



— Pārtikas produktiem cilvēka organismis ir jānodrošina ar nepieciešamajiem makroelementiem un mikroelementiem jeb tādām uzturvielām kā olsbaltumvielas, oglhidrāti, tauki, vitamīni un minerālvielas. Daba ir radījusi lielu pārtikas daudzveidību, un, iekļaujot to ikdienas uzturā, kā arī sekojot veselīgas uztura piramīdas pamatprincipiem, visas nepieciešamās uzturvielas var uzņemt pietiekamā daudzumā. Mūsdieni straujājā dzīves ritmā mēdz būt grūti ievērot veselīga uztura pamatprincipus, tāpēc ir iespēja izvēlēties veselīgus pārtikas produktus ar pievienotām labajām un atņemtām nelabvēlīgajām uzturvielām. Piemēram, dabiski jogurtā un citos piena produktos būtu četri vai vairāk procenti tauku, bet pircējiem ir iespēja tos baudit ar 0,5% tauku, tātad uzņemot mazāk piesātināto taukskābju.

No vienas puses, tas ir pozitīvi, bet, no otras puses, ražotājs dažkārt maldina patērētāju par produkta īsto būtību, piemēram, neveselīgo margarīnu patērētāja acīs cenšas padarīt par veselīgu, lai gan tas tāpat satur piesātinātās taukskābes un pēc savas būtības ir un paliek neveselīgo tauku avots. Tomēr, ja no visiem ļaunumiem izvēlamies mazāko, tad šāda veida margarīnam var dot priekšroku, jo tas satur arī šo to labu. Lai gan pievienoto, tā saukto veselīgo, vielu potenciāli veselīgā iedarbība uz organizmu nav pierādīta. Piemēram, augu steroliem patiesām ir tieksme samazināt holesterīnu, bet nav zināms, vai tie šo funkciju pilda, arī pievienoti margarīnam.

Nekas ļauns nenotiks, ja margarīnu "Optima Cardio" ik pa laikam uzziedīsiet uz maizes, bet izmantot to kēksu vai cepumu cepšanai gan nav ieteicams. Lai gan arī sviests lielos daudzumos nav ieteicams. Uz maizes labāk ziest avokado, svaigais rieru vai sasaldētu olīvelju ar zajumiem.

Veikalos dabūjami arī labi funkcionālās pārti-

kas produktu paraugji, piemēram, olas ar selēnu. Mūsu reģiona iedzīvotāju organismā trūkst selēna, jo augsnē to nesatur pietiekamā daudzumā. Arī piena produkti ar pievienotām labvēlīgajām baktērijām ir labs funkcionālās pārtikas piemērs, diezgan dabisks un veselīgs veids, kā uzlabot zarnu mikrofloru. Bet nedrīkst aizmirst arī par piesātināto taukskābju daudzumu piena produktos. Ja cilvēkam ir paaugstināts holesterīns vai liekais kermeņa svars, jāpievērš uzmanība ne tikai labvēlīgajām baktērijām, bet arī tauku daudzumam, — stāsta **uztura speciāliste INGA ŠIRINA.**

Uztura speciālistei vaicāju, vai, ēdot daudzveidīgu, pilnvērtīgu pārtiku un vienlaikus uzturā iekļaujot arī produktus, kam pievienoti vitamīni un minerālvielas, šīs labās vielas nevar pārdozēt. Inga Širina skaidro, ka uzņemt pārāk lielu vitamīnu un minerālvielu daudzumu ar pārtikas produktiem diez vai izdosies. Turklat rāzotāji uz etiketes parasti norāda, cik procentus no ieteicamās diennakts devas produkts satur. Tie produkti, kam papildus pievienoti vitamīni un citas vielas, var kļūt bīstami, ja patērētāja acīs tiem mainīs pamatlīdzību — piemēram, ja margarīnu pērk tikai vērtīgo augu sterolu dēļ, bet sojas pienu — kalcija dēļ, uzsver Inga Širina. Un atgādina, ka, izvēloties pārtikas produktus, nedrīkst akli pakļauties skaļiem solījumiem, kas mēdz būt lasāmi uz produkta iepakojumiem. Svarīgi ir domāt līdzīgi un priekšroku dot veselīgākajai pārtikai.

ILZE LAVRINOVICA

Staigājot pa lielveikalu, jūtos kā aptiekā — te piedāvā pienu un brokastu pārslas ar vitamīniem, olas ar selēnu, jogurtu ar bifidobaktērijām un vēl citus produktus, kam papildus pievienoti vitamīni un minerālvielas.

Nepakļaujies skaliem solījumiem!



Lielveikalā "Stockmann" visvairāk produktu, kam pievienoti papildu vitamīni, minerālvielas un labās baktērijas, atradu piena nodaļā. Te pircējus gaida piens "Tere" (ražots Igaunijā) ar D vitamīna piedevu, bērniem domātais piens "Rasēns" (ražo Rīgas Piena kombināts) ar A, B un D vitamīnu, dzeramais un parasta jogurts "Lakto" (Rīgas Piena kombināts), kam pievienotas baktērijas *lactobacillus acidophilus LA-5* un *bifidobacterium*, un zīmola "Danone" dzēriens "Actimel" (Polija) ar vitamīnu B₆ un D. Citos plauktos atradu olas ar selēnu piedevu ("Balticovo") un dažādu veidu sausās brokastu pārslas "Nestle" (Polija) ar D vitamīnu. Bet vislielāko izbrīnu sagādā margarīns "Optima Cardio" (Polija). Ražotājs sola, ka šis produkts efektīvi samazinās holesterīna līmeni, turklāt, ja lietosiet 1,5 līdz 2,4 g augu sterolu dienā, proti — apēdīsiet divas līdz četras maizes šķēles, apziestas ar šo margarīnu, efekts būs jūtams jau trīs nedēļu laikā. Šā apsvēruma dēļ "Optima Cardio" ieteicams tikai personām, kuras vēlas samazināt holesterīna līmeni asinīs. Nedrīkst pārsniegt devu — trīs gramus margarīna dienā, norādīts uz iepakojuma. Lielveikalā "Maxima" nopērkami tie paši produkti ar papildu vitamīniem un citu vielu piedevu, kas "Stockmann". Margarīnam "Optima Cardio" tieši tobrīd "Maxima" veikalos ir atlaide. Ľaudis, kas vēlas samazināt holesterīna līmeni, plauktu kāri izpirkuši gandrīz tukšu, palikušas vien pāris kārbiņas. **MV**