

BIDLĠET GĦAS-SAĦHA



Xarbiġ biz-zokkor (eż. luminati, iced tea, ċikkulata shuna)

Ċereali biz-zokkor

Ikel ta' malajr tal-pakketti



Ilma infuż bil-frott jew bil-hxejjex aromatiċi, inkella te erbali mingħajr zokkor

Jogurt Grieg naturali (b'inqas xaham) b'żieda ta' frott frisk u/jew lewż mingħajr melh

Frott frisk, jogurt naturali, popcorn mingħajr melh magħmul id-dar jew lewż mingħajr melh

INTI X'TISTA' TAGĦMEL?

Ahseb ftit dwar kemm l-ikel ikun differenti mill-istat naturali tiegħu.

AGĦŻEL:

- ✓ Ikel frisk jew ipproċessat mill-inqas, bħal:
 - frott u ħaxix frisk jew iffriżat
 - ħalib u jogurt naturali u mingħajr zokkor
 - ħut, tiġieġ u laħam frisk jew iffriżat
 - legumi (eż. għads, piżelli, fażola u ċiċri)
- ✓ Ipprova kul ikliet imsajra d-dar aktar ta' spiss
- ✓ Bħala ikel ta' malajr, tirrikorrix għal ikel proċessat imma aghżel ikel ta' vera, bħal frott frisk shih, lewż u żrieragh mingħajr melh miżjud, popcorn magħmul id-dar mingħajr melh jew jogurt naturali

KEMM JISTA' JKUN EVITA:

- ✗ Ikel b'lista ta' ingredjenti twila
- ✗ Ikliet lesti

- ### IKEL PROĊESSAT IŻŻEJJED KOMUNI
- Zalzett, perżut, nuggets
 - Sopot u noodles istantanji
 - Hobż u panini tal-pakkett
 - Gallettini, kejkijiet, pasti u helu
 - Krips, bars taċ-ċereali u ċereali tal-kolazzjon biz-zokkor
 - Luminati, xarbiġ tal-frott u xarbiġ enerġetiċi
 - Zlazi u tahwir lesti
 - Pizez iffriżati u ikliet lesti
 - Trab tal-proteina (proteina tax-xorrox u iżolat tal-proteina tax-xorrox)



BIDLĠET ŻĠĦAR REBĦIET KĦBAR

KUL GĦAL SAĦTEK



AHSEB QABEL TIEKOL

IL-VERITÀ DWAR L-IKEL PROĊESSAT IŻŻEJJED



X'INHU L-IKEL PROĊESSAT IŻŻEJJED?



L-ikel proċessat iżżejjed (UPFs, ultra-processed foods) huwa ikel magħmul fil-fabbriki li ma tantx jidher qisu ikel ta' vera. Eżempji ta' ikel ta' vera jinkludu frott u ħaxix frisk, hut, tiġieġ, laħam, bajd, legumi, lewż u żrieragh.

Il-UPFs normalment ikun fihom ammonti żejda ta' zokkor, melħ u xaħam hażin għas-saħħa, kif ukoll koloranti, toġhmiet u prezervattivi artifiċjali. Dan l-ikel jagħti lill-moħħ effett li jġieġhlek thossok tajjeb malajr imma għal ftit hin biss, u għalhekk jista' jwassal għal konsum eċċessiv ta' ikel. Fl-istess hin, dan l-ikel huwa nieqes minn nutrijenti importanti bħall-fibra, il-proteini u l-vitami.

Il-maġġoranza ta' dan l-ikel ikun magħmul biex ikollu toġhma tajba ħafna u peress li jinkludi ħafna ingredjenti artifiċjali, idum biex jehżien. Madankollu, diversi UPFs mhumix tajbin għal saħħtek għaliex għandhom ħafna kaloriji u valur nutrittiv baxx.

Madankollu, mhux il-UPFs kollha huma ħżiena għas-saħħa. Xi whud jistgħu jkunu ta' għajjnuna peress li fihom il-fibra jew vitamini u minerali miżjuda magħhom, bħal:

HALIB LI JORIĠINA MILL-PJANTI

(eżempju ħalib tal-lewż miżjud bil-kalċju)

UPFS INTEGRALI BHALL-HOBŻ ISMAR MAGHMUL MILL-QAMH SHIH U LI GHALHEKK JINKLUDI IKTAR FIBRA

(din iżżommok mimli għal hin itwal)

HAFUR PROĊESSAT MINGHAJR ZOKKOR LI JSIR MALAJR

(dan huwa sors tajjeb ta' fibra, vitamini u minerali)

Dawn l-għażliet jistgħu jiġu inklużi bħala **parti minn** dieta bilanċjata.

GHALFEJN HUWA IMPORTANTI LI NEVITAW IKEL PROĊESSAT IŻŻEJJED?

Il-konvenjenza ta' dat-tip ta' ikel, jaf tiffrankalek il-hin illum, iżda tista' tiswiena saħħitna 'il quddiem. Il-konsum eċċessiv ta' ikel proċessat iżżejjed huwa marbut ma':

- Piż żejjed u obeżità
- Żieda fiċ-ċirkonferenza tal-qadd
- Riskju oghla ta' mard tal-qalb u puplesija
- Livelli miżjuda ta' kolesterol "hażin" (LDL)
- Livelli mnaqqa ta' kolesterol "tajjeb" (HDL)
- Livelli mnaqqa ta' batterji intestinali li jagħmlulna l-ġid
- Riskju oghla ta' dijabete u kanċer
- Li thossok għajjen/a u tesperjenza burdata hażina
- Riskju miżjud ta' mewt bikrija

KIF TAGHRAF L-IKEL PROĊESSAT IŻŻEJJED

Fittex sinjali bħal:

- Listi tal-ingredjenti twal
- Addittivi jew ingredjenti li ma tagħraf. Xi eżempji jinkludu: maltodestrina, idroġenat, iżolat, idrolizzat, aromi artifiċjali, emulsjonanti, jew numri E
- Ingredjenti li ma ssibhomx fi kċina tad-dar
- Pakketti jleqq u attraenti
- Ikel b'data ta' skadenza twila (ikel li jista' jinżamm b'mod sikur f'temperatura ambjentali għal perjodi twal mingħajr il-bżonn ta' tkessiħ minħabba l-ipproċessar) li normalment ikun fih ippakkjar eċċessiv bħal kaxxi, tgeżwir tal-plastik jew kontenituri ssiġillati

XI NBIDEL FIL-MOD KIF NIEKLU?

Illum il-ġurnata, il-hajja hija mill-aktar impenjattiva u mgħaġġla. Ħafna nies m'għandhomx il-hin, jew ma jagħtux biżżejjed prijorità lill-preparazzjoni ta' ikliet magħmulin id-dar kif kienu jagħmlu iktar nies fl-imghoddi.

Bil-mod il-mod, qegħdin xi ftit jew wisq nitbiegħdu mir-riċetti tradizzjonali u mill-ikliet li jissajru d-dar bħal dawk li kienu jippreparawna l-ġenituri u n-nanniet tagħna b'ingredjenti sempliċi u naturali. Minflok, sirna niddependu aktar fuq ikliet lesti, ikel ta' malajr li nsibuh fil-pakketti, xarbiel miżjudin biz-zokkor u fast food. Dan minħabba li ikel u xorb ta' dan it-tip (li nsejnhulu proċessat iżżejjed) nistgħu nikkunsmawh iktar malajr u faċilment.

FTAKAR: BIDLJET ŻĠĦAR JISTGħU JWASSLU GħAL REBHET KBAR FIS-SAħHA!



Din t'hawn taht hija tabella li tispjega kif jiġi kklassifikat l-ikel abbażi tal-livell ta' proċessar tiegħu. Huwa rakkomandat li tiekol aktar ikel mhux ipproċessat jew ipproċessat f'tit, u inqas ikel proċessat iżżejjed.

NIFHMU L-IKEL PROĊESSAT IŻŻEJJED (SISTEMA TA' KLASSIFIKAZZJONI NOVA)

GRUPP	DESKRIZZJONI	EŻEMPJI
Grupp 1 Ikel Mhux Ipproċessat jew Ipproċessat Ftit	Ikel frisk jew mibdul f'tit mingħajr ingredjenti miżjuda. Dan l-ikel jista' jkun iffriżat, imnixxef jew imsajjar biex idum aktar tajjeb jew ikun aktar faċli biex jintuża.	Frott u ħaxix frisk jew iffriżat, ċereali shaħ (bħal ross jew ħafur), dqiq, għaġin, halib, laħam, bajd, lewż
Grupp 2 Ingredjenti tat -Tisjir Ipproċessati	Ingredjenti magħmula minn ikel tal-Grupp 1 jew minn sorsi naturali. Użati biex thawwar jew issajjar l-ikliet.	Żejt, butir, zokkor, melħ, għasel
Grupp 3 Ikel Ipproċessat	Ikel tal-Grupp 1 b'ingredjenti miżjuda mill-Grupp 2 (bħal melħ, zokkor jew żejt). Dan l-ikel ta' spiss jiġi ppreżervat billi jitqiegħed f'laned jew bil-fermentazzjoni.	Ħaxix fil-landa, ġobon, hobż, perżut, hut affumikat
Grupp 4 Ikel Proċessat Iżżejjed (UPFs)	Prodotti magħmula fil-maġġoranza tagħhom minn estratti ta' ikel irhis (bħal ġulepp tal-qamhirrum jew trab tal-proteina) bi ftit jew xejn ikel naturali. Dawn ta' spiss jinkludu addittivi bħal aromi jew kuluri u tipikament ikunu lesti biex jittiekleu.	Luminati, ikel ta' malajr tal-pakketti, noodles istantanji, ċereali tal-kolazzjon biz-zokkor, laħam ipproċessat, ikliet lesti