

VIDUSJŪRAS DIĒTA

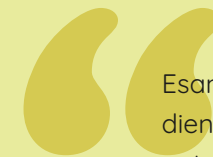
...veselai sirdij, prātam un dvēselei





IVETA MINTĀLE

Kardioloģe, veselīga dzīvesveida eksperte,
Latvijas Universitātes Medicīnas fakultātes
asociētā profesore



Esam raduši nodrošināt savu nākotni, iekrājot naudu nebartām dienām, iekārtojot sev patīkamu dzīvesvietu, iegādājot pieņemamu auto, bet var taču iekrāt arī veselību! Nodrošināt sev veselīgu nākotni! Ar vienkāršotu, bet saprātīgu sevi un savu veselību cenošu pieeju dzīvei mēs varam samazināt sirds un asinsvadu un citu hronisku slimību (cukura diabēta, podagras, vēža) riskus, kā arī uzlabot savu formu un labsajūtu. Tas nemaz neprasa lielu piepūli. Vispirms gan jāapzina savas vēlmes un apņemšanās – kā gribētos tālāk dzīvot – bez sāpēm, bez traucējošiem simptomiem un nepatīkamām slimībām. JO... sevi taču mīlam un cienām(!), tāpēc vajadzētu pārdomāt, ko esam gatavi darīt pašu veselības labā, no kā atteikties, ko pieņemt kā ikdienas ieguldījumu. Jā, nedaudz pašdisciplīnas gan derētu, bet – nevajag krist galējībās! Saprātīgi ēdot, dzīvojot un kustoties mēs paši varam attālināt slimības, saglabāt normālu svaru, cukura līmeni, holesterīna un pat iekaisuma marķieru līmeni. Ir taču bezgala interesanti iemācīties sevi sargāt, uzmanīt, novērtēt un lutināt. Un veltīt sev laiku!!!



ANDREJS ĒRGLIS

Latvijas Universitātes profesors,
Latvijas Kardiologu biedrības
prezidents

“Ir arvien jauni un jauni pierādījumi, ka Vidusjūras diēta, kas bagātināta ar kvalitatīvu olīveļļu, spēj ne tikai attālināt aterosklerotiskus asinsvadu bojājumus, mazinot infarkta un insulta risku, bet arī var pasargāt pacientus, kuriem jau ir sirds un asinsvadu slimības, no atkārtotām katastrofām.



INESE MAURIŅA

Biedrības ParSirdi.lv
vadītāja

“Ir grūti vienā dienā mainīt paradumus – tas, kā mēs dzīvojam, veidojas daudzu gadu garumā. Lai saglabātu veselību, lēmums ir jāpieņem mums pašiem – ēst veselīgāk, vairāk kustēties, atteikties no kaitīgiem ieradumiem, kā arī pārbaudīt savu veselību. Un ir labi, ja blakus ir kāds, kurš var sniegt padomu, atbalstu un praktiskus ieteikumus. Ar šo padomu krājumu mēs vēlamies jūs iedrošināt un iedvesmot dzīvot ilgāk un kvalitatīvāk! Lai izdodas!



ANETE DINNE

Gastronomijas zinātniece,
Integrētās veselības zinātnes un
uzturpratības trenere

“Pareiza ēšana ir veselīga dzīvesveida un veselīga svara stūrakmens. Fizikultūra bez pareizas ēšanas nedos neko! Bet neaizmirsīsim arī, ka stress un nepietiekams miegs var negatīvi ietekmēt svaru un gremošanu, jo labās uzturvielas var neuzsūkties ķermenī pat tad, ja ēdam labus produktus. Miega laikā ķermenis absorbē visus mikroelementus, tostarp vitamīnus un minerālvielas, tāpēc kvalitatīvs miegs ir veselības pamats. Stress savukārt palēnina un pasliktina gremošanu, tāpēc ikdienā ir jāatrod nodarbes, kas mazina uztraukumu un palīdz relaksēties.



Ko par Vidusjūras diētu atklāj jaunākie pētījumi?

Stāsts par Vidusjūras diētas veselīgumu sen vairs nav jaunums. Bet zinātniskā pētniecība pastāvīgi sniedz jaunus rezultātus.

Saskaņā ar CordioPREV pētījuma rezultātiem Vidusjūras diēta, salīdzinot ar samazināta tauku satura diētu, samazina kardiovaskulāro notikumu (infarktu, insultu) risku par 30%. Šāds ēšanas veids attālina iespējamu cukura diabētu, podagru, uzlabo kognitīvo jeb domāšanas un sapratnes funkciju. Cik labi būtu sagaidīt vecumdienas ar skaidras spriešanas spējām!

Pētījuma nosaukums angliiski: Mediterranean diet better than low-fat plan for secondary CV prevention: CORDIOPREV.



Savukārt 2. tipa cukura diabēta pētījumi atklāj, ka, ievērojot Vidusjūras diētu un aktīvi sportojot, jau pēc 3 mēnešiem iespējams samazināt gan vidukļa apkārtmēru un svaru, gan cukura līmeni asinīs. Tieši tik vienkārši un viegli!

Pētījuma nosaukums angliiski: Intensive lifestyle changes associated with diabetes remission by 3 months.



Kas ir saprātīga ēšana?

Varam to nosaukt par prāta un ķermeņa higiēnu! Ja reiz esam nolēmuši sevi novērtēt un cienīt:

- izvēlēsimies kvalitatīvu un veselīgu ēdienu,
- ieguldīsim savā veselībā un labbūtībā,
- ieviesīsim veselīga uztura paradumus ikdienā,
- samazināsim ēdiena apjomu uz šķīvja, piedomājot par kaloriju daudzumu produktos.

Apgūstot veselības pamatlietas, nodosim savas zināšanas bērniem, tuviniekiem, draugiem, jo arī savus tuvākos vēlamies pasargāt no slimībām. Ir taču svarīgi: kad ēst, kā ēst, ko ēst, ar ko kopā ēst, un kādas tēmas ēšanas laikā apspriest!? Ne velti ēšanas procesā ir iesaistītas visas 5 maņas: garša, oža, redze, tauste... Jautāsi, kur paliek dzirdē? Sakiet komplimentus par to, ko baudāt - Mmm! Ak! Burvīgi!



- ✓ tomāti
- ✓ zivis
- ✓ biezpiens
- ✓ rupjmaize
- ✓ burkāni
- ✓ rukola
- ✓ siers

Ir ērti saplānot ēdienkarti vairākām dienām vai pat nedēļai, tad visu var apdomīgi sagādāt, īpaši, ja ejat uz tirgu vai veikalu ar sarakstu.

Nesapērciet par daudz, produkts ir gardāks svaigs, negribēsies taču to pēc pāris nedēļām vienkārši izmest...

Šādi plānojot, var efektīvi taupīt un salikt savu ēdienkarti dažādu, interesantu un daudzpusīgu! Un galvenais - veselīgu!

Vai zinājāt, kā mikrobioms ietekmē veselību?



Zarnu mikrobioms ir organisma “otrās smadzenes”, kas ražo vielas, kas pēc tam sūta impulsus galvas smadzenēm, nosakot, ko vēlamies ēst, ietekmējot mūsu garastāvokli un pašsajūtu. Mikrobioms palīdz organismam uzsūkt nepieciešamās uzturvielas, mikroelementus, vitamīnus.

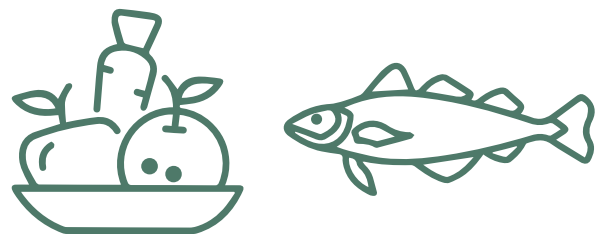
Izmainīts mikrobioms nosaka risku dažādām hroniskām slimībām - 2. tipa cukura diabēts, sirds un asinsvadu slimības, alcheimera slimība, parkinsona slimība, depresija un citas. Katrs mikrobioms ir atšķirīgs, tāpēc ir jāmācās sevī ieklausīties.

Mūsu mikrobioma veselību visvairāk ietekmē cukurs, stress un šķiedrvielu trūkums.

Kā to labot? Nepieciešamas veselīgās **probiotikas**, kas bagātīgi sastopamas fermentētos produktos, tostarp, skābētos gurķos, kāpostos, tomātos, kefīrā, biezpienā, jogurtā, rūgušpienā, kvalitatīvā sierā!

Arī **prebiotikas** ir ļoti svarīgas mikrobiomam. Tās ir šķiedrvielas, tāpēc lielai daļai no ikdienas diētas ir jā sastāv no dažādiem sezonas dārzeņiem un pākšaugiem.

Veselīga uztura atslēga



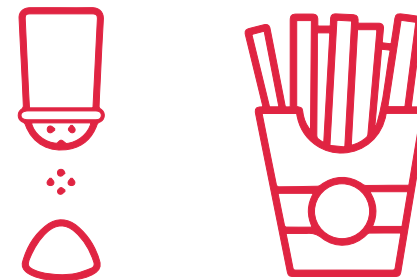
Baudiet katru dienu

Dārzeņus, augļus, pilngraudu produktus, pupas, riekstus, zaļumus, pākšaugus, liesu gaļu, zivis un jūras veltes. Un, protams, extra virgin olīveļļu, kuru drīkst un ir ieteicams izmantot arī cepšanai!



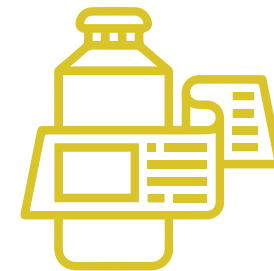
Ierobežojiet

Saldinātus dzērienus, alkoholu, sarkano gaļu, it īpaši gaļas izstrādājumus, ogļhidrātus (piemēram, fruktozes sīrupus), kas bieži pievienoti dažādiem produktiem, treknus (full-fat) piena produktus, kokosriekstu, palmu eļļas un tās saturošus produktus, sāli.



Izvairieties vai izslēdziet no ēdienkartes

Transtaukskābes un daļēji hydrogenētus taukus, kas atrodami rūpnieciski ražotos, ceptos un fritētos produktos, jo to sastāvā ir par daudz sāls un cukura!



Lasiet uzrakstus uz produktiem!

Krāsvielas, garšas pastiprinātāji, irdinātāji, stabilizatori – kas tik netiek ieguldīts skaisti sapakotos produktos! Un vēl – mistiski augu tauki vai eļļas, protams, rafinēti, ķīmiski apstrādāti līdz neēdamai pakāpei! Nepērciet produktus ar vielām, kuras nepazīstat, kuras nepievienotu ēdienam, gatavojot mājās – tas ir nepatīkams pārsteigums un liels slogs organismam. Lūk, šeit noder ēst gatavošanas iemaņas!



Vienas dienas ēdienkarte aizņemtam cilvēkam

Brokastīs – cepta vai vārīta ola ar zaļumiem vai svaigiem tomātiem, omlete ar sēnēm vai citiem dārzeņiem, bezpiedevu jogurts, papildināts ar riekstiem un svaigām ogām. Pilngraudu maize, saldskābmaize vai rupjmaize ar olīveļļu kā piedevu. Kafiju ieteicams dzert labāk pēc brokastīm un vienmēr bez cukura. Vajadzētu izvairīties ēst auzu pārslas ar augļiem un zapti, jo tas kopā satur ļoti daudz cukura, kas var dot enerģiju tikai uz īsu brīdi un vēlāk pietiekami ātri jau atkal gribēsies ēst vai kaut ko uzkost.

Pusdienās un vakariņās vienmēr vajadzētu iekļaut dārzeņus, kvalitatīvas taukvielas (extra virgin olīveļļu) un augstvērtīgas olbaltumvielas, piemēram, pākšaugus, zivis, labas kvalitātes gaļu. Vislabākais ir sākt ēdienreizi ar dārzeņiem vai salātiem, lai uzņemtu šķiedrvielas, kas pēc tam palīdzēs labāk sagremot un uzņemt uzturvielas no pārējiem produktiem.

Parunāsim par sēnēm

Sēnes satur daudz augstvērtīgu vielu, B vitamīnu un minerālvielas, kā arī šķiedrvielas, piemēram, beta glikānu, kas ir tieši saistīts ar sliktā holesterīna pazemināšanu.

Arī audzētas sēnes – šampinjoni, austersēnes, šitaki – satur daudz D vitamīna, tāpat minerālvielas un šķiedrvielas. Visa veida sēnes brīnišķīgi papildina dažādus ēdienus.

Ātrā sēņu pastēte

- Sēnes (šampinjoni, portobello, eringi vai citas)
- Sīpols, pāris daiviņu ķiploka
- Extra virgin olīveļļa
- Sāls, pipari

Apcep olīveļļā smalki sagrieztu sīpolu, ķiploku, sēnes, pieliek sāli, piparus. Sablendē, pievienojot olīveļļu, kamēr pastēte kļūst vijīga. Pasniedz ar svaigi ceptu bageti vai grauzdētu saldskābmaizi. Var uzkaisīt nedaudz parmezāna. Ja mājās ir trifeļu sāls – derēs aromātam!



Mazliet bezrūpības un saules no Itālijas – gatavojam brusketas (bruschetta)!

Brusketām izmanto pašceptu maizi, kuru sagriež šķēlēs un tad apcep tosterī vai uz pannas. Virsū liek, ko sirds kāro. Mazā veselīgā viltība: visas brusketas pārslaka ar olīveļļu – ir gan skaisti, gan garšīgi un veselīgi! Te dažas idejas!

Brusketas ar tomātiem

- 1 liels tomāts (pikantākai garšai var piegriezt arī kādu kaltēta tomāta daiviņu)
- 1 šķipsna sakapātas kinzas, bazilika un pētersīļu
- 10 mazie kaperi
- Mazliet sāls
- 2 ēd.k. extra virgin olīveļļas
- 1 ēd.k. baltvīna etiķa

Tomātu sagriež gabaliņos, sakapā zaļumus, pievieno kaperus, sāli, olīveļļu un baltvīna etiķi. Visu sajauc un liek uz maizītēm.

Brusketas ar gurķu tartara mērci

- 2 mazsālīti gurķi
- 20 kaperi
- 2 lielas šķēles saldā sīpola
- 2 ēd.k. bezpiedevu jogurta
- Mazliet sāls
- 1 ēd.k. baltvīna etiķa

Gurķus un sīpolu sagriež gabaliņos, pievieno kaperus, jogurtu, sāli un etiķi, visu sajauc un liek uz maizītēm.



Brusketas ar baravikām

- 4 nelielas baravikas
- 1 vidējs sīpols
- Šķipsna sakapāta pētersīļa
- 1 daiviņa ķiploka
- 1 ēd.k. rīvēta parmezāna siera (vai cita vidēji cieta vai cieta siera) vai sviesta
- Extra virgin olīveļļa

Baravikas un sīpolu sagriež, pievieno saspiestu vai sarīvētu ķiploku un sāli, visu viegli apcep, līdz sēnes kļūst zeltainas. Noņem pannu no uguns, sajauc sēnes ar sviestu vai parmezāna sieru un pētersīļiem un liek uz maizītēm.

Brusketas ar kabaci un tunci

- ½ maza kabača
- 1 burciņa tunča
- 1 mazs sīpols
- ½ daiviņas ķiploka
- 1 šķipsna sakapātu pētersīļu, bazilika un piparmētras
- Naža gals paprikas pulvera
- 2 ēd.k. extra virgin olīveļļas
- 1 ēd.k. baltvīna etiķa

Kabaci un sīpolu smalki sagriež, saspiež ķiploku, sakapā zaļumus, pievieno tunci, paprikas pulveri, olīveļļu un baltvīna etiķi. Visu sajauc un liek uz maizītēm.



Konservējumu renesanse

Fermentēšana ir viens no vecākajiem veidiem, kā saglabāt produktus ilgākam laikam. Fermentēšanas procesā rodas pienskābās baktērijas, kas ir ideālas probiotikas mūsu mikrobiomam. Ja mūsu mikrobioms ir veselīgs un labi paēdis, arī mūsu imūnsistēma strādās labāk.

Sālītie gurķi ziemai

- Nelieli gurķi (tā lai pietiek 3 l burkai)
- Dillju ziedi un kāti
- 3-4 daiviņas ķiploka
- Lauru lapas
- Melnie pipari
- 3 ēd. k. sāls
- Auksts ūdens

Visas sastāvdaļas liek 3l burkā, uzber 3 ēd. k. sāls, uzlej aukstu kvalitatīvu ūdeni, uzliek viegli aiztaisāmu vāku un liek glabāties vēsumā. Jāņem vērā, ka fermentējoties šķidrums var iet pāri.

Konservēti kabači

- 4 kg kabaču
- 0,5 kg burkānu
- 3 ēd.k. sāls
- 1 glāze cukura
- 1 asaīis pipars (čilli)
- 1 glāze extra virģin olīveļļas
- 2/3 glāzes baltvīna etiķa
- 4 ķiploku galvas

Sasmalcina kabačus, sarīvē burkānus, sakapā ķiplokus, sajauc visu ar garšvielām, pielej olīveļļu un baltvīna etiķi, liek 5 stundas ievilkties, saliek burkāš un 10 – 15 minūtes pasterizē 85 grādos.

Padoms pasterizējot: katliņā ieliek divielīti, ielej ūdeni, silda to un pārbauda ar termometru, ūdenim katlā ir jābūt līdz burku kakliņam (burkāš uzliek vāciņus, bet netaisa ciet).



Kā pieradināt bērnus pie veselīga dzīvesveida?

1. Gatavojiet kopā ar bērniem! Ļaujiet bērniem visu pagaršot, ēdiet kopā, sarunājieties un atklājiat jaunu garšu prieku.
2. Tā vietā, lai teiktu, ko drīkst, nedrīkst vai tev tāpat negaršos, ļaujiet pamēģināt un izskaidrojiet, kāpēc, piemēram, čipsus ēst nevajadzētu.
3. Tas pats attiecas uz fiziskām aktivitātēm – aiciniet bērnu sportot kopā ar jums, ļaujiet bērnam pamēģināt dažādas aktivitātes un izvēlēties to, kas patīk.



Labā veselība dzīves garumā! 8 veselīgas dzīves principi!



Veselīgs uzturs



Regulāra fizikultūra
300 min. nedēļā



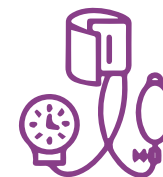
Cukura līmenis
< 5,5 mmol/l tukšā dūšā



Svars
KMI = 18,5 – 24,9



ZBL Holesterolins
< 2,6 mmol/l



Asinsspiediens
120/80 mm/Hg



NE(!)smēķēšana



Miegs
7 - 8 stundas

ParSirdi♥lv

Uzziniet vairāk:

www.parsirdi.lv

www.kardiologija.lv

www.vidusjurasdieta.lv

www.thebonvivant.club

www.olivellas.lv

Izdošanu atbalsta, neietekmējot saturu:



Boehringer
Ingelheim