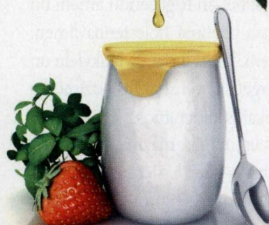


Kas garšo un kas negaršo sirdij:



AUZU PĀRSLĀS ir šķīstošas šķiedrvielas, tās var palīdzēt samazināt holesterīnu asinīs, sniedz enerģiju, palīdz novērst izsalkumu.

ĀBOLI – palīdz pazemināt holesterīnu un apmierina izsalkumu vairāk nekā citi augļi.

BROKOĻI UN ZIEDKĀPOSTI – bagāti ar šķiedrvielām, antioksidantiem, C vitamīnu, beta karotīnu.

BURKĀNI – bagāti ar beta karotīnu, ar augstu antioksidantu līmeni, samazina vēža un kardiovaskulāro slimību risku.

DESAS – satur daudz piesātināto tauku un sāli, nav ieteicams lietot uzturā.

EĻĻA – lieto auksta spieduma (*extra virgine cold press*) olīveļļu, kvalitatīvu saulespuķu, zemesriekstu vai kukurūzas eļļu.

GAĻA – cūkgaļa satur vairāk tauku nekā liellopa gaļa, liesā jēra gaļā kopējais tauku daudzums ir gandrīz divas reizes lielāks. Medijuma, piemēram, brieža, gaļa bagāta ar proteīniem, vitamīniem un minerālvielām, maz tauku. Truša gaļa – liesa baltā gaļa ar augstu olbaltumvielu saturu. Titara gaļa – bagāta ar olbaltumvielām, B grupas vitamīniem, selēnu, satur maz tauku. Perfekta diētai.

JOGURTS – satur daudz olbaltumvielu un kalcija. Jāizvēlas jogurts ar pazeminātu tauku saturu. Uzmanība jāpievērš jogurtiem ar augļiem – tajos var būt daudz cukura! Pārbaudiet etiķeti!

KAKAO – satur antioksidantus. Krūzīte kakao, atšķaidīta ar ūdeni vai liesu pienu, der kā antioksidants sarkanvīna vietā.

ĶIPLOKS UN SĪPOLS – antioksidants, aizkavē trombu veidošanos. Sīpols pazemina asinsspiedienu, šķīdina asinis.

MAIZE – vislabāk pilngraudu, daudz šķiedrvielu, augsta kaloritāte.

MAJONĒZE – aizliegtais produkts. Ļoti bagāta ar taukiem un holesterīnu.

OLAS – daudz holesterīna, bet arī B₂ un E vitamīna, dzelzs. Olas baltumā nav holesterīna. Atļautas nelielos daudzumos.

PIENS – govs piens satur daudz olbaltumvielu un kalciju. Pienā ir daudz piesātināto tauku, tāpēc cilvēkiem, kuriem ir problēmas ar holesterīnu, ieteicams lietot pienu ar zemu tauku saturu.

RIEKSTI – bagāti ar dzelzi, magniju, cinku un proteīniem, kas ļoti svarīgi diētai. Augsta kaloritāte, jo rieksti satur daudz tauku, lielākoties nepiesātināto. Brazīlijas rieksti palīdz izvairīties no kardiovaskulārām slimībām, vēža un ātras novecošanas. Pekanrieksti nostiprina imūnsistēmu.

SARKANĀS VĪNOGAS – tāpat kā sarkanvīns tās satur lielu daudzumu antioksidantu. Palīdz mazināt kardiovaskulāro slimību risku.



no A līdz Z

SĒKLAS – saulespuķu, sezama, ķirbju sēklas ir bagātas ar minerālvielām, olbaltumvielām, šķiedrvielām, antioksidantiem un E vitamīnu.

TOMĀTI – bagāti ar likopēnu un antioksidantiem, kas palīdz izvairīties no kardiovaskulārajām slimībām un vēža. Satur arī beta karotīnu, C un E vitamīnu.

ZIVIS – baltās zivis bagātas ar vitamīniem, minerālvielām un olbaltumvielām, ideālas diētai. Treknas zivis (lasis, āte, tuncis) satur omega-3 taukskābes. Samazina atkārtota infarkta un kardiovaskulāro slimību risku. Visās zivīs ir jods, fluors un kalcijs.

Avots: Andrejs Ērglis, Iveta Mintāle *Sirds un virtuve*, R. 2010



AUGĻI UN DĀRZENĪ – VAJADZĒTU APĒST 5 PORCIJAS DAŽĀDU AUGĻU UN DĀRZENU DIENĀ. DĀRZENĪ, PIEMĒRAM, SPINĀTI, ĶIRBJI, PUPAS UN SARKANĀ PĀPRIKA, SATUR DAUDZ BETA KAROTĪNA, ANTIOKSIDANTUS, MINERĀLVIELAS UN VITAMĪNUS. TOS LABĀK ĒST SVAIGUS VAI MINIMĀLI VĀRĪTUS, VAI TVAICĒTUS.

