

*Vidusjūras diēta  
veselai sirdij un  
prātam*

KARDIOLOĢES IVETAS MINTĀLES IETEIKUMI



KARDIOLOĢE,  
VESELĪGA DZĪVESVEIDA EKSPERTE,  
LATVIJAS UNIVERSITĀTES DOCENTE  
IVETA MINTĀLE:

# *Vidusjūras diēta*

"Vidusjūras diētu iesaka lietot dažādu hronisku slimību profilaksei tās pierādīto plašo veselības efektu dēļ. Vidusjūras diēta, sabalansēta uzturvielu ziņā, nav komplikēta, tajā netiek skaitītas kalorijas vai izslēgta kāda uzturvielu grupa. Būtībā šo diētu var dēvēt arī par Baltijas jūras diētu – to veido sezonāli augstas kvalitātes vietējie dārzeņi, augļi, pilngraudu un piena produkti, gaļa, zivis. Vidusjūras diēta neatzīst industriāli pārstrādātus, rafinētus un saldinātus pārtikas produktus, transtaukskābes.

Neskaitāmi pētījumi pierāda šīs diētas principu efektivitāti sirds un asinsvadu slimību, onkoloģisko saslimšanu un cukura diabēta risku mazināšanā. Tāpēc aicinu ikvienu nemocīties ar badošanos, kaloriju skaitīšanu, sevis šausīšanu, bet pievērsties racionālam, vienkāršam un saprātīgam dzīvesveidam!"



## *Uzlabo sirds veselību un pagarina dzīvi*

### **VESELĪGIE TAUKI**

riekstos, olīveļļā, treknajās zivīs ir atslēgas elementi šīs diētas iespējai uzlabot sirds un asinsvadu veselību.

### **OMEGA 3 TAUKSKĀBES, MONONEPIESĀTINĀTĀS UN POLINEPIESĀTINĀTĀS TAUKSKĀBES**

pazemina zema blīvuma holesterīna līmeni asinīs, paaugstina augsta blīvuma holesterīna līmeni asinīs, samazina iekaisumu riskus, uzlabo insulīna rezistenci.

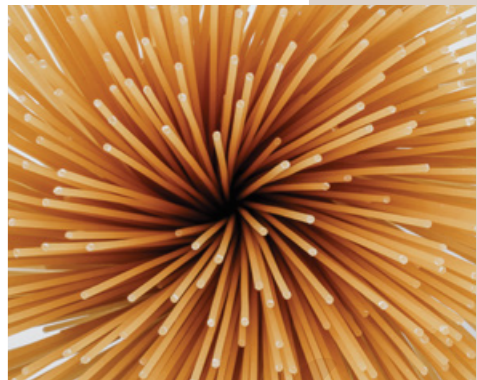
### **ŠĶIEDRVIELĀM UN ANTIOKSIDANTIEM**

dārzeņos un augļos (arī vīnā un kafijā) piemīt kardioprotektīvas īpašības, kas palielina arī dzīves ilgumu.



## *Palīdz uzturēt veselīgu svaru un vielmaiņu*

Vidusjūras diētā uzsvars ir uz maz apstrādātiem produktiem (whole foods), piemēram, pilngraudiem jeb rupja maluma graudaugiem, kuros ir augsts šķiedrvielu saturs. Tā ir vislabākā izvēle, lai uzlabotu vielmaiņu un sniegtu sāta sajūtu. Turklāt svaru tā spēj samazināt labāk, nekā zema tauku satura diēta. Šķiedrvielām bagāta pārtika uzlabo arī cukura vielmaiņu un insulīna jutīgumu, līdz ar to Vidusjūras diēta spēj samazināt arī otrā tipa cukura diabēta un metabolā sindroma risku.



*pilngraudi*





# uzlabo garastāvokli

## Samazina vēža risku

Vidusjūras diētā ir daudz dažādu krāsainu augu valsts produktu, līdz ar to arī augsts dabisko antioksidantu saturs. Antioksidanti ir vielas, kas palīdz apturēt vai palēnināt audu oksidatīvo bojājumu, samazina iekaisuma risku visā organismā, tie mazina vēža un neirodeģeneratīvo slimību risku (Alcheimera un Parkinsona slimības). Pētījumos Vidusjūras diētai pierādīts protektīvs jeb aizsargājošs efekts pret dažādiem vēžu veidiem, īpaši resnās zarnas, kuņģa un krūts vēzi.

## Uzlabo atmiņu un garastāvokli

Vidusjūras diēta uzlabo arī smadzeņu veselību. Tā mazina Alcheimera slimības un depresijas risku. Karotenoīdi augļos un dārzeņos (burkāni, spināti, kale, saldie kartupeļi, tomāti, paprika, melone) palielina optimismu un uzlabo garastāvokli.

## Uzlabo zarnu mikrofloru

Pilngraudi, augļi un dārzeņi, kas satur daudz šķiedrvielu, vitamīnu, minerālvielu un antioksidantu, uzlabo zarnu mikrofloru un funkciju, kā arī samazina iekaisumu. Zarnu veselība ir tieši saistīta arī ar mentālo veselību. Labs garastāvoklis ir vēl viens iemesls ieviest Vidusjūras diētu ikdienā.







## *Ko ēst, lietojot Vidusjūras diētu?*

### **DĀRZENĪ:**

spināti, rukola, brokoļi, puķkāposti, kale, tomāti, burkāni, sīpoli, ķiploki, gurķi, paprika, kabači, cukini, baklažāni, ķirbji, selerija, fenhelis, bietes, kāposti, kartupeļi, kāļi, redīsi, puravi.

### **AUGĻI:**

āboli, ogas, plūmes, bumbieri, vīnogas, citroni, apelsīni, melones, persiki, aprikozes, avokado.

### **PĀKŠAUGI:**

lēcas, zirņi, pupas, zemesrieksti.

### **GRAUDAUGI UN PILNGRAUDU PRODUKTI:**

kvieši, auzas, rudzi, griķi, grūbas, kvinoja, polenta, rīsi, pilngraudu maize un pasta.



### **PIENA PRODUKTI:**

dabiskais jogurts, biezpiens, svaigie sieri (ricotta, feta, mozzarella), puscietie un cietie sieri.

### **OLAS:**

vistu, pīļu, zosu, paipalu.

### **JŪRAS PRODUKTI:**

reņģes, makreles, butes, jūras asaris, lasis, forele, tuncis, garneles, mīdijas, austeres.

### **GAĻA:**

vistas, tītara, pīles, truša, liellopa gaļa un cūkgaļa limitētos daudzumos dažas reizes mēnesī.

### **RIEKSTI:**

valrieksti, lazdu rieksti, mandeles.



## *Ģaršvielas un piedevas, kas iekrāso dzīvi*

### **EXTRA VIRGIN OLĪVEĻĻA**

Vidusjūras diētas īpašā veselīgā sastāvdaļa ir extra virgin olīveļļa. Tās īpašības ir vairākkārt pierādītas daudzos medicīniskos pētījumos. PREDIMED pētījums apliecināja: ievērojot Vidusjūras diētu ar palielinātu olīveļļas daudzumu, miokarda infarkta un insulta risks samazinās par 30%, ja salīdzina ar kontroles grupu, kas pieturējās pie zema tauku satura diētas.

Olīveļļa darbojas kā "mētelītis", kas aizsargā labās vielas dārzeņos, tostarp arī polifenolus. Tāpat olīveļļa uzņem no dārzeņiem antioksidantus un aizsargā tos no oksidēšanās, kā arī uzlabo vērtīgo vielu uzsūkšanos organismā. Viens no vērtīgākajiem antioksidantiem, kas palīdz pasargāt šūnas no bojāšanās, ir likopēns, kas bagātīgi sastopams tomātos. Ir pierādīts, ka vislabāk organisms to uzņem, karsējot tomātus olīveļļā, piemēram, gatavojot tomātu zupu vai tomātu mērci ar garšaugiem.

*iekrāso dzīvi*

### **IESAKU BAGĀTINĀT MALTĪTES ARĪ AR**

avokado eļļu, balzametiķi, sarkanā un baltā vīna etiķi, medu, sāli (minimāli vai līdz 5g dienā), pipariem (melnie, kajēnas, smaržīgie pipari, paprika, čilli), turmeriku, ingveru, oregano, timiānu, rozmarīnu, piparmētru, ķīmenēm, kumīnu, dillēm, pētersīļiem, koriandru, lauru lapām, baziliku, salviju, kanēli, krustnagliņām, muskatriekstu...

## Dzērieni

Ūdens (nevis sulas, limonādes, morsi vai jebkādi citi saldināti dzērieni) un zāļu tējas bez cukura. Kopā ar nesteidzīgu maltīti var lietot arī vīnu nelielos daudzumos (1 glāze dienā sievietēm, 2 glāzes dienā vīriešiem). Arī kafija pieskaitāma veselību uzlabojošiem produktiem, jo satur ārkārtīgi daudz antioksidantu. Dabiskais kofeīns uzlabo prāta spējas, enerģizē un uzlabo garastāvokli.

## Cik daudz drikst?

### PĀRIS REIŽU MĒNESĪ

meža dzīvnieku gaļa, liellopu gaļa un cūkgaļa



### PĀRIS REIŽU NEDĒĻĀ

putnu gaļa un zivis, olas, olīvas, rieksti, kartupeļi, saldumi




### IK DIENU

dārzeņi, augļi, olīveļļa, maize, graudaugi, pilngraudu produkti, nedaudz vīna







## *Produkti, kas ir jāizslēdz no ēdienkartes*

**RŪPNIECISKI GATAVOTI SALDUMI:** cepumi, bulciņas, konfektes un citi konditorejas izstrādājumi – īpaši tie, kas satur daudz cukura un transtaukskābes – veikala saldie musli batoniņi un brokastu pārslas u.tml.

**NEVESELĪGIE NAŠĶI:** sāļti riekstiņi, čipsi, popkorns u.tml.


**FAST FOOD:** burgeri, frī kartupeļi, virtuļi, nageti, picas u.tml.

**RŪPNIECISKI PĀRSTRĀDĀTI GAĻAS PRODUKTI:** desas, cīsiņi, kūpinājumi.

**TREKNAS MĒRCES UN PIEDEVAS:** veikala kečupi, majonēzes, kausētie sieri u.tml.

**SALDINĀTI GĀZĒTI UN NEGĀZĒTI DZĒRIENI.**

Lielu daļu minēto produktu var pagatavot arī mājās no veselīgām sastāvdaļām!



## *Produkti, kuru patēriņš ir jāsamazina*

Viss, kas satur sāli lielos daudzumos, piemēram, žāvējumi, kūpinājumi, marinējumi, desas un zivju izstrādājumi. Olas var atļauties, bet optimāli līdz 4 gab. nedēļā. Piena produktus var lietot, bet ir jāievēro mērenība, lai nepārspīlētu ar pārmērīgi trekniem produktiem (sviests, trekni sieri, krējums u.tml).







Un noslēgumā vēlos atgādināt: ja apvienojam pareizu uzturu ar regulārām fiziskām aktivitātēm un nesmēķējam – šāds tandēms ir bezgala spēcīgs! Tas ne tikai samazina holesterīna, cukura līmeni asinīs un asinsspiedienu, bet arī veicina veselību, ļaujot nodzīvot ne tikai garu, bet skaistu, aktīvu un kvalitatīvu dzīvi! Lai Jums izdodas!



## Īsta maize

Sajauc ar koka karoti viendabīgā masā 420 g miltu (es parasti ņemu rupja maluma bioloģiskos kviešu miltus), 250 ml ūdens istabas temperatūrā, sauso raugu (striķētu tējkaroti) un sāli (striķētu tējkaroti). Trauku aplāj ar lina dvieli un atstāj istabas temperatūrā (vēlams virs 21°C) uz 12 līdz 18 stundām. Tas nozīmē – pirmssvētku vakarā mīkla jāiejauc, lai svētku rītā var likt galdā karstu maizes kukuli! Nākamā rītā darba virsmu nopūderē ar miltiem, izliek uzrūgušo mīklu un vieglām kustībām ar sapūderētām rokām 2 līdz 4x pārloka malas uz vidu. Mīklu nevajag mīcīt, lai nesabojātu gaisa burbulišus, kas izveidojušies rūgšanas procesā. Mīklu novieto uz iepūderēta cepampapīra, pārliet atkal ar lina dvieli uz 30 min. līdz 2 stundām.

Sakarsē cepeškrāsni līdz 250°C, cepeškrāsnī karsē arī čuguna katlu ar vāku, kas ir procesa galvenā sastāvdaļa!!!

Kad cepeškrāsns ir uzkarsusi, uzmanīgi izņem katlu, noņem vāku un ieliek mīklu ar visu cepampapīru – tas nekas, ja kāda maliņa ielocījusies, galvenais nepieskarties karstajam katlam! Uzliek atpakaļ vāku un liek cepeškrāsnī uz 30 min., samazinot temperatūru līdz 230°C.

Pēc 30 min. uzmanīgi noņem vāku un turpina cept vēl 20 līdz 25 min., kamēr maizīte kļuvusi zeltaini brūna.

Izņem maizi no čuguna katla, noņem cepampapīru, noliek uz restītēm vai koka dēlīša atdzist, ja vien var nociesties, nenogriežot šķēli...





## *Sirdij draudzīgā majonēze, kas iekrāso dzīvi*

Traukā saputo 1 līdz 2 olu dzeltenumus. Kad tie kļuvuši gaišāki, pa pilienam pievieno olīveļļu (1/2 glāzi), puto kamēr masa sabiezē un kļūst krēmīga, palielinoties apjomā 3 līdz 4 reizes. Tad pievieno 1/2 citrona sulu, sāli (es lieku anšovus, jo tie dod brīnišķīgu pikantumu – kā oriģinālreceptē), var pievienot mazu sasmalcinātu ķiplociņu, sinepes un turpina putot. Voila! Šāda majonēze der dārzeņiem, rasolam, Cēzara salātu mērcei un citiem brīnišķīgiem ēdieniem.

## *Svētku zivs ar šampanieti*

Ņem zandarta fileju vai foreli ar galvu un iztīra. Pannā ielej 2 ēd.k. olīveļļas un 30 g sviesta un ieliek zivi (foreli var ar visu galvu), pievieno 20 līdz 30 sālītu un noskalotu kaperu, pielej 1/2 tasi dzirkstošā vīna (var arī sausu baltvīnu), uzliek pannai vāku un uz nelielas uguns sautē 15 līdz 20 min., ik pa brīdim zivi aplaistot ar pannā esošo mērci.

Pasniedz ar svaigiem vai krāsni ceptiem dārzeņiem. Klāt bauda šampanieti vai dzirkstošo vīnu.



## *Prugne jeb plūmes vīnā*

Uzvāra 1 krūzīti Madeiras vīna (stiprināts salds vīns no Portugāles; var aizvietot ar sarkanvīnu + brendiju), pievienojot 1 krustnagliņu, kardamonu un kanēli. Pievieno 300 g žāvētu melno plūmjū un vāra 5 min. Atdzesē un liek ledusskapī līdz nākamai dienai. Saldēdiens gatavs!



BUKLETA SAGATAVOŠANU ATBALSTA:



Boehringer Ingelheim RCV GmbH&Co KG Latvijas filiāle  
Matrožu iela 15A, LV-1048, Rīga, Latvia  
Tālrunis: +371 67240011  
E-pasts: lv.rig@boehringer-ingelheim.com

PC-LV-100405  
07/2020

ParSirdi♥lv

UZZINIET VAIRĀK:  
[www.parsirdi.lv](http://www.parsirdi.lv)  
[www.kardiologija.lv](http://www.kardiologija.lv)  
[www.vidusjurasdieta.lv](http://www.vidusjurasdieta.lv)

