal kulhadd?

Id-dieta Mediterranja hija għażla tajba għall-prevenzjoni mill-mard iktar 'il quddiem fil-hajja. Madankollu jekk tiżen iktar milli suppost, jew jekk tbatì minn xi kundizzjoni medika, hemm bżonn li żżomm f'moħħok li waqt li ż-żejt taż-żebbuġa huwa baxx fil-kolesterol, huwa wkoll għoli fil-kaloriji. Dan jista' jżidlek iċ-ċans li żżid fil-piż, li huwa fattur riskjuż ta' bosta mard kroniku. Għalhekk hemm bżonn li tużah b'kawtela kbira.

Liema huma l-karatteristiċi tad-dieta Mediterranja?

- Abbundanza ta' ikel minn sorsi ta' pjanti tal-istaġun li jinkludu frott u haxix, patata, ħobż, legumi (piżelli, fażola, għatz) lewż u żrieragh.
- Enfasi fuq varjetà ta' ikel minimalment ipprocessat, frisk staġjonalment u mkabbar lokalment.
- Iż-żejt taż-żebbuġa huwa ż-żejt ewlieni, li jieħu post ixhma u żjut bħalma huma l-butir u l-marġerina.
- Konsum ta' kuljum ta' kwantitajiet minn baxxi sa moderati ta' ġobon u 'yoghurt'.
- Konsum ta' kull ġimgħa ta' kwantitajiet minn baxxi sa moderati ta' hut u tiġieg.
- Konsum ta' mhux iktar minn 3 bajdiet fil-ġimgħa inklużi dawk użati fit-tisjir u l-hami.
- Il-frott frisk huwa d-diżerta tipika. Deżerti b'ammont għoli ta' zokkor u xaħam jiġu kkunsmati ftit drabi fil-ġimgħa u b'limitazzjoni.
- Il-konsum ta' laħam ahmar huwa limitat għal ftit drabi fix-xaħar.
- Attività fiżika regolari f'livell li jippromwovi piż tajjeb, saħħa u stat li wieħed iħossu b'saħħtu.

Għaliex din id-dieta fiha kwantità ta' ikel li ġej mill-pjanti?

- Frott u haxix (eż. tuffieħ, lanġas, ħass, brokkoli, kaboċċi).
- Legumi (piżelli, fażola u għatz) u lewż
- Ċerejali u ikel bil-lamtu (eż. ħobż u għaġin 'wholemeal')

L-ikel mill-pjanti jipprovdi l-fibra

Il-fibra tinstab biss fl-ikel mill-pjanti, bħall-ħobż 'wholemeal' u ċ-ċerejali, il-fażola u l-piżelli, u haxix u frott ieħor. Varjetà ta' ikel ġej mill-pjanti li jkun fih il-fibra huwa mportanti għall-iffunzjonar tajjeb tal-imsaren biex jehlisna mill-konstipazzjoni u mill-mard tal-imsaren, fosthom il-kanċer.

Ftakru li l-fibra l-aħjar li jinkiseb huwa minn l-ikel iktar milli mis-supplimenti. Dan minhabba li whud mill-benefiċċji tas-saħħa assoċjati ma' dieta għolja fil-fibra jistgħu jiġu minn komponenti oħra preżenti f'dan l-ikel, u mhux biss mill-fibra nnifsu.

L'ikel mill-pjanti jipprovdi varjetà ta' vitamini u minerali essenzjali għas-saħħa

Il-frott u l-haxix huma naturalment baxxi fix-xaħam u jipprovdu bosta nutrijenti essenzjali u komponenti oħra tal-ikel importanti għas-saħħa. Dan l-ikel huwa sors eċċellenti ta' vitamina Ċ, vitamina B6, karotenojdi, u acidu foliku. L-acidu foliku huwa vitamina B li, fost funzjonijiet oħra, tnaqqas ir-riskju ta' tip serju ta' difett fit-twelid, magħruf bhala d-difett tat-tubu tan-nervituri. Minerali, bħalma huma l-putassa misjub f'varjeta wiesa' ta' haxix u frott, u l-kalcju misjub fi hxejjex hodur imwerrqa, huma neċessarji għal qalb b'saħħitha u għall-formazzjoni ta' għadam b'saħħtu. Is-sejba ta' frott u haxix frisk tiddependi fuq l-istaġun, imma varjetajiet iffriżati huma sostitut tajjeb u ssibhom kullimkien.

Il-legumi (piżelli, fażola, għatz) huma grupp ta' ikel kollu protejini li huma baxxi fix-xaħam u għoljin fil-fibra, vitamini u minerali. Ful niexef u piżelli huma rħas u varjeta' wiesa' tinsab għad-dispożizzjoni tagħna, kull waħda b'toġhma distinta. Ful tal-bott imsajjar qabel huwa wkoll għażla tajba, biss oqogħdu attenti għax dawn fihom ammont ta' sodju għoli. Il-ful u l-fażola huma ideali għal sopop tajbin u sustanzjużi (eż. il-minestra) u tista' wkoll iżżidhom ma' l-insalati.

L-ikel mill-pjanti fih nutrijenti antiossidanti (il-vitamina Ċ, il-vitamina E, minerali) li preżentament huma ta' interess kbir għax-xjenzati minhabba r-rwol benefiċċjarju fit-tnaqqis tar-riskju tal-kanċer u ċertu mard kroniku ieħor. Il-vitamini antiossidanti (il-vitamina Ċ, E, u 'beta-carotene') u l-mineral selenium għandhom parti vitali biex iżommuk b'saħħtek u ma jippermettux li ssirlek ħsara oxidattiva (radikament ħielsa) f'ġismek. Il-konsum ta' dawn l-antiossidanti inaqqas ir-riskju tal-mard koronarju tal-qalb kif ukoll tal-kanċer. Il-vitamina E, misjuba fiż-żejt taż-żebbuġa u fiċ-ċerejali, tipproteġina wkoll kontra l-mard tal-qalb billi tevita d-demm magħqud u l-formazzjoni tal-plakka.

Kul il-hut bhala parti mill-istil ta' hajja Mediterranja

Il-hut huwa sors ta' protejini delizzjużi u baxxi fix-xaħam li jista' faċilment jiehu post parti miċ-ċanga u l-majjal li aħna nieklu. Iktar importanti huwa l-fatt li l-hut huwa baxx fix-xaħam u għani fiż-żjut, prinċipalment l-acidida mxahħma omega-3 u omega-6, li jipproteġu l-qalb.

Kul varjetà ta' hut frisk u tal-istaġun, bħalma huma l-lampuki, t-tonn u l-awrat. It-tonn, il-makkarell u s-salamun issibhom f'varjetajiet iffriżati u fil-laned u huma tajbin daqs il-varjetajiet tagħhom friski. Wieħed għandu joqgħod attent meta jikkonsma dak fil-laned minhabba l-ammont ta' melħ.

Hut tal-qoxra, bħalma huma l-'lobster', il-gambli u l-arzell, huma mqabbla ma' laħam dgħif u tiġieg fejn jidhol l-ammont ta' kolesterol. Għalhekk, dawk li ngħataw il-parir mediku biex inaqqsu il-livell ta' kolesterol f'demmhom, hemm bżonn li jimmoderaw il-konsum tagħhom ta' hut tal-qoxra. Madankollu, il-hut tal-qoxra xorta waħda jipprovdi inqas xaħam miċ-ċanga u l-majjal.

Kif għandu jintuża ż-żejt taż-żebbuġa

Iż-żejt taż-żebbuġa huwa speċjalità Mediterranja. Għalkemm iż-żejt taż-żebbuġa jista' jinkiseb u jiġi prodott minn iktar minn sittin varjetà differenti ta' din is-siġra dejjem thaddar, *Olea europea*, hemm tliet tipi ewlenin, extra vergni, vergni u żejt taż-żebbuġa pur. Dawn it-tipi ivarjaw fil-kwalità u t-tip ta' żebbuġ użat fil-proċeduri pprocessivi.

Uża ż-żejt taż-żebbuġa biex tqawwi t-toġhma ta' ikel nutrittiv bħalma huwa l-haxix, l-għaġin, il-qamħ u r-ross, kif ukoll tal-ikel tal-baħar u t-tiġieg. Imarinat taż-żejt taż-żebbuġa u xi likwidi oħra bħalma huma l-hall, il-meraq tal-lumi u l-meraq tal-'lime' iżidu t-toġhma tal-laħam, it-tiġieg u l-hut.

Iż-żejt taż-żebbuġa jista' jintuża ma' l-insalati u anke jindilek fuq il-hobż minflok butir u marġerina. Dan jista' jintuża wkoll għax-xiwi u l-qali fi ftit żejt. Minhabba li ż-żejt taż-żebbuġa għandu toġhma qawwija, ma jkollokx għalfejn iżżid it-toġhma ma' l-ikel. Ftakar li ż-żjut kollha tal-ikel għandhom l-istess numru ta' kaloriji - madwar 120 f'kull mgħarfa - imma, kemm għal skopijiet ta' tisjir kif ukoll għat-toġhma, ikollok bżonn inqas żejt taż-żebbuġa minn żjut oħra.

Iż-żejt taż-żebbuġa jmur ukoll mal-hwawar u l-hxejjex aromatiċi, li jistgħu jintużaw minflok il-melħ fl-ikel tiegħek.

Stil ta' hajja Mediterranja b'saħħitha Kul varjetà ta' ikel

Għandek bżonn iktar minn erbgħin nutrijent differenti biex tkun b'saħħtek sewwa u ebda ikel wieħed ma jista' jipprovdihom kollha. Il-kwantità tal-ikel tal-lum tagħmilha faċli li wieħed jiekol varjetà wiesa' t'ikel kemm jekk jixtri ikel frisk biex issajjar u kemm jekk le, billi jivvantaġġja ruħu u jiekol ikel diġa mħejji jew jixtri ikel 'take away'.

Ibbilanċja l-għażla tiegħek maż-żmien. Jekk f'nofsinhar xi kultant forsi tiekol ikla li ftit jew wisq ikolla ċertu ammont ta' xaħam, qis li fil-għaxija tiekol ikla kemm jista' jkun b'ammont ta' xaħam baxx. Jekk illum tiehu biċċa laħam, qis li għada tagħzel hut.

Ibbaża d-dieta tiegħek fuq kwantità ta' ikel għani fil-karboidrati

Il-karboidrati huma forsi l-iktar importanti fost il-klassijiet differenti tal-ikel minhabba li huma sors ewlieni tal-enerġija. Madankollu, l-biċċa l-kbira tan-nies ma jiklux biżżejjed ikel bil-lamtu bħalma huma l-ħobż, l-għaġin, ir-ross, iċ-ċerejali u l-patata. Kważi nofs il-kaloriji fid-dieta tagħna suppost li jiġu minn dan l-ikel. Dawn jipprovdulna l-enerġija meħtieġa biex inwettqu l-attivitajiet tagħna ta' kuljum. Ippruvaw il-ħobż 'wholemeal', l-għaġin u ċ-ċerejali l-oħra wkoll biex tiehdu iktar fibra.

Kul kwantità ta' frott u haxix

Il-biċċa l-kbira minna ma niklux biżżejjed minn dan l-ikel alavolja jipprovdilna nutrijenti protettivi mportanti. Jekk tiekol total ta' taħlita ta' ħames frottiet u haxix kuljum tkun qieghed tagħmel waħda minn l-aqwa għażliet biex tqawwi saħħtek.

Il-frott u l-haxix huma baxxi fil-kaloriji u x-xaħam u għoljin fil-vitamini, il-minerali u l-fibra. Barra minn hekk toġmithom hija eċċellenti! Kul kwantità ta' frott u haxix bhala parti minn dieta ta' xaħam baxx u fibra għolja sabiex tnaqqas ir-riskju tal-kanċer. Ta' min jgħid ukoll li l-frott u l-haxix huma l-ikel oriġinali ta' malajr u ħafif.