



ĻEDVESMA CILVĒKAM, KURŠ GRIB DZĪVOT...

Iveta Mintāle
Kardioloģe

ledvesmas krājuma autore: **Iveta Mintāle**

Padomus apkopoja: **Inese Mauriņa un biedrība ParSirdi.lv**

Ilustrācijas un vizuālais noformējums: **Jolanta Sondore**

Foto: **Kaspars Gardas, Lauma Kalniņa, Matīss Markovskis, privāts arhīvs, Freepik.com**

SATURS

- 
- 03 | PAR AUTORI
- 05 | LAI LABA VESELĪBA!
- 07 | CEĻA VĀRDI
- 09 | VESELĪGS DZĪVESVEIDS
No senču zināšanām līdz mūsdienu zinātnei
- 19 | 'DZĪVOJAM, LAI ĒSTU, VAI ĒDAM, LAI DZĪVOTU?
- 23 | 'PARUNĀSIM PAR KILOGRAMIEM...
- 27 | 'MIKROBIOMS —
mūsu neredzamais sabiedrotais
- 29 | 'FIZKULTŪRA VESELĪBAI, NEVIS ATZĪMEI
- 33 | 'MŪSU ĶERMENIS, DVĒSELE UN PRĀTS —
vienots veselums
- 35 | 'NE VIENMĒR AR VISU ŠO PIETIEK...
- 36 | VAI VIEGLI BŪT VESELAM?
- 37 | 'AR HUMŪRU PAR NOPIETNO:
Kā jāēd un jādzīvo, lai nepieņemtos svarā?
- 39 | 'NOBEIGUMA VIETĀ...
- 40 | GARDAS UN VESELĪGAS RECEPTES
- 51 | AĻSAUCES
- 

IVETA MINTĀLE

- Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas vadītāja
- Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes asociētā profesore
- Vairāk nekā 35 gadu pieredze kardioloģijā
- Latvijas pārstāve Eiropas Kardiologu biedrībā (EKB), EKB Preventīvās Kardioloģijas biedrībā un EKB Neinvazīvās diagnostikas biedrībā
- Dalība *Tomorrow tastes Mediterranean* – konferencē, sadarbojoties Barselonas Universitātes Medicīnas un Ķīmijas fakultātei ar Kalifornijas Gastronomijas institūtu un pasaules ekspertiem medicīnas, ķīmijas, bioloģijas, žurnālistikas un gastronomijas jomā
- *L'Ecole du Vin de Bordeaux* – vīna skola, paralēli apgūstot franču valodu
- Gastronomijas un vīna meistarklases Lionā, arī apgūstot franču valodu
- Apmācības vairāk nekā 10 ēdienu gatavošanas meistarklasēs Spānijā, Francijā, Itālijā, Taizemē, Indijā (Goa), Bali u.c.



PAR SEVI:

Vispirms man jāsaka paldies maniem vecākiem un vecvecākiem, kuri man iemācījuši veselīgu dzīves pamatu un allaž iedvesmojuši ar savu piemēru. Tāpat kā daudzās ģimenēs, arī mūsu ēdiens tika gatavots mājās – no vietējiem, sezonāliem produktiem, rudenī burciņās krājās marinējumi un ievārījumi, arī sēņošana un ogošana bija mūsu ikrudens tradīcija.

Jau pirmajos darba gados sapratu, ka stāsts par veselību (slimībām) nesākas un nebeidzas ārsta kabinetā – mēs paši ar saviem ikdienas lēmumiem – par to, ko ēdam, kā dzīvojam, cik kustamies un kā domājam – spējam ļoti daudz ietekmēt un mainīt savā dzīvē.

Pirms 20-30 gadiem informācijas par veselīgu dzīvesveidu Latvijā bija ļoti maz, neviens arī nerunāja par Vidusjūras diētas ietekmi un pētījumiem. Tāpēc daudzas zināšanas meklēju pati – gan iepazīstot cilvēkus un dodoties iepirkties vietējos tirgos, gan apmeklējot dažādas ēdiena gatavošanas meistarklases ārvalstīs. Un lai arī šķiet, ka mūsdienās jau visu var izlasīt internetā vai redzēt filmās, tomēr to autentisko klātesamības sajūtu var gūt tikai esot attiecīgajā vidē. Grieķu vai itāļu olīvu audzētājs ierāda, kā izjust īstenas olīveļļas smaržu un garšu, franču vai spāņu vīndaris vispirms parāda augsni un apstākļus, kādos audzē vīnogas, tad vīna fermentēšanas veidus un tika pēc tam atklāj sava vīna īpašo burvību

tā garšošanā, vai franču zivju tirgotāja kā pasaku stāstniece ar žestiem un izteiksmīgu čāpstināšanu skaidro astoņkāja pagatavošanas recepti...

Pēdējos gados jaunas zināšanas un idejas iegūstu, pateicoties manai meitai Anetei – viņa ir gastronomijas zinātniece, kas studējusi uztura zinātni un uztura ietekmi uz veselību Gastronomijas Zinātņu Universitātē (*Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo*). Kopīgi apspriežam un analizējam jaunākos zinātniskos pētījumus par un ap veselīgu dzīvesveidu, dažādu produktu un vielu ietekmi uz cilvēka organismu, apspriežam dažādas gastronomiskās tradīcijas, dalāmies ar receptēm un ēdienu gatavošanas pieredzi, mācāmies viena no otras.

Medicīna un zinātne ir nepārtrauktā kustībā un attīstībā. Arvien parādās jauni pētījumi, mainās izpratne par to, kā uzturs, kustības un dzīvesveids kopumā ietekmē mūsu veselību. Tas, kas vēl nesen tika uzskatīts par pareizu, šodien jau var būt pārskatīts vai papildināts ar jauniem secinājumiem. Un otrādi – jāatceras un jāatrod vēsturiskas un neapgāžamas patiesības, kuras šobrīd zinātniski tiek apstiprinātas. Tāpēc arī es nevaru apstāties – ir tik interesanti mācīties, sekot līdzi jaunumiem, lai zināšanas, kuras nododu tālāk saviem pacientiem, studentiem un arī šī krājuma lasītājiem, būtu ne tikai manu novērojumu un sajūtu radītas, bet arī zinātniski pamatotas.

Mana lielākā velēšanās būtu iemācīt cilvēkiem veselības vērtību – vienmēr apzināties, ka katram pašam, bet dažreiz arī ar ārsta palīdzību, sava veselība jālolo un jākopj. Jāpiekrīt, ka tas pieprasa zināmu uzņēmību un pašdisciplīnu, bet cik gan rezultāts ir šo pūļu vērts!



LAI LABA VESELĪBA!

Parasti esam pieraduši materiāli parūpēties par nākotni – labiekārtojam savu mājvietu, iegādājamies ērtu automašīnu, veidojam uzkrājumus neparedzētiem brīžiem. Bet, apsveicot savus mīļos, draugus, radus, pirmais vēlējums vienmēr ir – lai laba veselība, jo tā ir vērtība, kuru nevar nopirkt! Bet ieguldīt veselībā taču arī varētu! Tas gan nenožīmē vienkārši nopirkt veselības apdrošināšanas polisi, bet veltīt pienācīgu cieņu savam ķermenim un prātam.

Atklāti jāatbild sev uz jautājumu – kādu dzīvi es vēlos nodzīvot? Vai tā ir dzīve, pilna enerģijas, kustības brīvības un prieka, vai tāda, kurā veselības radīti ierobežojumi to neļauj baudīt?

Svarīgi ir ne tikai vēlēt sev labu veselību, bet objektīvi novērtēt sevi, iespējamās riska faktorus, hroniskas saslimšanas ģimenē un, ja nepieciešams, kopā ar savu ārstu izvēlēties saprātīgāko taktiku nākotnei – kā saglabāt visu, kas labs, un kā novērst iespējamās problēmas.

Protams, stāsts ir par disciplīnu, bet ne tikai, jo svarīgi būtu atrast veselīgu līdzsvaru – pārdomāti ēst, jēgpilni kustēties un ieklausīties savā ķermenī.

Veltīt laiku sev nav kaprīze, bet gan rūpes – tā ir mīlestība pret sevi.

Šis pārdomu un padomu krājums ir turpinājums iepriekšējiem izdevumiem par veselīgu dzīvesveidu, pārdomas par pieredzēto – gan no sarunām ar pacientiem un studentiem, gan iedvesmas brīžiem ikdienā un mācībām, kas gūtas gan Latvijā, gan citur pasaulē. Šis ir iedrošinājums runāt atklāti par sirds veselību, par dzīves kvalitāti un par mūsu

pašu spēju ik dienu ietekmēt savu labsajūtu un nākotni.

Kad jāsāk rūpēties par sevi? Visprecīzākā atbilde būtu – jau no bērnības – tāpat tas jādara vecākiem, bet – neviens vecums nav šķērslis pašam sakārtot savu ķermeni.

Vai ir vērts cīnīties ar likteni?

To, tieši vai netieši, esmu dzirdējusi no daudziem pacientiem, draugiem, kolēģiem. “Ko nu es tur vairs mainīšu... tāds vecums!” Vai: “Nu, jā, svars atkal pieaudzis, bet tas jau tikai izmērs... un vispār – mums visiem ģimenē ir liels svars.” Reizēm arī: “Mugura sāp? Protams, man taču jau piecdesmit! Tas ir normāli!” Šādi uzskati ir ļoti izplatīti. Bet vai šī samierināšanās ar “likteni” patiesībā nav labprātīga neapdomīga atteikšanās no iespējas dzīvot labāk?

Parasti atrunas ir par to, ka nav laika, nav naudas, trūkst enerģijas un ir daudz svarīgākas lietas par profilaksi. Bet ir cilvēki, kuri spēj saglabāt veselību un možumu pat ļoti pieticīgos apstākļos. Un ir arī tādi, kuri, būdami šķietami labākā dzīves situācijā, ļauj veselībai nemanāmi, bet diemžēl likumsakarīgi “izslīdēt no rokām”.

Atceros kādu spilgtu piemēru no Eiropas Kardiovaskulārās profilakses kongresa, kur viens no runātājiem, endokrinologs, stāstīja par sabiedrības paradumu maiņu vēsturiskā griezumā.

Viņš teica: “Agrāk kungs bija resns, un kalps – tievs. Kungs varēja atļauties ēst daudz. Šodien, bieži vien, ir tieši pretēji: cilvēks, kuram ir materiālas iespējas un pietiekamas zināšanas, izvēlas ēst kvalitatīvi, kustēties, saglabāt optimālu svaru, dzīvot apzināti. Savukārt cilvēki, kuriem veselīga ēšana nav prioritāte, nereti cieš no liekā svara un dažādām

veselības komplikācijām.” Citiem vārdiem – mūsdienās visu izšķir zināšanas, nevis materiālās iespējas... Ja nav zināšanu, tad neatkarīgi no materiālā nodrošinājuma cilvēki nereti izvēlās iet vieglāko ceļu – pirkt plastmasā iepakotus krāsainus produktus, ko var ilgi uzglabāt, kas neprasa piepūli pagatavošanai un sniedz īslaicīgu ilūziju apmierinātai dzīvei, kas ilgākā laikā diemžēl “atmaksājas” ar garu ārstēšanās procesu...

Atšķirība nav tikai naudā, ārstos vai gēnos. Katru dienu mums ir iespēja izdarīt izvēli: ko ēdīsim, cik daudz kustēsimies, cik nopietni uztversim savus veselības riskus. Un šīs izvēles, nevis gēni, lielā mērā nosaka mūsu dzīves kvalitāti.

Ja runājam par gēniem – ģenētiska nosliece uz kādu no hroniskām slimībām (sirds un asinsvadu, liela daļa onkoloģisko slimību, 2.tipa cukura diabēta, aptaukošanās) nosaka vien aptuveni 10% no mūsu veselības iznākumiem. Pārējo lielo daļu ietekmē dzīvesveids – vide, stress, miegs, ēdiens un kustības, arī ārstēšana. Citiem vārdiem – ar labiem gēniem un bezatbildīgu dzīvesveidu varam ātri sabojāt savu veselību, bet ar ne tik labiem – iespējams, dzīvot ilgi un veselīgi!

Vēl pagājušā gadsimta pēdējās desmitgadēs virtuve, nevis televizora istaba, bija mājas sirds. Tagad zīdainim tiek roķelēs “iespiests” viedtālrunis – lai netraucē darīt citas lietas un

ātrāk, bez cimperlēšanās paēd (nesaprotot un pat neatceroties garšas!). Savā ziņā tehnoloģijas it kā paredzētas vieglākai un ātrākai dzīvei, bet diemžēl slēpj sevī milzīgu problēmu – aptaukošanos! Televīzijas un datoru industrija izdara milzīgu spiedienu uz sabiedrības uzvedību, tā ir visjaudīgākā tehnoloģija, kas veicina aptaukošanās epidēmiju. Saistība ir gandrīz tikpat spēcīga kā starp smēķēšanu un plaušu vēzi. Svarīgs ir arī laika jautājums – cilvēkiem ir mazāk laika, viss dzīvē jādara ātri, jāpaspēj... bet kas tieši?

Mamma vairs nav mājās, negatavo ēdienu un negaida, kad bērni pārnāks mājās no skolas. Viņa visu dienu pavada birojā un varbūt strādā virsstundas naktī. Tas nozīmē kaut ko uzsildīt mikroviļņu krāsnī vai pasūtīt no ātrās ēdināšanas restorāna. Tomēr, ja parēķina, cik stundas pavadītas, skatoties televizoru vai “skrullējot” telefonu...

Kaut kā mēs esam zaudējuši radošuma elementu un kontroli pār savu dzīvi... Cilvēki ir kļuvuši pārāk pasīvi, ļaujot apkārtējiem apstākļiem mainīt viņu dzīvi, domāšanu, veselību. Tāpēc – ir vērts “cīnīties ar likteni”! Varbūt ne gluži ar dūrēm, bet darīt to apzināti, veicot apzinātas izvēles, kas stiprina, nevis grauj. Mēs katrs jebkurā vecumā esam pelnījuši dzīvot bez sāpēm un ar lielāku prieku ikdienā.

Saņemsimies! Lai laba veselība!



CEĻA VĀRDI



Inese Mauriņa
Biedrības Parsirdi.lv vadītāja

Vieglāk ir nedarīt neko – nesportot, negatavot mājās, neiet pie ārsta... līdz brīdim, kamēr var atdurties pret ierakstu E-veselībā par kādu diagnozi, ko varēja novērst, taču bija citas lietas, tajā brīdī it kā svarīgākas... Tāpēc dzīvot veselīgi ir savā ziņā darījums, tā ir vienošanās, kas jānoslēdz ar sevi – es gribu dzīvot, es gribu būt vesels un laimīgs. Un jāapzinās, ka bieži vien tikai mūsu pašu darbība vai bezdarbība var visu sabojāt vai tieši otrādi vērst par labu. Un pat, ja šodien nesanāca, kā iecerēts, slinkums “pierunāja” palikt mājās nevis iet pastaigā vai uz sporta klubu, kūka pati “uzskrēja virsū” un steigā aizmirsās padzerties ūdeni vai nesanāca izgulēties, katru dienu var sākt no jauna. Nevajag kaisīt sev pelnus uz galvas, pārdzīvot un slīgt vēl lielākā vainas apziņā, tieši otrādi – par spīti visiem kārdinājumiem atkal piecelties, iztaisnot muguru, pasmaidīt un doties pretī veselīgākai dzīvei. Lai šis kardioloģes Ivetas Mintāles padomu un iedvesmas krājums ir kompass taisnākam un drošākam ceļam uz labu veselību!



Ainis Dzalbs
Ģimenes ārsts
Latvijas Lauku ģimenes ārstu asociācijas viceprezidents

Mēs, ģimenes ārsti, ikdienā redzam dzīvesveida pārsteidzošo lomu hronisku slimību profilaksē un ārstēšanā. Uztura izvēle, kaitīgie ieradumi un fiziskās aktivitātes līmenis var dramatiski ietekmēt veselības saglabāšanu vai tieši otrādi – veicināt slimības progresēšanu. Pēdējās desmitgadēs ir notikušas milzīgas izmaiņas iedzīvotāju uztura kvantitātē un kvalitātē, kas var veicināt daudzu hronisku slimību attīstību. Neskatoties uz informācijas pārbagātību par uzturu un veselību, dzīvesveida maiņa var būt grūts uzdevums. Lai pārvarētu šo izaicinājumu, lieti noder kardioloģes Ivetas Mintāles zinātnē un pieredzē balstītie padomi. Viņas aizrautība, iedvesma un entuziasms rosina pozitīvām pārmaiņām gan pacientus, gan pašus veselības aprūpes darbiniekus. Lai dzirkstī garšas un dzīvesprieks! Par veselīgām izvēlēm!





Andrejs Ērglis
Kardiologs
Latvijas Kardiologu biedrības prezidents

Sokrats ir teicis – mēs ēdam, lai dzīvotu, nevis dzīvojam, lai ēstu! Bet cilvēkam, kurš grib DZĪVOT, ēšana, tāpat kā kustība, atpūta, prieks, ir būtiski. Vienlaikus – mēs neviens neesam ideāls! Jūs domājat - ir viegli katru dienu iet aukstā dušā, sportot un pareizi ēst!? Viegli tas nav! Arī man! Bet! Azarts dzīvot un veselīga sacensība pašam ar sevi ļauj saglabāt skaidru prātu un arī veselību. Tāpēc novēlu, lai sacensība (nevis cīņa!) ar savu slinkumu kļūst par ikdienu un katru dienu izdodas iegūt kaut mazas, bet vērtīgas uzvaras.



Kārlis Trušinskis
Kardiologs
Latvijas Hipertensijas un aterosklerozes biedrības prezidents

Domājot par skaistāku un ilgāku dzīvi, ir vērts lūkoties tālāk par tradicionālo riska faktoru novēršanu. Iekaisums ir būtisks sirds slimību attīstībā. Stress ir iekaisums, mazkustīgums ir iekaisums, liekais svars un smēķēšana ir iekaisums. Mani ieteikumi ir izgulēties, tikties biežāk ar cilvēkiem, ar kuriem smaidāt, smeļties un iegūstat pozitīvas emocijas, izvairīties no kaitinošām situācijām, maksāt trenerim, kas jūs piespiež kustēties (ja citādāk nevarat), būvēt ēdienreizi ap kvalitatīvu proteīnu un, ja nepieciešams, laicīgi sākt lietot pierādītas zāles holesterīna līmeņa (un pie viena arī iekaisuma) mazināšanai.



Gustavs Latkovskis
Kardiologs
Latvijas Ģimenes hiperholesterinēmijas reģistra vadītājs

Nevajag uzreiz dzīties pēc ideālā rezultāta – galvenais ir virzīties konsekventi pareizajā virzienā. Pamazām tu saproti, ka čipsi, saldinātie dzērieni vai treknas kūkas vairs nemaz nešķiet vilinoši, jo ir tik daudz gardu un veselīgu alternatīvu. Tieši tāpat arī fiziskās aktivitātes kļūst par neatņemamu ikdienas daļu, jo tās uzlabo gan pašsajūtu, gan garastāvokli. Tad veselīgs dzīvesveids vairs nešķiet kā sevis ierobežošana, bet kā iespēja baudīt dzīvi.

VESELĪGS DZĪVESVEIDS.

NO SENČU ZINĀŠANĀM LĪDZ MŪSDIENU ZINĀTNEI.

Par veselībai draudzīgu uzturu visā pasaulē pārliecinoši tiek uzskatīta Vidusjūras diēta, kas 2010. gadā tika iekļauta UNESCO Cilvēces kultūras mantojuma sarakstā. Tā nav vienkārši diēta – precīza definīcija skan šādi: dzīvesveids, ko raksturo ar ēdienu saistītu prasmju, zināšanu, prakses un tradīciju kopums, kas aptver visu procesu, sākot no audzēšanas un ražas novākšanas līdz patēriņam un

dalīšanai. Tas ir vairāk nekā tikai uzturs. Tā ir kultūras identitāte, kas sakņojas Vidusjūras reģionā, uzsverot tādas vērtības kā viesmītība, kaimiņattiecības un starpkultūru dialogs.

Vidusjūras diēta ir stāsts par domāšanu un attieksmi pret ēdienu, savu ķermeni un veselību. Vienā teikumā to varētu raksturot kā labu kvalitāti, apzinātu kvantitāti un izpratni par veselīga uztura nozīmi.

Vidusjūras diētas galvenā būtība ir mājās gatavotas maltītes no veselīgiem, vietējiem un sezonāliem produktiem, nodrošinot pilnvērtīgu un daudzveidīgu uzturu sev un savai ģimenei.

Ko par to saka zinātne?

Stāsts par Vidusjūras diētas veselīgumu sirds un asinsvadu slimību profilaksē sen vairs nav jaunums. Sākot no 1954. gada, septiņās Eiropas valstīs tika īstenots pētījums par uztura ietekmi uz veselību. Tika atklāts, ka Grieķijas salās vīrieši vidēji dzīvo 80 gadus, bet sievietes – vēl ilgāk. Latvijā tajā laikā vīriešu vidējais dzīves ilgums bija vien 60 gadi.

Salu iedzīvotāji gadā vidēji patērēja ap 80 l olīveļļas uz vienu iedzīvotāju. Diētā uzsvars bija uz augu valsts produktiem, savvaļas garšaugiem un jūras veltēm, bet gaļu grieķi lietoja atbilstoši sezonālībai un tradīcijām. Tā radās pirmie secinājumi par Vidusjūras diētas iespējamo veselīgumu.

Vēlāk sekoja daudzi pētījumi, taču patieši revolucionārs kļuva PREDIMED pētījums. Šī pētījuma mērķis bija novērtēt Vidusjūras diētas efektivitāti primārajā profilaksē – cilvēkiem ar paaugstinātu sirds slimību risku, bet bez iepriekšējām kardiovaskulāro (sirds un asinsvadu) slimību epizodēm, salīdzinot ar tajā laikā ļoti atzīto zema tauku satura diētu (jo tobrīd taukus uzskatīja par veselības ienaidniekiem).

Ievērojot Vidusjūras diētu 4,5 gadus, par 30% samazinājās kardiovaskulārie notikumi, tai skaitā infarkts, insults un nāve, turklāt samazinājās arī invazīva krūts vēža risks.

Pētījumu pat pārtrauca priekšlaicīgi – tas bija paredzēts uz 10 gadiem, bet jau pēc 4,5 gadu rezultātiem kļuva neētiski turpināt izpēti attiecībā pret kontroles grupu, kuras dalībnieki lietoja zema tauku satura diētu.

Vēlāk sekoja CordioPREV pētījums, kura mērķis bija novērtēt Vidusjūras diētas un dzīvesveida ietekmi sekundārajā profilaksē – cilvēkiem, kuriem jau bijis miokarda infarkts, stenokardija vai cita kardiovaskulāra slimība. Arī šajā pētījumā rezultāti bija līdzīgi: Vidusjūras diētas ievērošana par 27% samazināja atkārtotu kardiovaskulāro notikumu risku salīdzinājumā ar zema tauku satura diētu.

Šāds ēšanas veids attālina arī cukura diabēta un podagras attīstību, uzlabo kognitīvās jeb domāšanas un sapratnes funkcijas. Tas nozīmē, ka ir mazāks risks

saslimt ar Parkinsona un Alzheimeras slimībām. Tāpat veselīgam uzturam ir būtiska nozīme onkoloģisko slimību profilaksē.

Savukārt 2. tipa cukura diabēta pacientu izpēte atklāja, ka, 3 mēnešus stingri ievērojot Vidusjūras diētu un apvienojot to ar aktīvu fizikultūru, pētījuma dalībniekiem ievērojami samazinājās vidukļa apkārtmērs, svars, ķermeņa masas indekss, insulīna rezistence, kā arī glikozes un glikētā hemoglobīna (HbA1c) līmenis asinīs.

Visi šie pētījumi ilguši vairāku gadu garumā, iesaistot tūkstošiem cilvēku, apliecinot Vidusjūras diētas nozīmīgumu visiem – gan veseliem cilvēkiem, gan cilvēkiem ar paaugstinātu hronisku slimību risku un pacientiem ar jau diagnosticētām sirds un asinsvadu slimībām.

Vai eksistē Baltijas jūras diēta?

Te gribas atgādināt Vidusjūras diētas definīciju, kurā nav minēts neviens konkrēts produkts vai ēdiens (tātad tā ir piemērojama jebkurā vietā pasaulē) – vietēji, sezonāli, labas kvalitātes produkti un mājās gatavots ēdiens. Sādi ēšanas pamatprincipi nav nekas eksotisks vai svešs arī mums, Ziemeļeiropā – daudzi no tiem vēsturiski pastāvējuši arī Latvijā.

Mūsu vasaras ir tik bagātas ar ogām un augļiem – mellenēm, upenēm, zemenēm, dzērvenēm, āboliem, bumbieriem. Rudenī tirgos un veikalos var atrast visdažādākos dārzeņus un sakņaugus – bietes, burkānus, kāļus, ķirbjus, kāpostus, kartupeļus u.c. Un meža sēnes, kas pieejamas ikvienam! Tie visi ir produkti ar augstu uzturvērtību, kas bagātīgi satur vitamīnus, minerālvielas un antioksidantus un lieliski iederas jebkurā veselīgā ēdienkartē.

Baltijas jūrā ir gardas zivis, piemēram, siļķes, skumbrijas, reņģes. Ir pieejamas arī dažādas ezeru un upju zivis, kuru pagatavošana neprasa ne milzu laiku, ne piepūli.

Vienīgā būtiskā atšķirība – mūsu platuma grādos neaug olīvas un olīveļļa nav vietējais produkts. Tomēr mūsdienās tā ir plaši pieejama veikalos – atliek vien izvēlēties kvalitatīvu extra virgin jeb pirmā spieduma olīveļļu. Bet arī tik pierasti



un vēsturiski sen lietoti produkti, kā sāls un melnie pipari, pie mums nav dabiski iegūstami un neaug...

Seno tradīciju atdzimšana

Mūsu vecvecāki neko nezināja par Vidusjūras diētu, bet to, kas veselīgs, varēja izstāstīt katrā ģimenē. Sezonalitāte un tradicionālie ēdieni (turklāt katrā Latvijas reģionā citādi!) bija ikdiena. Konservēšana un saglabāšana ilgajam rudens un ziemas periodam bija vesela māksla – katrai saimniecei sava recepte gurķu sāļšanai, kompotiem vai zaptēm.

Mūsu senču ēšanas stils pilnībā atbilda mūsdienu Vidusjūras diētas principiem: vietējie sezonālie produkti, pārsvarā dārzeņi, graudaugi un pākšaugi, piena produkti, retāk zivis, vēl retāk – gaļa, bet saldumi tikai svētku galdam. Un viss – mājās gatavots, vienkāršs un tīrs. Neaizmirsīsim arī, ka mūsu priekštečiem bija regulārs fizisks darbs, lai to visu sagādātu!

Desas, cīsiņi, margarīns, rapšu eļļa, bulciņas un pārtikas piedevas ir mūsdienu pārtikas rūpniecības "attīstības" rezultāts, ko aktīvi atbalsta uzmācīga un pārliecinoša reklāma televīzijā un sociālajos tīklos.

Kā iemācīt bērniem ēst veselīgi?

Ēšanas tradīcijas un rituāli vēsturiski tika nodoti no paaudzes paaudzē. Sanākšana pie saimes galda pusdienās bija svarīgs brīdis katru dienu. Cik bieži tagad ģimenes kopā pusdiena? Svētku organizēšana un galda klāšana, svētku maltīšu receptes un "izda-rības" – tā bērniem var iemācīt ēst visu, gatavot, cienīt ēdienu un cienīt savu veselību!

Mums skolā nemācīja, kā ēst, lai veicinātu labu veselību, bet kas gan liedz to apzināt un apgūt tagad un mācīt saviem bērniem? Esam taču augsti attīstītas intelektuālas būtnes, bet tas ir tikai vienkāršs reflekss paš aizsardzībai – ēst to, kas derīgs organismam, un atmet to, kas lieks un veicina slimības.

Kad saku: "Ja bērns kaut ko neēd, tā ir vecāku radīta problēma," dažreiz draudzenes uz mani ir apvainojušās. Bērni parasti ēd tieši to, ko ēd viņu vecāki – to, kas ikdienā ierasts uz galda.

Nevar bērnam iemācīt ēst zaļumus un svaigus dārzeņus, ja tā pašiem nav ikdiena. Nevajag bērnus mānīt, paslēpjot dārzeņus dažādos sacepumos, kotletēs vai kūkās. Tad bērns, arī pieaudzis, dārzeņus neēdīs, jo bērnības ēdienos viņš tos nebūs redzējis.

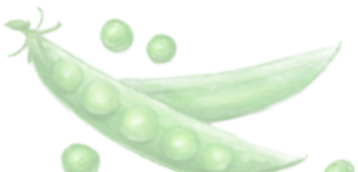
Kāpēc automātiski tiek uzskatīts, ka bērnam dārzeņi negaršo? Ja visi pie galda ēd, tad arī bērns ēdīs – mēs taču nepiedzimstam ar apzinātām un pazīstamām garšām, bērni tās apgūst ar katru jauno pagatavoto produktu. Arī mēs paši mācāmies jaunas garšas visu dzīvi, un ir lieliski, ja varam ar savām receptēm un ieteikumiem dalīties ar saviem tuvajiem, atstājot mantojumā ne tikai praktiskas lietas, bet arī zināšanas par garšām un veselību.

Mūsdienu pasaulē zūd izdzīvošanas instinkts

Vēl pavisam nesen nebija iespējams izsaukt kurjeru, kas pusstundas laikā atved vakariņas, vai ieskriet veikalā un nopirkt gatavus salātus, kotletes un citus ēdienus. Tagad viss kļuvis pieejams, bieži vien pat nedomājot par kvalitāti... Mūsdienās mājās gatavots ēdiens jau skaitās ekskluzīvs! Taču, kad gatavojam mājās, mēs zinām vakariņu sastāvdaļas, zinām, cik daudz pievienojam sāls vai cukura, un nelietojam garšas pastiprinātājus, stabilizatorus vai krāsvielas. Vai varam būt droši par visu, ko nopērkam veikalā vai kafejnīcā?

Cilvēka organisms evolūcijas ceļā ir attīstījies tūkstošiem gadu, un arī gremošanas sistēma izveidojusies tā, lai uzņemtu un pārstrādātu dabisku pārtiku visu organisma funkciju nodrošināšanai. Pārtikas produktu "uzlabošana" sākās tikai 20. gadsimta sākumā, kad tika izgudrots lēts margarīns, lai aizvietotu dārgo sviestu (tad vēl neviens nezināja, ka, hidrogenējot eļļas, rodas transtaukskābes – organismam svešas vielas, kas var nodarīt lielu ļaunumu un veicināt dažādas saslimšanas). Parādījās saldināti gāzēti dzērieni, tostarp slavenā Cola, ko sākumā pat tirgoja aptiekās! Un tad sākās konservantu, krāsvielu, stabilizatoru un garšas pastiprinātāju ēra.

Šādā haosā cilvēka organisms ir apjucis, jo neprot šādas vielas ne uzņemt, ne pārstrādāt, ne izvadīt. **Normāla vielmaiņa nav paredzēta arī tik milzīgiem cukura, tauku un sāls daudzumiem, kādi mūsdienās tiek patērēti.** Patiesībā šobrīd



evolūcija virzās atpakaļgaitā – cilvēks kļuvis pats sev ienaidnieks, zaudējot izdzīvošanas instinktus un neapdomīgi graujot savu veselību, sagādājot sev problēmas visam atlikušajam mūžam.

Vidusjūras diēta būtu jāuztver nevis kā īslaicīga "diēta", lai notievētu vai ātri atrisinātu kādu jau radušos slimību, bet kā dzīvesveids visa mūža garumā. Tas ir skaidri definēts un zinātniski pierādīts veids, kā dzīvot ilgāk un veselīgāk – ar cieņu pret sevi un savu ķermeni.

Nav viena superprodukta

Nereti dzirdu jautājumus par to, kurš tad ir pats veselīgākais produkts vai kurš vislabāk mazina asinsspiedienu vai holesterīna līmeni utt. Nav viena superprodukta, kas glābs no aterosklerozes vai podagras, samazinās asinsspiedienu vai "attīrīs" asinsvadus no holesterīna. Risinājums ir tikai produktu

komplekss (*food matrix*), kurā katra sastāvdaļa papildina otru – gan garšas ziņā, gan biopieejamības procesā. Tas ir sabalansēts, kvalitatīvs un līdz ar to veselīgs ēdiens, kas sastāv no dažādām produktu grupām. Svarīgi ir zināt, kādas ir veselīgās produktu grupas, kas jāiekļauj uzturā.

Veselīgie tauki (atrodami riekstos, olīvēļļā, treknajās zivīs) ir atslēgas elements sirds un asinsvadu veselības uzlabošanai. Tāpat šķiedrvielas un antioksidanti dārzeņos un augļos palīdz uzturēt veselīgu svaru un vielmaiņu. Turklāt šķiedrvielām bagāta pārtika uzlabo arī cukura vielmaiņu un insulīna jutīgumu, tādējādi mazinot 2. tipa cukura diabēta un metabolā sindroma risku.

Ir daudz publikāciju par Vidusjūras diētas pozitīvo ietekmi, kas pierādīta vairāku gadu garumā: mazināts Alzheimerā slimības un depresijas risks, uzlabota zarnu mikroflora, samazināts iekaisums un vēža risks.

Kādi ir galvenie produkti, kurus iekļaut uzturā?

Katru dienu ieteicams ēst dārzeņus, augļus, pākšaugus un garšaugus, nedaudz pilngraudu produktu, katru dienu fermentētus piena produktus, olas, riekstus, dažreiz zivis, dažreiz putnu gaļu, bet visretāk – sarkano gaļu, turklāt gatavošanai ieteicama extra virgin olīvēļļa.

Nevajadzētu aizmirst par pietiekamu ūdens daudzumu – vismaz 1,5 litrus diennaktī! Tāpat ieteicamas zāļu tējas bez cukura. Noteikti var dzert arī kvalitatīvu, nepārgraudētu kafiju.

No ēdienkartes jāizslēdz

Rūpnieciski gatavoti produkti – saldināti dzērieni, cepumi, konfektes, bulciņas, saldās brokastu pārsļas, sālītie riekstiņi, čipsi, popkorns, iepriekš saldētie frī kartupeļi, virtuļi, nageti, saldētās picas, pārstrādāti gaļas produkti (desas, cīsiņi, kūpinājumi), gatavās mērces un kečupi.

Visdrošāk ir palasīt sastāvdaļu sarakstu, kas bieži rakstīts sīkiem saplūstošiem burtiņiem uz etiķetes – nereti var tikai pabrīnīties,

kādas, diez vai ēdamas, vielas "ieliktas" produktā.

Ne tikai tas, kas uz šķīvja

Īpaši svarīga Vidusjūras diētas sastāvdaļa ir arī socializēšanās jeb komunikācija – ēšana kopā. Kopīgas ģimenes vakariņas, nesteidzīgas sarunas pie galda, maltītes izgaršošana un baudīšana... Tā nav tikai ēšana – tā ir kopā būšana. Tikšanās ar ģimeni, draugiem, dzīva saruna un ikdienas kustība ir daļa no veselīga dzīvesveida.

Garšvielas krāsainākai dzīvei

Dažādas garšvielas padara ēdienu bagātīgāku un samazina nepieciešamību lietot pārāk daudz sāls. Ķiploks, sīpols, lauru lapas, pētersīļi, dilles, kinza, piparmētra, rozmarīns, baziliks, raudene, dažāda veida pipari, čili, krustnagliņas, kanēlis, ķimenes, ingvers, fenheli, anīss u.c. Garšu var bagātināt arī ar ābolu, baltvīna vai sarkanvīna etiķi, kā arī ar medu.

VIDUSJŪRAS DIĒTAS UZTURA PIRAMĪDA

Atcerieties dzert ūdeni!



OLĪVELLA – VIDUSJŪRAS DIĒTAS “ZELTA” SASTĀVDAĻA



Extra virgin jeb auksti spiesta olīveļļa ir Vidusjūras diētas īpaša veselīgā sastāvdaļa.

Kas padara olīveļļu tik īpašu?

Labie tauki. Olīveļļa satur galvenokārt oleīnskābi jeb Omega-9 – mononepiesātinātu taukskābi, kas palīdz uzlabot holesterīna vielmaiņu un insulīna jutību.

Dabiski antioksidanti. Augstas kvalitātes extra virgin olīveļļa ir bagāta ar polifenoliem, kas darbojas kā dabiski aizsargi pret šūnu oksidatīvo stresu un iekaisuma procesiem organismā.

Smadzeņu veselības veicināšana. Regulāra olīveļļas lietošana saistīta ar labāku kognitīvo veselību un mazāku demences risku.

Atcerēsimies tikko pieminēto PREDIMED pētījumu par Vidusjūras diētu augsta kardiovaskulāra riska pacientiem, kur pētījuma dalībnieki lietoja vismaz 4 ēdamkarotes eļļas dienā, tādējādi efektīvi samazinot kardiovaskulāro notikumu risku. Taču olīveļļa nav jālieto kā zāles, izdzerot tukšā dūšā šīs četras karotes – tā jālieto ēdiena gatavošanā. Olīveļļa nav brīnumprodukts, bet gan svarīga veselīga ēdiena sastāvdaļa.

Vai olīveļļā drīkst cept?

Dažreiz dusmojos, dzirdot apgalvojumus, ka olīveļļu drīkst lietot tikai salātos. Ļoti bieži dzirdu neticību no saimniecēm un pat dažiem šefpavāriem – vai tiešām extra virgin olīveļļā var cept? Protams, olīveļļā var un vajag cept!

Olīveļļas antioksidanti aizsargā tajā ceptos dārzeņus no oksidēšanās, uzlabojot arī produktu uzsūkšanos (biopieejamību) tievajās zarnās. Vēl jo vairāk – extra virgin olīveļļā var arī

fritēt! Protams, augstākā temperatūrā daļa antioksidantu ies bojā, taču ļoti liela daļa saglabājas, uzlabojot gan ēdiena garšu, gan kvalitāti.

Valstīs, kur audzē olīvas, ir daudz tradicionālu fritētu ēdienu – gan dārzeņi, gan zivis.

Lūk, kāds piemērs: viens no vērtīgākajiem antioksidantiem ir likopēns, kas bagātīgi sastopams tomātos. Svaigos tomātos tas ir kristāliskā formā un tievajās zarnās praktiski neuzsūcas. Visoptimālāk organisms likopēnu uzņem no olīveļļā karsētiem tomātiem, piemēram, gatavojot tomātu zupu vai tomātu mērci ar garšaugiem. Šī ir daudzu Vidusjūras ēdienu “bāze” jeb sagatave, ko sauc par *sofritto*.

Labā olīveļļā ir vērts ieguldīt, iekļaujot to savā ēdienkartē kā vērtīgu ēdiena sastāvdaļu. Bet vēl svarīgāk – izslēgt no uztura rūpnieciski pārstrādātus taukus, piemēram, margarīnu un rafinētas vai hidroģenētas eļļas.



Ingus Linē
Olīveļļu eksperts

Visas olīveļļas nav vienādas – atkarībā no olīvu apstrādes un eļļas ražošanas tehnoloģijas atšķiras arī olīveļļu kvalitāte un uzturvērtība. Veikalu plauktos ir pieejamas 4 dažādu kategoriju olīveļļas: *extra virgin* olīveļļa, *virgin* olīveļļa, *vjenkārši* olīveļļa un *izspaidu* olīveļļa. Šīs 4 augstākminētās kategorijas varētu iedalīt 2 lielās grupās – *virgin* jeb pirmā spieduma eļļas un rafinētās eļļas.

Kura ir labākā olīveļļa?

Virgin grupas olīveļļas tiek iegūtas tikai no olīvām un tikai mehāniski izspiežot. Šajā grupā ietilpst *extra virgin* un *virgin* olīveļļa. Pēc būtības tā ir olīvu sula, kas tiek iegūta līdzīgi kā ābolu sula, spiežot bez ķīmisko aģentu pievienošanas. Pēc ķīmisko un sensoro (garšas, smaržas) analīžu veikšanas tā var tikt klasificēta kā *extra virgin* jeb augstākās klases olīveļļa vai kā *virgin* jeb nedaudz zemākas klases olīveļļa, kurai pieļaujami nebūtiski ķīmiski vai garšas un smaržas defekti.

Savukārt rafinētās eļļas, kuras parasti uz iepakojuma apzīmē kā olīveļļas (itāļu valodā *oli di oliva*, angļu val. *olive oil*, *pure olive oil*) vai olīvu izspaidu eļļas (itāļiski *Olio di sansa*, angļu valodā *Pomace olive oil*), tiek iegūtas speciālās rūpnīcās, izmantojot ķīmikālijas un fizikālus procesus. To laikā tiek rafinēta vai nu olīveļļa, kura pēc izspiešanas neklasificējas pat kā *virgin* (būtisku ķīmisku vai smaržas un garšas defektu dēļ), vai arī olīvu izspiedas, kas būtībā ir atkritumi, kuri paliek pāri pēc *virgin* olīveļļas ieguves. Šie "atkritumi" tiek karsēti augstā temperatūrā (līdz pat 400°C!) un pakļauti augstam spiedienam. Abas šīs kategorijas eļļas uzreiz pēc ieguves nav piemērotas lietošanai uzturā – tām noņem duļķes, krāsu un smaku un uzlabo garšu, piejaucot nelielu daudzumu (5-15%) *virgin* olīveļļas. Šādā eļļā nav antioksidantu...

Tāpēc svarīgi vienmēr dot priekšroku tikai *extra virgin* olīveļļai (arī cepšanai!), kurai piemīt arī lieliska garša, smarža un tā ir bagāta ar veselīgajiem antioksidantiem. Antioksidanti ir arī tie, kas piešķir olīveļļai īpašo smaržu un nelielu rūgtumiņu.

Jo svaigāka, jo vērtīgāka

Būtisks jautājums ir arī par olīveļļas derīguma termiņu. Vai olīveļļa paliek veca un nav lietojama pēc norādītā datuma? Nē, tā joprojām ir droša lietošanai uzturā, taču mēs no tās vairs negūsim maksimālo labumu veselībai un garšai, tāpēc labāk neveidot krājumus ilgām laikiem. Veikalā nopērkamajām olīveļļām parasti lietošanas termiņš ir 2 gadi. Optimāli *extra virgin* savas garšas īpašības saglabā 1 gadu, kā tas dabā būtu paredzēts – no ražas līdz ražai.

Kādu iepakojumu izvēlēties?

Parasti eļļa ir pieejama dažādos iepakojumos – plastmasas, stikla, skārda, retāk arī keramikas. Kurš iepakojums būtu piemērotākais? Uzreiz jāsaka, ka plastmasas vai caurspīdīga stikla pudeles nepasargā olīveļļu no gaismas ietekmes, tāpēc nav ieteicams to ilgstoši uzglabāt šādā traukā. Savukārt tumšs stikls, keramika un skārds nelaiž cauri gaismu, un, kamēr tiek uzglabāti neatvērti, lieliski pasargā eļļu no skābekļa un gaismas ietekmes. Lai gan Latvijas veikalos skārda kannās pārsvarā redz iepildītas zemāko kategoriju rafinētās olīveļļas, tieši skārda kanna vislabāk pasargā *extra virgin* olīveļļas labās īpašības un tai ir zemāka pašizmaksa nekā stikla pudelei.

Būtiski ir arī eļļas uzglabāšanas apstākļi – optimālā temperatūra eļļas uzglabāšanai mājas apstākļos istabas temperatūrā nepārsniedz +30 grādus. Bieža kļūda ir uzglabāt eļļu virtuvē blakus plītij, kur tā katru dienu ir pakļauta sasilšanai un tāpēc tā var sabojāties (mainīt garšu, smaržu, uzturvērtību).





Cepot *extra virgin* olīveļļā, veidojas mazāk kaitīgu vielu, nekā, izmantojot citas eļļas pie identiskiem cepšanas apstākļiem. Tas galvenokārt ir, pateicoties mononepiesātinātajām taukskābēm (it īpaši oleīnskābei), kuras ir noturīgākas pret oksidēšanos, nekā citi tauki. Piedevām, *virgin* un *extra virgin* olīveļļās esošie antioksidanti cepšanu padara pat drošāku – lai gan paši cepšanas procesā daļēji aiziet bojā, tie pasargā eļļu no kaitīgu vielu rašanās.

- **Optimālā temperatūra cepšanai olīveļļā uz pannas: 150°C - 160°C**, kad produkti sāk brūnēt. Nedrīkst pieļaut dūmošanas parādīšanos!
- **Ieteicamajai fritēšanas temperatūrai nevajadzētu pārsniegt 185°C**, turklāt fritēšana ir īslaicīgs process – tikai pāris minūšu, lai iegūtu kraukšķīgu garoziņu.
- **Cepeškrāsnī temperatūra pieļaujama atbilstoši ēdiena gatavošanas receptei.**

Mainās arī šis stāsts...

Pētījumi par Vidusjūras diētu joprojām turpinās, tiek atklāti arvien jauni fakti par tās pozitīvo ietekmi uz veselību. Mainās arī uzskati, piemēram, par atsevišķu produktu grupu nozīmīgumu, līdz ar to mainās to izvietojums diētas piramīdas shēmā.

Kādreiz Vidusjūras diētas piramīdas pamatā bija graudaugi, bet tagad to loma ir mazinājusies. Mūsdienu diētas piramīdas pamatā ir šķiedrvielām un vitamīniem bagāti dārzeņi un augļi, kas jāēd katru dienu, katrā ēdienreizē. Izrādās, tieši dārzeņi ir visefektīvākie veselības nodrošināšanai. Bet, protams, visas produktu grupas ir svarīgas – atšķiras tikai to lietošanas daudzums un biežums. Varu piekrist, ka iedziļināšanās produktu sastāvā un kvalitātē prasa laiku un zināšanas, taču ilgtermiņa ieguvums ir laba veselība.

Vēlos tikai vēlreiz uzsvērt – **nevienos laikos veselīga uztura piramīdā nav bijušas konfektes, kūkas, desas un tamlīdzīgi produkti!**

Mītiem apvītie produkti

Vēl par dažiem produktiem, kuru nozīmi bieži vien neesam pietiekami novērtējuši.

Šokolāde – satur ārkārtīgi daudz antioksidantu, bet svarīgi, lai tā būtu kvalitatīva – ar vismaz 80% kakao saturu. Piekrītu, ka šāda šokolāde ir dārga, bet labu lietu daudz nevajag! Jāatceras, ka šokolāde ir deserts un to ieteicams baudīt tikai mazu gabaliņu (ap 8 g) pēc ēšanas, nevis veselu tāfeli tad, kad jūtams izsalkums.

Olas – augstas kvalitātes olbaltumvielu avots, kas satur vitamīnus un taukvielas. Uzturā var lietot ne tikai vistu, bet arī pīļu, zosu un paipalu olas. Kvalitāti palīdz novērtēt marķējums uz olām, kas norāda, vai vistas ir bioloģiski audzētas, turētas ārā un bez sprostiem.

Sēnes – satur šķiedrvielas, B grupas vitamīnus un minerālvielas. Audzētās sēnes – šampinjoni, austersēnes, šitaki – satur arī D vitamīnu. Visa veida sēnes, gan svaigas, gan kaltētas, ir garda un vērtīga maltītes sastāvdaļa.

Pilnpiena produkti – nesenī pētījumi

apstiprina (PURE study), ka pilnpiena (nevis vājpiena) produktiem piemīt sirds un asinsvadu veselību aizsargājošas īpašības. Uzturā ieteicams iekļaut 1-2 porcijas piena produktu dienā, vēlams fermentētus produktus – biezpienu, kefīru, bezpiedevu jogurtu, dažreiz arī sieru.

Kafija – pastāv dažādi zinātniski pētījumi par kafijas un kofeīna ietekmi uz organismu, bet mūsdienās kafija ir reabilitēta, jo satur daudz antioksidantu. Līdz ar to ir vairāki labumi vienlaikus – dabisks kofeīns, kas uzmundrina, antioksidanti, kas cīnās ar iekaisumu, un turklāt kafija brīnišķīgi uzlabo gremošanu. Bet atkal jāatceras par kvalitāti – nepārgrauzdēta, svaiga, pareizi glabāta kafija, kas samalta īsi pirms pagatavošanas.

Anete Dinne
Kafijas kvalitātes
eksperte un
gastronomijas
zinātniece



Dažādos pētījumos atklāts, ka ziemeļniekiem no uzturā lietotajiem produktiem lielākais antioksidantu avots ir tieši kafija, kas nereti tiek lietota uzturā vairāk nekā svaigi vietējā vidē auguši augļi un dārzeņi.

No kafijas šķirnēm populārākās un kafijas dzēriena iegūšanai visbiežāk izmantotās ir arabika un robusta kafijas pupiņas. Arabika ir daudz jutīgāks augs – to audzējot un pārstrādājot, nepieciešamas lielākas rūpes. Savukārt no robusta iegūtā kafija parasti ir daudz lētāka un, iespējams, zemākas kvalitātes. Abās var atrast polifenolus, kas pozitīvi ietekmē mūsu veselību, bet cilvēkiem, kas ir jutīgāki pret kofeīnu, vajadzētu labāk izvēlēties 100% arabikas kafiju, jo robusta satur divas reizes vairāk kofeīna, tāpēc ir arī daudz rūgtāka un stiprāka.

Ir arvien vairāk zinātnisku datu par kafijas patēriņu un kognitīvo spēju uzturēšanu un uzlabošanu vecāka gadagājuma cilvēkiem. Kofeīns un hlorogēnskābe, kas ir kafijas sastāvā, samazina Alzheimeru risku un aizkavē dažādas neiroloģiskas slimības, piemēram,

Parkinsona slimību. Kofeīns aktivizē prātu un ir ieteicams arī pirms nopietniem eksāmeniem vai pārbaudījumiem, jo palīdz uzturēt nepieciešamo uzmanību.

Kafija var uzlabot fizisko veiktspēju, tomēr jāpiebilst, ka ikvienam ir jāizvērtē sava pašsajūta, lai sportošanas laikā nerastos slikta dūša vai pārāk ātrs pulss. Tai piemīt arī sirds veselību veicinošas īpašības, un nav atrasta tieša saistība ar asinsspiediena paaugstināšanu.

EFSA (*European Food Safety Authority* – Eiropas Pārtikas nekaitīguma organizācija), kas pārbauda pārtikas produktu bīstamību, ir atzinusi, ka kofeīns, kas sastopams kafijā, nav kaitīgs, un drīkst dzert līdz pat sešām (nelielām!) tasītēm kafijas dienā.

Vai kafija bez kofeīna ir laba? Zinātniskajos pētījumos ir pierādīts, ka arī labas kvalitātes bezkofeīna kafija samazina 2. tipa cukura diabēta risku, jo tā nezaudē veselību veicinošos polifenolus.

Runājot par šķīstošās kafijas kvalitāti, tā noteikti nav labākā izvēle, tomēr arī tai piemīt pozitīvas antioksidantu īpašības. Taču – kafijas dzērieni *2 in 1* vai *3 in 1*, kuriem ir pievienots sausais piens un cukurs, noteikti neiederas veselīgo dzērienu kategorijā! Viss, ko papildus pievieno kafijai, lai mainītu vai "uzlabotu" tās garšu, piemēram, cukurs vai dažādi sīrupi, samazina kafijas labās īpašības. Tāpēc vislabāk kafiju dzert melnu, bez piedevām.

Kafiju var pagatavot daudz un dažādos veidos, piemēram, ar filtra mašīnu, franču presi, espresso. Pagatavošanu var izvēlēties pēc patikas, bet – nav ieteicams kafiju vārīt uz tiešas uguns, jo vārīšanas procesā vairāk tiek izšķīdināti piesātinātie tauki, kas varētu paaugstināt holesterīna līmeni asinīs. Ja vēlaties pagatavot kafiju, neizmantojot ierīces, labāk to apliet ar ūdeni, kura temperatūra ir 90–93°C.

Dakter, kura diēta ir labākā?

Mūsdienās informācijas par uzturu ir ļoti daudz – internets, žurnāli, draugi un sociālie tīkli piedāvā virkni diētu: keto, bezglutēna, vegāno, olbaltumvielu diētas, badošanās u.c. Nereti daļa informācijas ir

nepatiesa. Kā lai cilvēks neapjūk? Kā atšķirt patiesību, ko atzīst zinātne, no kārtējās modes tendences?

Diētas ar augstu olbaltumvielu saturu

Uztura modeļi, kas balstīti galvenokārt uz olbaltumvielu patēriņu – piemēram, keto vai paleo diētas – īstermiņā var palīdzēt samazināt svaru un pat uzlabot dažus vielmaiņas rādītājus. Tomēr ilgtermiņa pētījumu, kas pierādītu šādas pieejas efektivitāti veselības uzlabošanā plašā populācijā vairāku desmitu gadu garumā, nav. Turklāt šādam ēšanas veidam ilgākā laikā diemžēl var būt negatīvs efekts – paaugstināts sirds un asinsvadu slimību, vēža un metabolu slimību, piemēram, podagras risks.

Veģetārs un vegāns uzturs

Veģetārieši un vegāni uzturā lieto daudz augu valsts produktu, kas ir apsveicami, taču svarīgi sekot iztrūkstošo vitamīnu un mikroelementu aizvietošanai. Īpaši jākontrolē B12 vitamīns, dzelzs līmenis, D vitamīns u.c. Tāpat nepieciešams pievērst uzmanību, lai uztura režīms nebūtu pārāk vienvēidīgs, un – jāizvairās no industriāli pārstrādātiem vegānu produktiem, kas plaši pieejami veikalos un bieži satur ļoti daudz cukura, sāls un transtaukskābju.

Par baudu un balvu

Nevajag meklēt brīnumu diētu. Veselīgs uzturs nav tikai stāsts par kalorijām vai svara samazināšanu – svarīgi ir veselības ieguvumi ilgtermiņā.

No visām diētām tieši Vidusjūras diēta ir vienīgā, kuras ieguvumi veselībai – īpaši sirds un asinsvadu slimību profilaksē – ir pierādīti ilgtermiņā plašos zinātniskos pētījumos. Šādu ēšanas stilu var bez grūtībām uzturēt visa mūža garumā, turklāt padarīt ēšanu par prieku, iegūstot gan labu pašsajūtu, gan fizisko formu un izskatu.





DZĪVOJAM, LAI ĒSTU, VAI ĒDAM, LAI DZĪVOTU?

Ir cilvēki, kuri dzīvo, lai ēstu – bauda katru kumosu, katru maltīti, un viņiem ēdiens ir viens no dzīves apzinātiem priekiem. Citi – šķiet, domā par ēdienu gandrīz nepārtraukti: ko pagatavot, ko pasūtīt, ko apēst nākamo. Un tad ir cilvēki, kurus garša nemaz neinteresē, jo ēdiens ir tikai funkcionāla nepieciešamība: lai būtu spēks, lai izdzīvotu, lai sasniegtu sportiskus mērķus. Manuprāt, arī šeit svarīgākais ir līdzsvars. Ēdiens un ēšana ir jāprot izbaudīt, bet arī jāspēj kontrolēt un plānot – apzināti un ar cieņu pret savu ķermeni, nevis regulāri pārēdoties vai badojoties..

Vai veselīgs uzturs patiešām ir dārgs?

Veselīgs uzturs nebūt nav luksusa prece. Nav ne runas par eksotiskiem superproduktiem vai smalkiem restorānu ēdieniem. Veselīgs ir vienkāršs, saprātīgs, augu valsts produktos balstīts ēšanas veids, kurā dominē sakņaugi, pākšaugi un pilngraudi. Un jāatzīst – šie produkti nav dārgi!

Visdārgākā visos laikos bijusi gaļa, jo īpaši – gaļas izstrādājumi, kuru sastāvu ne vienmēr spējam izlasīt, kur nu vēl saprast. Cīsiņi, desas, pastētes – tie bieži vien ir produkti ar neskaidru izcelsmi, ilgu derīguma termiņu un pārsteidzoši daudz sastāvdaļām (vēl bez gaļas...), kas neko labu mūsu veselībai nesola. Šādiem produktiem ēdienkartē vietas nav.

Gaļa no ēdienkartes nav jāizslēdz, taču tā jālieto apdomīgi – reti (pāris reižu nedēļā), izvēloties kvalitatīvu produktu. Mans padoms vienmēr būs vienkāršs: izvēlieties tādus produktus, kurus varat pazīt pēc skata. Ja gaļa – lai tas būtu īsts gabaliņš, kur redzams, no kura dzīvnieka tas nācis. Ja dārzeņi vai augļi – tad dabīgā formā, vēlams, atbilstoši sezonai. Jo vairāk kāds pirms mums ir sākuma produktu apstrādājis, iepakojis un sagatavojis, jo lielāka iespēja, ka tajā būs kas tāds, ko mūsu ķermenis nemaz nevēlas.

Mūsdienu steigā esam kļuvuši prasīgi pret ērtībām – priekšroka tiek dota filejai bez kauliem, izfilētai zivij bez asakām, bez ādas... bez piepūles. Lai tik nav jāgriež, jātīra, jādomā. Taču šī ērtība nāk ar savu cenu – gan tiešā, gan pārnestā nozīmē. Šādi produkti ir krietni dārgāki, un tikai tad, ja nopērkam produktu tā "pirmatnējā izskatā", varam būt kaut cik droši par tā kvalitāti.

Un tomēr – ja pievērsamies vienkāršībai, ja mācāmies plānot, gatavot un novērtēt godīgu pārtiku, veselīgs uzturs kļūst nevis par nastu, bet par atbalstu. Par ieradumu, kas atmaksājas katru dienu – ar enerģiju, labu pašsajūtu un veselību. Turklāt pašiem gatavot ēdienu taču ir tik radoši, tik nomierinoši! Un, beigu beigās – garšīgi!

Viena vista - pieci ēdieni

Šis varētu būt viens no maniem mīļākajiem piemēriem, kas parāda, cik daudz var izdarīt ar pavisam vienkāršiem līdzekļiem, ja vien pieiet tam ar radošumu. Jā, tiešām – viena vesela vista var kļūt par pamatu veselīgām, daudzveidīgām un arī budžetam draudzīgām vairākām ēdienreizēm.

Tā ir arī cieņpilna un ilgtspējīga attieksme pret dzīvnieku un resursiem kopumā. Tā vietā, lai ēstu tikai fileju, jāatceras, ka arī pārējās daļas – kājiņas, spārniņi, muguriņa – ir vērtīgas un garšīgas, ja vien sadūšojamies tās pagatavot.

Pareizi plānojot, ar vienu vistu var pabarot vairākus cilvēkus. Un te runa nav tikai par ekonomiju vai tradīcijām. Runa ir arī par ilgtspēju, cieņu pret pārtiku un, protams, veselību. Kad gatavojam “no nulles”, mēs paši kontrolējam sastāvu un zinām produktu kvalitāti.

Reņģītes “Nāves ēnā”

Reizēm, runājot par veselīgu uzturu, īpaši par zivīm, mēs mēdzam domāt par garnelēm, lašiem un citām jūras veltēm, kas saldētas atceļojušas no otras pasaules malas. Bet vērtīgas zivis ir pieejamas arī tepat Latvijā – pie zvejniekiem vai tirgū.

Vai zinājāt, ka kilograms reņģu maksā vien aptuveni 1,50 līdz 3,50 eiro? Protams, atkarībā no tā, vai tās jau ir izķidātas vai vēl jātīra pašiem. Taču neliels darbs virtuvē ir nieks salīdzinājumā ar to, ko iegūstam – izcilu, uzturvielām bagātu zivi, kas satur Omega-3 taukskābes, olbaltumvielas un dažādas vērtīgas minerālvielas.

Reņģes mūsdienās bieži tiek nepelnīti aizmirstas. Tās prasa nedaudz laika, jā – tās jātīra, jāapstrādā, nav tik “gatavas” kā iepakota laša fileja. Lielākajā daļā gadījumu, kad runāju par zivju ēšanu, dzirdu, ka zivis smird. Svaigas zivis nesmird! Jā, dažām zivīm ir specifiska smarža, bet tāpēc gatavošanas laikā var spēcīgāk iedarbināt tvaika nosūcēju vai, ideālā gadījumā, gatavot zivis ārā – uz grila. Zivju garša un uzturvērtība ir pilnībā tā vērtas.



No vienas atbildīgi audzētas, tirgū iegādātas vistas iespējams:

- izvārīt bagātīgu buljonu zupai vai risotto (vai rīsu vietā izmantot pārļu grūbas) – izmantojot muguru, kājas, kaklu un asti;
- izšmorēt vistiņu pēc vecmāmiņas receptes – no spārniņiem un ciskām;
- pagatavot kādu eksotiskāku ēdienu VOKā;
- pagatavot “Cēzara” salātus.

Meklējiet receptes 45. lpp.

Rūdolfa Blaumaņa novelē “Nāves ēnā” reņģes bija nevis delikatese, bet izdzīvošanas pamats – vienīgā pieejamā pārtika, atrodoties jūrā. Un kaut arī zvejnieki ēda tās “plikas” un pat bez sāls, vienā brīdī tās viņiem šķita pat gardas. Mūsdienās vairs nav jāēd reņģes, lai izdzīvotu, bet tās var izvēlēties, lai dzīvotu veselīgāk. Reņģes var pagatavot cepeškrāsnī, viegli apcept pannā ar garšaugiem, sālīt vai marinēt. Latvijā izsenis zināmas un iecienītas dažādas zivis: siļķes, skumbrijas, karpas, zandarti, līdakas, butes u.c.

Arī siļķi joprojām var iegādāties mazzālītu mucās pēc senajām tradīcijām. Jā, tā būs jātīra un jāfilē, bet – cik tur tā darba!? Ēst gatavot, nesasmērējot rokas, nesanāks...

Protams, arī lasis ir bagātīgs Omega-3 avots. Tā nav lētākā zivs, taču, ja tiek nopirkts viss lasis (kas bieži vien ir daudz izdevīgāk), no tā atkal iznāk vairāki ēdieni – zupa no galvas un lielās muguras asakas, cepts laša steiks, mazzālīta laša fileja utt. Vienu gabaliņu var pagatavot uzreiz, pārējo – sasaldēt! Starp citu, vēsturiskajās latviešu receptēs ir atrodama arī mazzālīta zandarta fileja!

Meklējiet receptes 48. lpp.



Mūsdienu pārtika - izaicinājums mūsu veselajam saprātam

Mēs dzīvojam laikmetā, kad pārtikas industrija un lauksaimniecība attīstās neticami strauji. Veikalu plaukti ir pilni ar spilgtām kastītēm, paciņām un burciņām, kas sola lielisku garšu un baudījumu. Tie ir pārpildīti ar ēdamiem produktiem, kas tiek piegādāti no visas planētas – produktu sezonālitate lielākoties ir izzudusi. Produktiem tiek pievienots vesels saraksts “ēdamu” vielu, kas spēj ilgi saglabāt krāsu, konsistenci, pat “uzlabot” garšu. Turklāt visas šīs ēdamlietas nereti var uzglabāt pat mēnešiem ilgi.

Nu jau dzīves norma ir nezināma cilvēka nezināmā veidā no nezināmām sastāvdaļām pagatavots un piegādāts ēdiens, aizmirstot, kādi izskatās dārzeņi, zivis un gaļa savā pirmatnējā veidā, aizmirstot jebkādas kulinārās iemaņas, ja tās vispār ir bijušas... un nepamanojot, ka esam sevi zināmā mērā piemānījuši! “Ātrā” pārtika nepārtraukti un vilinoši ielaužas mūsu dzīvē – uz ielas, lidmašīnās, degvielas uzpildes stacijās un kinoteātros. Lai cīnītos pret šo epidēmiju, veselīgiem pārtikas produktiem vajadzētu būt plaši pieejamiem, lētiem un ērtiem, bet neveselīgiem pārtikas produktiem – relatīvi mazāk pieejamiem. Tā vietā mēs esam rīkojušies absolūti pretēji.

Cilvēki bieži dzīvo steigā un stresā. Cieņpilni paēst nav laika. Produktu sastāvdaļas neviens vairs nepēta. Lielveikala reklāma nosaka cilvēka izvēli. Un trauksmainajā dzīvē pamazām zūd spēja atšķirt, kas ir kvalitatīvs ēdiens un kas – tikai tā izskatās.

Skaista etiķete vai uzraksts “ekoloģisks” ne vienmēr nozīmē kvalitāti. Smilšains burkāns, ko var svaigu nopirkt tirgū, tomēr būs labāks nekā sen

nomazgāts burkāns plastmasas trauciņā. Svaigi mizots un griezts kartupelis, apcepts olīvēlļā, būs daudz veselīgāks nekā skaisti iepakotie un ātri pagatavojamie “frī kartupeļi”, kas iepriekš apstrādāti ar garu sarakstu E vielu, lai ilgāk glabātos. **Mēs esam tas, ko ēdam!**

Ir jāiemācās veikt apzinātas un gudras izvēles, nevis ļauties tikai reklāmas saukļiem un iepakojuma dizainam, jo tieši šodien mēs veidojam savu dzīvi tādu, kāda tā būs pēc desmit un vairāk gadiem.



Liene Sondore
Paula Stradiņa
Klīniskās universitātes
slimnīcas uztura speciāliste

Nereti pacienti, it kā attaisnojoties, stāsta, ka ēd vienkārši un nevar atļauties dārgus ēdienus. Bet te arī slēpjas mūsdienu tendence – sociālie tīkli un veikali mūs mudina izvēlēties košus, skaisti sapakotus, ātri pagatavojamus produktus. Nemitīgi dzirdam solījumu, ka, tā ēdot, “nebūs ilgi jāstāv pie plīts”.

Tas ir viens no iemesliem, kāpēc daudziem šķiet neinteresanti mizot burkānus, rīvēt kāpostus, cept mājās cepeti vai tīrīt zivi. Apkārtējā vide nemitīgi mēģina iestāstīt, ka tam nav jēgas, ka tas ir zaudēts laiks. Un tad, kad cilvēks nonāk uztura speciālista kabinetā, brīnās: “Kā, jūs man neliksiet ēst neko specifisku? Jāēd vienkārši pagatavots ēdiens? Jāmizo saknes? Varbūt tomēr ir kādas brīnumtabletītes?”

Izrunājot vienkāršas gatavošanas nianšes, cilvēki bieži atceras, kā viņu vecmāmiņas



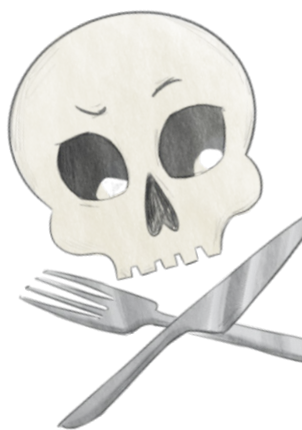
gatavoja kāļus, selerijas, vārīja zivju zupu vai skābēja kāpostus. Mācu pacientus piedomāt par porciju lielumu, nebaidīties ēst vienkāršāk, izvēlēties mājās gatavotu ēdienu. Un, jā – atsakoties no dārgiem ultrapārstrādātiem produktiem, bieži vien pietiek naudas gan labai olīveļļai, gan zivij un citiem pilnvērtīgiem produktiem. Ir milzīgs prieks redzēt, ka cilvēkiem izdodas – kāds notic sev un ar gandarījumu pasaka: “Es to zupu tagad vāru pats!”

Kādas biezpienmaizītes “anatomija”

Reiz, intereses pēc, lielveikala plauktā palasīju biezpienmaizītes sastāvdaļu sarakstu. Tāda pavisam parasta biezpienmaizīte... Teorētiski tās sastāvā vajadzētu būt biezpienam, olām, nedaudz miltiem un cukuram. Taču, ieskatoties

sastāvdaļu sarakstā, atklājās garš uzskaitījums ar dažādām **E piedevām** – vielām, kurām biezpienmaizē, šķiet, nevajadzētu būt. Piedevas, stabilizatori, emulgatori, aromatizētāji, konservanti, krāsvielas – viss, lai maizīte būtu mīksta, salda, glīta un ar garu derīguma termiņu.

Bet – vai tā vēl joprojām ir biezpienmaizīte? Un šī pieredze nebūt nav unikāla, ja rūpīgāk aplūkosiet produktus pirms to ielikšanas iepirkumu grozā. Šādas un līdzīgas sastāvdaļas sastopamas gandrīz katrā lielveikala plauktā – ne tikai saldumos, bet arī šķietami vienkāršos ikdienas produktos. Tāpēc ir svarīgi zināt, kas nonāk uz mūsu šķīvja. **Un – jo vairāk saprotam, jo vieglāk kļūst izdarīt izvēli, kas nāk par labu mums, nevis tikai pārtikas industrijai.**



BIEZPIENMAIZĪTES SASTĀVS

BIEZPIENA masa (VĀJPIENA BIEZPIENS 46,8%, rozīnes 10,5%, **cukurs**, BIEZPIENA piedeva (**cukurs**, modificēta ciete: **E1414**, ciete, OLU baltuma **pulveris**, **skābe**: **E330**; aromatizētājs, sāls), OLU masa, **augu eļļa**)), smilšu mīkla ((smilšu mīklas maisījums (**cukurs**, KVIEŠU milti, KVIEŠU ciete, modificēta ciete: **E1414**, saldo SŪKALU **pulveris**, saldie LUPĪNAS milti, **emulgators**: **E471**; **irdinātāji**: **E450**, **E500**, **E341**; **aromatizētājs**), KVIEŠU milti, **margarīns** (**nehidrogenētas augu eļļas un tauki** (palmu, kokosriekstu, rapšu; **mainīgās proporcijās**), ūdens, **emulgatori**: **E322** (saulespuķu), **E471**; **konservants**: **E202**; **skābe**: **E330**; **aromatizētājs**, **krāsviela**: **E160a**)), **želeja** (**cukurs**, **želejas maisījums** (ūdens, **cukurs**, **skābuma regulētāji**: **E330**, **E331**, **E340**; **recinātāji**: **E407**, **E440**; **biezinātāji**: **E410**, **E414**; **dekstroze**, **karamelizēts cukurs**, **aromatizētājs**))

PARUNĀSIM PAR KILOGRAMIEM...

Stāsts jau nav tikai par džinsiem, kurus vairs nevar aizpogāt, vai kleitu, kas kļuvusi par šauru. Palielināts svars un aptaukošanās (adipozitāte) nav tikai izskata jautājums – tas ir medicīnisks stāvoklis, kas ietekmē visu organismu – sirdi un asinsvadus, aknas, nieres, smadzenes, locītavas.

Hronisko slimību risks pieaug, palielinoties ķermeņa svaram, un īpaši – ja tauki uzkrājas vēdera zonā. Vēdera aptaukošanās ir pat bīstamāka nekā augsts kopējais svars, un šis riska faktors nopietni attiecas gan uz sievietēm, gan vīriešiem.

Cilvēkiem ar aptaukošanos ir augstāks risks hipertensijai, insultam, koronārai sirds slimībai, sirds mazspējai, aritmijām, pat pēkšņai nāvei. Aptaukošanās ir viens no būtiskākajiem insulta riska faktoriem, neatkarīgi no vecuma, dzīvesveida vai citiem apstākļiem. Ja ķermeņa masas indekss (KMI) pārsniedz 25 kg/m^2 , tad katrs papildu pieaugums par 5 kg/m^2 ir saistīts ar aptuveni 40% lielāku mirstības risku no insulta.

Kundzēm jāpieskata svārkus izmērs... Ja ik pēc 10 gadiem tas pieaug par vienu vai vairākiem izmēriem, krūts vēža risks palielinās par 33% ar katru izmēru (kopumā – līdz pat 77%).

Aptaukošanās nav kauna lieta. Tas ir signāls, ka ķermenim ir pašregulācijas traucējumi, ka tas vairs nespēj tikt galā ar pārtikas kvalitāti un daudzumu, tam radusies papildu slodze. Aptaukošanās ir hroniska dzīvesveida izraisīta slimība! Un kā jebkurai slimībai, tai nepieciešama arī profesionāla pieeja un risinājums.

Liekais svars = vēža sabiedrotais

Jāpiebilst, ka liekais svars ietekmē ne tikai sirds veselību, cukura līmeni asinīs vai asinsspiedienu, bet, veicinot iekaisumu, pieaug risks arī virknei onkoloģisko slimību. Taukaudi nav inerti – tie organismā rada pastāvīgu iekaisumu, kas veicina ļaundabīgo šūnu attīstību. Protams, vēža attīstību nenosaka tikai viens faktors – kā jebkurai hroniskai slimībai, iemesls ir vairāku riska faktoru kopums. Jā, ģenētiskajai predispozīcijai ir sava loma, bet tā nosaka tikai slimības



Saskaņā ar Latvijā veikta pētījuma datiem 32% cilvēku ar aptaukošanos novērtē savu veselību kā labu, bet tikai 13% savu veselību uzskata par sliktu.

/Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķēsgriežuma pētījums, 2019./



iespējamību. Savukārt indivīda dzīvesveids nosaka to, vai izmainītais gēns "pamodīsies"...

Tāpēc – svara samazināšana vienmēr būs ieguvums, lai mazinātu arī onkoloģisko slimību attīstības risku.

Jāsauc lietas īstajos vārdos

Kā pareizi būtu runāt par lieko svaru un aptaukošanos? Vai drīkst pateikt, ka cilvēkam ir liekais svars? Vai tas ir aizvainojoši? Ārsti rūpējas par cilvēku veselību, tāpēc sarunas mērķis nav aizvainot, bet palīdzēt. Un – palīdzēt var, atklāti runājot, nevis problēmu ignorējot.

Vai svara mazināšanai pietiek ar fizikultūru?

Es vienmēr iedrošinu kustēties – labāk bieži un nedaudz, nekā reti un ļoti daudz. Tas palīdz uzlabot vielmaiņu, uzlabot holesterīna līmeni, kopumā veicinot veselību. Bet, ja tiek jautāts: "Vai ar to pietiek, lai samazinātu svaru?" – diemžēl nē. Svars ir jāregulē vispirms ar ēšanu.

Tikai tad, kad ir sakārtoti uztura jautājumi (gan ēdiena sastāvs, gan porciju lielums), arī fizikultūra dos rezultātu svara noturēšanā un muskuļu veselības uzturēšanā. Ja nepietiek ar veselīgu uzturu un fizikultūru, tagad

vielmanīgas traucējumu ārstēšanai ir pieejami arī medikamenti – tabletes vai injekcijas (gan svara korekcijai, gan hronisko slimību riska mazināšanai, turklāt ar labvēlīgu un pozitīvu ietekmi uz sirds un asinsvadu sistēmu), kā arī ķirurģiska ārstēšana (piemēram, kuņģa samazināšana), kas kopā ar dzīvesveida izmaiņām palīdz efektīvi mazināt svaru un uzlabot veselību ilgtermiņā.

Šis nav stāsts tikai par skaitļiem

Ko darīt? Kā sākt? Jāsāk ar godīgu skatu spogulī, svēršanos, KMI novērtēšanu un, ja nepieciešams, arī sarunu ar savu ārstu. Vispirms jau vajadzētu izrunāt šo jautājumu ar savu ģimenes ārstu ikgadējās profilaktiskās apskates ietvaros. Tāpat var lūgt padomu kardiologam vai endokrinologam. Pacienti ar lieko svaru ir nepieciešams mainīt ne tikai uztura paradumus, bet arī uzsākt fiziskās aktivitātes, kuras iesaku pārrunāt ar fizioterapeitu, bet cilvēkiem ar ēšanas traucējumiem noderīgi būtu saņemt arī psihologa vai psihoterapeita konsultāciju. Savukārt ar ieteikumiem sabalansētai ēdienkartei varēs palīdzēt sertificēts uztura speciālists. Šis stāsts nav tikai par centimetriem un kilogramiem. Tas stāsts par dzīvi, par kustību, par iespēju izvēlēties. Un mums visiem – vienai, kurā brīdī – ir iespējas to mainīt.



Dr. med. Kristīne Ducena
Paula Stradiņa Klīniskās universitātes
slimnīcas endokrinoloģe:

Ja enerģijas (pārtikas) uzņemšana pārsniedz enerģijas patēriņu, tā tiek uzkrāta tauku veidā un attīstās aptaukošanās. Galveno lomu aptaukošanās un enerģijas līdzsvara regulācijā spēlē mūsu smadzeņu reģioni un dažādos orgānos izdalītie sāta hormoni.

Kas uzlabo un kas mazina sāta sajūtu?

Svarīga ir ēšanas uzvedība, ar ko saprot regulāru ēšanu – vēlams trīs reizi dienā, nevis tikai pašā vakarā, kad mūsu ēdiena izvēli un daudzumu ietekmē nevis smadzeņu garoza, kas ir galvenais "lēmējspēks", bet gan aktivētie bada centri. Edot badā, produktu izvēle bieži vien būs neveselīgāka – priekšroka tiks dota saldākiem, treknākiem produktiem, kā arī apēsts lielāks ēdiena daudzums. Jāņem vērā, ka sāta sajūtas signāli smadzenēm pienāk ne ātrāk kā pēc 20 minūtēm, tāpēc jāēd lēnām. Vēlams izvēlēties dārzeņus un šķiedrvielām bagātus produktus, kas palīdz mazināt bada sajūtu. Sāta centrus smadzenēs aktivizē arī ikdienas fiziskās aktivitātes: ieteicama pastaiga gan pirms, gan pēc maltītes un intensīvākas fiziskas aktivitātes vismaz pusstundu trīs reizes nedēļā. Savukārt nepietiekams miegs un izmainīts diennakts ritms veicina svara pieaugumu, jo pieaug bada hormonu un samazinās sāta hormonu līmenis organismā. Līdzīgi darbojas arī steigā apēsti našķi ar daudz "ātro" ogļhidrātu – tie izraisa vēlmi pēc neilga laika atkal kaut ko apēst.

Smadzeņu loma sāta sajūtas veicināšanā

Ēšanas uzvedību nosaka gan reāla fizioloģiska vajadzība, gan cilvēka vēlēšanās – ēdiens kā bauda jeb kāre. To, cik daudz apēdīsim, ietekmē trīs galvenie centri mūsu smadzenēs.

Hipotalams – izsalkuma un sāta regulators jeb dabīga nepieciešamība

Hipotalams atbild par fizioloģisko nepieciešamību pēc ēdiena, lai nodrošinātu organisma funkcionēšanu. Kad mēs esam tukšā dūšā, virkne organismā (aizkuņģa dziedzerī, kuņģī, taukaudos, zarnu traktā) izdalītie hormoni, piemēram, insulīns, leptīns, grelīns, sāta signālus uz smadzenēm, kur tiek aktivēts signālceļš, kas veicina barības uzņemšanu. Savukārt, uzņemot uzturu, tas ātri izslēdzas un ieslēdzas sāta signālceļš, kas signalizē, ka cilvēks ir paēdis.

Mezolimriskā sistēma – baudas centrs jeb "gribu un patīk" ēšana

Šī smadzeņu daļa piešķir ēdienam emocionālu vērtību, padarot to par prieka un baudas avotu. To sauc arī par hedonisko ēšanu, un tā balstīta uz emocijām, kas rodas, redzot, smaržojot vai garšojot ēdienu. Signāli šajā smadzeņu daļā rosina izbaudīt un našķoties ar ēdienu, pat ja cilvēks jau ir paēdis. Cilvēkiem ar aptaukošanos bieži novēro dopamīna regulācijas traucējumus, kas izraisa nepārtrauktu vēlmi gūt baudu no ēdiena. Rezultātā cilvēks bieži pārēdas, tāpēc viens no aptaukošanās ārstēšanas mērķiem ir kontrolēt šos "gribu un patīk" regulācijas traucējumus.

Kognitīvā daiva – "lēmējspēks" jeb ēšanas uzvedības regulators

Šī smadzeņu daļa palīdz pieņemt apzinātus lēmumus – kad ēst, cik daudz un vai padoties kārdinājumam. Ja esam atpūtušies un izgulējušies, tā darbojas labi. Taču noguruma un stresa apstākļos apzinātā kontrole kļūst vājāka un ēšanas uzvedību biežāk nosaka emocijas. Tāpēc, ja cilvēks nav izgulējies vai visu dienu nav ēdis, viņš biežāk pārēdas. Lai sasniegtu rezultātu, jāapbruņojas ar pacietību.

Diemžēl svaru atgūt izdodas daudz ātrāk, nekā to zaudēt, tāpēc pacientiem vienmēr atgādinu, ka svara samazināšana stabilizēšana nav sprints un ir jāapbruņojas ar pacietību – tas ir process vairāku gadu garumā un ir svarīgi, ka samazinātā svara uzturēšanai ir nepieciešami tieši tie paši pasākumi, kas svara samazināšanai – sabalansēts uzturs, fiziskās aktivitātes, optimāls miega daudzums un aptaukošanās gadījumos ārstēšana ar medikamentiem vai bariatriskā ķirurģija.

ĶMI UN VIDUKĻA APKĀRTMĒRS

ĶMI jeb ķermeņa masas indekss

Formula:

$$\text{ĶMI} = \text{svars (kg)} / [\text{augums (m)}]^2$$

Piemērs:

Svars:	75 kg
Augums:	1,70 m
$\text{ĶMI} = 75 / 1,70^2 = 75 / 2,89 \approx 25,95$	

ĶMI klasifikācija (saskaņā ar PVO kritērijiem):

ĶMI vērtība	Interpretācija
< 18,5	Nepietiekams svars
18,5 - 24,9	Normāls svars
25,0 - 29,9	Liekais svars
≥ 30,0	Aptaukošanās

Vidukļa apkārtmērs

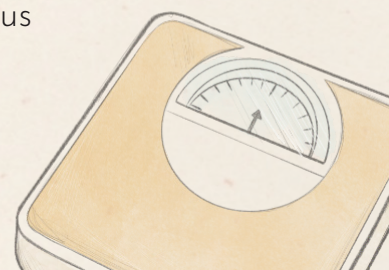
Vidukļa apkārtmērs palīdz novērtēt viscerālo tauku daudzumu, kas cieši saistīts ar sirds un vielmaiņas slimību riskiem.

Dzimums	Paaugstināts risks	Augsts (bīstams) risks
Sievietes	≥ 80 cm	≥ 88 cm
Vīrieši	≥ 94 cm	≥ 102 cm

Jo lielāks vidukļa apkārtmērs – jo lielāks risks neatkarīgi no ĶMI. Cilvēkam var būt "normāls svars" saskaņā ar ĶMI aprēķinu, bet viņam var būt vēdera aptaukošanās, kas ir augstā riska grupā.

Secinājumi

- Liels ĶMI + liels vidukļa apkārtmērs = ievērojami augstāks risks sirds un vielmaiņas slimībām
- Lai noteiktu patieso risku, ieteicams vērtēt abus rādītājus



MIKROBIOMS

– MŪSU NEREDZAMAIS SABIEDROTAIS

Vēl pavisam nesen daudzi pat nebija dzirdējuši vārdu "mikrobioms", taču šodien tas kļūst par vienu no svarīgākajiem tematiem mūsdienu medicīnā un veselības profilaksē. Mikrobioms ir mūsu ķermenī dzīvojošo mikroorganismu kopums – galvenokārt tās ir baktērijas, kas mīt zarnās un ietekmē mūsu veselību daudz vairāk, nekā agrāk varējām iedomāties.

Mikrobioms nav tikai "vēdera baktērijas". Tas piedalās barības vielu šķelšanā, vitamīnu sintēzē, ietekmē imunitāti, garastāvokli, iekaisuma procesus un pat hormonu darbību. Arī mūsu mentālā veselība daļēji sākas... vēderā! Zarnu baktērijas palīdz ražot serotonīnu, kas ietekmē mūsu noskaņojumu. Zarnu mikrobioms ir organisma "otrās smadzenes", kas ražo vielas, kuras pēc tam sūta impulsus galvas smadzenēm, nosakot, ko vēlamies ēst, un ietekmējot mūsu garastāvokli un pašsajūtu. Tāpēc ir vērts pievērst uzmanību tam, ko mēs ēdam un kā jutamies pēc ēdienreizes.

Mikrobioma sastāvs mainās atkarībā no tā, ko ēdam, cik daudz kustamies un kā gulam. Protams, pastāv arī dažādas ģenētiski noteiktas vai iekaisumu un alerģiju izraisītas mikroorganismu sastāva un funkciju izmaiņas.

Mikrobioms palīdz organismam uzsūkt nepieciešamās uzturvielas, mikroelementus un vitamīnus. Savukārt izmainīts mikrobioms veicina dažādu hronisku slimību risku – 2. tipa cukura

diabētu, sirds un asinsvadu slimības, Alzheimeru slimību, Parkinsona slimību, depresiju un citas.

Katra cilvēka mikrobioms ir atšķirīgs, taču pastāv arī kopīgas iezīmes, kuras zinātne ir pierādījusi. Izpētīts, ka cilvēkiem ar augstu sirds un asinsvadu slimību risku ir noteikts baktēriju "komplekts", kas atšķiras no tā, kāds ir cilvēkiem ar zemu risku.

Atkal atgriežamies pie sākuma – **cilvēks ir tas, ko viņš ēd!**

Ar katru neapdomīgu našķi vai maltīti neatlaidīgi tiek "tracināti" ķermeņa vismazākie, bet, kā izrādās, – ļoti nozīmīgie mikroorganismi.

Kā rūpēties par savu mikrobiomu?

Jānovērtē, kuri produkti sniedz enerģiju, uzlabo pašsajūtu, bet kuri – slikti "gremojas", izraisa spiediena sajūtu pakrūtē vai pat dedzinošu sajūtu kaklā. Varbūt to ietekmē arī tas, vai produkts ir skaists vai jau sagatavots un kā tas ir sagatavots...

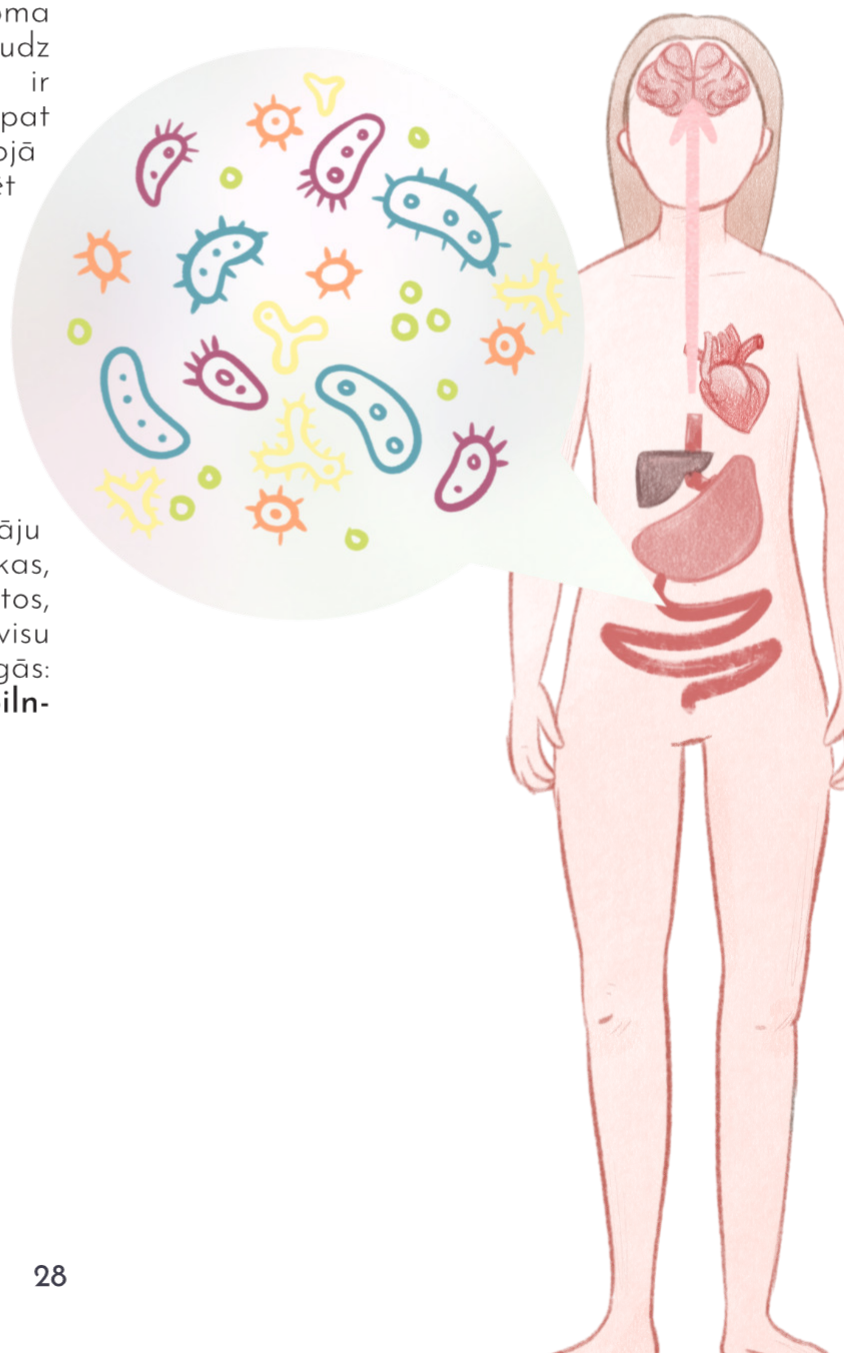


Šeit daži vienkārši, bet efektīvi ieteikumi, kā "iepriecināt" savu mikrobiomu:

- **bagātināt uzturu ar šķiedrvielām** – dārzeņiem, augļiem, pilngraudu produktiem, pākšaugiem;
- **lietot ikdienā fermentētus produktus** – kefīru, jogurtu, rūgušpienu, skābētos kāpostus, kimči, miso;
- **izvairīties no industriālas pārtikas;**
- **samazināt hronisku stresu**, jo tas negatīvi ietekmē mikrobiomu;
- **būt fiziski aktīvam**, jo kustības uzlabo zarnu darbību un mikrobioma līdzsvaru;
- **samazināt alkohola lietošanu.**

Īpaša vērība jāpievērš mikrobioma veselībai cilvēkiem, kuri dzīves laikā daudz lietojuši antibiotikas. Tās, protams, ir nepieciešamas un daudzos gadījumos pat dzīvību glābjošas, tomēr, lietojot tās, bojā iet arī "labās" baktērijas. Tas var ietekmēt gremošanu, vitamīnu uzsūkšanos, garastāvokli, stresa līmeni un vispārējo pašsajūtu, turklāt efekts var būt ilgstošs. Ja nepieciešams lietot antibiotikas, ieteicams konsultēties ar ārstu par iespējām vienlaikus stiprināt organismu ar probiotikām.

Un, ja šķiet, ka uztura bagātinātāju lietošana (šķiedrvielas, probiotikas, antioksidanti utt.) ātri visu sakārtos, jāatceras tas, ko parasti dzirdam visu uztura bagātinātāju reklāmu beigās: **uztura bagātinātāji neaizstāj pilnvērtīgu pārtiku!**



FIZKULTŪRA VESELĪBAI, NEVIS ATZĪMEI



Fiziskās aktivitātes uzlabo veselību. To mēs it kā zinām visi. Un tomēr – visgrūtākais ir ieviest kustību kā stabilu, uzticamu ieradumu: regulāru, optimālu, savām vajadzībām piemērotu. Tam nekādi neizdodas atrast laiku...

Mazkustīgs dzīvesveids ir nopietns drauds veselībai – līdzās smēķēšanai, neveselīgam uzturam, stresam un miega trūkumam. Mazkustīgums paaugstina sirds un asinsvadu slimību risku, veicina liekā svara pieaugumu, kas savukārt nelabvēlīgi ietekmē vielmaiņu. Mazkustīgiem cilvēkiem biežāk novērojama "labā" holesterīna jeb augsta blīvuma lipoproteīna holesterīna (ABLH) pazemināšanās un cukura diabēta attīstība. Mazkustīgums ir tikpat bīstams riska faktors kā smēķēšana!

Diez vai labākie dzīves sabiedrotie ir dīvāns un televīzijas pulsts...

Mēs pārāk bieži nodalām fiziskās aktivitātes no pārējās dzīves, domājot, ka tās var veikt tikai sporta zālē, īpašos apavos un tērpā. Fizikulturai jābūt neatņemamai ikdienas dzīves daļai – tā var būt gan aktīva rīta vingrošana vai pastaiga ar suni, dobes ravēšana, dejošana vai kāpšana pa trepēm ikdienā. Tā ir jebkura regulāra aktivitāte, kas paātrina pulsu, uzlabo vielmaiņu, stiprina sirdi un mazina stresu! Turklāt mērenai fiziskai slodzei ir antidepresīva iedarbība – atbrīvojas bioloģiski aktīvas vielas, kas uzlabo garastāvokli un pašsajūtu.

Fizikultūras iekļaušana ikdienā prasa lēmuma pieņemšanu un rīcību. Un arī mazliet disciplīnas – nevis fiziskās aktivitātes kā sods pēc apēstas kūkas, bet gan apzinātas rūpes par savu ķermeni.

Nekad nav par vēlu sākt kustēties - fizikultura nav domāta tikai skolas laika stundām vai profesionāliem sportistiem. Tā paredzēta visiem, jebkurā vecumā.

Cik daudz fizisko aktivitāšu vajag sirdij?

Bieži dzirdu: "Esmu visu dienu uz kājām! Katru dienu skraidu pa virtuvi, pieskatu mazbērņus, eju uz veikalu..." Jā, jā – tā ir gan kustība, bet vai ar to pietiek mūsu sirdij?

Ieteicamās kustības saskaņā ar veselības vadlīnijām:

- veseliem pieaugušajiem ieteicamas 2,5 līdz 5 stundas mērenas slodzes nedēļā (nūjošana, aktīva pastaiga, peldēšana, lēna skriešana, vingrošana) vai
- 1 līdz 2,5 stundas intensīvas slodzes (piemēram, skriešana, sporta nodarbības).

Optimālais pulss slodzes laikā ir 60–80% no maksimālā pulsa (atkarīgs no fiziskā un klīniskā stāvokļa). Maksimālo pulsu var aprēķināt pēc formulas: 220 mīnus vecums (pastāv arī citas ieteicamā pulsa aprēķināšanas metodes).

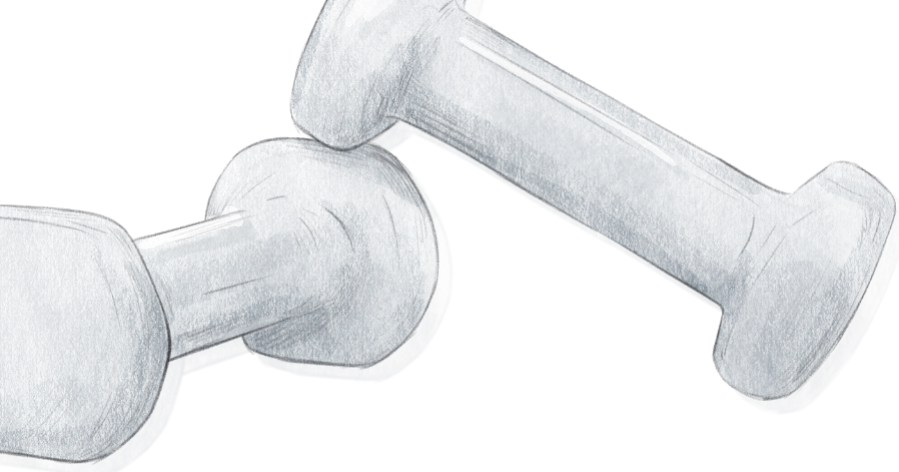
Ko mēs īsti iegūstam no fiziskās aktivitātes?

Īsā atbilde – ļoti daudz. Un ne tikai labāku pašsajūtu vai mazāku bikšu izmēru. Regulārai kustībai ir nopietna un pierādīta ietekme uz veselību – un šie ieguvumi ir gan izmērāmi, gan sajūtami.

- **Regulāra fiziskā slodze:**

- Samazina “sliktā” holesterīna līmeni un uzlabo tauku līdzsvaru asinīs – tas palīdz palēnināt aterosklerozes attīstību.
- Samazina svaru un asinsspiedienu – šie ir divi galvenie riska faktori sirds slimību attīstībai.
- Uzlabo sirds muskuļa apasiņošanu – sirds strādā efektīvāk, tiek labāk apgādāta ar skābekli, samazinās infarkta risks.
- Samazina trombu veidošanās iespēju – uzlabojas asinsrite un samazinās asins recēšanas risks.
- Stabilizē sirds ritmu – palīdz mazināt aritmiju risku.
- Uzlabo garastāvokli, mazina trauksmi un depresiju (ķermenis ražo endorfīnus – vielas, kas rada lab sajūtu).

Apkopojot – fiziskā aktivitāte vienlaikus darbojas kā zāles, kas palīdz vairākām sistēmām: sirds un asinsvadu, vielmaiņas, hormonālajai un pat nervu sistēmai. Un tas viss – bez izrakstītas receptes, tikai ar paša gribu!



Kustība - arī pēc operācijas

Pakāpeniski uzsākta, regulāra fiziskā slodze ir svarīga rehabilitācijas daļa - arī pēc operācijas, pēc sirds stimulatora vai stenta ievietošanas un pat pēc sirds transplantācijas.

Kustība nozīmē plānotu, atbilstošu un pielāgotu slodzi, kas atjauno spēkus, stiprina sirds un asinsvadu sistēmu, uzlabo dzīves kvalitāti. Katra pacienta iespējas novērtē kardiologs un rehabilitācijas speciālists, ņemot vērā konkrēto diagnozi un operācijas veidu, citas esošās veselības problēmas, vecumu, pacienta iespējas un, pats galvenais - vēlmi mainīt dzīvesveidu.

Vai maratoni ir veselīgi?

Parasti ārsti cenšas iedrošināt pacientus aktīvi kustēties, bet ir daži pacienti, kurus jāattur no pārsteidzīgi lielas un nevajadzīgas slodzes. Jāpalīdz saprast, ka nav tādu sacensību, kurām jāziedo sava veselība, lai kaut ko pierādītu pasaulei (vai sev?).

Cilvēkiem, kas stāsta, ka vēlas noskriet maratonu, parasti es jautāju - kāds ir jūsu mērķis? Vai tas ir uzlabot veselību vai kādam kaut ko pierādīt? Maratoni, ultramaratoni, triatloni kļūst arvien populārāki, un ik gadu tos skrien miljoni - īpaši vidēja vecuma cilvēki, kuri ar neatlaidību un gribasspēku vēlas pierādīt sev un citiem, ka viņi vēl to var. Taču sirds funkcijai ir savi limiti...

Ilgstoša un ļoti augstas intensitātes slodze, piemēram, garo distanču skriešana vai ritenbraukšana, kad treniņa pulss ilgstoši pārsniedz submaksimālo līmeni, var izraisīt strukturālas izmaiņas sirds muskulī un lielajās artērijās. Šīs pārmaiņas var izraisīt nopietnas sekas - tiek radīta pārslodze

sirds dobumos, veicināta to asimetriska paplašināšanās, kas strauji paaugstina aritmiju risku un nopietni ietekmē turpmāko veselības stāvokli.

Un vēl kāds būtisks ieteikums: nevajadzētu sportot dūsmās vai stresā, cerot atbrīvoties no emociju sloga treniņā. **Intensīva fiziskā slodze stresa brīdī var trīskāršot infarkta risku.**

Slodzei jābūt sabalansētai, kustībai - veselību veicinošai, nevis smagai cīņai. Svarīgākais ir atrast to fizisko nodarbi, kas patīk tieši jums - rīta pastaiga, dejošana, peldēšana, basketbola spēle vai tenisa partija ar kolēģi. Ja vēl izdodas atrast treneri vai kustību biedru, kurš motivē, saprot un iedvesmo - brīnišķīgi!

Lai kustība kļūst par daļu no jūsu dzīves, nevis pienākumu saraksta!



Laila Ušacka
Sporta medicīnas ārste

Jāpatur prātā, ka, gadiem ejot, spēks un izturība samazinās, tāpēc, ja šodien nevaram bez aizdusas noiet dažus kilometrus vai uznest maisu pa kāpnēm, kā spēsim to izdarīt 85 gadu vecumā? Spēks un enerģija ir vajadzīga arī, lai spēlētos un dotos pastaigās ar mazbērniem vai ceļojot varētu pacelt somu, lai to ievietotu rokas bagāžas nodalījumā.

Atsākot fiziskās nodarbtības, īpaši pēc ilgāka laika, ieteicams konsultēties ar sporta ārstu vai fizioterapeitu, kas novērtēs jūsu šī brīža fiziskās spējas, veselības rādītājus, lai ieteiktu optimālo slodzi, ko ar laiku var palielināt. Ja ir vēlme pašiem sākt mierīgas fiziskās aktivitātes – nekas nav vienkāršāks un labāks kā raita pastaiga un neliela vingrošana, to var veikt katru dienu aptuveni 30 minūtes.

Mūsdienās interneta vidē ir parādījušies daudzi tā saucamie “kouči” jeb treneri, kas, neredzot cilvēku un neko nezinot par viņa veselības stāvokli, sniedz konsultācijas, kādas fiziskās aktivitātes jāveic, lai “ātri un efektīvi novājētu, iegūtu muskuļu masu un skaistu augumu...” Tomēr es ieteiktu vērsties pēc padoma pie profesionāļa un vispareizāk – pirms nopietnāku fizisko aktivitāšu uzsākšanas arī pārbaudīt savu veselību, veicot ārsta nozīmētas asins analīzes un slodzes testu.

Bieža kļūda, ko pieļauj cilvēki, kuri vēlas atsākt fiziskās aktivitātes, īpaši, ja ir vēlme novājēt vai iegūt muskuļu masu, ir pārāk bieža sporta zāles apmeklēšana – nav nepieciešams uz sporta zāli doties katru dienu un cilāt svarus, organismam ir arī jādod laiks atpūsties. Tāpēc pilnīgi pietiekami ir vingrot divas reizes nedēļā, bet trīs reizes nedēļā veikt vieglas līdz vidējas intensitātes aktivitātes. Vingrošana un spēka treniņi palīdzēs attīstīt un uzturēt labā stāvoklī organisma “ritošo daļu” – muskuļu apjomu un spēku, locītavu veselību, savukārt vidējas intensitātes aktivitātes uzlabos mūsu “motora” jeb sirds un asinsvadu veselību, kā arī veicinās vielmaiņu, iemācīs muskuļiem efektīvāk izmantot taukskābes enerģijas ražošanā, optimizēs asins-spiedienu, uzlabos sirds funkciju, mazinās arī citu saslimšanu risku.

Daži atgādinājumi dāmām:

- Ar katru gadu muskuļu un kaulu veselība kļūst trauslāka, vēlams papildināt kardiotreniņus ar mēreniem spēka vingrinājumiem.
- Regulāras kustības uzlabo garastāvokli, palīdz stabilizēt hormonālo funkciju un veicina miega kvalitāti.

Un mazliet par to, ko paturēt prātā kungiem:

- Ja tikko uzsākta sportošana pēc garākas pauzes, nevajadzētu pirmajā treniņā censties atgūt visu, kas iekavēts gadu gaitā! Atcerēsimies – sportojam nevis tāpēc, lai sev vai kādam kaut ko pierādītu, bet lai justos labāk.
- Jāpārskata dažādu uztura bagātinātāju lietošanu muskuļu masas veidošanai vai performances uzlabošanai – “testosterona stimulatori”, proteīna pulveri un uztura papildinājumi ilgtermiņā diemžēl kaitē, nevis palīdz.

MŪSU KERMENIS, DVĒSELE UN PRĀTS - VIENOTS VESELUMS

Veselība nesastāv tikai no atsevišķiem mērījumiem – asinsspiediena, vidukļa apkārtmēra vai analīžu rādītājiem. Veselību ietekmē arī cilvēka iekšējais līdzsvars un miers, kas ļauj tikt galā ar trauksmaino ikdienas dzīvi.

Stress – nepietiekami novērtēts riska faktors

Stress nav tikai pēkšņs notikums vai spriedze pirms eksāmena. Pacienti bieži vērojamas hroniska stresa pazīmes, kas neizbēgami ietekmē pašsajūtu. Cilvēki grib paspēt visu – izdarīt darbus, parūpēties par māju, ģimeni, mājdzīvniekiem, dārzu..., kaut gan – ja visas šīs lietas netiktu darītas haotiski, bet tiktu pārdomāti izplānotas, droši varētu paveikt visu to pašu, tikai bez uztraukuma.

Hronisks stress var nozīmīgi palielināt gan infarkta, gan insulta risku. Tā nav tikai mirkļa "emocionāla reakcija" uz kādu situāciju. Tas ir mehānisms, kas iedarbina virkni notikumu organismā – paaugstinās asinsspiediens, pulss, pieaug simpātiskās nervu sistēmas ietekme, var paaugstināties cukura līmenis asinīs un iekaisuma marķieri, tiek izjaukts hormonālais līdzsvars. Stress izraisa virsnieru hormonu – kortizola un adrenalīna – pastiprinātu izdalīšanos, kas paātrina sirdsdarbību un sašaurina asinsvadus. Rezultātā cieš gan sirds, gan smadzenes, gan vielmaiņa.

Vairāku plašu pētījumu apkopojumos jeb meta-analīzes datus atrodama informācija, ka cilvēkiem ar augstu subjektīvo stresa līmeni ir par ~27 % lielāks risks saslimt ar koronāro sirds slimību vai piedzīvot kardiovaskulāru notikumu, salīdzinot ar cilvēkiem bez stresa. Augsts stresa līmenis palielina infarkta un insulta risku par aptuveni 22-30 % neatkarīgi no vecuma, dzimuma un tradicionālo riska faktoru klātbūtnes.

Neliels stress ir cilvēku ikdienas sas-

tāvdaļa, jo neviens neesam pasargāti no apkārtējās pasaules ietekmes, dažkārt tas palīdz koncentrēties uz kādu notikumu vai paveicamo darbu, tomēr stress nedrīkst būt ilgstošs, radīt trauksmi un jūtamus simptomus, piemēram, bezmiegu.

Diemžēl nav tāda viena ieteikuma, kas ļautu mazināt stresa ietekmi. Stresu mazina gan regulāras pārdomātas fiziskās aktivitātes, elpošanas vingrinājumi un kvalitatīvs miegs, iedarbīgas ir arī dažādas meditācijas un jogas prakses, apzinātība, būšana klusumā un domu atslēgšana no pasaules apkārtējā "trokšņa". Katram ir jāatrod savs – tā var būt arī kopābūšana ar "savējiem", sarunas, kopīga ēst gatavošana vai pastaiga.

Ir zināms, ka bērniem, kuri bērnībā dzīvojuši tuvāk dabai, ir zemāks depresijas un trauksmes risks pieaugušā vecumā.

Daba nomierina nervu sistēmu, samazina stresa hormonus, palīdz atjaunot koncentrēšanās spējas.

Stresu var radīt arī nepamatots uztraukums par savu veselību. Nav nepieciešams vairākas reizes dienā mērīt asinsspiedienu tad, ja jūtaties labi un lietojat medikamentus atbilstoši ārstu norādījumiem. Ja ir mērķis notievēt – arī tad nevajadzētu svērties vairākas reizes dienā, nevis pārdzīvot, ja dienā iecerēto 10 000 soļu vietā, izdevies noiet tikai 5000 – nākošajā dienā taču to var labot! Jābalansē starp apņemšanos un slinkumu!

Attīstoties tehnoloģijām, arvien vairāk cilvēku izmanto ikdienā dažādu veselības rādītāju mērīšanas viedierīces, kas ļauj monitorēt veselību 24 stundas diennaktī. Tas no vienas puses ir labi, jo ļauj pašiem sekot līdzi saviem veselības rādītājiem, bet no otras puses var radīt papildu trauksmi, piemēram, veselam cilvēkam bez diagnosticēta diabēta nav nepieciešamības vairākas reizes dienā kontrolēt savu glikozes līmeni...

Miegš - dabiskā terapija

Kvalitatīvs un pietiekams miegs ir viens no nozīmīgākajiem riska faktoriem, kas ietekmē sirds veselību, hormonālo līdzsvaru, svaru, cukura vielmaiņu un arī kognitīvās spējas. Par pietiekamu miegu tiek uzskatītas 7-9 stundas naktī, pēc iespējas ievērojot regulāru gulētiešanas un mošanās režīmu.

Miegā notiek organismam nozīmīgi un aktīvi bioloģiski procesi, kas katru nakti ļauj ķermenim un prātam "restartēties". Bieži pacienti saka: "Es izgulēšos nedēļas nogalē vai atvaļinājumā..." vai "Man pietiek ar piecām stundām". Ir cilvēki, kas nepārtraukti dzīvo lielas spriedzes

apstākļos – aktīvi uzņēmēji, maiņu laika strādnieki, arī ārsti! Nereti var būt sajūta, ka miegs ir "neproduktīvi pavadīts laiks". Bet – ja nav miega, nav enerģijas, grūti koncentrēties, parādās nogurums, svārstīgs asinsspiediens un pieaug svars! Kādu laiku, protams, tā var, taču katram organismam ir savi limiti... Ilgākā laika posmā diemžēl tas var radīt grūti regulējamas problēmas.

Cilvēkiem, kas guļ mazāk par 6 stundām naktī, ir paaugstināts arteriālās hipertensijas, 2. tipa diabēta, sirds mazspējas un infarkta risks.



Kā miegs palīdz mūsu veselībai?

- Samazina iekaisumu organismā, stiprina imunitāti.
- Uzlabo koncentrēšanās spējas un emocionālo labsajūtu.
- Regulē asinsspiedienu – miega laikā tas dabiski pazeminās, dodot atpūtu sirdij.
- Stabilizē hormonus, kas saistīti ar izsalkumu, svaru un cukura līmeni asinīs.

Kā uzlabot miega kvalitāti?

Šie ir ieteikumi, kas balstīti gan uz pieredzi, gan pētījumiem (piemēram, *American Heart Association, Sleep Foundation*):

- Noteikts miega režīms – ejiet gulēt un mostieties apmēram vienā laikā katru dienu, arī brīvdienās.
- Ekrānus ārā no guļamistabas!!! Zilā gaisma traucē melatonīna izdalīšanos.
- Jāievieš patīkami rituāli pirms miega – vakara tēja, mierīga grāmata, elpošanas vingrinājumi, aromterapija, meditācija.
- Vēss un tumšs – ideālā istabas temperatūra veselīgam miegam ir ap 18 °C. Vasarā var izmantot aptumšojošus aizkarus vai acu masku.
- Vakarā nevajadzētu dzert kafiju un alkoholu – tie izjauc miega struktūru, pat ja šķiet, ka "ļauj ātrāk aizmigt".
- Jāmēģina mazināt stresu pirms gulētiešanas – ja domas griežas, noder pierakstīšana, meditācija vai saruna ar tuvu cilvēku.

NE VIENMĒR AR VISU ŠO PIETIEK...

Ir skaidrs, ka mēs visi vēlētos dzīvot bez zālēm. Bet brīdī, kad veselību atgūt vai saglabāt var palīdzēt ārstēšana ar medikamentiem – zāles ir jādzer! Tas vienkārši ir jādara! Hronisku slimību ārstēšanā svarīgi ir gan lietot medikamentus, gan ievērot veselīgu dzīvesveidu.

Mērķtiecīgi prognozējama ārstēšanas efektivitāte

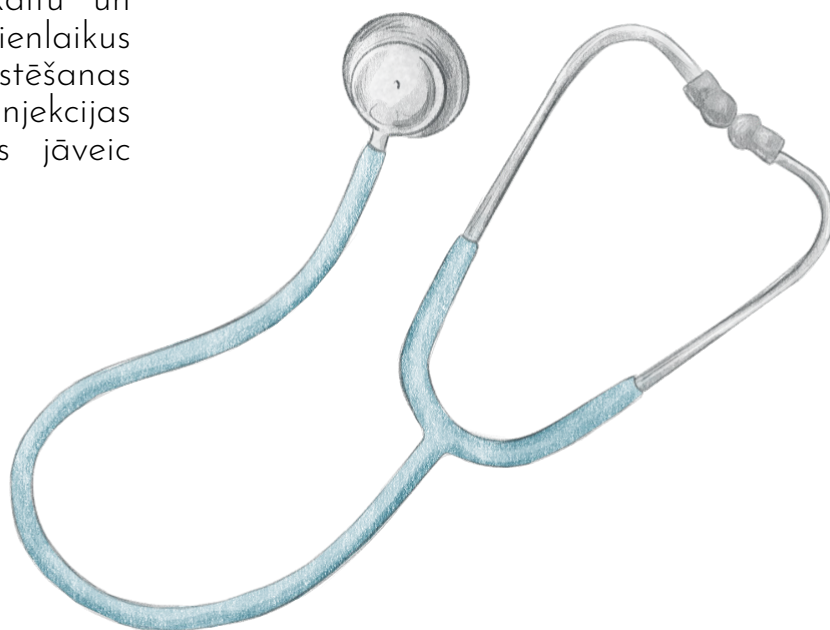
Daudzi pacienti joprojām domā: "Varbūt vēl nesāksu lietot medikamentus..." Šausmas izraisa fakts, ka zāles būs jādzer ilgstoši. Paaugstināts holesterīns un asinsspiediens bieži vien nav jūtami, bet – tie ir "klusie ienaidnieki" un neārstēti var izraisīt infarktu vai insultu.

21. gadsimtā terapija ir vienkāršāka un efektīvāka nekā jebkad iepriekš. Šobrīd ir pieejamas tabletes, kurās apvienoti vairāki medikamenti – piemēram, asinsspiediena kontrolei un holesterīna mazināšanai, sirds mazspējai, nieru slimībai, 2. tipa cukura diabētam – tādējādi samazinot tablešu skaitu un atvieglojot to lietošanu, vienlaikus nodrošinot prognozējamu ārstēšanas efektivitāti. Ir pieejamas arī injekcijas holesterīna mazināšanai, kas jāveic

tikai divas reizes gadā, injekcijas svara samazināšanai un vielmaiņas traucējumu korekcijai, un notiek pētījumi arī par jaunām injekcijām asinsspiediena samazināšanai. Tā vairs nav zinātniskā fantastika – tā ir realitāte, kas daudziem pacientiem ir pieejama jau šobrīd.

Diemžēl liela daļa pacientu nav līdzestīgi nozīmētajai terapijai. Ko tas nozīmē? Zāles netiek lietotas atbilstoši ārsta norādījumiem – nereti pacienti paši redīgē nozīmēto medikamentu sarakstu, samazina vai maina devas, zāļu vietā iegādājas uztura bagātinātājus utt. Vēlos vēlreiz atgādināt seno patiesību – zāles palīdz tikai tad, ja tās tiek lietotas!

Es parasti saviem pacientiem saku – darīsim katrs to, ko protam vislabāk! Jāuzticas ārstam – ja medikamenti ir nozīmēti, tad tie ir jālieto, un tieši tādi, kādus ārsts ir nozīmējis, tieši tādās devās!



VAI VIEGLI BŪT VESELAM?

Māris Lapšovs
Ārsts-rezidents kardioloģijā Paula Stradiņa
Klīniskās universitātes slimnīcā



Jāatzīst, ka veselīga dzīvesveida paradumi diemžēl netiek pietiekami mācīti skolā un augstskolā, tāpēc daudz ko esmu apguvis pats. Daudz par veselīgu uzturu mācījos un joprojām mācos no kardioloģes Ivetas Mintāles, un arvien vairāk saprotu, ka patiesībā veselīgs dzīvesveids ir vienkāršs un pieejams visiem.

Lai gan agrāk nebiju aktīvs velobraucējs, esmu atsācis to darīt ikdienā – gan dodoties uz un no darba, gan citās ikdienas gaitās. Sastrēgumu stundās tas pat palīdz ietaupīt laiku, un tās ir 30–40 minūtes katru dienu, kas nevilus tiek pavadītas fiziskās aktivitātēs!

Man patīk eksperimentēt ar jaunām garšām, receptēm un sastāvdaļām, tāpēc kopā ar sievu bieži izstaigājam Rīgas nakts tirgu, kur var atrast visu, ko Latvijas daba piedāvā. Labprāt mājās gatavojam dažādus veselīgus zivju un dārzeņu ēdienus, salātus, uzkodas u. c., bet klasisko veikala saldumu vietā cenšos dot priekšroku augļiem. Lai mainītu ikdienas paradumus, saviem pacientiem vienmēr rekomendēju sākt ar maziem solīšiem un atgādinu, ka “veselīgs” nenozīmē “garlaicīgs”.

Ilze Rožkalne
Paula Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas
centra Ambulatorās un diagnostiskās nodaļas virsmāsa



Pusdienas pienākas visiem, un ir ļoti svarīgi šo laiku ieplānot tieši veselīgām un nesteidzīgām maltītēm. Tas ir lielisks brīdis, lai ar kolēģiem pārrunātu dažādus jaunumus, apmainītos ar receptēm, uzzinātu kaut ko jaunu par to, ko iespējams iegādāties tirgū u. tml. Mediķi mācās visu mūžu, tāpēc labprāt apgūstam jaunas iemaņas. Piemēram, kāds kolēģis atnes pašceptu maizi, kas ir daudz garšīgāka un veselībai draudzīgāka nekā veikalā nopērkamā. Tad arī citi redz – nemaz nav tik grūti atlicināt laiku, lai uzceptu maizi.

Sezonas laikā bieži ņemu līdzi dažādus dārzeņus, ko viegli un ātri var pārvērst salātos. Tāpēc ieteikums būtu atvēlēt darbā arī vietu kvalitatīvai olīveļļai un garšvielām, ar ko ātri un ērti var pagatavot vieglas maltītes. Varētu šķist, ka ērtāk ir paēst ēdnīcā, bet vai vienmēr zinām, ko sagaidīsim uz šķīvja? Laiks, ko pavadām ceļā un gaidot rindā, nav īsāks par to, kas nepieciešams ēdiena pagatavošanai paša spēkiem, turklāt tas būs arī lētāk.

Katru rītu sāku ar vienkāršiem vingrojumiem, lai iekustinātu ķermeni, bet sabiedriskā transporta vietā izvēlos 30 minūšu raitu pastaigu uz darbu un vakarā arī mājup. Šādas pastaigas ne tikai uzlabo pašsajūtu fiziski, bet arī palīdz pārslēgties no darba domām un stresa.

Ilmārs Prikāšs
Biroja darbinieks



Diemžēl par neveselīga dzīvesveida sekām tā pa īstam aizdomājos tikai tad, kad 2022. gadā ar sirds mazspējas izraisītām komplikācijām nonācu slimnīcā. Tad svēru 150 kilogramus un nespēju noiet 100 metrus bez apstāšanās, nemaz nerunājot par uzkāpšanu pa kāpnēm. Galvenie vaininieki? Sēdošs darbs, mazkustība, neveselīgs ēdiens, stress... Par to dārgi samaksāju, jo aptaukošanās bija tikai redzamā pazīme, kas nāca roku rokā ar sirds mazspēju, mirdzaritmiju, nieru mazspēju un citām diagnozēm. Pēc sarunām ar kardioloģi, kas mani konsultēja, beidzot sapratu, ka patiesībā nozīmē “mainīt ikdienas ieradumus”. Veselība ir disciplīna! Tāpēc esmu izveidojis savu dienas kārtību, pie kuras ļoti stingri pieturos un ievēroju arī brīvdienās – ceļos agri, daudz kustos – katru dienu nostaigāju vairāk nekā 10 000 soļu un rūpīgi sekoju līdzi svaram, dzeru daudz ūdens, nesmēķēju, nelietoju alkoholu, ēdu vienkārši, ievērojot Vidusjūras diētas principus. Tagad mans svars turas ap 95 kilogramiem! Tā kā rūpīgi sekoju arī ārsta ieteikumiem un lietoju zāles, uzlabojušies arī dažādi veselības rādītāji – pazeminājies asinsspiediens, normalizējies pulss, stabilizējies cukura līmenis, uzlabojušies nieru veselības rādītāji u.c.



AR HUMORU PAR NOPIETNO

Kā jāēd un jādzīvo,
lai nepieņemtos svarā?

Man ļoti patīk Mireijas Giljāno grāmata "Francūzietes neklūst resnas". Tik dzīvei piemērotas, vienkāršas un loģiskas lietas! Tieši par to pašu – kā dzīvot veselīgi, bet reizē par to neuztraukties, darīt to ar vieglumu un patikšanu...

Un te nu daži jautājumi par to, kā citur dāmas tiek galā ar gardu ēdienu pieejamību un apmēra savaldīšanu:

- Kāpēc francūzietes neklūst resnas? *Croissants, brie siers, crème brûlée...*
- Kāpēc itālietes neklūst resnas? *Pasta, pica, tiramisu...*
- Kāpēc spānietes neklūst resnas? *Tortilla, patatas bravas, paella, crema catalana...*

Tie nav gēni, bet attieksme pret sevi – ar veselīgiem ikdienas ieradumiem!

10 lietas, kas neļauj pārēsties (skat vienārši, varbūt pat primitīvi, bet tas strādā!)

1. Ēdiet lēnām – ļaujiet smadzenēm pieskaņoties kuņģim, lai saprastu, kad pietiek.

2. Nolieciet dakšīņu malā, kad runājat – maltītes temps palēnināsies.

3. Lieciet ēdienu uz šķīvja tikai vienu reizi – jāsaprot sev atbilstošās porcijas izmērs.

4. Izslēdziet uzkodas starp ēdienreizēm – pie datora vai TV nemanīsiet, kā apēdat 1, 2 vai pat 3 kg.

5. Neizlaidiet ēdienreizes (arī brokastis!) – izlaistas ēdienreizes rada bada sajūtu, kas nodrošina pārēšanos nākamajā reizē.

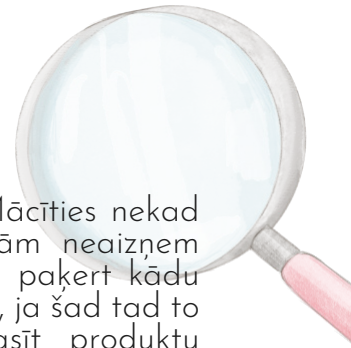
6. Svarīgākās ēdienreižu sastāvdaļas – dārzeņi, augļi, olīveļļa, zivis.

7. Izvairieties no industriālas, pārstrādātas pārtikas – izvēlieties dabiskus sezonas produktus.

8. Lasiet produktu sastāvdaļas veikalā.

9. Jā-stai-gā! Daudz!

10. Dzeriet ūdeni!



Vai jums mājās ir svāri? Kaut gan – vislabākais stabilitātes mērs ir svāri vai bikses – ja tie sāk spiest (negaidot, līdz poga no pogcauruma atrodas 15 cm attālumā!), tad drusciņ jāapdomā tālāko dienu ēšanas un kustību taktika.

Vai jūs mājās gatavojat? Mācīties nekad nav par vēlu! Un tas tiešām neaizņem vairāk laika kā iebraukt un pakert kādu pusfabrikātu lielveikalā... Bet, ja šad tad to darāt, atrodiet laiku palasīt produktu etiķetes – tur ir tik daudz pārsteigumu, kurus jūs noteikti negribēsiet apēst!

Ēdiet apzināti, uzmanīgi, domājot, ko, kad un ar ko ēst! Un par ko runāt pie galda!

‘DAŽAS DZĪVES PATIESĪBAS, KAS NOVĒRĒTAS VIDUSJŪRAS VALSTĪS UN PIE MUMS...

1. Cik reižu gan latvieša cilvēks nav pukstējis par “dīvainajiem” itāļiem vai francūžiem, pie kuriem nevar apēst karbonādi plkst. 16:00... Restorāni un kafejnīcas darbojas noteiktos (ēdienreizi) laikos... Un kas gan tā būtu par ēdienreizi – novēlota otrā vai agra trešā, vai varbūt liekā ceturtdā? Ja ēdīsiet plkst. 16:00, tad “pie bada” apēdīsiet divreiz vairāk nekā plkst. 13:00!
2. Dažreiz redzu dāmas pēcpusdienā ap 17:00, malkojot kafiju un uzēdot kūciņu (vai divas!!!) – sevi vajag palutināt!? Bet! Kas tā par ēdienreizi, lūdzu, – ne īsti pusdienas..., kādas gan pēc tam vakariņas..., un ko par to saka insulīns?
3. Eksistē *doggy bags* vai kastīte līdzņemšanai! Bet tikai tad, ja tiešām nākamajā dienā mājās apēdīsiet to, kas restorānā neapēsts... (Bet varbūt vienkārši picu jāņem vienu uz diviem?)
4. Restorānā uz galda nav majonēzes vai kečupa – tikai olīveļļa un etiķis.
5. Nav arī sviesta vai margarīna, ko smērēt uz maizes.
6. *Passeggiata* – pastaiga pirms un pēc vakariņām.
7. Kafija – pasniegta tikai pēc vakariņām, nevis gaidot ēdienu.
8. *Cappuccino* ir brokastu dzēriens, to pasniedz līdz plkst. 11:00, pēc tam – tikai espresso.
9. Pastu parasti ēd pusdienās (nevis vakariņās), lai būtu enerģija dienai.
10. Spāņi un grieķi ēdienu dala uz visiem, kas pie galda – piemēram, vairākas mazas tapas, mazas vai vienu lielu paellu uz visiem.
11. Desertā parasti dod priekšroku augļiem.
12. Galvenās garšvielas – citrons, etiķis, ķiploki, kaperi, anšovi.
13. Veikalā nav 0% piena vai jogurta – ir tikai pilnpiena.
14. Ēdiens nav ienaidnieks, bet draugs!
15. Nav veselīgi ēst vienam vai draudzībā ar “gadžetiem” – TV, datoru vai viedtālruni! Ir jāēd kopā ar ģimeni, draugiem vai kolēģiem.
16. Vajadzētu ļaut bērniem piedalīties gatavošanas procesā, neskatoties uz iespējamo radīto haosu un šmuci virtuvē – bērniņas garšas un prasmes parasti atceras visu mūžu.

NOBEIGUMA VIETĀ...

Pirmais solis veselības saglabāšanā ir ieklausīties sevī un novērtēt situāciju! Ja nepatīk spoguļattēls, ikdienā dzīvi pārņēmis stress vai miega traucējumi, moka galvassāpes, ir aizdusa vai jūtama neritmiska sirdsdarbība – tie ir zināmi signāli, lai steidzami kaut ko mainītu! Labi justies gribam katru dienu – šodien, rīt, parīt un vēl daudzus gadus. Nekad nav par vēlu mainīt ēšanas paradumus, vairāk kustēties, atmet kaitīgos ieradumus un pārbaudīt veselību, lai varētu pilnvērtīgi dzīvot jebkurā vecumā un mazinātu drūmo statistiku.

Vajadzētu arī kritiski novērtēt savu veselības stāvokli – svaru, asinsspiedienu, holesterīna un cukura līmeni asinīs, kā arī apzināt lietas, kas veselībai nekādi neder, piemēram, smēķēšanu vai nakts ēšanu.

Ikdienas dzīve jāplāno rūpīgāk. Ir jāieplāno normālas ēdienreizes ar veselīgu ēdienu, jāizvēlas dienas, kad būs iespēja paskriet vai pavigrot. Arī izgulēties vajadzētu... Ne jau tieši šovakar ir jānoskatās visas septiņas filmas sērijas.

Arī atvaļinājums ir jāplāno, lai tās nedaudzās nedēļas varētu izmantot pilnvērtīgi – bez pārmetumiem un darba lietām fonā, darot to, kas patiešām sagādā prieku, izguloties, atpūšoties un regulāri ēdot.

Ērti ir saplānot ēdienkarti vairākām dienām vai pat nedēļai, lai visu nepieciešamo varētu apdomīgi sagādāt, īpaši, ja uz tirgu vai veikalu paņemts līdzī saraksts. Nevajag sapirkt neapdomīgi par daudz – produkts ir gardāks svaigs un pēc pāris nedēļām nevajadzēs to izmest. Sādi plānojot, var ne tikai ietaupīt, bet arī salikt savu ēdienkarti dažādu, interesantu, daudzpusīgu un – galvenais – veselīgu! Varbūt ir jāieplāno arī kopīga ēšana kuplākā ģimenes lokā vai ar draugiem, lai pabūtu kopā un aprunātos...

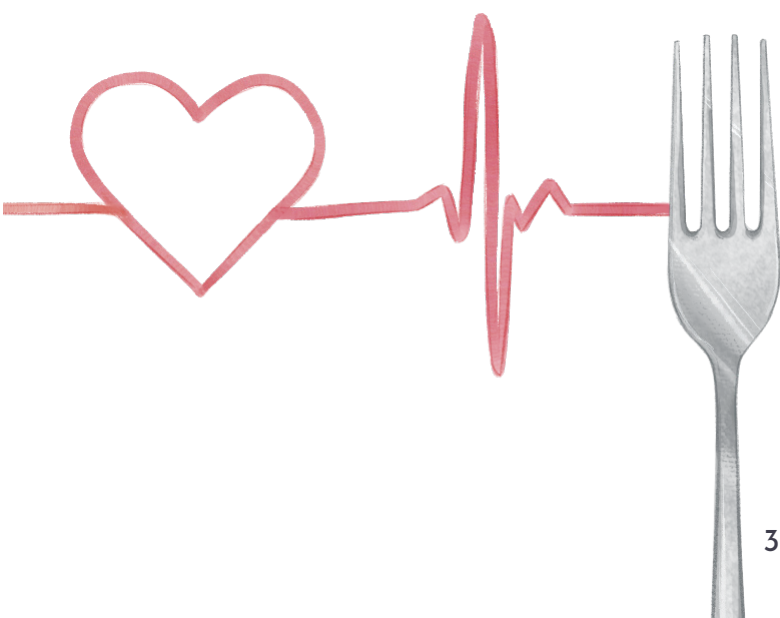
Pašdisciplīna jau ir diezgan vienkārša – tā tikai prasa apņēmīgu rīcību. Laika trūkums ir plānošanas problēma, būsī godīgi. Izdodas taču atrast laiku sociālajiem tīkliem, bet nekādi nevar ieplānot 15 minūtes aktīvai pastaigai vai vienkāršas maltītes pagatavošanai!

Labsajūta nozīmē ieklausīšanos sevī un sevis pazīšanu. Tas attiecas arī uz ēšanu un kustībām – nevajag ēst to, kas negaršo, vai atteikties no tā, kas sagādā prieku; nevajag skriet, ja labāk patīk peldēt vai nūjot. Dzīve ir jābaida, bet tā, lai ar savu rīcību un izvēli sev nekaitētu!

Mīliet un saudzējiet sevi! Un iemāciet to saviem bērniem un draugiem!



Iveta Mintāle

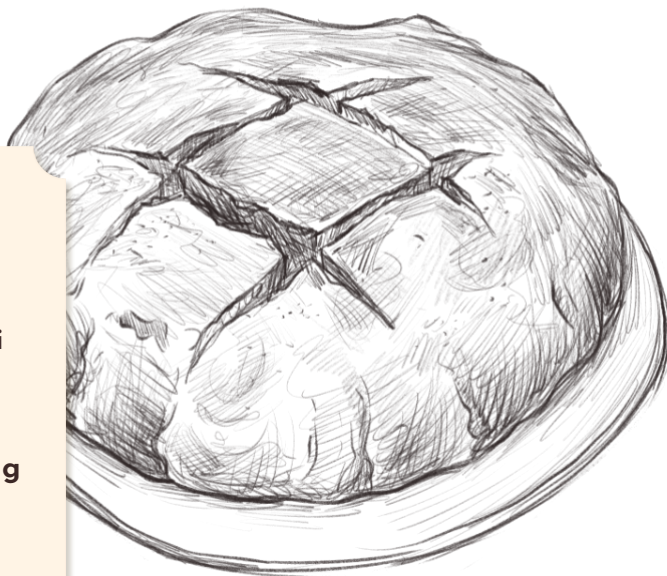


GARDAS UN VESELĪGAS RECEPTES

MAIZE

SASTĀVDAĻAS:

- 350 g vidēja maluma kviešu milti
- 150 g semola jeb cieta graudu milti
- 380 ml ūdens istabas temperatūrā
- 1 ēdamkarote sausā ierauga vai 15 g sausā rauga vai 7 g mīkstā rauga
- Naža gals sāls
- 2 ēdamkarotes *extra virgin* olīveļļas



PAGATAVOŠANA

Recepti vajadzētu ievērot precīzi, lai izdotos gan garšīga, gan skaista maize.

Sajauc miltus, raugu un sāli, lēnām pievieno ūdeni, kamēr mīkla kļūst viendabīga. Var to darīt ar rokām, var lietot dažādas tam paredzētās mīklas maisīšanas ierīces.

Atstāj mīklu uzrūgt līdz 40 minūtēm. Tad ar slapju roku pārliet un pastiepj mīklu no 4 malām, lai veidojas gaisa burbulīši. Atkal atstāj mīklu uz 40 minūtēm. Atkārtoti pārlocīšanu 4 reizes ik pa 40 minūtēm. Tad ieliek ledusskapī uz 12–24 stundām.

Viss ir vienkārši – vienā vakarā iemīca mīklu, otrā vakarā cep maizi.

Izņem mīklu no ledusskapja, apkaisa darba virsmu ar miltiem, izgāž mīklu un vēl nedaudz apkaisa ar miltiem. Ar

lāpstīņas vai mīklas naža palīdzību izveido apaļu kukulīti un liek uz cepampapīra (apkaisīta ar miltiem) vēlreiz uzrūgt uz apmēram 1 stundu. Parasti apaļo mīklu lieku bļodā. Tikmēr krāsni uzkaršē kopā ar čuguna katlu līdz 230–240 grādiem (vismaz 20–30 minūtes pirms maizes cepšanas). Kad plīts uzkaršusi, ar karstumizturīgiem cimdiem izņem karsto katlu no plīts, noņem vāku un ieliek iekšā mīklu (bez cepampapīra) tieši katlā. Uzliek vāku, liek cepeškrāsnī un cep 35–40 min.

Pēc tam ar cimdiem uzmanīgi noņem vāku un turpina cept vēl 15–20 minūtes, līdz maize ir ar zeltaini brūnu garoziņu. Karsto katlu izņem no krāsns, maizi izgāž uz restītes vai koka dēlīša atpūsties.

Nevajadzētu maizi griezt ātrāk nekā pēc stundas vai divām. Un – ieklausieties, kā maizīte runājas – čirkst kā sienāzis, kamēr dziest. Maizīti vajadzētu glabāt lina dvielī.

GAZPACHO

SASTĀVDAĻAS:

- 4 lieli tomāti
- 1 gurķis
- 1 sarkanā paprika
- 1 neliels saldaissīpols
- Šķipsna sāls
- 1 - 2 ēdamkarotes *extra virgin* olīveļļas
- (Pēc izvēles) šķipsniņa kūpinātas paprikas vai malto melno piparu



PAGATAVOŠANA:

Sablenderē visas sastāvdaļas, atdzesē ledusskapī un pasniedz, dekorējot ar bazilika lapām.

SALMOREJO

PAGATAVOŠANA:

Visu sablendē, tad uzputo (ar olīveļļu masa kļūst gaisīga un krēmīga), līdz iegūst krēmīgu biezzupu.

Klasiski dekorē ar sagrieztu vārītu olu un sīki sagrieztu sālītu/kaltētu šķiņķi (*jamón ibérico*), bet garšīgi arī ar anšovu vai svaigiem zaļumiem.

SASTĀVDAĻAS:

- 4 lieli tomāti
- 2 šķēles sakaltušas kviešu maizes
- 6 ēdamkarotes *extra virgin* olīveļļas
- 1-2 tējkarotes baltā vīna etiķa (vai kondimenta)
- 1 sarkanā paprika
- 1-2 ķiploka daivas
- Sāls



SVĒTKU ROSOLS

SASTĀVDAĻAS:

- 4 novārīti kartupeļi
- 3 novārīti burkāni
- 1 mazzālīta siļķe
- 4 marinēti vai mazzālīti gurķīši
- 3 novārītas olas
- Maza bundžiņa saldo zirnīšu
- Mājās taisīta majonēze
- Sāls un melnie pipari pēc garšas

PAGATAVOŠANA:

Dārzeņus vislabāk vārīt ar visu mizu, lai nepazūd tik daudz garša un vitamīni vārāmajā ūdenī. Tos var nomizot pirms salātu griešanas.

Sagriežiet visas sastāvdaļas vienāda izmēra kubiciņos. Uzkuļat majonēzi ar bioloģiskām vai lauku olām, pieberiet sāli un piparus, sajauciet visu.

Gatavs!

SIRDIJ DRAUDZĪGĀ MAJONĒZE

PAGATAVOŠANA:

Traukā saputo 1 līdz 2 olu dzeltenumus. Pievieno 1 citrona sulu, tad pa pilienam pievieno olīveļļu, puti, kamēr masa sabiezē un kļūst krēmīga, palielinoties apjomā 3 līdz 4 reizes.

Beigās pievieno sāli (es lieku anšovus, jo tie dod brīnišķīgu pikantumu – kā oriģinālreceptē), var pievienot mazu sasmalcinātu ķiplociņu, sinepes un turpina putot.

Voilà! Šāda majonēze der dārzeņiem, rasolam, Cēzara salātu mērcei un citiem brīnišķīgiem ēdieniem.

SASTĀVDAĻAS:

- 1 vai 2 olu dzeltenumi
- 1 izspiesta citrona sula
- 1 glāze olīveļļas
- Sāls pēc garšas
- Papildu piedevas, garšvielas, kas patīk



NICAS SALĀTI AR TUNCI

(Salade Nicoise)

SASTĀVDAĻAS:

- Kraukšķīgas salātu lapas
- 2-3 lieli tomāti
- 1-2 gurķi
- 1 paprika
- 1 neliels saldaiss sīpols
- 1 burciņa ar tunci olīveļļā (250 g)
- 20 melnās olīvas
- 3 vārītas olas
- 10 anšovi
- Extra virgin olīveļļa, baltvīna etiķis vai kondiments

PAGATAVOŠANA:

Salātus saplucina salātu bļodā, sagriež tomātus, gurķus, papriku (ne pārāk sīki) un kārtoti virs lapām.

Virsū liek tunča gabaliņus, tad 4 daļās sagrieztas olas, sīpolu riņķus, anšovus un olīvas. Gatavs!

Katrs liek šķīvī un uzlej olīveļļu un etiķi pēc patikas.

Sāls salātos nav nepieciešams, jo gan anšovi, gan olīvas ir gana sāļas

Ja nu visu sastāvdaļu nav, tad var gatavot tunča salātus

SPĀŅU GAUMĒ!

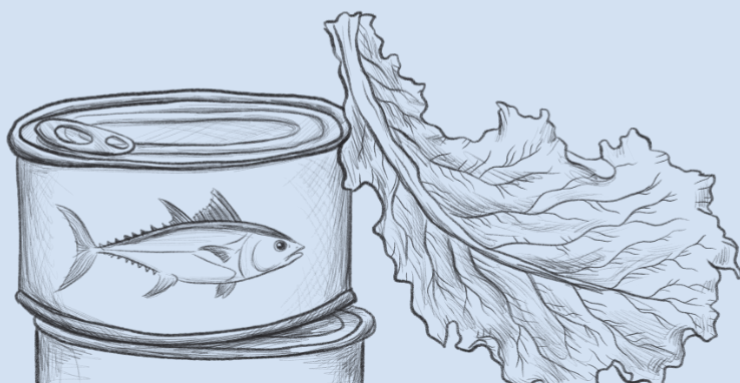
PAGATAVOŠANA:

Salātu traukā visu liek kārtās – pirmos sagrieztus tomātus šķēlēs, tad tunci, sīpolu gredzenus, olīvas.

Pārlej ar olīveļļu, pēc velēšanās arī vīna etiķi. Man patīk pievienot arī kaperus.

SASTĀVDAĻAS:

- 2-3 lieli tomāti
- 1 saldaiss sīpols
- 1 burciņa ar tunci olīveļļā
- Olīvas, baziliks



CĒZARA SALĀTI

SASTĀVDAĻAS:

- Vistas krūtiņa (otra puse)
- Romiešu salāti
- 100 g Parmezāna siera
- 2 kviešu maizes šķēles
- 1 ola
- 2 anšovi
- 1 tējkarote sinepju
- 1 citrona sula
- 100 ml *extra virgin olive*ļļas

PAGATAVOŠANA:

Salātu lapas saplucina lielos gabalos salātu bļodā. Maizi sagriež kubiciņos un apgrauzdē tosterī, cepeškrāsnī vai uz pannas.

Pagatavo mērci – olu, sinepes, anšovus, citrona sulu un olīveļļu saputo (izdodas pat, putojot ar dakšu!). Olīveļļu nevajag pievienot visu uzreiz, bet pa daļām.

Mērcē ieliec sīki sarīvētu Parmezāna sieru. Mērci uzlej salātu lapām un ar rokām kārtīgi izjauc, lai mērce apņem visas lapas. Ieliec arī grauzdīņus. Pa virsu kārtā apceptās vistas filejas šķēlītes.

CEPTAS ZĒSU, PĪŅU UN/VAI VISTAS AKNIŅAS

PAGATAVOŠANA:

Pannā olīveļļā uz lēnas uguns sutina sīpolus, līdz tie kļūst caurspīdīgi un ķepīgi (vismaz 30 min).

Pievieno sagrieztas aknas, uzkaisa sāli un piparus. Cep tikai līdz brīdim, kad sula vairs nav sārta (nepārcept).

Pielej aveņu etiķi, pāris reizes apmaisa. Pasniedz ar svaigu maizi un salātiem (labi sader ar marinētām bietēm).

SASTĀVDAĻAS:

- 300-400 g vistu vai citu putnu aknas
- Var pievienot 100-150 g sirsniņu
- 2-3 lieli sīpoli
- 1-2 ēd. k. vīna etiķa (visgardāk ar aveņu etiķi)
- Šķipsna sāls, melnie pipari
- *Extra virgin olive*ļļa cepšanai



VISTAS BULJONS

no kura var pagatavot risotto un zupu

PAGATAVOŠANA:

Visu liek ūdenī, uzvāra, noputo. Pievieno pētersīļus, lauru lapas, ķiploku, melnos piparus graudus, timiānu.

Vāra 30-40 min un nokāš.

SASTĀVDAĻAS:

Vistas

- Muguriņa
- Kakls
- Sirds
- Aknas (ja ir)
- Spārnu galiņi
- Kājas

ZUPA NO BULJONA

PAGATAVOŠANA:

Buljonā liek dārzeņus un vāra, līdz gatavi.

Noplucina gaļu no kauliem, liek atpakaļ buljonā, pievieno sāli un tomātu, vēl īsi pavāra.

SASTĀVDAĻAS:

- Dārzeņi pēc patikas: puķkāposti, brokoļi, burkāni, kāposti, kartupeļi, zaļie zirnīši
- Sāls
- 1 tomāts skābumam

VISTAS RISOTTO NO BULJONA

PAGATAVOŠANA:

Olīveļļā un sviestā apzeltī sīki sagrieztu sīpolu (nebrūnināt), pievieno sēnes.

Pieber rīsus, apmaisa, pielej baltvīnu. Tad pa kausīgam, maisot, pievieno karstu buljonu, līdz rīsi ir *al dente* (pusšķidra konsistence).

Beigās iecilā smalki rīvētu sieru un pasniedz karstu.

SASTĀVDAĻAS:

- 4-5 nelielas saujas rīsu
- 1 vidējs sīpols
- ½ glāzes baltvīna
- Mazs gabaliņš sviesta
- 2 ēd. k. *extra virgin* olīveļļas
- 70-100 g cietā siera (Parmezāna vai Pecorino)
- 100 g baraviku vai gaiļuņu

VISTAS KRŪTIŅA VOKĀ



SASTĀVDAĻAS:

- 1 vistas krūtiņas pusīte
- ½ glāzes apelsīnu sulas
- 1-2 ēdamkarotes sojas mērces
- 5 ēd. k. extra virgin olīveļļas
- Sauja sviesta pupiņu
- 1 paprika
- 1 sīpols
- ½ puķkāposta
- 1 burkāns un/vai citi dārzeņi

PAGATAVOŠANA:

Vistas fileju sagriež iegarenās šķēlītēs un iemarinē apelsīnu sulas un sojas maisījumā ~30 min.

VOK pannā (vai parastajā) uzkaršē olīveļļu, pēc kārtas cep stienīšos sagrieztus dārzeņus, noblanšētas sviesta pupas, jau gatavos dārzeņus izbīdot uz malām, lai saglabājas karsti.

Pievieno vistu. Ja patīk asumiņš, pieliek kaltētus čili. Kad viss gatavs, bagātīgi pārkaisa ar sagrieztu kinzu.

APCEPTA VISTIŅA AR DĀRZENIEM.



PAGATAVOŠANA:

Dziļā pannā vai katlīnā olīveļļā liek cepties vistas gabaliņus.

Nevajag grozīt, lai nedaudz "pierauj" pie pannas, jo tā izveidojas karamelīte (Maillard reakcija). Bet, protams, nevajag piededzināt!

Uzberot vistiņai sīpolus, gabaliņi paši "atleks" no pannas. Kad viss apcepts, pielej vīnu vai ūdeni, pievieno garšvielas (estragons labi sader ar vistu) un sutina, līdz gaļa mīksta.

SASTĀVDAĻAS:

- Vistas spārniņi un kājiņas
- 1 liels sīpols
- 1 glāze baltvīna vai ūdens
- Sāls, pipari
- 7-10 estragona lapiņas
- Garšvielas pēc patikas
- Extra virgin olīveļļa

MAZSĀLĪTI GURKĪŠI

SASTĀVDAĻAS:

- 800 g gurķu (uz 2 l burku)
- Sauja upeņu lapu
- Dillu bunte
- 3-4 ķiploki
- 1 lauru lapa
- ½ tējkarotes ķimeņu
- 10 melnie pipari
- 1 mazs kaltēts čili pipars pikantumam
- 1,5 ēd. k. sāls
- ½ ēd. k. cukura

PAGATAVOŠANA:

Gurķus nomazgā aukstā ūdenī, var nogriezt astītes (pie kātiņa) – tad gurķi ātrāk fermentēsies.

Burkā liek upeņu lapas, dilles, ķiplokus, lauru lapu, ķīmenes un piparus. Var pielikt arī estragona zariņu.

Iekārto gurķus, virsū uzliekot upeņu lapas un dilles.

Katliņā uzvāra marinādi – 1,5 l ūdens ar sāli un cukuru. Kad marināde sāk vārīties, noņem no uguns un lēnām pārlej gurķiem burkā.

Uzliek vāku un notur istabas temperatūrā 24 stundas, tad pārliet aukstumā – ledusskapī vai pagrabā.

MARINĒTAS BIETES



PAGATAVOŠANA:

Bietes nomazgā, satin katru folijā un liek sakarsētā cepeškrāsnī cepties 40 min 180 °C.

Atdzisušas nomizo, griež šķēlēs un kārto stikla traukā.

Uzvāra marinādi, uzlej bietēm, uzliek vāku; atdzisušu trauku liek ledusskapī.

Ceptās bietes var sagriezt daiviņās, pievienot rukolas vai sinepju salātu lapas, sadrupināt feta sieru un pārkaisīt ar ciedru riekstiem. Mērce – extra virgin olīveļļa un vīna etiķis vai kondiments; garšai var pielikt nedaudz medus.

SASTĀVDAĻAS:

- 3 lielas bietes

MARINĀDEI:

- 1 litrs ūdens
- ½ tējkarotes ķimeņu
- 1-2 krustnagliņas
- 1-2 smaržīgie pipari
- 5-6 graudi melnie pipari
- 1 lauru lapa
- 3 tējkarotes sāls
- 2-3 ēdamkarotes cukura
- 12-14 ēd. k. vīna etiķa

REŅĢES VENĒCIJAS MASKĀ

SASTĀVDAĻAS:

- 1 kg reņģu, kuras jāiztīra (bez galvas un iekšām)
- Milti panēšanai (parasti rupja maluma; var arī mandeļu miltus)
- 4 lieli sīpoli – sagriezti gredzenos
- 100 g gaišo rozīņu
- 1 ēd.k ciedru riekstu
- 200 ml baltvīna etiķa
- 1 tējkarote cukura
- Sāls – pēc garšas
- *Extra virgin olīveļļa cepšanai*

PAGATAVOŠANA:

Iztīrītās reņģes viegli apviļā miltos un cep olīveļļā zeltainas, nedaudz uzkaisa sāli. Gatavās zivis kārto dziļā traukā.

Olīveļļā lēni sutina sīpolus, līdz tie kļūst caurspīdīgi (nebrūnina) – t.i., vismaz 25–30 min (var arī 45 min), ja vajag, pieliek nedaudz ūdens.

Pieber rozīnes un ciedru riekstus, uzlej baltvīna etiķi, uzvāra un uzreiz noņem no uguns; pārlej reņģēm, uzliek slogu un atdzisušas liek ledusskapī.

Jau nākamajā dienā zivis gatavas ēšanai; var uzglabāt līdz 1 nedēļai.

CEPTA BUTE

(AKMENSPLEKSTE VAI JŪRAS MĒLE)

PAGATAVOŠANA:

Buti iztīra. Kartupeļus sagriež ripiņās, liek ietaukotā cepešpannā, apkaisa ar sāli; virsū liek zivi ar gaišo daļu uz leju, mugurā iegriež 2–3 griezienus ar asu nazi, apkaisa ar sāli.

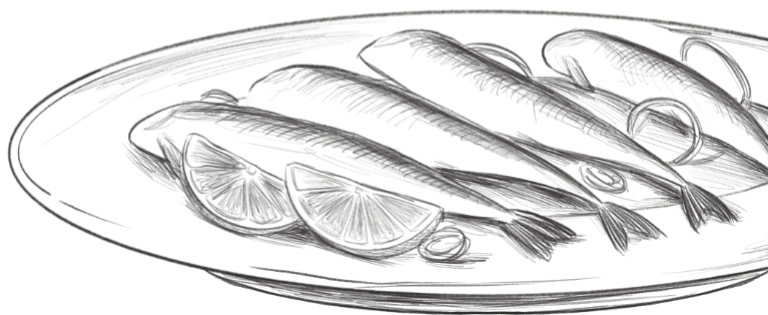
Uzlej baltvīnu, liek sakarsētā cepeškrāsnī 180 °C un cep ap 20 min (atkarībā no zivs lieluma).

Nelielā pannā uzkarsē ~1/3 glāzes olīveļļas, lēni sutinot ķiploku un čili (nedrīkst sadedzināt). Gatavai zivij pārlej karsto eļļu, liek krāsnī vēl uz 5 min (var grilēšanas režīmā).

Karstajā pannā ielej vīna etiķi, uzkarsē līdz vārīšanās brīdim un uzlej zivij; pacep vēl pāris minūtes.

SASTĀVDAĻAS:

- 1 liela bute
- 5 mazi vai 2 lieli kartupeļi
- ½ glāzes *extra virgin olīveļļas*
- 2–3 daiviņas ķiploka
- 1 čilli pipariņš (var lietot kaltētu)
- 1 glāze baltvīna
- 1/3 glāze vīna etiķa



ĀBOLMAIZE

SASTĀVDAĻAS MĪKLAI:

- 3 glāzes miltu
- 1 glāze piena
- 150 g sviesta
- 2 ēd. k. cukura
- ½ tēj. sāls
- 20 g sausā rauga

VIRSMĀI:

- 1 kg saldskābu ābolu - mizoti, iztīrīti, sagriezti šķēlēs
- 1 citrona sula - pārlej uzreiz sagrieztiem āboliem, lai tie nepaliek brūni
- 2 ēd. k. cukura (atkarīgs no ābolu skābuma)
- 1-2 tēj. kanēļa

PAGATAVOŠANA:

Sajauc mīklas sastāvdaļas, mīklu raudzē 1-2 stundas, lai tā dubultojas apjomā.

Ābolus sajauc ar cukuru un kanēli.

Mīklu izrullē uz cepampapīra. Ābolu šķēles blīvi kārt uz mīklas.

Krāsni sakarsē līdz 200 °C.

Šķidrumu no āboliem sajauc ar 1-2 olām (var pievienot 2 ēd. k. saldā krējuma) un pārlej āboliem.

Cep 35-40 min.



MANDEĻU CEPUMI

PAGATAVOŠANA:

Sajauc sviestu, olu, cukuru un sāli. Pievieno mandeļu miltus un samīca. Beigās pievieno parastos miltus un samīca līdz viendabīgai masai.

Krāsni uzkarsē līdz 200 °C.

Uz plāts ar cepampapīru liek tējkarotes lieluma picīņas; vidū var ielikt valriekstu, mandeli vai šokolādi (var arī atstāt bez nekā).

Cep 12-15 min, līdz cepumi kļūst gaiši zeltaini brūni.

SASTĀVDAĻAS:

- 200 g sviesta
- 300 g mandeļu miltu
- 100 g parasto miltu
- 150 g cukura
- 1 ola
- Šķipsniņa sāls

NOZĪMĪGĀKĀS PUBLIKĀCIJAS, PĒTĪJUMI UN IEDVESMAS AVOTI PAR VESELĪGU DZĪVESVEIDU

1. *The PREDIMED trial, Mediterranean Diet and health outcomes* (2017)
2. *Long-term secondary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet and a low-fat diet CORDIOPREV: a randomised controlled trial* (2022)
3. *Diet, cardiovascular disease, and mortality in 80 countries, PURE study* (2023)
4. *Evaluation of Chemical and Physical Changes in Different Commercial Oils during Heating* (2018)
5. *ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice* (2021)
6. *ESC Guidelines for the management of cardiovascular disease in patients with diabetes, ESC Clinical Practice Guidelines* (2023)
7. *Latvijas iedzīvotāju kardiovaskulāro un citu neinfekcijas slimību riska faktoru šķērsriezuma pētījums* (2019)
8. *Adiposity and cancer at major anatomical sites: umbrella review of the literature* (2017)
9. *Meta-analysis of perceived stress and its association with incident coronary heart disease* (2012)
10. *Psychosocial Risk Factors and Cardiovascular Disease and Death in a Population-Based Cohort From 21 Low-, Middle-, and High-Income Countries* (2012)
11. *Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood* (2019)
12. Grāmata "Kāpēc francūzietes nekļūst resnas", autore Mireija Giljāno (Mireille Guiliano)

Interneta mājaslapas un portāli:

www.parsirdi.lv www.vidusjurasdieta.lv www.olivellas.lv www.parholesterinu.lv
www.sirdsmazspeja.lv www.kardiologija.lv



Sīrsnīgs paldies visiem, kas piedalījās šī padomu krājuma tapšanā un to atbalstīja – gan daloties ar savām zināšanām un pieredzi, gan uzdodot jautājumus un sniedzot ieteikumus!

Paldies par atbalstu uzņēmumiem, kuriem rūp sabiedrības izglītošana par veselīgu dzīvesveidu!



**Boehringer
Ingelheim**

Par veselību rūpēties aicina biedrība **ParSirdi**♥lv

