

# HOLESTERĪNS

**Kas ir patiesais sirds un  
asinsvadu slimību cēlonis**



Sastādījusi *Ruta Darbiņa*  
Vāka dizainu veidojusi *Lilija Rimicāne*  
Redaktore *Ilze Čerņevska*

ISBN 978-9984-859-95-8

© «Izdevniecība Avots», 2014  
© R. Darbiņa, teksts, 2014  
© L. Rimicāne, vāka dizains, 2014

---

Reģistrācijas apl. Nr. 000330791. SIA «Izdevniecība Avots»  
Puškina ielā 1a, Rīgā, LV-1050.  
Iespiesta un iesieta «Tipogrāfija Ogrē» SIA,  
Brīvības ielā 31, Ogrē, LV-5001.

# IEVADS



Pētījumi pierāda, ka pusei cilvēku, kas miruši no sirds un asinsvadu slimībām – infarkta, paaugstināta asinsspiediena un insulta –, ir bijis paaugstināts holesterīna līmenis asinīs. Septiņiem no desmit cilvēkiem vecumā virs četrdesmit ir paaugstināts holesterīna skaitlis. Mūsu vadošais kardiķirurgs Andrejs Ērglis turklāt uzsver, ka pie mums saslimstība ar sirds un asinsvadu slimībām ir trīs reizes augstāka nekā Eiropas Savienības valstīs un aptuveni 42 procentus nāves gadījumu izraisa tieši šīs slimības. Piedevām mēs esam arī viena no vecākajām (gadu ziņā) nācijām Eiropā, jo 20 procenti mūsu valsts iedzīvotāju ir vecumā virs 40 gadiem. Tas viss liek daudz nopietnāk izturēties pret vienu, kā tiek apgalvots, no šo saslimšanu ierosinātājiem – paaugstinātu holesterīna līmeni. Un, lai gan par holesterīnu it kā zinām pietiekami daudz, tomēr ir svētīgi vēl un vēlreiz iedziļināties šai problēmā un pārdomāt, kā arī rīkoties, lai holesterīna skaitli samazinātu.

---

## VIENKĀRŠI PAŅĒMIENI, KĀ SAMAZINĀT «SLIKTO» HOLESTERĪNU



Ja «sliktais» holesterīns vēl nav sasniedzis savu kritisko līmeni un pirms ķerties pie ārsta izrakstītajiem medikamentiem, izmēģināsiet dažus pavisam vienkāršus paņēmienus, kā dabīgā ceļā samazināt «slikto» holesterīnu.

Vairākas reizes dienā nelielās devās ēdīsim augļus un dārzeņus. Antioksidanti, minerāli, vitamīni un fitoķīmiskās vielas augļos un dārzeņos palīdz samazināt holesterīna līmeni un mazināt artēriju iekaisumu. Droši var būt gan svaigus, gan arī dažādi sagatavotus augļus un dārzeņus.

Jācenšas ievērot tauku saturu ēdienā. Nepiesātinātās taukskābes, kas ir olīveļļā, rapšu eļļā, zemesriekstos, zemesriekstu eļļā, mandeļos un avokado, pazemina «sliktā» holesterīna skaitli un paaugstina «labā» holesterīna līmeni.

Neaizmirsīsim par Omega-3 taukskābēm, kas ir visās treknajās zivīs. Uzturā bieži vajadzētu lietot arī dziedzētus graudus un zaļos lapu salātus.

Cik vien iespējams, vajadzētu izvairīties no piesātinātām taukskābēm jeb dzīvnieku taukiem. Tie visvairāk ir sastopami sarkanajā gaļā un dažādos gaļas izstrādājumos, treknajā sierā, sviestā, palmu eļļā un saldējumā. Labāk gaļas ēdienu aizstāt ar zivīm.

Kategoriski vajadzētu atteikties no apstrādātiem taukiem. Tie ir sastopami margarīnā, kūkās, biskvītos, cepumos, čipsos. Tie strauji izraisa holesterīna līmeņa paaugstināšanos.

Ieteicams droši likt uzsvāru uz polipiesātinātajiem taukiem, kas ir kukurūza, saulespuķes, saulespuķu eļļa, sojas pupas un eļļa, sojas mērce, valrieksti un valriekstu eļļa, ķirbju eļļa.

Lieliski ir pilngraudu izstrādājumi. Pilngraudu sausās brokastis, milti, kukurūzas graudi, auzu pārslas, miežu un kviešu putraini apgādā ķermeni ar želejveidīgām šķiedrvielām, kas palīdz samazināt zemās intensitātes lipīdus un paaugstina augstās intensitātes lipīdus.

Ir veselīgi uzturā lietot auzu pārslas, jo tajās ir beta glukons un želejveidīgās šķiedrvielas, kas palīdz samazināt holesterīnu.

Alkoholu vajadzētu lietot ar apdomu. Viena vai divas alkohola vienības dienā palielina augstās intensitātes holesterīnu. Viena vienība ir 150 gramu vīna vai 25 gramu stiprā alkohola, vai 300 gramu alus. Alkoholu labāk lietot pēc ēšanas un dzert pietiekami daudz ūdens.

## **Labā lielā oga – ķirbis**

Ķirbis tiešām ir veselīgs dārzeņis. Ķirbja augļa mīkstumam izmanto kā diētisku pārtikas produktu, kas sekmē gremošanas sistēmas darbību, mazina aizcietējumu, uzlabo diurēzi, vielmaiņu, veicina hlorīdu un holesterīna izvadīšanu no organisma.

### *IEDVESMAI DAŽAS ĶIRBJU ĒDIENU RECEPTES*

#### **Ķirbja un biešu salāti**

*200 g ķirbja*

*200 g biešu*

*30 ml augu eļļas*

*20 ml citrona sulas*

*5 g sasmalcinātu diļļu*

*sāls pēc garšas*

Bietes novāra, atdzesē, nomizo un kopā ar ķirbi sarīvē uz rupjās rīves. Sagatavotās saknes pārlej ar citrona sulu un augu eļļu. Pēc garšas pievieno sāli un rūpīgi izmaisa.

### **Ķirbja salāti ar biezpienu**

*250 g ķirbja  
100 g ābolu  
50 g vājpiena biezpiena  
30 g dabīgā jogurta  
medus pēc garšas*

Biezpienu izberž caur sietiņu un samaisa ar jogurtu. Ķirbja mīkstumam un ābolus sagriež plānos stienīšos. Visu samaisa kopā, pievieno medu un vēlreiz izmaisa.

### **Ķirbja biežputra ar apelsīniem**

*500 g ķirbja  
180 g auzu pārslu  
300 g apelsīnu  
420 ml ūdens  
50–60 g sviesta  
kanēlis, medus un sāls pēc garšas*

Ķirbi sagriež kubiņos, no miziņas un plēvēm attīrītus apelsīnus – gabaliņos. Visu ieliek katliņā, pārkaisa ar kanēli, pielej 100 ml ūdens un uz pavisam mazas uguns vāra, līdz putra ir gatava. Auzu pārslas izvāra atlikušajā ūdens daudzumā. Pēc tam samaisa kopā ar ķirbju un apelsīnu biezeni, pievieno sviestu, medu un sautē vēl 3 minūtes.

### **Ķirbja, baklažānu, saldo piparu un tomātu sautējums**

*300 g ķirbja mīkstuma  
200 g baklažānu  
100 g burkānu  
150 g saldo piparu  
300 g tomātu  
60 g sīpolu  
30 ml augu eļļas  
19 g diļļu  
sāls pēc garšas*

Dārzenus traukā ar biezām sienīņām saliek šādā kārtībā: ķirbja kubiņi, baklažānu un burkānu šķēlītes, saldo piparu un sīpolu ripiņas. Katrai kārtai uzkaisa nedaudz sāls un sakapātas dilles.

Viršū kārtu no miziņas attīrītas tomātu pusītes, pārlej ar eļļu, traukam uzliek vāku un sautē apmēram 35–40 minūtes.

### **Ķirbis ar foreli un ziedkāpostiem**

*300 g ķirbja  
200 g ziedkāpostu  
2 foreles steiki  
30 ml augu eļļas  
30 ml citrona sulas  
5 g kinzas vai citu zaļumu  
sāls pēc garšas*

Ziedkāpostus sadala rozetītēs, liek katliņā ar verdošu ūdeni un 3–5 minūtes vāra, pēc tam nokāš caurdurī. Ķirbja mīkstumam sagriež nelielos kubiņos. Ķirbi un ziedkāpostus 30 sekundes apcep augu eļļā, pieliek sāli, pielej nedaudz ūdens un sautē, līdz dārzeni mīksti.

Steikus pārkaisa ar sasmalcinātiem zaļumiem un uz 10 minūtēm ieliek ledusskapī. Pēc tam zivi apsāla un 25 minūtes cep cepeškrāsnī 190 – 200 °C temperatūrā.

Gatavos steikus kārtu šķīvī un pasniedz kopā ar sagatavoto dārzenu biezeni.

### **Ķirbja un diļļu kotletes**

*400 g ķirbja  
20 g diļļu zaļumu  
1 ola  
30–40 g mannas  
40–50 g auzu pārslu  
sāls*

Ķirbi samaļ, zaļumus smalki sakapā. Visu rūpīgi sastrādā, pievieno

# SATURA RĀDĪTĀJS



IEVADS .....	3
KAS IR HOLESTERĪNS, UN KĀPĒC JĀUZTRAUCAS PAR PAAUGSTINĀTU HOLESTERĪNA SKAITLI .....	4
VIENKĀRŠI PAŅĒMIENI, KĀ SAMAZINĀT «SLIKTO» HOLESTERĪNU .....	7
Labā lielā oga – ķirbis.....	8
PIESĀTINĀTĀS TĀUKSKĀBES UN HOLESTERĪNS .....	15
Un tomēr, un tomēr... ..	16
VAI ZĀLES VAR SAMAZINĀT HOLESTERĪNA LĪMENI .....	17
Parunāsim par sevi .....	19
GARŠĪGI UN VESELĪGI ĒDIENI, JA IR PAAUGSTINĀTS CUKURA LĪMENIS ASINĪS .....	34
DAŽI JAU IESAKŅOJUŠIES MĪTI .....	54
VISS PAR TĀUKVIELĀM, .....	57
KAS NEMAZ NAV TAS, KO DOMĀJAM .....	57
Kas īsti ir taukvielas .....	57
Ko Jaunu dara skandāliem.....	60
apvītās transtaukskābes.....	60
Kas ir transtaukskābes .....	61
Kur transtaukskābes meklējamas.....	61
Ir arī dabiskās transtaukskābes .....	62
Taukvielas uzturā: cits skatījums .....	63
Diētas paradokss.....	65
PIEMĒROTS UN VESELĪGS UZTURS.....	66
Kas ir glikēmiskais indekss .....	67
Labie un sliktie ogļhidrāti.....	67



PRODUKTI, KAS SADEDZINA TĀUKUS .....	69
Ūdens .....	69
Rīsi .....	69
Zaļā tēja .....	70
Kafija .....	71
Skābpiena produkti .....	71
Ķiploki .....	72
Greipfrūti .....	72
Avenes .....	73
Ananass .....	73
Kivi .....	74
Garšvielas un garšaugi .....	74
IZVĒLAMIES, GATAVOJAM, GARŠOJAM UN VESELI DZĪVOJAM .....	76
Salāti un uzkodas .....	76
Zupas .....	82
Otrie ēdieni .....	85
Deserti .....	91
STRESS: MĒMAIS SLEPKAVA .....	94
Stress – tas ir bīstami .....	95
Iemesli katram citi .....	95
Stress un paaugstināts asinsspiediens: ar sirds slimībām saistīts ķēdes posms .....	97
SECINĀJUMI .....	99
Literatūra .....	102