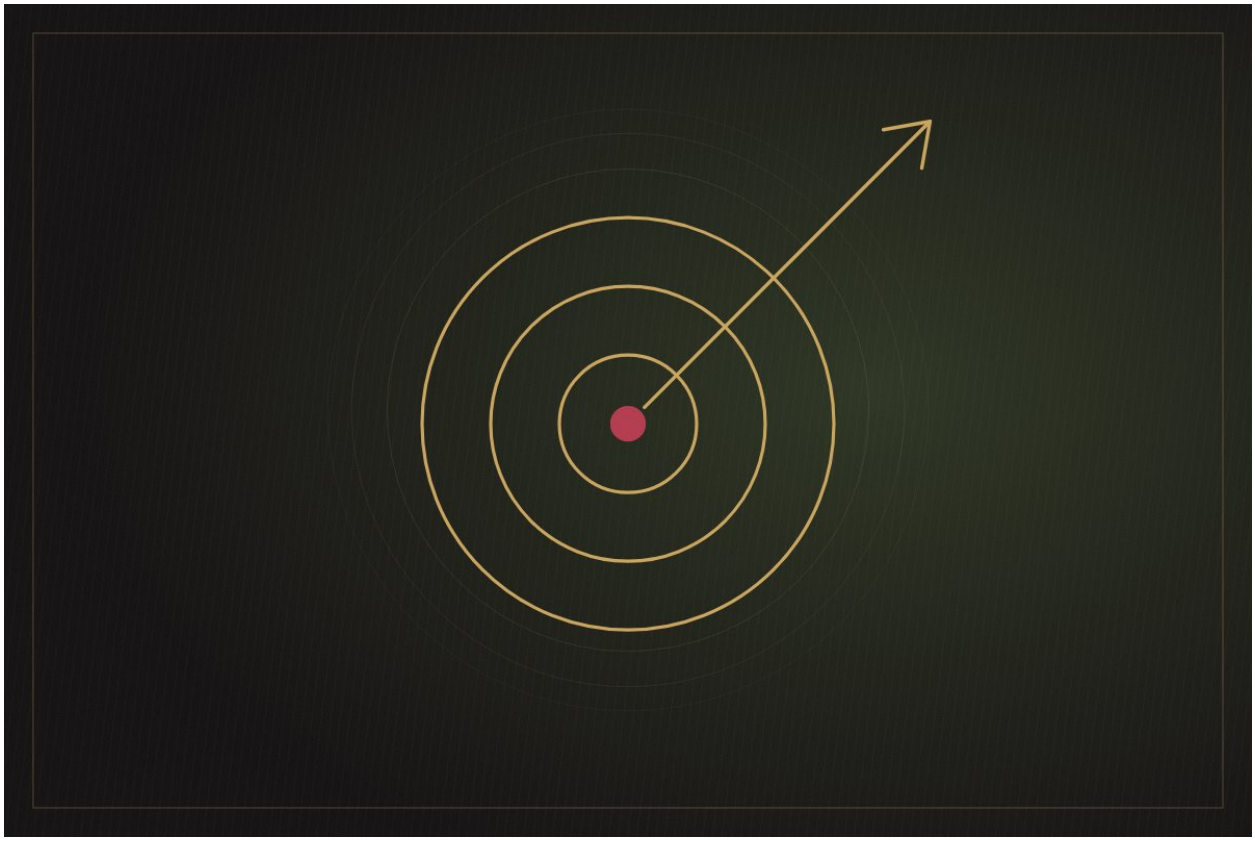
Trupi

Ushqimet ultra të përpunuara: çfarë tregoi një eksperiment me 500 kalori në ditë

Klasifikimi NOVA, studimi i Kevin Hall-it (2019) dhe si t'i dallojmë në dyqan

3 nëntor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Pothuajse çdo ushqim që hamë është i përpunuar disi: buka piqet, djathi fermentohet, perimet priten. Përpunimi në vetvete nuk është problem. Por në dekadat e fundit është përhapur një kategori tjetër ushqimesh, që studiuesit i quajnë **ultra të përpunuara**.

Çfarë janë

Klasifikimi NOVA, i propozuar nga studiuesi brazilian Carlos Monteiro dhe kolegët e tij, i ndan ushqimet në katër grupe. Ushqimet ultra të përpunuara janë produkte industriale

të bëra kryesisht nga përbërës që nuk i përdorim në kuzhinë: proteina të izoluara, shurupe glukoze, vajra të hidrogjenizuara, aromatizues, ngjyrues, emulsionues. Shembuj tipikë janë pijet e gazuara, snack-et e paketuara, shumë drithëra mëngjesi, ëmbëlsirat industriale dhe disa produkte mishi të gatshme.

Eksperimenti

Studimet e mëparshme kishin gjetur lidhje mes konsumit të lartë të këtyre ushqimeve dhe obezitetit, por ishin studime vëzhguese. Në vitin 2019, Kevin Hall dhe kolegët e tij në Institutet Kombëtare të Shëndetit në SHBA bënë një eksperiment të kontrolluar. Njëzet të rritur jetuan për një muaj në një qendër kërkimore. Për dy javë morën një dietë ultra të përpunuar dhe për dy javë një dietë të papërpunuar, me rend të rastësishëm. Vaktet kishin sasi të krahasueshme kalorish, sheqeri, yndyre, fibrash dhe kripe, dhe pjesëmarrësit mund të hanin sa të donin.

Me dietën ultra të përpunuar, ata hëngrën mesatarisht rreth **500 kalori më shumë në ditë** dhe shtuan peshë; me dietën e papërpunuar, humbën peshë. Ata hanin gjithashtu më shpejt. Interesant: pjesëmarrësit nuk i vlerësuan vaktet ultra të përpunuara si më të shijshme.

> *Problemi nuk është vetëm çfarë ka brenda një ushqimi. Është edhe sa lehtë na shtyn të hamë më shumë se ç'kemi nevojë.*

Nga Brazili në gjithë botën

Termi «ushqime ultra të përpunuara» u bë i njohur falë studiuesit brazilian Carlos Monteiro dhe ekipit të tij në Universitetin e São Paulo-s. Rreth vitit 2009, ata propozuan klasifikimin NOVA, që i ndan ushqimet në katër grupe sipas shkallës së përpunimit: ushqime të papërpunuara ose pak të përpunuara, si perimet dhe qumështi; përbërës kuzhine, si vaji dhe kripa; ushqime të përpunuara, si djathi dhe buka e thjeshtë; dhe ushqime ultra të përpunuara, të prodhuara kryesisht nga substanca të nxjerra nga ushqimet dhe me shumë aditivë. Në vitin 2014, udhëzimet zyrtare të Brazilit për ushqimin u bënë ndër të parat në botë që këshilluan qartë shmangien e grupit të katërt.

Çfarë thonë studimet vëzhguese

Përveç eksperimentit të Hall-it, ka qindra studime që ndjekin njerëz në kohë. Në vitin 2024, Melissa Lane dhe kolegët bashkuan në revistën BMJ rezultatet e dhjetëra meta-analizave me gati dhjetë milionë pjesëmarrës. Konsumi më i lartë i ushqimeve ultra të përpunuara lidhej me rrezik më të lartë për mbi tridhjetë probleme shëndetësore, ndër to sëmundjet e zemrës, diabeti i tipit 2, ankthi dhe depresioni. Autorët theksuan se cilësia e provave ndryshonte shumë dhe se këto janë lidhje, jo prova të shkakut, por drejtimi i tyre ishte i qëndrueshëm.

Pse hamë më shumë

Në eksperimentin e Hall-it, pjesëmarrësit me dietë ultra të përpunuar hanin më shpejt, rreth 50 kalori më shumë në minutë, dhe ndoshta kjo i pengonte sinjalet e ngopjes të arrinin në kohë. Analizat e gjakut treguan edhe ndryshime në disa hormone që lidhen me urinë dhe ngopjen. Ushqimet ultra të përpunuara janë shpesh të buta, të lehta për t'u përtypur dhe me shumë kalori në pak vëllim. Të gjitha këto e bëjnë më të lehtë të hash më shumë pa e vënë re.

Jo të gjitha njësoj

Grupi i ushqimeve ultra të përpunuara është i gjerë dhe i larmishëm. Në vitin 2023, Reynalda Cordova dhe kolegët analizuan të dhëna nga studimi i madh evropian EPIC dhe gjetën se jo të gjitha nëngrupet lidheshin njësoj me sëmundjet. Pijet e ëmbla dhe mishi i përpunuar lidheshin qartë me rrezik më të lartë për sëmundje të shumëfishta kronike, ndërsa disa produkte, si disa lloje bukësh dhe drithërash të paketuara, nuk tregonin të njëjtën lidhje. Kjo sugjeron që të jemi më të kujdesshëm me pijet e ëmbla dhe sallamet sesa me çdo produkt që ka një etiketë.

Tradita jonë

Kuzhina tradicionale shqiptare ka shumë ushqime të përpunuara në kuptimin e NOVA-s, por jo ultra të përpunuara: djathi i bardhë, kosi, turshitë, buka e shtëpisë, pekmezi. Ato janë prodhuar me metoda të thjeshta, me pak përbërës të njohur. Kjo nuk do të thotë se janë të gjitha të shëndetshme në sasi të mëdha, sepse disa kanë shumë kripë ose sheqer, por na kujton se problemi nuk është përpunimi në vetvete, por përpunimi industrial që krijon produkte të reja nga përbërës që nuk i gjejmë në kuzhinë.

Kufizimet

Studimi ishte i vogël dhe i shkurtër, dhe jeta në një qendër kërkimore nuk është jeta e përditshme. Nuk e tregon saktësisht pse ndodh efekti: shpejtësia e të ngrënit, butësia e ushqimit dhe dendësia e energjisë janë disa nga shpjegimet e mundshme. Gjithashtu, jo çdo ushqim i klasifikuar si ultra i përpunuar ka të njëjtin efekt.

Si t'i dalloni në dyqan

- **Lexoni listën e përbërësve.** Nëse ka shumë përbërës që nuk do t'i kishit në kuzhinë, ka shumë gjasa të jetë ultra i përpunuar.
- **Preferoni ushqimet me një përbërës**: fruta, perime, bishtajore, vezë, mish i freskët, qumësht, kos i thjeshtë.

- **Gatuani më shpesh** me përbërës bazë, edhe gjëra të thjeshta.
- **Mos u frikësoni nga çdo paketim.** Kosi i thjeshtë, perimet e ngrira ose fasulja në kavanoz janë të përpunuara, por jo ultra të përpunuara.

Burimet

Hall, K. D., Ayuketah, A., Brychta, R. et al. (2019). Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: An inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. *Cell Metabolism*, 30(1), 67–77. doi:10.1016/j.cmet.2019.05.008

Monteiro, C. A., Cannon, G., Levy, R. B. et al. (2019). Ultra-processed foods: What they are and how to identify them. *Public Health Nutrition*, 22(5), 936–941. doi:10.1017/S1368980018003762

Lane, M. M. et al. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: Umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*, 384, e077310. PubMed

Cordova, R. et al. (2023). Consumption of ultra-processed foods and risk of multimorbidity of cancer and cardiometabolic diseases: A multinational cohort study. *The Lancet Regional Health – Europe*, 35, 100771. PubMed

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/ushqimet-ultra-te-perpunuara