

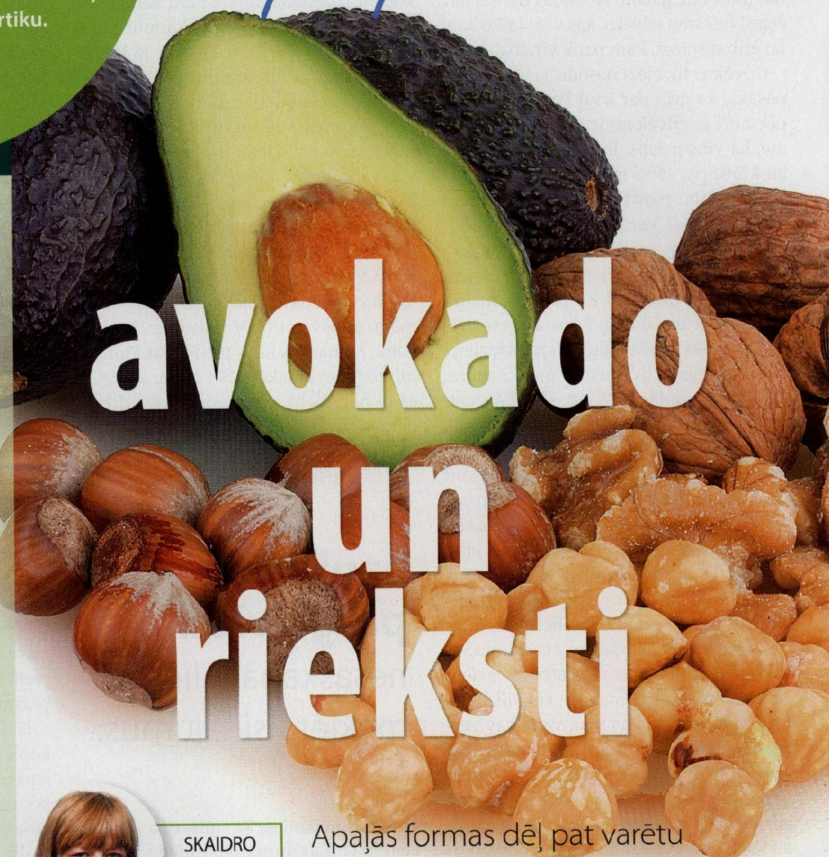


IEVAS Veselība turpina rakstu sēriju par ēdienu, kas ne tikai dod spēku, bet arī uzlabo veselību. To dēvē par funkcionālo pārtiku.

PĒTA žurnāliste
ILZE OLŠTEINA

Superprodukti-

avokado un rieksti



Āmurs brokastīs!

Ar šo stāstu reiz dalījās mana draudzene. Tas ir kā apliecinājums bērnu intuitīvajai gudrībai, izvēloties pareizos pārtikas produktus istajā brīdī.

Tātad, pamostoties Valentīndienas rītā, mana draudzene un viņas vīrs sadzirdēja kļusu rosību. Skaņas nāca no virtuves. Viņu pirmsskolas vecuma dēls bija pamodies pirmais. Ausa svētdienas rīts, tāpēc abi vecāki nolēma vēl palaiskoties pa gultu. Tad pie guļamistabas durvīm atskanēja klauvējiens un ienāca dēls ar paplāti, uz kuras atradās divas kūpošas kafijas tases, bļodiņa un āmurs. Kamēr puika mēģināja nodot Valentīndienas sveiciens, abi pieaugušie knapi valdīja smieklus. Cirvi zem gultas galvgaļa kāzu naktī atcerējās, bet āmuru gultā vēl neviens nebija piedāvājis!

Patiesībā viss izrādījās dzelzaini loģiski. Tā kā bļodiņā atradās neloģiski valrieksti, puika bija pievienojis instrumentu, lai vecāki tiek arī pie ēšanas. Viņš taču gribēja mammu un tēti pārsteigt, bet tas nebūtu sanācis, ja visa māja skanētu, pašam riekstus daudz.

Kad par brokastu piedāvājumu viss bija noskaidrots, tad gan māja rībēja. Un – kas gan var būt labāks par kafiju ar valriekstiem Valentīndienas rītā! Kafijas pavadinošā smarža un rieksti kā ļabi zināms milas afrodisiājs (daži pētījumi liecina, ka rieksti spēj vairotestosterona daudzumu, līdz ar to – vīriešu varēšanu) vecāku prātus vedināja tikai uz vienu: ātrāk sagaidīt vakaru, kad dēls dosies pie miera. Otru problēmu – kur likt āmuru, viņi atrisināja uzreiz. Goda vietā! Tas šajās mājās kļuva par kaislības simbolu, bet naglu dzišanai manas draudzenes vīrs iegādājās citu āmuru!



SKAIDRO
Dr. med.
IVETA
MINTĀLE

- Kardioloģe, P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas Latvijas Kardioloģijas centra Ambulatoriskās un diagnostiskās nodaļas vadītāja.
- Aizrautīgi gatavo ēst, izdod grāmatas, ar prieku runā par Vidusjūras diētu, kuru arī ievēro.
- Brokastīs bieži uzkaršē maizes šķēļi, uzplīna olīveļļu un pa virsu klāj avokado šķēlītes, kas vienmērīgi izplūst pa silto rīkas virsmu.
- Par labākajiem pasaulē atzinusi Itālijas reģiona Pjemontas lazdu riekstus, kurus pārķieglī apgrauzdēts un vakuuma iepakojumā. Bet, ja sakārojas riekstu dažādības, dodas uz m², kur allaž nopērkami svaigi rieksti. Turklāt tos pirms pirkšanas šajā veikalā var pagaršot.

Apajās formas dēļ pat varētu teikt – šie abi ir īstas vitamīnu un minerālvielu bumbas! Turklāt – no šīm bumbām var ļabi paēst. Galvenais – lai svaigi!

Abus blakus ļabi olīveļļai!

IEVAS Veselība jau rakstīja, ka ASV Pārtikas un zāļu pārvalde *Extra Virgin* olīveļļu pasludinājusi ne tikai par produktu, kas spēj uzlabot veselību, bet arī ārstēt, un to drīkst marķēt kā ārstēšanas līdzekli sirds slimniekiem. Tādi secinājumi tapa pēc starptautiska pētījuma *PREDIMED* (par

veselīga dzīvesveida ietekmi uz veselību) rezultātiem. Pētījuma dalībnieki ievēroja vai nu diētu ar zemu tauku saturu, vai Vidusjūras diētu. Bet bija arī dažas dalībnieku papildgrupas. Vienā no tām pētījuma dalībniekiem, kas ievēroja Vidusjūras diētu un katru dienu lietoja vismaz četras ēdamkarotes *Extra Virgin* olīveļļas, papildus bija jāapēd arī noteikts daudzums riekstu. **Olīveļļas grupas**

Foto – Shutterstock, no izdevniecības Žurnāls Santa arhīva

Kā nopirkt LABU AVOKADO?

● Izvēlies tādu, kas ir vēl paciets (bet ne ciets kā akmens), un pāris dienas paturī vietā, kur to neviens nespaida un neviļā – lai mieriīgi nogatavojas.

● Garšīgi ir visi svaigie un kvalitatīvie avokado, bet tiem, kam grumbulaina miza, grūti noteikt, vai augli nav saspaidīti. Tāpēc drošāk pirk gudros, pirms tam katru augli rūpīgi apskatot un maigi aptaustot.

Daži ieteikumi, lai neiegūtos vecos riekstos

● Pērc valriekstus un lazdu riekstus ar čaumalu. Sakumā dažus, pārdaūzi, secīni, vai nav veci, un tad ej atpakaļ uz veikalu un ieber maisiņā no tās pašas kastes.

● Meklē lobītus riekstus vakuuma iepakojumā, mazos iepakojumos (vislabāk, ja rieksti mazliet apgraudzēti, bet tikai tik, lai lec nost miziņa, ne vairāk).

● Lobītus vaļējos riekstus pirms pirkšanas pagaršo, bet, ja tie ir paciņā, nopērc mazāko paciņu pamēģināšanai. Ja ir labi, atgriezies tajā pašā veikalā pie tā pašā plaukta un meklē tās pašas sērijas lielāku iepakojumu.

● Nepērc riekstus paciņās kopā ar žāvētiem augļiem, ja vien tas nav labi pārbaudīta ražotāja piedāvājums. Šajās paciņās rieksti biežāk ir rūgti un/vai pārkaisīti ar E vielām.



augstā koncentrācijā – dod lielu labumu veselībai.

Tas ir vienkārši: **katru nedēļu apēd vismaz trīs saujas svaigu riekstu!**

Pavisam nesen tika atzīts, ka arī avokado liekams blakus *Extra Virgin* olīvei! Jau taukskābju sastāva dēļ, kas ir ļoti līdzīgs. Tikai – par avokado un tajā esošajām mononepiesātinātajām omega 9 taukskābēm nav tik plašu pētījumu un tādas pierādījumu bāzes kā par *Extra Virgin* olīvēļā esošo labo taukskābju ietekmi uz veselību. Taču, vērtējot avokado, jāpieskaista klāt labumi, ko dod ne tikai omega 9 taukskābes, bet arī antioksidanti (īpaši izceļot polifenolus), šķiedrvielas, vitamīni, proti, – B grupas, A, C, E, K vitamīni, un minerālvielas – kālijs, mangāns, varš, dzelzs un citas. Bagātīgi! Turklāt šajā auglī ir vidēji četras, pat piecas reizes vairāk kaloriju nekā citos: vienā avokado var būt pat 200 kcal. Tik sāties, ka no tā vien var paēst! Ja vien auglis ir svaigs.

Svaigi rieksti

Vidusjūras diēta balstās uz vairākiem vaļiem, divi no

tiem – augsta produktu kvalitāte un sezonālitate. Riekstus vāc vasaras beigās un rudenī, tad tie Vidusjūras zemēs un citviet, arī pie mums, nopērkami tirdziņos pavisam svaigi. Valriekstus un lazdu riekstus pat pārdod zaļus, ar negatīvām čaumalām. Ja gadās tāds ķēriens vai arī lazdu puduris aug pie mājas, jāsapērkas vai jāsavāc rieksti un jāglabā mājās sausā vietā. Līdz pat pavasarim būs gana svaigi. Patiesībā **visi rudenī vāktie rieksti jāapēd līdz pavasarim** – tā arī ir sezonālitates principa ievērošana. Turklāt tieši ziema arī ir īstais laiks, kad vajag ēst svaigus riekstus, lai tajos esošais komplekss – E, K, B grupas vitamīni, nātrijs, kālijs, dzelzs, fosfors un labās taukskābes – dotu iespēju justies labi līdz pavasarim, kad uz skatuves parādīsies tās sezonas vitamīnu bumbas.

Bet ir kāds BET! Tā kā riekstus lielākoties pērkam ziemā lielveikalos, tad diemžēl nav iespējams uzzināt, cik ilgi rieksti glabāti, jo uz iepakojuma raksta iepakojšanas, nevis novākšanas datumu. Riekstus nav kā žāvēts zirnis vai pupa, kas stāv ilgi, kaut arī izskatās tikpat ciets un noturīgs. Lai tas godam nestu rieksta vārdu, bumbulim jābūt svaigam. Lai

rieksti labāk glabātos, lielražošana tos nereti apsmidzina ar stabilizatoriem jeb ar dažām E vielām.

Riekstu trumpis ir bagātīgs labo nepiesātināto taukskābju daudzums, bet, nepareizi vai pārāk ilgi glabājot, tās var oksidēties. Tad rieksts kļūst rūgts, un tas vairs nav uzturā vērtīgs, bet gan veselībai kaitīgs produkts, kas metams ārā. Īpaši labi oksidēšanās sajūta, grauzot ar maigu garšu apveltītos valriekstus – tikko ir mazliet rūgtenumus klāt, skaidrs, ka rieksts ir vecs un jāsplauj ārā.

Svaigs avokado

Kad avokado pārgatavojies, tas strauji zaudē savas labās īpašības. Tā ir stadija, kad mikstajā masā jau redzamas šķiedras – tāds kā tumšs tīklojums. Tas nozīmē, ka pārējais saturs jau iebojājies un vairs nav ēdams. Ja avokado pārgriezts un ir labs, augli nevajag glabāt līdz nākamajai dienai – jāpēd uzreiz. Avokado, tāpat kā tomātus, nevajag likt ledusskapī. Arī tad zūd daļa vitamīnu, antioksidanti polifenoli – auglis vairs nesmaržo un nav arī vairs tik vērtīgs.

IVETAS MINTĀLES iecienītā GVAKAMOLE

To gatavoju, kad mājās top meksikāņu ēdiens. Ja gvakamole paliek pāri, to divas trīs dienas var uzglabāt slegtā traukā.



● Sablendē divus diezgan lielus avokado, vienu lielu tomātu, vienu čili piparu, nelielu sīpolu, krietnu saišķi svaiga koriandra (tā vietā var ņemt pētersīļus) un divas ēdamkarotes olīveļļas. Tikko traukā ielikts avokado, jāpievieno arī citrona sula, lai avokado nekļūtu tumšs, kā arī *Extra Virgin* olīveļļa. Ja nav svaiga čili pipara, var lietot arī maltu.

pacientiem pēc dažiem gadiem konstatēja par 30–33 procentiem zemāku saslīmstību ar infarktu un/vai insultu nekā mztaktu diētas grupā, bet riekstu papildgrupu rezultāti bija vēl labāki!

Kardiologu kongresos par valriekstiem un lazdu riekstiem to izcilā taukskābju satura dēļ runā jau vismaz 15 gadus. Valriekstos ir īpaši daudz arī polinepiesātināto omega 3 taukskābju! Bet pēc *PREDIMED* pētījuma saulītē tiek celti visi rieksti, zemesriekstus ieskaitot. Jo arī **mononepiesātinātās taukskābes, kas bagātīgi atrodas visos riekstos, kopā ar citiem labumiem – vitamīniem un minerālvielām**

1. labums. Pasargā no iekaisumiem, novecošanas kaitēm un uzlabo asinsvadu stāvokli. Iekļaujot ikdienas uztūrā gan avokado, gan riekstus, esi droša, ka tie, mazinot aterosklerozes risku, vismaz kaut kādā mērā spēj pasargāt tevi no insulta un infarkta. **PREDIMED** pētījumā, vērtējot riekstu labo ietekmi uz veselību, īpaši tika uzsvērts, ka cilvēkiem, kas regulāri ēda riekstus, mazinājās mirstības risks no sirdskaitēm. Bet labā šo abu produktu iedarbība uz sīko asinsvadu iekšējo slānīti nozīmē, ka tie spēj mazināt Alzheimerā demences un Pārkinsona slimības risku. Avokado sastāvā bagātīgi esošajai folijskābei, kā jau visiem B grupas vitamīniem, un arī antioksidantiem, īpaši polifenoliem, ir gan sirdi stiprinoša, gan pretiekaisuma iedarbība. Arī antioksidantiem A un E vitamīnam un polifenoliem, ko bagātīgi satur gan avokado, gan rieksti, piemīt pretiekaisuma, līdz ar to arī zināmā mērā profilaktiska pretvēža, iedarbība.

2. labums. Stiprina imunitāti. Jo gan riekstos, gan avokado augstā koncentrācijā ir vitamīni un minerālvielas. Turklāt abi šie produkti spēj lieliski aizstāt gaļu, jo ir pilnvērtīgs olbaltumvielu avots. Dod spēku, uzmundrina, stiprina organismu kopumā.

3. labums. Uzlabo ādas un gļotādu stāvokli. Avokado un rieksti satur taukos šķīstos A un E vitamīnu, tāpēc tie pabaro ādu un gļotādas. Turklāt sviestainais avokado pats veicina šo vitamīnu uzsūkšanos organismā. Tas sekmē arī vērtīgo pigmentu karotinoīdu uzsūkšanos no citiem produktiem. Tāpēc pie burkānu vai paprikas salātiem piegrieztas avokado šķēlītes ne tikai labi garšo, bet tās var pievienot arī olīveļļas vietā.

4. labums. Labvēlīgi ietekmē hormonu darbību, uzlabo omu. Omega 9 taukskābes piedalās šūnu apvalka veidošanā, hormonu sintēzē, kā arī citos procesos. Patiesībā visi kvalitatīvie un dabiskie pārtikas produkti kaut kādā mērā spēj labvēlīgi ietekmēt veselību un omu.

Ar ko katrs rieksts izcils?

VALRIEKSTI satur nozīmīgu **omega 3 taukskābju daudzumu**, tāpēc īpaši ieteicami visiem, kam rūp sirds veselība. Tie ir labs **fosfora avots**. Bet gana daudz arī kaloriju: 662,5 kcal uz 100 g.

INDIJAS RIEKSTOS ir mazāk kaloriju, tos īpaši iesaka imunitātes stiprināšanai.

MANDELĒS ir mazāk kaloriju, **visvairāk šķiedrvielu jeb balastvielu**, daudz **fosfora** un spēcīgā antioksidanta **E vitamīna**.

LAZDU RIEKSTOS daudz **polifenolu**, kas ir spēcīgs antioksidants. Tie ir arī labs kalcija avots.

PISTĀCIJAS tāpat kā zemesrieksti, īsti nav rieksts, bet pākšaugš. Tomēr tās devē par riekstiem, un turklāt tādiem, kas īpaši bagāti ar **kāliju, fosforu un dzelzi**.

MAKADAMIJAS RIEKSTI ir ļoti gardi, dārgi, **satur daudz vitamīnu, šķiedrvielu**, bet ir bagāti kaloriju ziņā: 703 kcal uz 100 g.

BRAZĪLIJAS RIEKSTI satur ļoti daudz **selēna**, kas ir spēcīgs antioksidants.

PEKANRIEKSTOS ir īpaši liels folijskābes (B grupas vitamīns) un citu vitamīnu daudzums, tie ir **kreiptīgākā vitamīnu bumba**, bet arī kaloriju bumba: 703 kcal uz 100 g.

CIEDRU RIEKSTOS ir ļoti augsts olbaltumvielu saturs, ne velti tos bieži ēd veģetārieši.

ZEMESRIEKSTI izceļas ar lielu antioksidantu polifenolu saturu, bagātīgu E vitamīna daudzumu, kā arī augstu folātu daudzumu, tie ir īpaši labi smadzeņu attīstībai, tāpēc tos iesaka arī grūtniecēm. Vienlaikus dzirdēti brīdinājumi, ka šie rieksti ir piesārņotākie.

Kā apēst riekstus

→ **Grauzot.** Vislabāk trauciņā ielber sauju riekstu, lai negadās apēst par daudz. Uztura speciāliste Liene Sondore iesaka: ne vairāk par 10–15 riekstiem (lazdu riekstu izmērā) dienā! Un tad lēni un pamatīgi sakošā. Kalorijas tomēr!

→ **Kā riekstu miltus.** Ja zobu vai gremošanas traucējumu dēļ riekstus grūti apēst, ieteicams tos sasmalcināt ar piestu vai virtuves kombainā. Riekstu miltus pārdod arī gatavus.

→ **Kā eļļas.** Auksta spieduma un tikko spiestās eļļas (ņem vērā – tās ātri oksidējas) arī ir ļoti vērtīgas. Piemēram, valriekstu eļļa. Taču, ja riekstu eļļu liesi uz pannas un karsēsi, jau aptuveni 50 grādu temperatūrā visi labumi aizies bojā. Tāpēc tās lieto tikai salātiem. Iznēmums ir augstvērtīgā zemesriekstu eļļa, kam ir augsts degšanas dūmošanas temperatūras punkts. Zemesriekstu eļļu daudz izmanto Austrumu virtuvē. Dīemžēl biežāk lieto lētāko rafinēto zemesriekstu eļļu, kas, protams, nav tik vērtīga.

→ **Pievienojot ēdieniem.** Piemēram, labās desās, pie kuskusa, kalē salātiem, rīsiem mēdz pievienot pistācijas un ciedru riekstus. ♥

No riekstu olbaltumvielām mēdz būt alerģiska reakcija. Visbiežāk no zemesriekstiem.

IVETA MINTĀLE iesaka RIEKSTU KŪKU



● Samaisa vienu glāzi (aptuveni 200 gram) lazdu vai mandeļu riekstu miltu, vienu lielu vai divas mazas olas (dzeltenumu un baltumu putu atsevišķi un vispirms pievieno sakultos dzeltenumus), tad pievieno divas ēdamkarotes *Extra Virgin* olīveļļas un medu (pēc garšas). Beigās iecilā olas baltumu. Cep 150 grādu temperatūrā aptuveni 40 minūtes. Riekstu kūkai jāsanāk porainai un mīkstai kā sūklītim.