

SERIĀLS TURPINĀS!

mēs ēdam bioloģiski!

Agrāk uzskatīja, ka vissvarīgākais, kas nosaka veselību, ir gēni. Tomēr pēdējos divdesmit gadus pētījumi rāda: šūnas un gēnus ietekmē ārējās vides faktori – gaiss, ūdens, uzturs. Ēdot viena vai cita veida pārtiku, var *ieslēgties* pilnīgi citi gēni, un tu jūties pilnīgi citādi. Ilgtermiņā veselību slikti ietekmē pesticīdi, kurus izmanto pārtikas audzēšanā, transportēšanā un uzglabāšanā. Tāpēc šajā rubrikā **IEVAS Veselība** iepazīstina ar **Latvijas ģimenēm, kuras jau izvēlējušās citu ceļu uz savu veselību – ēst bioloģiski audzētu pārtiku, bez pesticīdiem.**

♥ Raivis Bahšteins

Kas mēs esam?

Dr. med. IVETA MINTĀLE – P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas kardioloģe, Rīgas Stradiņa universitātes profesore.

ANETE DINNE – viņas meita, starptautiski atzīts kafijas deguns.

Iveta: – Šovasar tika izziņotas jaunas vadlīnijas kardiovaskulāro jeb sirds un asinsvadu slimību ārstēšanai – ieteikumi ārstiem. Jaunās vadlīnijas atklāj, ka esam par daudz *ieklemmējušies* uz to, ka mūsu veselību nosaka iedzimtība. Jā, gēni veicina zināmu noslieci uz slimībām, kuru mēs paši ar savu dzīvesveidu modulējam. Bet tas arī viss. Īsāk sakot – pat ar ļoti labiem gēniem veselību var sabojāt un ātri nonākt līdz kaitei, kas gēnos nemaz nav bijusi ieprogrammēta. Savukārt cilvēks ar *sliktiem* gēniem saslimšanu var ievērojami attālināt. Tātad ārkārtīgi daudz ir paša cilvēka rokās un vislielākais sasniegums kardioloģijā un medicīnā kopumā ir – iemācīt cilvēkiem rīkoties profilaktiski un nenonākt līdz saslimšanai. To nosaka dzīvesveids, un viena no dzīvesveida sastāvdaļām ir arī uzturs, ēšana.

Ja runājam tieši par bio-

loģiskās pārtikas ietekmi uz sirds un asinsvadu veselību – šādas nostādnes nevienā pētījumā līdz šim nav bijis. Iespējams, arī tāpēc, ka būtu pagrūti atrast cilvēku grupu konkrētā reģionā, kas lieto tikai un vienīgi šāda veida pārtiku, un novērot viņus piecus vai desmit gadus. Salīdzinot uzturu, kas nāk no bioloģiskās lauksaimniecības un ir bez pesticīdiem, ar industriālās lauksaimniecības ražoto uzturu, protams, tie atšķirīgi ietekmē cilvēka veselīgumu kopumā. Te vērts atzīmēt, ka pirmo reizi kardiologu vadlīnijās iekļauts arī punkts par apkārtējās vides piesārņojumu, kurā bioloģiskās pārtikas stāsts ierakstās simtprocentīgi. Tā ir absolūta nostādne – lai saglabātu veselību, ir jāmazina apkārtējās vides piesārņojums, ieskaitot ar pesticīdiem. Pašlaik kā viens no sirds un asinsvadu slimību riska faktoriem tiek atzīts arī piesārņots gaiss – gan apkārtējā vidē, gan telpā. Līdz ar to netieši varam apgalvot, ka bioloģiskajai lauksaimniecībai ir neapstrīdama ietekme uz mūsu kardiovaskulāro veselību. Un tā nebūs spekulācija ar datiem!

Vēl tieši ēšanas paradumi, nevis atsevišķas uzturvielas vai kādi konkrēti produkti, nosaka veselību. Tāpēc šīs jaunās vadlīnijas varam saukt par



Viņu mājās uztura piramīdas pamati ir būvēti no vietējās un sezonālās pārtikas, to papildinot ar antioksidantu devu, ko sniedz bioloģiski ražots vīns, olīveļļa un kafija.

revolucionārām, jo tās maina līdzšinējo nostādni – turpmāk ārstiem būs jāspēj ne tikai pašiem domāt šādā virzienā, bet arī mācīt šo redzējumu saviem pacientiem un pārējai sabiedrībai.

«Viens atbalsta punkts ir tas, kā būvējam savu ēdienkarti, bet otrs – pārtikas kvalitāte.»

Iveta: – Arī par pārtikas kvalitāti pēdējā laikā pētnieki daudz runā sirds un asinsvadu slimību profilakses kontekstā. Visdrošākā ir bioloģiskā pārtika – ne tikai attiecībā uz piesārņojumu un pesticīdu atliekvielām, bet arī domājot

par audzēšanas apstākļiem, kas ietver tādu man būtisku aspektu kā ražotāja godīgums pret saviem patērētājiem. Lai ne tikai augsne, bet arī šīs attiecības būtu tīras – lai pircējs būtu drošs par nopirkto un arī ražotājs varētu rēķināties ar pircēju. Galu galā – lai ražotājiem būtu cunftes lepnums par to, ko viņi dara. Tas ir ideālais modelis, uz ko tiekties. Latvija ir tik maza valsts, un šķiet, ka šīs lietas ir viegli sakārtot, ja vien tam būtu valsts atbalsts. Pašlaik tā ir lielākā problēma.

Anete: – Tagad dzīvoju Spānijā, bet pirms tam Itālijā studēju gastronomiskās zinātnes. Mācījos visu, kas saistīts ar ēdiena ražošanu, tostarp botāniku un ķīmiju, pārtikas likumdošanu, ekoloģiju un



Kas vieno Vidusjūras diētu un bioloģisko pārtiku?

kultūras aspektus. Šo universitāti dibinājis pasaules *slow food* kustības izveidotājs Karlo Petrīni. Abās zemēs – gan Spānijā, gan Itālijā – rodas sajūta, ka bioloģiskā pārtika ir izplatīta faktiski visur, jo vari doties iepirkties uz vietējo bioloģisko saimniecību vai aiziet uz visparastāko veikalu, un arī tur viegli atradīsi bioloģiski sertificētu vīnu, olīveļļu, jogurtu. Tāpēc, atbraucot uz Latviju, man bija liels pārsteigums, redzot, ka Rīgā var nākties iet uz kādu īpašu, specializētu veikalu, lai iegādātos bioloģisko pārtiku...

Iveta: – Lielveikalos ir bio stendi, taču tajos ir vairāk ievestās pārtikas, un diemžēl nevar teikt, ka izvēle ir pietiekama, lai izdotos normāli plānot savu ēdienkar-

ti. Turklāt cilvēki nav izglītoti šajos jautājumos un nereti jauc bioloģisko sertifikātu un mārketinga jēdzienus «mājās gatavots», «dabīgs» utt., lai gan aiz šo produktu etiķetēm reizēm slēpjas briesmu lietas. Tāpat ir maldīgi uzskatīt, ka bioloģiski sertificēti kartupeļu čipsi vai cepumi būs ieguvums veselībai.

«Runa nav tikai par ēšanu, bet plašāk – par ilgtspējīgu dzīvesveidu.»

Anete: – Jāuzmanās no *zaļmaldināšanas*. Piemēram, kad kāds no lielajiem multinacionālajiem pārtikas ražotājiem lepojas ar vienu bioloģiski sertificētu produktu no sava

plašā produktu klāsta. Arī tas ir labi, jo kompānija pievēršas šai jomai, bet vienlaikus tas vairāk uzskatāms par mārketinga triku, lai uzlabotu kompānijas tēlu. Tāpēc ir tik svarīgas šīs godīgās attiecības starp ražotāju un patērētāju.

Iveta: – Arī medicīnā ir laba klīniskā prakse, un tā tam būtu jābūt visās nozarēs.

Anete: – Spānijā daudzas pašvaldības noteikušas – to teorijā drīkst nodarboties tikai ar bioloģisko lauksaimniecību. Savukārt Barselona šogad pasludināta par ilgtspējīgās pārtikas galvaspilsētu. Netālu no Barselonas atrodas bioloģiskā zemnieku saimniecība, kurā regulāri iepērkos. Tur pieejams viss, ko sezonas laikā vien varētu piedāvāt. Ne tikai tomāti un gurķi, bet arī tādas

dārzenu šķirnes, kuras mūsdienu industriālās fermas vairs neaudzē, tāpat gaļai dzīvnieki tiek audzēti no senajām, lēnaudzīgajām šķirnēm.

Iespējams, vēl nav pietiekami daudz zinātnisko pētījumu, kas medicīniski pierādītu, ka bioloģiskā pārtika ir veselīgāka nekā konvencionālā. Bet, līdzās ieguvumiem veselībai, vismaz Spānijā un Itālijā, patērētājiem ļoti svarīgs faktors ir arī tas, ka bioloģiskā lauksaimniecība aizsargā vietējo dabu, tai skaitā bites. Šajās valstīs bieži bioloģiskā pārtika ir iepakota kompostējamos maisiņos vai daudzkārt lietojamos traukos, kad pircējs ierodas pie tirgotāja ar savu burciņu. Jo cilvēki domā ne tikai par ēšanu, bet plašāk – par ilgtspējīgu dzīvesveidu. ►►

«Drošāk izvēlēties biosertificētu produktu – ar lielu pārlicību, ka kvalitāte tiešām būs augsta.»

Iveta: – Vidusjūras diēta kā kultūras fenomens ir gan iekļauta UNESCO kultūras mantojumā, gan izziņota kā ilgtspējīgākais uztura veids, arī attieksmē pret dabas saglabāšanu un sezonālītāti. Par laimi, arvien retāk nākas skaidrot, kāpēc mums, dzīvojot Latvijā, nepieciešama Vidusjūras diēta. Daudziem ir pretenzijas pret nosaukumu, daļai cilvēku labāk patīk to saukt par Ziemeļjūras diētu, kas ir mūsdienās izgudrots jēdziens. To var dēvēt arī par Baltijas jūras diētu... Bet nosaukumam nav tik lielas nozīmes – galvenais ir principu kopums, kas attiecas uz dzīvesveidu. Vissvarīgākais un diemžēl arī vissmagākais aspekts, par ko diskutēju ar saviem pacientiem, ir ieteikums, palielinot dārzeņu un pilngraudu produktu lietošanu uzturā, samazināt gaļas patēriņu. Neaicinu kļūt par vegāniem, taču veģetāriskāka domāšana – tas tomēr ir pareizais virziens. Uzskatu, ka nepārdomāts veģetārisms vai vegānisms var nodarīt veselībai arī ļaunumu, jo ir daudz pierādījumu tam, ka pilnvērtīga pārtika ietver arī gaļu. Bet – atslēgvārdi ir daudzums un kvalitāte. Ja skatāmies uz pārtikas piramīdu, tad gaļa ir pašā tās virsotnē, vēl augstāk varētu būt tikai komerciālie saldumi. Savukārt piramīdas pamatni veido pilngraudu produkcija un dārzeņi.

«Vīnā esošie antioksidanti labvēlīgi iedarbojas uz organismu, plus, sastrādājoties ķermenī ar olīveļļu, spēj radīt papildu antioksidantus.»

Iveta: – Visiem ik pa laikam patīk nosaukt kādu superproduktu, kas vislabvēlīgāk ietekmē mūsu organismu... Tad pirmajā vietā būs olīveļļa, bet otrajā – lai arī esmu ārste, man jāsaka, ka tas ir vīns. Vai šiem produktiem ir vērts meklēt zaļo ekolapiņu uz iepakojuma? Jā, protams! Lielveikalos bioloģiskā vīna un olīveļļas klāsts ir ievērojami palielinājies, bet cenu atšķirības – samazinās.

Ja mēs dzīvotu kādā konkrētā reģionā Itālijā vai Spānijā,



kur kaimiņš vai kaimiņa brālis ražo labu olīveļļu vai vīnu, mēs produktu pirktu arī bez sertifikāta. Taču Latvijā mēs nevaram būt pārliecināti par ražotāju otrā Eiropas malā, tāpēc drošāk ir izvēlēties bioloģiski sertificētu produktu – ar lielu garantiju, ka tad kvalitāte būs tiešām augsta. Jo produkta kvalitāte ir tā, pēc kā mums jātiecas, domājot par veselību.

Ko mēs ēdam un par cik?

- ➔ *Frotto Verde Extra Virgin* olīveļļa no Itālijas, 0,5 l – 12,65 eiro, *Sky*.
- ➔ *Sarkanvīns Château Franc-Baudron*, 14,5%, 0,75 l – 14,45 eiro, *Sky*.
- ➔ *Georgia's Natural Bio* sacebeli mērce ar tomātiem, 235 g – 2,69 eiro, *nuko.lv*
- ➔ *Bio bulgurs Super Garden*, 400 g – 2,90 eiro, *zalazeme.lv*.
- ➔ *Olīveļļas krekeri Taralli Classici Bio*, 300 g – 2,85 eiro, *Sky*.
- ➔ *Valmiermuižas cidoniju zelteris*, 0,5 l – 1,79 eiro, *Rimi*.

vīns spēj dot veselībai, slēpjas tieši nelielajos daudzumos, jo tādējādi netiek pārkāpts alkohola sliekšnis, pēc kura tas atstāj graujošu ietekmi uz veselību.

Ja vīns patīk un ierasts to lietot pie vakariņām, tas ir apsveicami un pieļaujams, bet – nav jāsāk dzert vīnu tādēļ vien, lai mazinātu sirds un asinsvadu slimības! Vīns ir ļoti jutīgs produkts, vīns nav tomāti, par kuriem var droši teikt – ēdiet, cik lien! Taču, lietojot vīnu saprātīgi, iekļaujot to diētā un dzīvesstilā, var panākt labvēlīgu efektu uz veselību. Interesanti, ka vīnā esošie antioksidanti, sastrādājoties ķermenī ar olīveļļu, spēj radīt papildu antioksidantus, kā to atklājusi molekulārā izpēte.

Anete: – Spānijā un Itālijā ir ļoti daudz bioloģiskā un pat biodinamiskā vīna ražotāju. Ja vīnogas ir novāktas nelaikā, ja tās ir negatavas vai pārgatavojušās, ja sula netiek izspiesta uzreiz, pēcāk jāpievieno vairāk dažādu vielu (ne tikai sulfīti), taču bioloģiskajiem ražotājiem šajā ziņā ir ļoti ierobežotas iespējas. Ja cilvēki nepārzina vīna vai olīveļļas pasauli, tad bioloģiskais marķējums signalizē par to, ka produkta kvalitāte būs augstāka nekā konvencionālā alternatīva. To apliecina fakts, ka bioloģiskā olīveļļa var būt tikai un vienīgi *extra virgin* kategorijas eļļa, jo zemākas kvalitātes olīveļļai

Vīns Vidusjūras diētā ierakstās ļoti labi, arī jaunajās kardioloģijas vadlīnijās, kur tiek runāts par pieļaujamo alkohola daudzumu – simts gramiem tīra alkohola nedēļā. Tā ir aptuveni viena glāze vai pusotras glāzes vīna dienā. Ja vadlīnijās nav konkrēti minēts, ka šo daudzumu varētu uzņemt tieši vīna veidā, tad es tomēr to iesaku, kaut vai antioksidantu dēļ. Labums, ko

tiek izmantoti ķīmiskie šķīdinātāji. Tāpat, ja nav pieredzes spējā izvēlēties labāko vīnu, bioloģiskais marķējums ir ļoti labs indikators.

«Oliveļļai ir tik daudz labu īpašību, ka es brīnos par katru, kas to neizmanto.»

Iveta: – Neatņemama veselīga uztura sastāvdaļa ir oliveļļa. Es uzskatu, ka, pirmkārt, ar Latvijā audzētajiem eļļas augiem oliveļļu aizvietot nevar, jo tajos ir cits taukskābju saturs. Otrkārt, sēklu eļļas apstrādājot mehāniski un skābekļa klātbūtnē vai pat paaugstinātā temperatūrā, tiek ievērojami ietekmēta galaprodukta kvalitāte. Karsējot šādas eļļas, izdalās diezgan daudz onkogēno vielu, kas nenotiek ar oliveļļu, jo tā šajā ziņā ir stabilākā no eļļām – mononepiesātināto taukskābju augstā satura un antioksidantu klātbūtnes dēļ. Attiecībā uz rapšu eļļu – jāuzmanās no bīstamās erukskābes, ko tā satur. Ziņots, ka erukskābe var izraisīt taukaudu nosēšanos starp miokarda jeb sirds muskuļa šūnām. Tādēļ, ja nav iespējas lietot oliveļļu, es ieteiktu gatavot ēdienu cepeškrāsnī, neizmantojot taukvielas. Oliveļļa burtiski veicina veselību ar savām pretiekaisuma un antitrombotiskajām īpašībām un augsto antioksidantu saturu, kas var samazināt holesterīna līmeni. Oliveļļai ir tik daudz labu īpašību, ka brīnos par katru, kas to neizmanto.

«Svarīgi ne tikai tas, lai kafija būtu ekoloģiski audzēta, bet arī – lai kafijas ķirsis būtu novākts pareizā laikā.»

Iveta: – Faktiski ar katru nākamā pētījuma atkal un atkal ieraugām vēl kādu niansi, kādā veidā kafija var veicināt veselību. Pirmais – antioksidanti. Otrkārt, kafija palīdz sagremot

maltīti. Treškārt – tai ir pretnovecošanas efekts. Tāpat kafijai piemīt antiaritmisks efekts. Kafija ir dabisks antidepresants! Ja agrāk kafija netika pētīta un šķita, ka tā var izraisīt vienīgi tahikardiju jeb paātrinātu sirdsdarbību un augstu asinsspiedienu, tad izrādījās, ka pie šīm lietām kafija noteikti nav vainojama. Turklāt kafija Vidusjūras diētā ierakstās ļoti labi un minēta arī kardiologu vadlīnijās.

Anete: – Agrāk, vairāk pagājušā gadsimta 90. gados, kafija bieži tika raksturota kā neveselīgs produkts, jo nereti pētījumos netika izdalīti cilvēki – kafijas dzērāji, kas smēķē.

Iveta: – Tas ir padomju laika variants – krūzīte kafijas ar cigareti.

Anete: – Tieši pēdējo gadu laikā kafija tiek intensīvi analizēta. Zināms, ka kafijas nozare ir liela ietekme uz vidi. Lai to mazinātu, es ieteiktu izvēlēties *Specialty Coffee* kafiju. Aiz šī apzīmējuma slēpjas mazie grauzdētāji, kas grauzdē tikai īpašu kafiju. Bieži vien kafija, kuru izvēlas mazie grauzdētāji, ražotājvalstī ir sertificēta kā bioloģiska vai biodinamiska, garantējot, ka produkts ir labs, gan domājot par vidi, gan kvalitāti, gan godprātīgu attieksmi pret kafijas audzētāju. *Specialty Coffee* ir sevišķas kvalitātes apliecinājums, ka šādai kafijai būs īpašas garšas nianšes. Arī es pati grauzdēju šādu kafiju, tostarp bioloģiski sertificētu, nesen izveidoju zīmolu *Gastronomic Connoisseur*. Esmu arī tā saucamais *kafijas deguns* – starptautiskās sistēmas *Q Grader* arabikas kafijas kvalitātes vērtētāja. Nereti ar ekoloģiskās kafijas izplatīšanu nodarbojas lielās kompānijas, jo mazās kafijas audzētāju apvienības Eiropas Savienības biosertifikāciju nevar atļauties apmaksāt. Runājot par kafijas kvalitāti, svarīgi ir ne tikai tas, lai kafija būtu ekoloģiski audzēta, bet arī, lai kafijas ķirsis būtu novākts pareizā laikā.

Iveta: – Es rekomendēju



lietot kafiju vismaz trīs krūzītes dienā, vēlams – piecas. Taču mēraukla ir espresso krūzīte. Un ar nosacījumu, ka netiek pievienoti nekādi baltinātāji un saldinātāji.

«Vakariņojot sabiedriskās ēdināšanas iestādēs, nereti maltīte tiek sabojāta, jo nemitīgi jāizvaicā viesmīļi par produktu izcelsmi, kas novietoti uz šķīvja.»

Iveta: – Garšīgi sagatavot ēdienu – tā ir tikai izdomas un gatavošanas vaina. Laiks, ko veltām maltītes pagatavošanai – tā ir dāvana savai veselībai un arī veids, kā stiprināt ģimeni, ja ēdienu baudām tuvinieku lokā. Ja runājam par ilgtspējīgumu cilvēku attiecībās – sākot no pašu veselības un beidzot ar šo formulu ieaudzinašanu savos bērnos –, tad arī šī nostādne ir svarīga. Varbūt patētiski skan, bet patiesībā tas ir galvenais mērķis, kāpēc vērts cīnīties par to, lai cilvēki izvēlētos labas kvalitātes pārtiku. Un lai nav tā, ka vakariņas katrs ēd savā stūrī vai pavada kopā ar ekrānu. Mūsu ģimenē tas parasti ir rituāls, sākot no gatavošanas un beidzot ar baudīšanu un dienas notikumu pārrunāšanu.

Tikmēr, vakariņojot sabiedris-

kajā ēdināšanā, nereti maltīte tiek sabojāta, jo nemitīgi jāizvaicā viesmīļi par izcelsmi produktiem, kas novietoti uz šķīvja, – tas vienmēr ir kašķīgs pasākums. Arī tirgū ne visi pārdevēji pacieš, ja pircējs ir izglītots un viņam ir padziļināta interese par produktu.

Anete: – Kad dzīvoju Rīgā, nebija pieļaujama doma, ka varētu neierasties uz vakariņām. Taču kopumā jāsecina, ka cilvēki ir aizmirsuši, kā gatavot, un šī kultūra būtu jāatdzīvina. Man ir *Instagram* lapa, kurā dalos ar savām receptēm. Esmu saņēmusi sekotāju jautājumus par to, kā gan es varu gatavot katru dienu?! Jo ir cilvēki, kas gatavo vienu dienu nedēļā vai negatavo nemaz.

Iveta: – Es arī brīnos par to, ka liela daļa jaunu cilvēku negatavo vispār. Ēdienu pasūtīšana nes līdzīgu nesekmību par to, kādas vielas un cik daudz īsti cilvēks patērē. Tādējādi grūtāk nodrošināt pilnvērtīgas un dažādas uzturvielas. Tagad, kad Anete dzīvo Spānijā, mēs gatavojot sazvanāmies ar *WhatsApp* videozvanu. Mums ar vīru abiem ir stresa pilns darbs – bet, gatavojot vakariņas, mūsu kustības ir saskaņotas, un beigu beigās top brīnišķīgs ēdiens, jo dienas stresu esam nomizojuši nost kopā ar burkānu mizām. Un tad ir kopīgs mirklis, baudot maltīti. Nezinu, ar ko mājās nodarbojas cilvēki, kas negatavo! ♥