

KO
MĒS
APĒDAM?

KO MĒS APĒDAM?

Dzintra Liepa
Aivars Plēpis



Lilijas Rimicānes vāka dizains

ISBN 978-9984-859-71-2

- © Dz. Liepa, A. Plēpis, teksts, 2013
- © «Izdevniecība Avots», 2013
- © L. Rimicāne, vāka dizains, 2013

SATURA RĀDĪTĀJS



PAR VESELĪGU MALTĪTI	11
VESELĪGS UZTURS.....	15
Ko darīt ar našķiem?.....	16
Sabalansēts uzturs	16
Kā mūsdienās mainās ēšanas paradumi.....	17
PĀRTIKAS KVALITĀTE – DZĪVES KVALITĀTE...	19
Uztura pamati	20
Kas ir ekoloģiski tīri produkti	20
Kas ir pārtikas piedevas.....	21
BURTIŅŠ E UZ ETIĶETES	23
Kāpēc jālasa etiķete.....	24
Pārtikas piedevu ierobežošana	26
Bērnu uzturā aizliegtas E piedevas.....	28
E piedevas, kurām ir novērotas blakusparādības	29
E piedevas bieži lietotajos pārtikas produktos.....	30
UZTURA SASTĀVDAĻAS	33
Olbaltumvielas	34
Olbaltuma avoti produktos.....	34
Ogļhidrāti	35

Oļļhidrātu avoti produktos.....	37
Labie un sliktie tauki.....	37
Kā atšķirt nepiesātinātos taukus no piesātinātajiem?	38
Piesātinātie jeb kaitīgie (sliktie) tauki ...	40
Kā uzņemt mazāk tauku?.....	40
Transtaukskābes	42
Kā zināt, vai produktam pievienoti transtauki?	44
Kādēļ transtauki ir bīstami veselībai?.....	45
PLAŠĀ EĻĻU PASAULE	46
Rafinēta un nerafinēta eļļa	47
Daudzās un dažādās eļļas	49
Eļļas gardēžiem	54
Ieteikumi eļļas uzglabāšanai	55
MAJONĒZE	57
Majonēze ar konservantiem un bez tiem	58
Mājās gatavota majonēze	59
PIENS UN PIENA PRODUKTI	61
Piens.....	62
Dažādi piena veidi.....	64
Kā izvēlēties pienu	66
Kas jāņem vērā, pērkot pienu tirgū	66
Rūgušpiens.....	67
Kefīrs	69
Bifido kefīrs.....	70
Viltotais kefīrs.....	71
Kā izvēlēties kefīru	71

Rjaženka	73
Paniņas	74
Tīrkultūra	75
Biezpiens.....	75
Kā izvēlēties biezpienu veikalā.....	77
Kā izvēlēties biezpienu tirgū.....	78
Krējums	79
Skābā krējuma izstrādājums	80
Kā izvēlēties krējumu veikalā	81
Kā izvēlēties krējumu tirgū	82
Jogurts	83
Kā izvēlēties jogurtu	85
Mājās gatavots jogurts	87
SVIESTU VAI MARGARĪNU?	89
Sviests	90
Kā izvēlēties sviestu	91
Margarīns	93
Der zināt.....	95
MILTU ĒDIENI	96
Milti	96
Kviešu milti	98
Rudzu milti.....	100
Kama milti.....	102
Kā uzglabāt miltus	103
Maize	104
E vielas pat maizē.....	106
Kā pareizi izvēlēties maizi	108
Makaroni	109
Kā pareizi izvēlēties makaronus?	109

Pīrāgi, tortes	111
Kā pareizi pirkt tortes un pīrāgus?	111
Rīsi	112
Kas jāzina par rīsu vārīšanu	115
GAĻA	116
Pērkam svaigu gaļu	117
Kā izvēlēties svaigu gaļu	118
Pusfabrikāti	122
Kā izvēlēties gaļas pusfabrikātus?	123
Desas	125
Kā izvēlēties desu?	128
Cīsiņi	129
Kā izvēlēties cīsiņus?	130
ZIVIS	132
Kā pirkt zivis	133
Zivju konservi	136
Kā izvēlēties zivju konservus?	138
Kūpinātas zivis	139
Kā nopirkt augstvērtīgas kūpinātas zivis?	140
ĢENĒTISKI MODIFICĒTA PĀRTIKA	142
Kādi ir ģenētiski modificētas pārtikas riski?	144
Kā atpazīt ĢM pārtiku?.....	145
Ģenētiski modificēta pārtika Latvijas veikalos.....	146
Soja	149

KO DZERT	151
Ūdens, ko dzeram	152
Dzeramais ūdens	152
Dabisks minerālūdens	153
Avota ūdens	155
Sulas.....	158
Svaigi spiestas sulas.....	159
Sulas no pakām	163
Kokakola	166
KĀ MŪSDIENĀS MAINĀS	
ĒŠANAS PARADUMI	169
Kāpēc saldaiss jāēd atsevišķi	171
Pārtikas produkti, kuru lietošanu	
uzturā vajadzētu ierobežot	172
DAŽI UZTURZINĀTNIEKU IETEIKUMI.....	180
PĀRTIKAS PRODUKTI ĀRSTNIECĪBĀ	187
Migrēnas ārstēšana	189
Miega traucējumi	190
Asinsvadu pārkaļķošanās.....	192
Hormonālā līdzsvara traucējumi	193
Kuņģa darbības traucējumi.....	194
Kariess un parodontoze.....	196
MAZLIET PADOMĀT, PIRMS APĒST	197

Ko darīt ar našķiem?

Protams, ja iespējams, būtu labi no našķiem atteikties pavisam, tomēr visai bieži tie nonāk mūsu ēdienkartē. Daudzi tieši saldumus uzskata par aptaukošanās vaininiekiem. Svarīgi atcerēties – našķus var ēst, bet ir jāievēro mērenība. Pēc tam apēsto kārumu var kompensēt, samazinot citu uzņemto produktu daudzumu.

Jāuzņem pietiekams uztura daudzums, organisma badināšana nesniegs labus rezultātus, jo liks tam dzīvot nepārtrauktā stresā, katru uzņemto kaloriju cenšoties noglabāt rezervēs. Līdz ar to neregulāra ēšana noved pie svara un arī veselības problēmām. Svarīgi uzņemt organismam nepieciešamo kaloriju daudzumu, fiziski aktīviem cilvēkiem tas būs lielāks, mazkustīgākiem – mazāks. Attiecīgi atšķirsies nepieciešamais kaloriju daudzums bērniem, jauniešiem un pieaugušajiem dažādos vecuma posmos.

Sabalansēts uzturs

Uzturam jābūt sabalansētam, tam jāietver visas nepieciešamās barības vielas: ogļhidrāti, kas galvenokārt atrodami graudaugos, dārzeņos un augļos,

kā arī citos produktos, olbaltumvielas, kas ir gaļā, zivīs, olās un citos produktos, kā arī tauki. Vislabāk attiecībā: 55–60% ogļhidrātu, 10–15% olbaltumvielu, 25–30% tauku. Uzturam jābūt daudzveidīgam, svarīgi, lai ikdienas uzturā būtu iekļauti gan dārzeņi un augļi, gan piena produkti, gan zivis un gaļa, kā arī maize un citi graudaugu produkti.

Jāievēro pareizs ēšanas režīms: cilvēkam ieteicamais ēst trīs, četras vai piecas reizes dienā, turklāt obligāti jāēd brokastis.

Uzturā jālieto pietiekams šķidrums daudzums, priekšroku dodot labas kvalitātes ūdenim.

Kā mūsdienās mainās ēšanas paradumi

Mūsdienās pārtiku izvēlas galvenokārt pēc trim principiem: produktiem jābūt ar augstu kaloriju saturu, lai būtu jāuzņem mazāk pārtikas, tiem jābūt ātri un viegli pagatavojamiem, viegli ēdamiem – modernajam cilvēkam nav laika ilgi gatavot, viņam pat nepietiek laika ēdienu kārtīgi saņemt.

No tā izriet, ka gaļai ir priekšrocības, salīdzinot ar dārzeņiem, jo gaļu ir vieglāk pagatavot un tā ātrāk apmierina izsalkumu.

Cilvēki labprātāk izvēlas ēst baltmaizi, attīrītus rīsus, izmanto saldētus dārzeņus un sulas no pakām, nevis svaigi spiestas. Tāda pārtikas produktu izmantošana tiek pasniegta kā progress – mazāk laika jāpavada virtuvē. Taču ar veselīgu ēšanu tam maz sakara. Rezultātā bērniem parādās liekais svars, bet pieaugušajiem – dažādas veselības problēmas.

GAĻA



Gaļas ēdieni uzturā tiek lietoti gandrīz ik dienas. Gaļa ir augstvērtīgs uzturlīdzeklis, kas satur pilnvērtīgas olbaltumvielas, taukus, vitamīnus, minerālvielas un ekstraktvielas. Gaļas ķīmisko saturu ietekmē tajā esošais tauku daudzums, kā arī dzīvnieka suga, vecums, barojums.

Liesa gaļa sastāv no muskuļu šķiedrām un muskuļu kūlīšiem, kurus kopā saista smalkāki un rupjāki saistaudi, kas muskuļu virpusē izveido plēvi un cīpslas. Gaļas saistaudi ir veidoti no kolagēna un elastīna šķiedrām. Gatavošanas laikā gaļas muskuļaudu saistaudi izmainās, tie uzbriest un pārvēršas līmvielā jeb želatīnā, kas vairs nesaista muskuļu šķiedras, tāpēc pagatavota gaļa ir viegli sagriežama, sakožama un mūsu gremošanas trakts to var pārstrādāt.

Gaļas gatavošanas ilgums ir atkarīgs no izvēlētās dzīvnieka ķermeņa daļas. Muguras gabaliem, šķiņķim, kakla daļas un pleca gabaliem, krūtiņai, pavēderei un stilbiem ir atšķirīgs gatavošanas laiks.

Kā paātrināt ķīmiskos procesus gaļā? Saistaudu sadalīšanos veicina skābes, un tieši šī iemesla dēļ daudzās receptēs tiek izmantoti tomāti, tomātu biezenis, citroni, sarkanvīns vai baltvīns. Gaļu pirms gatavošanas var iemarinēt kefīrā, krējumā, majonēzē. Gaļa labi sader ar garšaugiem, garšsahnēm.

Gaļa ir ar dzelzi bagātākais pārtikas produkts, turklāt – jo gaļa tumšāka, jo vairāk dzelzs tā satur. Aknās vienā porcijā ir 6 miligrami, liellopu filejā – 3 miligrami, vienā hamburgerā – 2 miligrami, bet vienā vistas krūtiņā – 1 miligrams dzelzs.

Rietumos jau vairākus gadus lieto metodi «gaļa gaļā», kad gaļā tiek ievadīts sīki sasmalcinātas gaļas un garšvielu šķīdums. Pēc tam gaļu masē īpašās kamerās, lai pievienotais maisījums sadalītos vienmērīgi. Tad gaļu apstrādā termiski – no tās izspiež lieko mitrumu un tādējādi iegūst gaļu ar lielāku uzturvērtību.

Pērkam svaigu gaļu

Visizplatītākais gaļas viltošanas paņēmieni – palielināt svaru uz ūdens rēķina. Pietiek gaļas gabalu uz vairākām stundām ievietot traukā ar ūdeni, un svars strauji palielinās. Ūdeni var arī injicēt, īpaši bieži to izmanto pirms gaļas saldēšanas. Protams, maksāt par ūdeni nav patīkami, tomēr tas ir veselībai visnekaitīgākais pircēju krāpšanas veids –

rēķinieties ar to, ka pusfabrikātos bez ūdens ir pievienotas arī ķīmiskas vielas.

Pērkot teļa gaļu, jāuzmanās, vai nemaksājam par gaisu. Uz svaru tas neiedarbojas, taču pircējs neviļus izvēlas tieši šo, apetītīgāko teļa vai vistas gaļas gabaliņu, tādām var arī cenu paaugstināt.

Pats gaisa ievadīšanas process ir ļoti vienkāršs: gaļā ar asu nazi iegriež, ieliek metāla caurulīti, uzmanīgi to pakustina, pārplēš zemādas audus, radot vietu gaisam, ko ievada ar visparastākā gaisa sūkņa palīdzību – kā velosipēdists piesūknē riepas.

Šķiet, ka tas veselībai nekaitē, taču draudi tomēr pastāv. Līdz ar gaisu gaļā tiek ievadīts milzum daudz saprofitu, kas veicina tās bojāšanos.

Vēl ļaunāk, ja gaisu caurulītē pūš ar muti, tā gaļā nokļūst dažādi mikrobi un vīrusi.

Kā izvēlēties svaigu gaļu

- Izvēloties gaļu, uzticieties ne tikai savām acīm un degunam.
- Ļoti svarīgi izvēlēties pareizo gabalu. Ne visi gabali ir līdzvērtīgi – labākie liellopa (un arī cūkgaļas) gabali parasti tiek ņemti no ķermeņa aizmugurējās daļas, šie gabali ir maigāki un mīkstāki nekā pārējie, kas nāk

Pārtikas produkti, kuru lietošanu uzturā vajadzētu ierobežot

Ir daudz pārtikas produktu, kuri paši par sevi mazās devās nav kaitīgi, taču to lietošanu uzturā vajadzētu maksimāli ierobežot, jo tie ne vienmēr labvēlīgi ietekmē organismu.

Sāls

Sāls ir vitāli nepieciešams mūsu organismam. Tas piedalās vielmaiņas procesā, ūdens apmaiņā, kā arī dažādu vielu asimilācijā. Sāli pārtikā lietoja jau senie grieķi, jo tas uzlaboja produktu garšu un ietekmēja dažādu orgānu, piemēram, kuņģa, sekrēciju.

Pirms diviem tūkstošiem gadu Hipokrats atklāja sāls pretiekaisuma īpašības un ieteica lietot sālsūdens inhalācijas elpošanas ceļu saslimšanas gadījumā.

Tad kāpēc ir tik svarīgi samazināt uzņemtā sāls daudzumu?

Laika gaitā dabiskais sāls tika ķīmiski attīrīts un karsēts (rafinēts), žāvēts 650 grādu karstumā, kā rezultātā tika izmainīta tā ķīmiskā struktūra. Tika pievienoti dažādi absorbētāji, balinātāji, bet tas ļoti negatīvi ietekmē cilvēka organismu.

Sāls, ko lietojam ikdienā, atšķiras no nerafinētā,

dabiskā sāls, bez kura dzīvs organisms nespētu eksistēt. Standarta nātrija hlorīds, kuru ikdienā uzturā lieto lielākā daļa cilvēku, satur vairs tikai divus trīs ķīmiskos elementus – minerālus, toties dabisks jūras sāls satur vēl vismaz 80 veselībai nepieciešamus vitamīnus un minerālvielas.

Pārāk liels cukura un sāls patēriņš veicina kalcija zudumu organismā.

Taču arī daudz veselīgākā jūras sāls ražošanā bieži tiek izmantotas vielas, kas kaitē veselībai, tas tiek karsēts, un produkts zaudē vērtīgas minerālvielas. Rezultātā sāls netiek izvadīts no organisma, tas nogulsņējas uz asinsvadu sienīņām, paaugstina asinsspiedienu. Pārāk liels sāls patēriņš var veicināt hipertonijas, aknu un nieru slimību, tūskas, aptaukošanās un osteohondrozes attīstību. Sāls piesaista ūdeni, tieši tādēļ no rītiem bieži ir aiztūkušas acis, ja iepriekšējā vakarā ēsts pārāk sāļš ēdiens. Pārtraucot lietot produktus, kas satur daudz sāls, var ietekmēt svara zudumu, jo liels sāls daudzums parasti ir tieši visos treknajos produktos.