

7+6 padomi veselai u

Santa RAITA

Sirds un asinsvadu slimības mūsdienās var sekmīgi ārstēt, tāpēc ir svarīgi laikus novērst iespējamos riskus un diagnosti- cēt slimību, pirms tā izraisījusi komplikācijas. Lielāko daļu sirds un asinsvadu slimību var novērst, mainot dzīvesveida paradumus. Un viens no galvenajiem faktoriem, ko patiešām var ieteikt ikviens no mums, ir sirdij draudzīgs uzturs.



1. DĀRZENI, AUGLI, DAŽADI ZĀLUMI

Tas ir bagātīgs vitamīnu, šķiedrvielu un dabīgo antiok- sidantu avots. Uzturā regulāri lietojot auglus un dārzenus, tiek samazināti asinsvadu riski. Atsevišķas vielas, kas atrodamas auglos un dārzenos (avonoidi abulos, stipulos, tējā un sarkanvīnā, likopēns tomātos), var samazināt sirds slimību un insulta risku. Katru dienu ieteicams apēst vairāk nekā 450 g augļu un dārzenu (neskaitot kartupeļus). Labāk ēst svaigus vietējos dārzenus vai arī termiski minimāli apstrādātus. Ēdot auglus, ievērojiet dažādību: vairāk – svaigus vietējos, mazāk – saldus eksotiskos augļus.



2. TREKNAS JŪRAS ZIVIS

Treknās jūras zivis – sardīne, skumbris, sīķe, rengē, lasis, āte, tuncis (ari konservēts) – un dažādi vēžveidīgie satur omega-3 taukskābes un samazina sirds aritmijas un asinsvadu trombo- zes iespējamību, pazemina trigli- cerīdu līmeni asinīs, kavē ateros- klerotisko plātnišu attīstību. Zivis ir bagātas ar vitamīniem, minerālvilām un olbaltuvilām, un zivju lietošana uzturā (vismaz divas reizes nedēļā!) samazina sirds slimību un atkārtota infark- ta risku.



3. LIESA GALĀ

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 ir mājas apstākjos audzēta liesu putnu gaļa (titars, vista). Laba ir arī truša, teja vai medījuma gaļa. Var ēst arī liesu cūkgāju vai liellopa gaļa, kas ir bagāta ar B vitamīnu, minerālvilām un neaizvletojamām amino- skābēm. Kategoriski aizliegts ēst

vistas, pīles, cūkas ādu, jo tā satur visvairāk tauku.

4. PIENA PRODUKTI

Sirdij un asinsvadiem ir veseli- gi liecies jeb zema tauku satura piena produkti (piens, jogurts, siers ar dabiski samazinātu tauku saturu, skābpiena produkti). Treknie piena produkti gan nav vēlamī, jo tie tāpat kā trekna gaļa satur piesātinātos tauku.



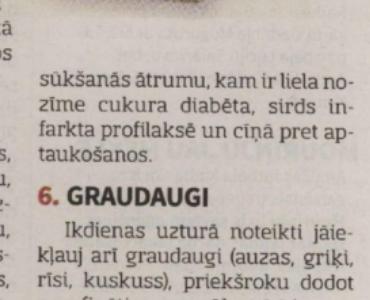
5. PĀKŠAUGI

Pākšaugi (pupas, zirņi, lēcas, soja) satur joti daudz šķiedrvielu, tās veicina gremošanas sulu iz- dalīšanos un zarnu peristaltiku, tās saista un izvada no organisma lieko holesterīnu un taukus, palēnina oglihidrātu un tauku uz-

sukšanās ātrumu, kam ir liela no- zīme cukura diabēta, sirds in- farkta profilaksē un cīņā pret ap- taukošanos.

6. GRAUDAUGI

Ikdienas uzturā noteikti jāie- kļauj arī graudaugi (auzas, griķi, risi, kuskuss), priekšroku dodot nerāfinētiem, mazāk attīritiem.



KARDIOLOGI IESAKA

MAZĀK KŪKU

Ēdot rūpnieciski ražotas tortes, bulciņas, cepumus un konfektes, kas satur margarīnu jeb daļēji hidrogenētā augu eļjas, asinsvadi burktī aizaug ar taukiem un pārvešas eklerā kūkās. Savukārt milti un pārlieku 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 etiketēm. Vislabāk gatavojet saldumus mājās, izmantojot īstu sviestu, olas un pienu. Ēdot saldumus, ievērojiet mērenību un kontrolējiet savu svaru.

sniedzaties pēc sāls traucīja, apdomājiet savu dienas ēdienu karti. Lai uzbaboju ēdienu garšu, lietojiet dažādas dabiskās garšvielas un zājumus.

LASLET ETIKETES

Pievērsiet uzmanību produktu sastāvam uz etiketes. Tās sastāvdajas, kas minētas pirmās, ir produkta pamatā, tātad – to produktā ir visvairāk. Neiesaka lietot produktus, uz kuru etiketēminēta kāda no šīm sastāvdajām: daļēji hidrogenētā augu tauki, margāriņi, vājpiena pulveris, modificēta ciete, dabiskajiem līdzīgi aromāti, karmins E120 un citas E vielas, par kuru kaitīgumu vai nekaitīgumu var uzzināt evelas.lv.

gāzētus dzērienus – tie nepalidz kungīm 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, nekerieties pie ātrajām uzkodām, labāk nogaidiet, līdz varēsiet baudīt pieklājīgu maltīti.

IZVĒLIETIES MAZĀKĀS PORCIJAS

Aizmirstiet formulu: pirmas, otrais, saldais. Izvēlieties mazākās porcijas, ēdiet regulāri, ēdiet ar baudu un nepārēdiņi. Negaidiet sāta sajūtu ēdot, jo tā parādās ar 20 minūšu novēlošanos. Ēdiet lēnām, izbaudot ēdienu garšu, un maltītes laikā nedzeriet ūdeni, sulu vai saldinātus

TRANSTAUKSKĀBĒM NĒ!

Transtaukskābes rodas, daļēji hidrogenējot jeb karsējot augu eļjas. Tās izgulsnējas cilvēka organismā un netiek izvadītas no tā, līdz ar to palielinot sīkāt un samazinot labā holesterīna līmeni asinīs, strauji veicinot asinsvadu aizprostošanos, sirds un asinsvadu slimību rašanos un vēža šūnu attīstību, kavējot imūnsistēmas darbību un veicinot priekšlaicīgo novecošanos. Hidrogenētā augu tauki tiek izmantoti margāriņa ražošanā, rūpnieciski ražotās gaļas produktos, majonēzē, piena produktu izstrādājumos, kūkās, cepumos, konfektēs, šokolādes izstrādājumos un citos produktos. Samazinot transtaukskābju uzsēmšanu, divu gadu laikā iespējams konstatēt ievērojamu infarkta riska samazināšanos.

SĀLS NOGALINA

Sāļi ir vistiešsakars ar paaugstinātu asinsvadu, radot arteriālās hipertenziju, insultu, sirds slimību risku. Sāls daudzums uzturā būtu jāsamazina līdz 5–6 gramiem dienā. Ja jums ir paaugstināts holesterīns vai asinsvadu sāls, sāls patēriņš jāierobežo līdz 1,5 gramiem dienā. Atcerieties, gandrīz visi rūpnieciski ražoti produkti satur pārlieku daudz sāls, kas pagarinā produktu derīguma terminu. Pirms

n stiprai sirdij

2



3



7. OLĪVELĻA

Pie labajām eļļām pieskaitāmas olīvu, saulespuķu, rapšu, kukurūzas, zemesriekstu un seza ma eļļas. Augstas kvalitātes rapšu un saulespuķu eļļas nedrīkst kar sēt, jo tām strauji zūd uzturvērtība. Cepšanai un sautēšanai vislabāk izmantot olīvelļu, nepārkarsējot to. Sirds veselības uzturēšanai kardiologi iesaka lietot auksti spiestu olīvelļu (*Extra Virgin Cold Press*), vēlams, pildītu tumšā traukā. Olīvelļai piemīt antiaterosklerotiskas, pretiekaisuma un šūnu novecošanas procesus kavējošas īpašības.



7



PIEREDZE

Pret vīrieša iedzimto slinkumu palīdz... suns



Foto: Lauris VIKSNE, F64 Photo Agency

Stāsta Dr. med. **Vilnis DZĒRVE-TĀLUTS**, kardiologs, Latvijas Universitātes Kardioloģijas zinātniskā institūta vadošais pētnieks:

- Pirmkārt, es jau vaīrāk nekā 30 gadus nesmēkēju. Jā, varu atzīties, man arī piemita šis nelāgais netikums, taču nu es gribu uzsvērt, ka sirds veselības dēļ smēkēšana ir jāatmet un pret to jācīnās visiem spēkiem.

Otrkārt, es strādāju P. Stradiņa Kliniskajā universitātes slimnīcā, un mani kolēgi man bieži jautā, kur esmu nolīku vistālākā stūri, pie černobiļas, kā mēs sakām - lai ir iespēja iziet kājām cauri visam pagalmam. Un arī uz savu kabinetu trešajā stāvā kāpju kājām, nekad apzināti ar liftu neesmu uzbraucis.

Bet, lai kā es sevi gribētu slavēt, iedzimtais vīrieša slinkums mani dažreiz tomēr nomāc. Pret to ir jācīnās, un viens no labākajiem veidiem ir - iegādāties suni. Tāpēc, treškārt, man ir divi taksisti. Es nedzīvoju uz akmeņiem Rīgas centrā, man pie mājas ir mežs, un katru rītu un vakaru mēs kopā ar suniem nostāigājam divus kilometrus. Protams, atnākot mājās, es jūtos noguris, bet šis nogurums, kad esmu noskrējies pakal saviem suniem, ir pilnīgi citāds nekā tas, kad darbadienas beigās izvelkos ārā no sava kabineta. Tas ir fiziski patikamāks, tas ātri pāriet un rada optimismu un pozitīvu skatu uz dzīvi. ■

SEKOJIET SAVAM SVARAM

Liekais svars un aptaukošanās ir viens no galvenajiem cukura diabēta, sirds slimību, infarkta, insulta riska faktoriem. Tāpēc ēdīt atbilstoši patērētajām kalorijām! Turklāt uzturam ir jābūt sabalansētam: no dienā apēsto produkta daudzuma 1/2 jāaizņem svaigiem vai vārītiem dārzeniem, 1/4 liesai gaļai vai treknaijūras zivij, 1/4 pilngraudu produktiem.

Nosakiet savu ķermenē masas indeksu (KMI): svars (kg): augums (m x 2). Ja KMI ir no 25 līdz 30, jums ir liekais svars; ja virs 30 - jums ir aptaukošanās! Minētā formula ir attiecināta uz abiem dzimumiem un visām vecuma grupām. 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 94 cm, palielinās vielmaiņas traucējumu, sirds slimību, miokarda infarkta un insulta risks.

Avots: kardiologija.lv