

Mīli savu sirdi

Santa RAITA

Sirds nav tikai dzejnieku romantiski apvīta butaforiska abstrakcija. Kardiologi uzsver, ka sirds ir vienkārši sūknis, kas strādā nenormālu darbu – ik dienu sirds muskulis saraujas simt tūkstošus reižu, turklāt tikai miera stāvoklī. Lai šo darbu varētu veikt, tam ir vajadzīga enerģija jeb adenozintrifosfāts, un, lai to iegūtu, nepieciešami ogļhidrāti, tauki un olbaltums.

Kādi ir sirds un asinsvadu veselības riska faktori, kā ēšanas paradumi ietekmē sirds veselību un ko mēs katrs pats varam darīt savas sirds veselības uzlabošanā, stāsta kardiologs, Latvijas Universitātes (LU) Kardioloģijas zinātniskā institūta vadošais pētnieks, Dr. med. Vilnis Dzērve-Tāluts, dietoloģe, Rīgas Stradiņa universitātes sporta un uztura katedras docente, Dr. med. Laila Meiņa, veselības ministrs Guntis Belēvičs un aktrise Ieva Aleksandrova-Eklone.

1,5% bērnu ir problēmas

«Mēs daudz runājam par sirdi, mīlam to ar vārdiem, bet bieži nesaprotam, kā būtu pareizi to mīlēt. Kad mēs, kardiologi, Latvijas skolās taistījām sirds veselības skrīningu, atklājās, ka pusotram procentam bērnu [no 3. līdz 5. klasei] ir sirds ritma problēmas. Tas ir diezgan nopietns skaitlis, un tam būtu jāpievērš uzmanība,» uzsver kardiologs, Dr. med. Vilnis Dzērve-Tāluts. Viņš paskaidro: 10–12 gadu vecumā veidojas bērna organisms, notiek ļoti intensīva vielmaiņa, un tas nozīmē arī to, ka šajā laikā visas negatīvās ietekmes iedarbojas daudz spēcīgāk nekā vēlākajos vecuma posmos un otrādi – viss pozitīvais organisma ietekmē daudz labāk nekā vēlākajos gados. Tāpēc šis vecuma posms ir ļoti būtisks.

Dakteris atgādina jau visiem sen zināmo: sirds veselību būtiski ietekmē tas, ko mēs ēdam. Un viņš uzskaita septiņus galvenos *baudījumus*, kas ir vislabākais uzturs sirds veselībai. «Pirmkārt, vairāk dārzeņu un augļu, vismaz četrsimt gramu dienā. Otrkārt, treknaļai *nē!* Protams, arī tauki cilvēkam ir vajadzīgi, bet ar vienu noteikumu: tie ir jāizstrādā jeb jārealizē, tiem nedrīkst ļaut uzkrāties virs nabas un citās vietās. Treškārt, vairāk zivju, jo tajās ir omega 3 un omega 6 taukskābes, kas cilvēkam ir ļoti vajadzīgas. Ceturtkārt, kūkām *nē!* Piekrtkārt, olīveļļai *jā!* Sestkārt, transtaukskābēm *nē!* Un septītkārt, mazāk sāls. Jo vārāmais sāls ir tas, kas uztur hipertensiju, kas bendē nieres. Mēs sāli ēdam divas, ja pat ne trīsreiz par daudz. Un man ir vesela *kaudze* pierādījumu tam, ka sāls samazināšanas diēta hipertensijas gadījumā noved pie ļoti elegantiem rezultātiem,» apgalvo



Foto: Lauris VIKSNE, Zef Photo Agency

VAIRĀK DĀRZEŅU UN AUGĻU. Vairāk zivju. Olīveļļai *jā*. Mazāk sāls. Treknaļai *nē!* Kūkām *nē!* Transtaukskābēm *nē!* Kardiologs Vilnis Dzērve-Tāluts norāda, ka tie ir galvenie noteikumi labai sirds veselībai. «Protams, tauki cilvēkam ir vajadzīgi, bet ar vienu noteikumu: tie ir jāizstrādā jeb jārealizē, tiem nedrīkst ļaut uzkrāties virs nabas un citās vietās»

PIEREDZE

KOMPĀNIJAS PĒC NEKAD NEĒDU



Stāsta
IEVA ALEKSANDROVA-EKLONE,
aktrise:

– Skolas laikā biju īsta apalīte, jo mani audzināja uz ceptiem kartupeļiem, karbonādēm, kotletēm un tamlīdzīgi. Ēdiens tiešām bija ļoti treks, bet mani vecāki bija tā pieraduši un uzskatīja par labu esam. Kad vidusskolā sapratu, ka negribu būt resna, priecājos, ka parādījās aerobika, gāju arī uz dejošanu, kur, starp citu, skolotāja mani konkrēti arī sauca par klīmpu. Šīs aktivitātes man pamazām ļāva kļūt formīgākai, un, skolu beidzot, jau biju diezgan normāla. Bet, sākot mācīties Kinoaktieru studijā, man likās, ka visas meitenes ir tievas un smukas, bet es veļos kā bumbulītis. Un tad es ķēros klāt striktajām diētām, un man bija vienīga, ko citi saka. Jā, es sēdēju uz kefira diētas un tādā veidā samazināju

svaru. Jā, tas atnāca atpakaļ, tāpēc pamazām sāku interesēties, kā tad pareizi ēst, lai samazinātu svaru. Soli pa solim pārgāju uz dārzeņiem, augļiem, kas man vienmēr ir garšojuši, un organisms pats sakārtojās. Tagad es ēdu visu, ko gribu, un pēdējos desmit gadus mans svars ir nemainīgs. Jā, tas varbūt pabraukā divus, maksimums, trīs kilogramus uz priekšu un atpakaļ – uz ziemeļiem kā ronītis uzēdu, pavasarī nometu, bet nekādas diētas gan vairs neievēroju. Tagad mans galvenais princips: es ēdu tikai tad, kad gribu ēst, un es ēdu to, ko gribu. Katrā ziņā kompānijas pēc nekad neēdu. Ja man kādreiz arī sagribas fri kartupeļus, es tos apēdu un sev neko nepārmētu. Bet ikdienā tie ir svaigie dārzeņi, kas izauguši pašas dārzā, arī no vīra mamma apīcirkņiem. Tās ir zivis, ko reizi nedēļā kopā ar vīru braucam pīrīt uz tirgu. Šogad pirmo reizi nopirkām un pagatavojām grunčulu – fantastiski garšīgi! Un, tā kā mans vīrs ir mednieks, mēs ēdam pamatā medību gaļu, kas nav trekna.

Jā, es arī apzinos, ka visas uzņemtais kalorijas ir jāpatērē, un ar to man nav problēmu, jo man ir ļoti aktīvs hobijs – es nodarbojos ar jāsāšanas sportu. Kad beidzas aktīvā sportošanas sezona ar zirgu, kā tas ir šobrīd, nodarbojos ar karsto jogu. Tādā veidā sakārtoju ne tikai savu fizisko formu – joga iekļūst daudz dziļāk un rada laimes sajūtu.

pieredzējušais kardiologs. Viņš iesaka arī regulāri svērties, cītīgi sekot saviem svaram un attiecīgi reaģēt, ja tas nāk klāt.

Ir jāēd brokastis

Dietoloģe Laila Meiņa kā galveno kļūdu, kas kaitē sirds veselībai, min nepareizu pārtikas izvēli. «Rūpnieciski samocītā pārtikā, kā-

da ir, piemēram, liela uzpūsta baltmaize ar desu, kečupu un majonēzi, ir ļoti, ļoti daudz *tukšo* kaloriju, kas veicina svara palielināšanos, un ļoti maz vērtīgu uzturvielu.»

Otra kļūda ir atteikšanās no brokastīm. Tas īpaši attiecas uz bērniem, jo ir pat pierādīts, ka bērniem, kuri paēd brokastis, skolā ir labāka uzmanība un sekmes.

ar sirdi



«Galvenie principi, lai uzturs būtu sirdij draudzīgs, ir pavisam vienkārši: tie ir dabīgi vīrietis izcelsmes produkti – dārzeņi visu gadu katru dienu; tie ir augļi, ogas, arī meža ogas. Tas ir viennozīmīgi pierādīts, ka nevienš vitamīnu komplekss nevar atstāt tikstošiem vērtīgo vielu, kas ir augu valsts produktos. Protams, arī pilngraudi. Rudzu maize, kas mazīna holesterīna līmeni asinīs un sargā sirdi. Rieksti, kuros ir vērtīgās taukskābes – mazliet citādākas nekā zivīs, bet arī organismam vajadzīgas. Protams, arī zivis un netieši piena produkti. Pavisam vienkāršas lietas, kas visiem ir pieejamas un viegli pagatavojamas. Turklāt tas nav sarežģīti un ir garšīgi,» uzsver Rīgas Stradiņa universitātes sporta un uztura katedras docente.

Lētāk ir ēst veselīgi

«Vai mēs būsim veseli un tendēti uz veselības saglabāšanu vai pretēji – ar savu rīcību tuvināsim veselības problēmas, lielākoties ir atkarīgs no mūsu pašu rīcības. Ta ir mācība, ko mums nepieciešams atcerēties visa mūža garumā,» uzskata veselības ministrs Guntis Belēvičs. Viņaprāt, attieksme pret savu veselību ir cilvēka iekšējās kultūras sastāvdaļa, un viņš ar savu attieksmi rāda piemēru. «Es jau gandrīz 20 gadus nesmēķēju. Smēķēšana ir veselību ārkārtīgi graujošs ieradums. To atmetst var jebkurā vecumā, turklāt smēķēšana, atmesta līdz 33 gadu vecumam, nesamazina dzīves ilgumu, bet smēķēšana, atmesta vēlāk, pat pagarina dzīves gadus. Un tas ir ļoti svarīgi,» stāsta Guntis Belēvičs. Viņš zina, ka sirds veselībai par labu nāk fiziskas aktivitātes, tāpēc viņš regulāri apmeklē treniņus, zālī, vismaz reizi nedēļā peld, bet uz savu kabinetu, kas atrodas trešajā stāvā, vienmēr kāpj kājām.

«Man nav vairs tāda ieraduma, kāds kādreiz bija, jo tā darīja mans tēvs – es negrabju ar pirkstiem sālsstraukā un nekaisu sāli pāri ēdienam, to vēl nepagaršojis. Es katru dienu apzināti ēdu dārzeņus vai augļus. Un es piederu pie tiem, kuri domā, ka ne tikai vīriešiem, bet arī sievietēm mīlestība iet caur vēderu. Tāpēc jau kopš studiju gadiem pats gatavoju ēst,» stāsta veselības ministrs.

Viņš uzskata: viedoklis, ka veselīgi ēst ir dārgi, ir pārtikas industrijas apzināti kultivēti maldi. «Vislētāk ir ēst veselīgi. Nopirkt dabīgas izejvielas – dārzeņus, augļus, zivis – un pastāvēt stundu, pusotru pie plīts tiešām ir daudz lētāk. Bet ceļš uz sirds slimībām un ceļš uz demenci, kas pēdējā laikā izplatās tādos tempos, it kā tā būtu infekcijas slimība, ir ceļš uz lielvērtību – tur nopirkt gatavu industriāli pagatavotu pārtiku un tad, sēžot pie televizora un skatoties *Uguns-Grēku*, to visu ēst. Es to nedaru.»

Pats sevi kontrolē

Guntis Belēvičs atklāj savu noslēpumu: viņš katru dienu nosveras. «Un tam ir ļoti liela pozitīva ietekme, jo tāda veida es sevi kontrolēju. Es esmu piederīgs pie svara samazināšanas, un ilgāka laika posmā man ir izdevies sa-

mazināt savu svaru par gandrīz 18 kilogramiem. Tagad esmu nospraudis jaunu mērķi – nākamā gada laikā samazināt svaru vēl par sešiem kilogramiem, apmēram par piecīsim gramiem mēnesī,» stāsta veselības ministrs. Viņš apzināti nelieto cukuru, iz-

vairās no baltmaizes, priekšroku dodot pilngraudu maizei, neēd kartupeļus, risus un būtiski vairāk savā ēdienkartē iekļauj augļus un dārzeņus. «Un tas tiešām dod acīmredzamus rezultātus!» viņš apgalvo. «Nest liekus kilogramus bija apgrūtināši. Man

vairs nav aizdusas, uzskāpjot trešajā stāvā, bet kādreiz bija, uzskāpjot jau otrajā.» viņš vaļsirdīgi atzīstas, uzsverot, ka viņa *stāsts* ir par to, ka sākt pievērst uzmanību savai veselībai ir vērts jebkurā mīklī, jebkurā vecumā. Tas nekad nav par vēlu. ■