

Ko sirds vēlas pusdienās?

riju uzņemšanu, kas rodas no pārmērīgas ēšanas un rūpnieciski apstrādātas un vienveidīgas pārtikas uzņemšanas.

Pavērsiena punkts sirds un asinsvadu slimību profilaksei ir veselīgs dzīvesveids – regulāras fiziskas aktivitātes un veselīgs uzturs. Jau ilgu laiku par vienu no labākajām diētām tiek uzskatīta Vidusjūras diēta, to aplieci na arī *Lyon Diet Heart Study* – vēl 90. gados veikts ilgstošs klinisks pētījums, kurā tika pierādīta Vidusjūras diētas pozitīvā ietekme uz sirds veselību pacientiem pēc infarkta. Vidusjūras diētā pilnvertīgu uzturu, ko veido daudzveidīgi vietējie sezonas produkti, papildina ar fiziskām aktivitātēm. Ir pierādījies, ka, ievērojot šādu dzīvesveidu divus gadus, nāves gadījumu skaits no sirds un asinsvadu slimībām samazinās par 9%, saslimstība ar vēzi – par 6%, saslimstība ar Parkinsona un Alcheimera slimību – par 13%. Pareizs uzturs palīdz kontrolēt svaru un lipīdu profilu. Tā kā samazinās cukura vielmaiņas traucējumi, samazinās arī risks saslimt ar diabētu un ievērojami samazinās arī iekaisumu un audzēju markieri.

Kāpēc Vidusjūras diēta tik labi ietekmē cilvēka veselību? Es negribu runāt par mikrobarības vai makrobarības vielu uzņemšanu uzturā, kā to darītu uztura speciālisti vai dietologi, bet vēlos vairāk koncentrēties uz ēdienu kultūru. Vidusjūras reģions ir viena no nedaudzajām vietām uz zemes, kur uztura tradīcijas pēc industrializācijas sākšanās nav ievērojami mainījušās. Ikdienā tiek lietoti sezonas dārzeņi un augļi, zivis, retāk piena produkti un gaļa. Brīnišķīgs piemērs ir olīvelļas izmantošana uzturā, kas lieлизki ietekmē veselību, turpretī citviet pasaulē veselīgie tauki tiek aizstāti ar zemas kvalitātes augu taukiem, jo īpaši margaīna sastāvā vai tropu ēļās (palmu, kokosriegstu). Itālijas virtuve un kultūra mūsdienās pilnībā atbalsta vietējo un tradicionālo pārtiku, un cerams, ka tā tas būs arī turpmāk.

Ir ārkārtīgi svarīgi ievērot līdzsvaru starp dārzeņu un gaļas ēdiem. Taisnība – Latvijā ir īsākas vasaras un vēsāks klimats nekā Vidusjūras baseina valstis, tomēr, ja ieskatāmies vecās latviešu recepšu grāmatās, ir iespējams atrast daudz interesantu garšaugu, pākšaugu un dārzeņu, kas mūsdienās tiek izmantoti ļoti maz. Labākā pārtika ziemai ir sakņaugi, kaltēti pākšaugi un pašu marinēti vai sālīti konservi. Vārīto pārstrādāto desu vietā jāēd vai nu zināmas izcelsmes gaļa, vai savvalas dzīvnieku gaļa, jo tā ir dabiskāka un dzīvnieku apēstās ogas un meža zaļumi bagātina gaļu ar dzelzi un nepiesātinātajām taukskābēm.

Lasot senas latviešu grāmatas, būsit ievērojuši, ka gaļa agrāk tika celta svētku galddā – Ziemassvētkos, Mārtiņdienā, Lieldienās – un tās lietošana ikdienā tika uzskatīta par greznību. Tāpat arī mūsdienās – vajadzētu samazināt gaļas patēriņu no trim reizēm dienā līdz trim reizēm nedēļā.

Veselīga dzīvesveida atslēga gan attiecībā uz cilvēka sirds veselību, gan mūsu planētas veselību ir domāt par to, kā ēda mūsu senči. Ar to es noteikti nedomāju tādas diētas kā, piemēram, tā sauktā paleoīta laikmeta diēta, jo būtu grūti definēt vienu paleo diētu. Bet iedomājieties mūsu vecvecākus – viņi ēda to, kas nāca no zemes atbilstoši sezonai. Ziemā uzturā, visticamāk, dominēja sakņaugi un sālī vai marinādē konservēti produkti, savukārt vasara un rudens nodrošināja bagātīgu daudzumu dārzeņu un augļu. Mūsu tālie senči, kas bija mednieki un vācēji, iespējams, ne vienmēr spēja nomedīt pašu lielāko dzīvnieku, tāpēc nācās piedzīvot pat ilgākus bada periodus, uzturā uzņemot pārtiku lielākoties no mežos atrodamajiem augiem.

Pazīstamais ASV uztura žurnālists Maikls Polans pareizi saka par ikdienā uzņemamo uzturu: "Neēdiet visu to, kas pēc jūsu vecvecmāmiņas domām nav pārtika." Neuzskatu, ka mums tāpēc ir jāaizmirst jaunās tehnoloģijas un jāignorē jaunās tendences virtuvē, jo tā ir daļa no pārtikas evolūcijas. Ar šo es cenšos pateikt, ka jāpatur prātā ilgtspējīgums un kārtīgi sezonas produkti.

Ēdīt sezonas un vietējos produktus. Šāda izvēle neliks jums vilties.

Anete Dinne, gastronomisko zinātnu un pārtikas tehnoloģiju speciāliste, Itālija

Cilvēki kopš aizvēstures vienmēr dzīvojuši kā visēdāji, bet pēdējo simt gadu laikā, pateicoties industrializācijai, esam kļuvuši par gandrīz simtprocentīgiem gaļēdājiem, tā pakļaujot sevi riskam saslimt ar sirds slimībām, audzējiem, kā arī apdraudot planētu lielā piesārņojuma dēļ, kas lielākoties rodas tieši no industriālām lopu fermentām, nevis no transportlīdzekļiem un smagās rūpniecības ražošanas procesiem. Cilvēces evolūcijas process ir ļoti lēns, un iespēja, ka pēdējo simt gadu laikā mēs būtu piemērojušies katru dienu ēst gaļu un dzert saldinātus dzērienus, ir ļoti niecīga.

Cilvēku daudzums, kuri cieš no sirds un asinsvadu slimībām, metaboliskā sindroma un diabēta, ir ļoti liels un turpina pieaugt valstis, kur iedziņotājiem ir slikti ēšanas paradumi, proti, uzturā tiek lietoti pārtikas produkti ar augstu glikēmisko indeksu, sliktas kvalitātes gaļa un lētas taukvielas. Mūsdienās ir normāli runāt ne tikai par nepietiekamu uzturu un badu, bet arī par paaugstinātu kaloriju uzņemšanu, kas rodas no pārmērīgas ēšanas un rūpnieciski apstrādātas un vienveidīgas pārtikas uzņemšanas.