

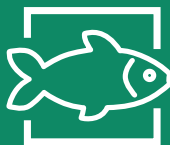
# Uzturs sirds veselībai



SVAIGI UN VĀRĪTI  
DĀRZEŅI



SVAIGI  
AUGĻI



DAUDZ  
OMEGA 3



AUGSTAS  
KVALITĀTES  
OLĪVEĻĻA



SĀLS  
NOGALINA



AIZMIRSTIET  
PAR DESĀM



TREKNAI  
GAĻAI NĒ!



MAZĀKAS  
PORCIJAS



MAZĀK  
KŪKU



TRANSTAUK-  
SKĀBĒM NĒ!



GATAVOJIET  
MĀJĀS



ĒDIET AR  
BAUDU

Pats galvenais - izvēlēties produktus ar prātu, ēst ar mēru un ar baudu un kustēties atbilstoši uzņemto kaloriju daudzumam. Tad Jūsu ķermenis un sirds vienmēr būs vislabākajā formā. Lai Jums izdodas!

JŪSU SIRDS ATBALSTA GRUPA

# 10 LIKUMI, KAS JĀIEVĒRO ĒDOT, JEB NEROCIET SEV KAPU AR NAZI UN DAKŠIŅU

## ATCERIETIES

Dārzeni, augļi, dažādi zaļumi.  
Treknas jūras zivis.  
Liesa gaļa – tītars, vista, trusis, teļš, medijums.  
Piena produkti – piens, jogurts, siers ar dabiski(!) samazinātu tauku saturu, skābpiena produkti.  
Pākšaugi – pupas, zirņi, lēcas, soja.  
Graudaugi – auzas, griķi, rīsi, kus kus.  
Oliveļļa.  
Šķidrums – vismaz 2 litri dienā.  
Sirds veselībai draudzīga fiziskā slodze (puls virs 100 sitieniem minūte) vismaz 30 minūšu dienā, vairāk pastaigu, mazāk liftu.  
Gatavošana mājās.

## AIZMIRSTIET

Desas.  
Pārāk sacepti un grilēti produkti.  
Gaļas konservi, pastētes, speķis.  
Trekna gaļa – cūka, jērs, pile, zoss, fazāns.  
Dzīvnieku aknas, smadzenes, nieres.  
Kaviārs.  
Pilnpiens, sviests, saldaiss krējums, treknis siers.  
Margarīns, majonēze.  
Buljona kubiņi.  
Piesātinātās eļļas – kokosriekstu, palmu. Baltā vai piena šokolāde.  
Konditorejas izstrādājumi – cepumi, smalkmaizītes, kūkas.  
Stiprie alkoholiskie dzērieni, aperitīvi, liķieri.  
Saldinātās sulas, saldi gāzētie dzērieni.

## 1 VAIRĀK DĀRŽEŅU UN AUGĻU

Tas ir bagātīgs vitamīnu, šķiedrvielu un dabīgo antioksidantu avots. Uzturā regulāri lietojot augļus un dārzeņus, tiek samazināts asinsspiediens. Atsevišķas vielas, kas atrodamas augļos un dārzeņos (flavonoīdi ābolos, sīpolos, tējā un sarkanvinā, likopēns tomātos), var samazināt sirds slimību un insulta risku. Katru dienu ieteicams apēst vairāk nekā 450 g augļu un dārzeņu (neskaitot kartupeļus!). Labāk ēst svaigus vietējos dārzeņus vai arī termiski minimāli apstrādātus. Ēdot augļus, ievērojiet dažādību: vairāk – svaigus vietējos augļus, mazāk – saldus eksotiskos augļus.

## 3 VAIRĀK ZIVJU

Iesakām ēst daudz treknu jūras zivju – sardīnes, skumbriju, siļķi, reņģes, lasi, āti, tunci (arī konservētu) un dažādus vēžveidīgos. Zivis satur Omega-3 taukskābes un samazina sirds aritmijas un asinsvadu trombozes iespējamību, pazemina triglicerīdu līmeni asinīs, kavē aterosklerotisko plātnišu attīstību. Zivis ir bagātas ar vitamīniem, minerālvielām un olbaltumvielām. Zivju lietošana uzturā vismaz divas reizes nedēļā, samazina sirds slimību un atkārtota infarkta risku.

## 2 TREKNAI GAĻAI – NĒ!

Lietojot uzturā daudz treknas gaļas un tās izstrādājumu, kas satur daudz piesātināto taukskābju, ievērojami palielinās sirds slimību risks, pieaug svars un veidojas aptaukošanās. Sirds veselībai vislabāk iesakām mājas apstākļos audzētu liesu putnu gaļu. Ieteicama ir arī truša, teļa vai medijuma gaļa. Var ēst arī liesu cūkgaļu, vai liellopa gaļu, kas ir bagāta ar B vitamīnu, minerālvielām un neaizvietojamām aminoskābēm. Kategoriski aizliegtas ēst vistas, piles, cūkas ādu, jo tā satur visvairāk tauku.

## 4 MAZĀK KŪKU

Ēdot rūpnieciski ražotas (bieži vien arī mazajā mīļajā konditorējā ceptas) tortes, bulciņas, cepumus un konfektes, kas satur margarīnu jeb daļēji hidroģenētas augu eļļas, asinsvadi burtiski aizaug ar taukiem un pārvēršas eklēra kūkās. Savukārt milti un pārlietu lielais cukura daudzums ievērojami palielina cilvēka svaru un cukura līmeni asinīs. Saldumi palielina sirds un asinsvadu slimību un diabēta risku. Ja vēlaties ēst saldumus, lasiet produktu sastāvu uz etiķetēm. Vislabāk gatavojiet saldumus mājās, izmantojot īstu sviestu, olas un pienu. Ēdot saldumus, ievērojiet mērenību un kontrolējiet savu svaru.

## 5 SĀLS NOGALINA

Sāļi ir vistiešākais sakars ar paaugstinātu asinsspiedienu, radot arteriālās hipertensijas, insulta, sirds slimību risku. Sāļš daudzums uzturā būtu jāsamazina līdz 5 – 6 g dienā. Ja Jums ir paaugstināts holesterīns vai asinsspiediens, sāļš patērētā ir jāierobežo līdz 1,5 g dienā. Atcerieties – gandrīz visi rūpnieciski ražoti produkti satur pārlieku daudz sāļš, kas pagarina produkta derīguma termiņu. Pirms sniešanas pēc sāļš traucēja, apdomājiet savu dienas ēdienkarti! Lai uzlabotu ēdiena garšu, iesakām lietot dažādas dabiskās garšvielas un zaļumus.

## 7 OLĪVEĻĻAI - JĀ!

Pie labajām eļļām pieskaitāmas olīvu, saulespuķu, rapšu, kukurūzas, zemesriekstu un sezama eļļas. Augstas kvalitātes rapšu un saulespuķu eļļas nedrīkst karsēt, jo tām strauji zūd uzturvērtība. Cepšanai un sautēšanai vislabāk izmantot olīveļļu, nepārkarsējot to! Sirds veselības uzturēšanai iesakām lietot auksti spiestu olīveļļu, vēlams, pildītu tumšā traukā ar uzrakstu Extra Virgin Cold Press. Olīveļļai piemīt antiaterosklerotiskas, pretiekaisuma un šūnu novecošanas procesus kavējošas īpašības. Olīveļļu iesakām lietot visdažādāko ēdienu pagatavošanai, kopā ar zaļajiem salātiem, graudu maizi, arī cepšanai. Eļļu var papildināt ar garšvielām, balzamico etiķi, pipariem, bazilīku vai citām dabiskām piedevām.

## 9 ĒŠANAS KULTŪRA

Aizmirstiet formulu "pirmais, otrs, saldaiss"! Izvēlieties mazākas porcijas, ēdiet regulāri, ēdiet ar baudu, un nepārēdieties! Negaidiet sāta sajūtu ēdot, jo tā parādās ar 20 minūšu novēlošanos! Ēdiet lēnām, izbaudot ēdiena garšu, un nedzeriet maltītes laikā ūdeni, sulu vai saldinātus gāzētus dzērienus – tie nepalīdz kuņģim pareizi sagremot ēdienu. Vienīgais dzēriens, ko drīkstat baudīt kopā ar maltīti, ir viena(!) glāze laba sarkanvīna. Ja nav iespējams paēst veselīgi un to, ko vēlaties, neķerieties pie ātrajām uzkodām, labāk nogaidiet līdz varēsiet baudīt pieklājīgu maltīti.

## 6 TRANSTAUKSKĀBĒM - NĒ!

Transtaukskābes rodas, daļēji hydrogenējot jeb karsējot augu eļļas. Transtaukskābes izgulsnējas cilvēka organismā un netiek izvadītas no tā, līdz ar to palielinot "sliktā" un samazinot "labā" holesterīna līmeni asinīs, strauji veicinot asinsvadu aizsprostošanos, sirds un asinsvadu slimību rašanos un vēža šūnu attīstību, kavējot imūnsistēmas darbību un veicinot priekšlaicīgu novecošanos. Hydrogenēti augu tauki tiek izmantoti margarīna ražošanā, rūpnieciski ražotos gaļas produktos, majonēzē, piena produktu izstrādājumos, kūkās, cepumos, konfektēs, šokolādes izstrādājumos un citos produktos. Samazinot transtaukskābju uzņemšanu, divu gadu laikā iespējams konstatēt ievērojamu infarkta riska samazināšanos.

## 8 LASIET ETIKETES

Pievērsiet uzmanību produktu sastāvam uz etiķetes – tās sastāvdaļas, kas minētas pirmās, ir produkta pamatsastāvdaļas, tātad to produktā ir visvairāk. Neiesakām lietot produktus, uz kuru etiķetēm minēta kāda no šīm sastāvdaļām: daļēji hydrogenēti augu tauki, margarīns, vājpiena pulveris, modificēta ciete, dabiskajiem līdzīgi aromāti, karmīns E120 un citas Evielas, par kuru kaitīgumu vai nekaitīgumu varat uzzināt [www.evielas.lv](http://www.evielas.lv)

## 10 SEKOJIET SVARAM

Liekais svars un aptaukošanās ir viens no galvenajiem cukura diabēta, sirds slimību, infarkta, insulta riska faktoriem. Lūdzu ēdiet atbilstoši patērētajam kalorijām! Turklāt uzturam ir jābūt sabalansētam! No dienā apēsto produktu daudzuma 1/2 jāizņem svaigiem vai vārītiem dārzeņiem, 1/4 liesai gaļai vai treknai jūras zivij, 1/4 pilngraudu produktiem. Nosakiet savu ķermeņa masas indeksu (svars (kg) : augums (m<sup>2</sup>)). Ja KMI ir no 25 līdz 30, Jums ir liekais svars; ja virs 30, Jums ir aptaukošanās! Pievērsiet uzmanību arī vidukļa apkārtmēram. Tieši viscerālie tauki, kas atrodas vēdera priekšējā sienā, nozīmīgi paaugstina cukura diabēta, hipertensijas, aterosklerozes attīstības risku. Ja vidukļa apkārtmērs sievietei pārsniedz 80 cm un vīrietim pārsniedz 94 cm, palielinās vielmaiņas traucējumu, sirds slimību, miokarda infarkta un insulta risks.

## VISU MŪŽU ESAM ĒDUŠI SPEĶI UN VAFELES - KĀPĒC TAGAD NEDRĪKST?

Tā ik dienu mūsu kardiologiem jautā pacienti. Un kardiologi ik dienu atbild: tāpēc, ka agrāk cepumus, konfektes un tortes ražoja no sviesta, olām, piena un miltiem, bet tagad arvien biežāk - no margarīna, olu pulvera, piena pulvera un Evielām, savukārt, cūkas mūsdienās aug pasakainā ātrumā...

**GATAVOJIET KOPĀ AR ĶIMENI VAI DRAUGIEM, BAUDIET GARŠĪGU, VESELĪGU, AR MĪLESTĪBU GATAVOTU MALTĪTI UN BIEŽĀK RĪKOJIET SVĒTKUS SAVAI VESELĪBAI!**

