

IEMAS

VESELĪBA



noskaidro

♥ Dace Rudzīte



Kas lielveikala dārzeņim vēderā?

Ja, tuvojoties ziemai, organisms cenšas uzkrāt tauciņus, tad līdz ar pirmajiem siltajiem saules stariem tam prasīt prasās atjaunot ziemā zaudētās vitamīnu rezerves. Vislabāk to izdarīt, ēdienkartē iekļaujot dārzeņus un augļus. Jautājums tikai, vai lielveikalā pirktais un no svešām zemēm vestais dārzeņis maz satur mūsu organismam derīgas vielas?

Kāpēc dārzeņi izskatās tik smuki?

Gan jau arī tu esi ievērojuši, ka no mammas pagrabā nestais burkāns jau pēc dienas ir sažuvis, bet lielveikalā pirktais stāv trīs un vairāk dienas. Tam, protams, ir savs un ne vienmēr mūsu veselībai draudzīgs izskaidrojums. Profesors Ivars Kalviņš skaidro, ka ne tikai dārzeņu, bet jebkuras pārtikas ražotāju galvenā problēma ir tā, kā saglabāt precīzi pēc iespējas ilgāku laiku svaigu un kā to iekrāsot patīkamākā krāsā, lai tā izskatītos *apetītiģi*. Turklāt prece arī jāiepako tā, lai transportējot nesabojātos.

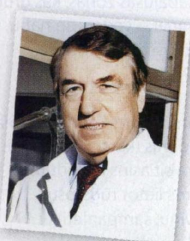
Lai dārzeņi ilgāku laiku saglabātu svaigu, tam pievieno antibakteriālus līdzekļus: biežāk konservantus, retāk – pretsēnīšu līdzekļus. Piemēram, ābolus, bumbierus un tomātus uzglabā, izmantojot vaskā šķīdinātas antibakteriālas vielas fungicīdus jeb pretsēnīšu līdzekļus, kas

dārzeņi aizsargā pret sēnītēm no ārpuses. Lai dārzeņis saglabātos svaigs arī iekšā, to sterilizē arī no iekšpuses. Parasti jau augšanas laikā dārzeņus apstrādā ar fungicīdiem. Biežāk augļu, retāk dārzeņu uzglabāšanai izmanto arī citus paņēmienus. Kuģa tvertnē, kurā pārvadā produktus, piemēram, graudus, iepūš gāzveida vielu metilbromīdu, kas iznīdē kaitēkļus un nevēlamās baktērijas. Taču

apstarojot ar jonizējošo starojumu, tieši tāpat kā radioterapijā iznīcina audzējus. Tāpēc tomāti kastītē stāv ilgi un no iekšpuses ir sterili.

Viens no iecienītākajiem dārzeņiem pavasarī ir gurķis, kas lielākoties pie mums ieeļo no Spānijas un Grieķijas. Kāds tas ir? Pirmkārt, audzējot apstrādāts ar fungicīdiem, otrkārt, sterilizēts ar kobalta liulgabalu un, treškārt, ievalcēts plēvē, kur tam netiek klāt baktērijas.

Eiropas Savienībā, tai skaitā arī Latvijā, ir normas un normatīvi, kas šīs vielas un to lietojumu kontrolē, tikai jautājums, vai šie normatīvi ir pietiekami stingri. Ivars Kalviņš piekrist, ka, no vienas puses, tas ir pārtikas ražotāju biznesa, no otras puses, nepieciešamība, jo mēs taču vēlamies ziemā vai agrā pavasarī ēst gurķus un tomātus, kas vēl pirms 20 gadiem nebija īsti iedomājams. Tāpēc atrasts daudz maz saprātīgs kompromiss – apstrādāt dārzeņus ar antibakteriāliem līdzekļiem



Dr. IVARS KALVIŅŠ

- Organiskās sintēzes institūta direktors.
- Pirktos gurķus ēd tikai mizotus, savējos grauž no dobes!

Nitrāti ir visos dārzeņos, arī tajos, kas aug mammas dārzā.

parasti dārzeņi ir diezgan izturīgi pret transportēšanu, tāpēc lielākoties tos audzēšanas laikā apstrādā pret kaitēkļiem un puviem. Dārzeņus var sterilizēt arī ar kobalta liulgabalu. Proti, kad dārzeņi novākti, tos laiž pa konveijera lenti uz glabātavu,

nav sevišķi labi, bet darīt tā var. Profesors zina stāstīt, ka par ilgāku pārtikas uzglabāšanu sāka domāt jau Napoleona laikos, kad izsludināja prēmiju tam, kurš izgudros, kā karavīriem uzglabāt pārtiku.

Nitrāti ir arī kūtsmēslos!

Lai ainu ar lielveikalā nopērkamajiem dārzeņiem neņemtu tik drūmās krāsās, profesors Ivars Kalviņš atspēko mītu par to, ka pašu dārzā audzētā un ar kūtsmēsliem mēslotā dārzeņi nav nitrātu (minerālmēslu sastāvdaļas) un citu organismam nevēlamu vielu. Tā diemžēl nav! Nitrāti ir visos dārzeņos (visvairāk tos uzkrāj ātri augošie lapu salāti, gurķi), arī tajos, kas aug mammas dārzā, un arī tad, ja tos mēslo ar kūtsmēsliem, tikai jautājums, kādā koncentrācijā. Augs mēslojumu uzņem šādi: vispirms baktērijas noārda organisko jeb dabisko mēslojumu līdz neorganiskajam, kas līdzinās tam, ko lietojam kā mākslīgo mēslojumu un kuru dārzeņa saknes no zemes uzsūc. Līdz ar to galarezultāts ir līdzīgs, atšķirība tikai tā, ka kūtsmēslos, ja gotiņa ganījies zaļā plavā, ir viss augam nepieciešamais – slāpeklis, fosfors, kālijs, dzelzs, magnijs, varš, bors u. c. Vai augs izmanto to, kas ir kūtsmēslos vai minerālmēslos, ko audzētājs augam uzkausa virsū, atkarīgs no apgaismojuma, tem-

VAI IESPĒJAMS DOZĒT APĒSTĀ DAUDZUMU, LAI KAITĪGĀS VIELAS NEUZŅEMTU PĀRĀK DAUDZ?

Maksimāli pieļaujamās devas katrai atsevišķai E vielai produktā ir noteiktas, bet precīzi aprēķināt, cik gurķi vai tomāti jāapēd, lai mūsu organismā nenonāktu pārāk daudz nevēlamo vielu, nav iespējams. Lai to varētu izdarīt, katrs gurķis būtu jāved uz laboratoriju, jāizanalizē katrs tajā esošais komponents un tad jāpārreķina nevis uz cilvēka svara kilogramiem, bet ādas virsmas kvadrātmetriem, jo āda ir viens no lielākajiem kaitīgo vielu izvadorgāniem.

peratūras un citiem apstākļiem, bet visvairāk no apgaismojuma. Jo ārā saulītes mazāk, jo vairāk augos uzkrājas nitrāti, kas, no vienas puses, mūsu organismam ir slikti, no otras puses – labi. Kurš kurā gadījumā gūst pārsvaru, atkarīgs no koncentrācijas un apēstā daudzuma. Profesors Ivars Kalviņš stāsta, ka japāņi daudz retāk mirst no sirds un asinsvadu slimībām, un viņi ir ilgdzīvotāji, jo pārsvarā ēd siltumnīcās audzētu pārtiku, kas satur daudz nitrātu. Tie cilvēka organismā pārvēršas par slāpekļa monoksīdu, kas kavē trombu veidošanos, uzlabo asinsvadu tonusu jeb spēju sarauties un atslābināties, stimulē sirds un asinsvadu veselību. Bet līdz zināmai robežai! Tikko nitrātu koncentrācija ir lielāka, parādās sliktais efekts: kuņģa un zarnu trakta vēzis, jo nitrāti ar baktēriju palīdzību pārvēršas par nitrītiem, jeb vēzi izraisoši savienojumi. Vai slimība attīstās, atkarīgs no

katra organisma mikrofloras, tajā esošajām baktērijām un tā, cik bieži un kādā daudzumā cilvēks ar savu apstrādāto dārzeņi šajā labi noregulētajā orķestrī iejaucas.

Mazgāt un mizot

Paņemot rokā, piemēram, lielveikala gurķi, bieži vien var just tādu kā netīrumu kārtiņu, ko uzreiz gribas nomazgāt. Vai, pirms lietošanas mazgājot un mizojot dārzeņus, spējam samazināt uzkrāsītā un uzsmidzinātā koncentrāciju? Ivars Kalviņš uzskata, ka tas atkarīgs no dārzeņa. Piemēram, no lociņiem, dillēm, salātiem nevēlamās vielas īsti nomazgāt nevar, taču tie tāpat pirms ēšanas noteikti jāmazgā. Gurķi noteikti vajadzētu nomizot, jo tā vismaz iespējams atbrivo-

ties no tā, kas tam uzsmidzināts virspusē. Atceries, ka dārzeņi jāmazgā tieši pirms lietošanas vēsā un, galvenais, tekošā ūdenī! Nomazgātu dārzeņi nedrīkst likt ledusskapī, jo baktērijas vairojas mitrā, nevis sausā vidē.

No vienas puses, termiski apstrādāts dārzeņis satur mazāk kaitīgo vielu, nekā svaigs. No otras puses, ja Portugāles vai Spānijas kartupeļus izvāra, nitrāti tajos nesadalās, lai gan vārot sadalās atsevišķi pesticīdi, gan sliktās

vielas, gan vitamīni un derīgās vielas. Reizēm kaitīgās vielas var kļūt par vēl kaitīgākām, tāpēc vārīšana un cep-

šana nav glābiņš.

Protams, būtu labi, ja mēs varētu ēst dārzeņus ar visu mizu, jo tajā koncentrējas arī visas labās uzturvielas. Nomizots ābols vairs nav tāds pats kā nemizots. Ja tomātam novelk mizu, tajā vairs gandrīz nemaz nav likopēna, kas ir viens no spēcīgākajiem antioksidantiem un palīdz izvairīties no sirds slimību, vēža, locītavu slimību un osteoporozes saslimšanas riska.

Ietekme uz veselību

Zināmā mērā mūsu organisms pamazām jau ir pieradis pie konservantiem un citām vielām, kuras āgrāk neizmantoja, jo, ēdot tādu pārtiku, kāda tā ir tagad, zarnās un kuņģī ieaudzinām baktērijas, kuras ir spējīgas to visu arī

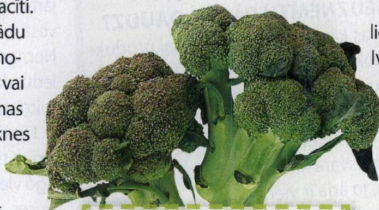


{IEVAS Veselība noskaidro}

sagremot. Taču kādu iespaidu šīs vielas atstāj uz mūsu organismu ilgtermiņā, izpētīts ļoti nosacīti. Kā šī izpēte notiek? Ņem kādu vielu noteiktā daudzumā, noteiktu laiku to dod žurciņai vai pelītei un skatās, ir problēmas vai nav, parādās kādas blaknes vai neparādās. Taču pārtikas produktā jau nav tikai viena, bet desmit un vairāk vielu vienlaicīgi, turklāt dažādā daudzumā, un to ietekme uz organismu gan īsti nav izpētīta. Ivars Kalviņš arī uzsver – kombinējot dažādas vielas, viena otras iedarbību pastiprina, citas nomāc, dažas neietekmē, bet tas atkal atkarīgs no patērētā daudzuma. Līdz ar to precīzi pateikt, kāda šādam kokteilim ir iedarbība, neviens nevar. Turklāt iedarbība ir ārkārtīgi atkarīga no katra organisma veselības stāvokļa. Kāds pienu var dzert glāzēm, kādam no piena metas pumpas. Tieši tas pats ir arī ar E vielām.

Lai gan nav pierādīts, ka tas ir tieši mūsdienu pārtikas dēļ, taču pēdējos gados strauji pieaugusi vēža izplatība, diabēts, vielmaiņas traucējumi, dažādas

alerģijas, Alzheimer slimība, ateroskleroze agrīnā vecumā,



Pērkot dārzeņus, jāpārbauda, vai tie smaržo, jo svaigiem dārzeņiem jāsmaržo.

sirds un asinsvadu problēmas jau 40 gadu vecumā – protams, var jau teikt, ka kādreiz medicīna nebija tik attīstīta un daudzas slimības netika laicīgi atklātas, tomēr, Ivars Kalviņš apgalvo, ka tik vienkārši uz šīm lietām skatīties nevar. Tiesu medicīnas eksperti jau labu laiku redz, ka liķi vairs nepūst, jo, visticamāk, konservanti un antioksidanti dara savu.

Dārzeni jāēd!

Varbūt tomēr labāk neēst lielveikalos pirktos dārzeņus? Ivars Kalviņš tam nepiekrīt, sakot, ka dārzeni, kaut vai apstrādāti, mums ir absolūti nepieciešami, jo tajos ir daudzas organiskās vielas, šķiedrvielas, minerālvielas, mikroelementi.

Kā izdarīt īsto izvēli? Vismazāk bīstami pavasarī ēst kartupeļus, burkānus, bietes. Pērkot dārzeņus, jāpārbauda, vai tie smaržo. Dārzeni smaržo noteiktu laiku, pēc tam smaržvielas izgaro, tāpēc svaigam dārzeņim jāsmaržo! Ivars Kalviņš iesaka vairāk vai mazāk izvēlēties ekoloģiski tīrā vidē audzētus dārzeņus, kurus iepērk no zināmiem ražotājiem vai pazīstamiem zemniekiem, ja vien maciņš to atļauj. Ja pašiem vai vecākiem ir pagrabs, jāceļ ārā lauku labumi un jāēd dārzeni tādi, kādi tie līdz pavasarim ir saglabājušies. Ja iepērkas lielveikalā, jāatceras, ka attīstītās valstīs ar augstu ražošanas kultūru stingrāk ievēro pārtikas ražošanas

un uzglabāšanas noteikumus nekā mazāk attīstītās. Jo cilvēkam nekaitīgāks augu aizsardzības līdzeklis, jo tas ir dārgāks, tāpēc mazāk attīstītās valstīs izmanto lētākus un kaitīgākus līdzekļus. Tāpat jāatceras – jo siltāks klimats, jo vairāk tādā vairojas kaitēkļi un baktērijas, un pret tiem vairāk cīnās, biežāk dārzeņus miglojot. Ivars Kalviņš gan atzīst, ka ikdienas pircējam pašam lielveikalā ir grūti izšķirt, vai Eiropas Savienībā audzētais dārzeņis ir labāks un nekaitīgāks, nekā no Peru atvestais, jo liela nozīme ir arī ražotāja godaprātam. Lai gan ieteicams būtu vairāk ēst Latvijā audzētus dārzeņus, jāatzīst, ka arī Latvijas dārzeņu audzētāji miglo savu produkciju, līdz ar to diez vai mūsu tomāts sevišķi atšķiras no Holandes tomāta. Ivars Kalviņš arī kļūdē stereotipu, ka Latvijas dārzeņis, kurš nav apstrādāts ar ķīmiskām vielām, satur mazāk kaitīgu mikroorganismu, nekā apstrādātais no Rietumiem. Un tam ir vienkāršs izskaidrojums – uz nekaitīgā dārzeņa baktērijas dzīvo cepuri kuldamas un ēd tikpat garšīgi kā mēs! ♥



Kāda ir dārzeņu uzturvērtība?

Uztura speciāliste GUNDEGA RUDZĪTE

stāsta: saskaņā ar pētījumiem, masveidā audzēti un ar ķīmiskajām vielām apstrādāti dārzeņi satur tikpat daudz vitamīnu, mikroelementu un kaloriju kā bioloģiski audzētie. Līdz ar to no uzturvērtības viedokļa īpašas atšķirības nav, vienīgā atšķirība ir tā, ka tie satur arī pesticīdus.

Gundega Rudzīte iesaka darīt tā: veikalā izvēlēties dārzeņus un augļus, kas sevi tik ļoti pesticīdus neuzņem, bet pārējos dārzeņus pirkt tirgū vai bioloģisko preču veikalos.

Pavasari var ēst arī pašu dārzā rudenī ievāktās veltes, taču daļa dārzeņu, laikam ejot, savu uzturvērtību tomēr zaudē. Piemēram, burkāni un kāposti uzturvērtību saglabā pirmos trīs, četrus mēnešus, pēc tam tā lēnām pazūd. Maz no uzturvērtības zaudē pašmāju rutki un ķirbi, skābēti kāposti satur daudz šķiedrvielu un C vitamīnu. Pavasarī paši varam sākt audzēt lociņus, diedzēt graudus – tie visi satur daudz labu un vērtīgu vielu. Vēl pavasarī ieteicams atcerēties un lietot saldētus dārzeņus, piemēram, papriku, burkānus, zaļos zirnīšus, puravus, pētersīļus, dilles, seleriju. Ja pareizi sasaldēti, tie nezaudē neko no savām vērtīgajām vielām!



Uzturvērtība nemazinās puraviem – puravs ar laiku pat kļūst vērtīgāks, jo tajā C vitamīna kļūst vairāk!



VISVAIRĀK
KAITĪGO
VIELU

Visvairāk kaitīgo vielu satur āboli, mazie ķirštomātiņi, gurķi, kartupeļi, spināti, zemenes, kabači, lapu kāposti, selerijas.

Maz kaitīgo vielu satur avokado, baklažāni, saldā kukurūza, sīpoli, sparģeļi, galviņu kāposti, greipfrūti, kivi.



MAZĀK
KAITĪGO
VIELU