

Proteinat janë të rëndësishme për eshtrat dhe për muskujt

**Këshilla
nga një dietologe
e Shkollës së Lartë të
Shëndetit**

**(Dokument i përshtatur nga « Lire et
écrire »)**



Ç'ka është sistemi muskulo-skeletor ?

Eshtrat e trupit formojnë skeletin. Eshtrat qëndrojnë të bashkuara falë disa elementeve :

- Muskujt
Muskujt mundësojnë lëvizjet
- Tendinat
Tendinat i lidhin muskujt me eshtrat (kockat)
- Ligamentet
Ligamentet lidhin një kockë me një tjetër kockë
- Nyjet (artikulimet)
Nyjet mundësojnë lëvizjet sikur palosja e bërrylit ose e këmbës
- Indet lidhëse
Indet lidhëse shërbejnë për t'i mbajtur së bashku të gjitha këto pjesë të ndyshme të trupit

Të gjithë këta elementë lidhen bashkë për të formuar atë që e quajmë sistemi muskulo-skeletor

Ky sistem muskulo-skeletor është i përbërë kryesisht nga 2 materie :

1. Kolagjeni(collagène)
2. Fibrat elastike

Kolagjeni dhe fibrat elastike janë si ngjitëse. Ato ndihmojnë të gjithë elementet të qëndrojnë sëbashku.

Sistemi muskulo-skeletor dëmtohet kur plakemi :

- kockat janë më të brishta (të ndjeshme)
- kockat thyhen më lehtë
- artikulimet janë më pak të lakueshme
- disa lëvizje bëhen më të vështira
- indet e trupit dëmtohen
- kemi më pak muskuj

Kur kemi më pak muskuj, kemi më pak forcë.

Kur kemi më pak forcë :

- Rrëzohemi më lehtë
- I dëmtojmë më shpejt artikulimet e trupit

Për të evituar humbjen e muskujve, për shembull, mund të bëjmë sport ose të hamë proteina.

Roli i proteinave

Përse duhet të hamë proteina ?

- për ta bërë sistemin muskulo-skeletor më të qëndrueshëm
- për t'i ushqyer muskujt
- për të favorizuar përdorimin e muskujve

Rekomandimet ushqimore...

C'farë janë proteinat?

- Proteinat janë molekula të imëta
- I gjejmë shumë tek mishi, peshku dhe vezët
- I gjejmë gjithashtu edhe tek djathi, qumështi, kosi/jogurtat, bimët, drithërat

Proteinat e mishit, peshkut dhe vezëve janë më interesantet për trupin e njeriut.
Sa proteina në ditë ?

Ne ju këshillojmë :

- Të hani me ekuilibër (baras-peshë)
- Të hani gjithçka
- Ta varioni (ndyshoni) burimin e proteinave
 - o Nganjëherë mish
 - o Nganjëherë peshk
 - o Nganjëherë vezë
 - o Nganjëherë djathë
 - o Nganjëherë prodhime qumështi
 - o Nganjëherë bimë
 - o Nganjëherë drithëra

Disa persona kanë më shumë nevojë për proteina :

- Gratë shtatzëna
- Gratë që i japin gji fëmijës së tyre
- Personat në moshë
- Personat vegjetarianë

Coralie Cornut – diétologe e diplomuar në HES – Shkollën e Lartë të Shëndetësisë

Lidhja e Gjenevës kundër reumatizmit (LGR) organizon kurse të ndryshme në lidhje me dietën :

- Ushqimi dhe aktiviteti fizik
- Sarkopenia ose humbja e kapacitetit muskulo
- Ta kuptojmë më mirë osteoporozën ose humbjen e rezistencës së muskujve

Jeni të interesuar ? Na thirrni në : 022.718.35.55



Infirmerja specialiste është këtu për ju :

**Lidhja e Gjenevës kundër
reumatizmës (LGR)**

Rue Merle d'Aubigné 22
1207 Genève

Téléphone 0041 22 718 35 55

Fax 0041 22 718 35 50

Orari :

Nga e hëna në të premten

Nga ora 8.30 në 12.00

dhe nga 14.00 në 17.00

www.laligue.ch

E-mail laligue@laligue.ch

Iban CH97 0900 0000 1200 4967 4

Tekst i përshtatur nga « l'Association
Lire et écrire / Section Genève ».

Këtë tekst në versionin shqip dhe spanisht
mund ta gjeni në :
www.laligue.ch/?q=page/prévention

Tekstin origjinal mund ta gjeni në :
www.laligue.ch

Avec le soutien de :



REPUBLIQUE
ET CANTON
DE GENEVE

POST TENEBRAS LUX