

IETEIKUMI DZĪVESVEIDA UZLABOŠANAI

VESELĪGS UZTURS

ParSirdi♥lv

VESELĪGS UZTURS



Asoc.prof. **Laila Meija**
PSKUS dietoloģe, RSU Sporta un uztura katedra

Šis ir izvēles brīdis - uzturs, kustīgs dzīves veids, daudz jaunu iespēju un piedzīvojumu. Vai arī ārsta kabinets, periodiski slimnīcas apmeklējumi, arvien jauni medikamenti un ierobežojumi. Tev nav jāzaudē ēdiena baudīšanas prieks! Zaudēsi vienīgi liekos kilogramus un smaguma sajūtu pēc ēšanas. Tu iemācīsies, kā ēst labas lietas un kā atteikties no nevajadzīgā.

iegūsti labu formu un dzīves kvalitāti!

Tavs «VESELĪGAIS ŠĶĪVIS»

1/2 šķīvja - dārzeņi

Ēd cukini, kabačus, kāpostus, ziedkāpostus, brokoļus, tomātus, gurķus, burkānus, kāļus, dažādus lapu salātus, ķirbjus un citus dārzeņus!

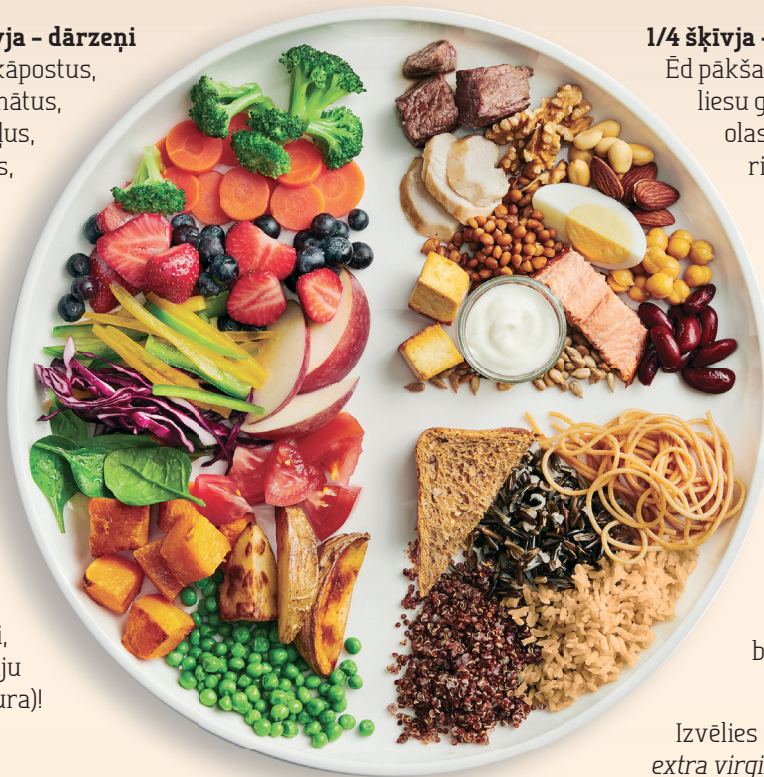
Iekļauj uzturā nedaudz **augļu!**

Dod priekšroku ogām - mellenēm, avenēm, dzērvenēm, zemenēm u.c. (arī saldētām ogām).

Ēd ķiršus, bumbierus, ābolus, citrusaugļus, plūmes, kivi, persikus, aprikozes u.c.



Dzer ūdeni, tēju vai kafiju (bez cukura)!



1/4 šķīvja - veselīgi olbaltumvielu produkti

Ēd pākšaugus (pupas, lēcas), zivis, liesu gaļu (priekšroka - putnu gaļai), olas, biezpienu, sieru, riekstus (nesālītus)!

Lieto kefīru vai dabīgo (nesaldināto) jogurtu!



1/4 šķīvja - graudaugi vai kartupeļi

Izvēlies **pilngraudu** produktus: auzu pārslas, miežus, griķus, rudzu maizi, pilngraudu maizi (seko cukura daudzumam maizē!), pilngraudu makaronus, brūnos vai savaļas risus.

Izvēlies *extra virgin olive*!!u!



Esi vienmēr aktīvs!

TAS IR VIENKĀRŠI – ievēro šķīvja principu!



Dari

- ✓ Lai puse no šķīvja būtu **dārzeni** (kartupeļi neskaitās)! Ēd daudz vairāk dažādus dārzeņus – gan svaigus, gan pagatavotus!
- ✓ **Dzer** ūdeni, kafiju un tēju!
- ✓ Ēd vairāk zivju, pākšaugu, putnu gaļas.
- ✓ Ēd **riekstus** 3–4 reizes nedēļā (nelielu saujiņu).
- ✓ Lieto auksti spiestu (*extra virgin*) **olīveļļu** katru dienu gan salātos, gan gatavojot ēdienu
- ✓ **Gatavo pats!**
- ✓ No graudaugiem izvēlies auzas, rudzus, miežus, griķus.
- ✓ Apēd saujiņu ogu bulciņas vietā!



Nedari

- ✗ Nedzer saldinātus dzērienus (limonādi, kolu, kvasu u.c.) un saldus jogurtus!
- ✗ Neēd desas, cīsiņus, žāvējumus!
- ✗ Sarkano gaļu (cūkgaļu, liellopu gaļu, jēra gaļu) ēd ne biežāk kā dažas reizes nedēļā!
- ✗ Gatavojot ēdienu, nefritē, nepanē, neizmanto miltu mērces un pusfabrikātus!
- ✗ Nepiededzini ēdienu!
- ✗ Neber klāt sāli ēdienam, seko sāls daudzumam uz produkta iepakojuma (ne vairāk kā 1 g / 100 g)!
- ✗ Ikdienā nelieto konditorejas izstrādājumus, baltmaizi, baltos rīsus!

Veselīga uztura piemēri

Brokastis



Pilngraudu
pārslas,
dabīgais
jogurts,
ogas

Pusdienas



Lasis,
dārzeņu
salāti, mieži

Vakariņas



Pupiņu zupa



Ola, salāti
ar avokādo
un olīveļļu,
svaigs siers



Putna gaļas
fileja
ar dārzeņiem



Lēcu salāti



Biezpiens
ar zaļumiem,
salāti
ar olīveļļu

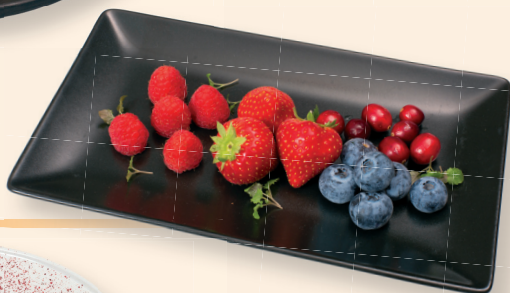


Menca,
dārzeņu salāti
ar olīveļļu,
pilngraudu
maizes
grauzdiņš



Skābeņu-
spinātu zupa
ar olu

Idejas veselīgām uzkodām un našķiem



Dārzeņi

Jogurta mērce vai humuss

Rieksti - mandeles, valrieksti (30 g jeb maza saujīņa)

Avokado gabaliņi uz sausmaizītes

Augļu gabaliņi (tie, kas minēti sadaļā «Veselīgais šķīvis») ar 100% riekstu sviestu vai siera gabaliņu

Auglis - neliela porcija

Uzpūstās kraukšķīgās pupas (bez sāls un cukura)

Zirņu miltu krekeri

Siers ar rudzu sausmaizīti

Melnā šokolāde (2 mazie gabaliņi)

Sausmaizīte ar riekstu sviestu

Dabīgais jogurts ar ogām un kanēli

Sēklas - ķirbju, saulespuķu (neliela porcija)

Mīts vai PATIESĪBA?

Lai mazinātu svaru, ir jāēd bieži.

**Nē, labāk ir ievērot pamatēdienreizes.
Bieža ēšana var veicināt svara pieaugumu.**

Smūtiji ir veselīgi un svarīgi svara zaudēšanai.

**Smūtijā var būt daudz kaloriju,
turklāt labāka sāta sajūta būs, lēni ēdot nesasmalcinātu uzturu.**

Miega ilgumam nav nozīmes.

Lai zaudētu svaru, svarīgs ir miega režīms (6-8 stundas).

Papildu vitamīnu lietošana ir nepieciešama.

Ar veselīgu uzturu cilvēks uzņem visus nepieciešamos vitamīnus.

**Papildu vitamīnu lietošana neko nedod vai var būt kaitīga
(izņemot dažus ārsta ieteiktos vitamīnus).**

Kā tas notiek un KO DARĪT?

Darbā bieži notiek «galda pasākumi» – svinības, korporatīvās pusdienas, sapulces ar brokastīm utml

Darbā bieži ilgstošs darbs pie datora, arī pēc darba

Svinēšana – ilga sēdēšana pie galda!

Dusmas, stress, depresija.

Gribas sevi pažēlot vai izdarīt sev «kaut ko labu».

«Visu daru, kā vajag, bet svars nemazinās»

Nedomā, ko teiks citi – izdomā savu taktiku ēšanas kontrolei un pieturies pie tās!

Iepriekš saplāno veselīgas uzkodas, bet neēd visu laiku!

Atceries «šķīvja principu» un dod priekšroku veselīgam ēdienam, taču, ja tas neizdodas – apēd nedaudz to, ko ļoti kārojas, bet atsakies no kaut kā cita.

**Ar ikdienas stresu tiec galā kustoties – ej ārā aktīvi staigāt vai dodies uz sporta zāli!
Ja tiešām ir depresija, jāvēršas pie speciālista!**

Ēdot papildus, patiesībā tu dari sev pāri – labāk aizej uz kino, koncertu vai apmeklē pirti!

Ja tas patiešām tā ir, konsultējies ar savu ārstu, varbūt ir kāds medicīnisks cēlonis – slimība vai medikaments, kas traucē zaudēt svaru!



ATRUNAS vai NEGRIBĒŠANA?

Atruna

Dārgi.

Nepatik un
nav laika gatavot.

Veselīgs ēdiens
ir negaršīgs.

Apnicis ēst dārzeņus.

Ģimenes locekļi ēd citu ēdienu.



Patiesībā

Nē! Piemēram, dārzeņi
un pākšaugi ir lēti.

Veselīgu uzturu
var pagatavot
ātrāk nekā gatavot
ierastu ēdienu.

Apgūstot
jaunus ēšanas,
gatavošanas un
garšvielu lietošanas
paradumus,
paveras arī jaunas
iespējas baudīt ēdienu.

Vai ēst desu neapnīk?

Beidzot ēdiet veselīgi visi kopā!