

# Pilnvērtīgs uzturs



- **Speciālisti apgalvo, ka daudzu slimību pamatā ir nepareizs uzturs.** Pietiek tikai ar mazumiņu - kuņģis uzreiz norāda, kas tam nav vēlams, kas bijis par daudz un par smagu. Neapšaubāmi tiek ēsts par daudz, par treknu un par saldu. **Mūsu uzturā ir pārāk daudz kaloriju, bet par maz balastvielu.** Cukurs, baltie milti, karsti spiestās eļļas, cietie dzīvnieku tauki, margarīns, konservi, pasterizēts piens, viss, kas saglabājies ilgāk svaigs, nekā to spētu dabiskie produkti, nav pilnvērtīgs. **Pilnvērtīga pārtika** ir bagāta ar vitāli svarīgām vielām, satur vitamīnus, minerālvielas, mikroelementus, nepiesātinātās taukskābes, enzīmus, balastvielas un aromātvielas dabiskā salikumā.



- Tomēr pat vislabākais uzturs neko nedos, ja būs nepareizi ēšanas paradumi. Ēšana ir nepieciešama, pirmkārt, veselības saglabāšanai, otrkārt, veselības atgūšanai, treškārt, priekam un baudai. **Garšīgs ēdiens jābauda pie skaisti klāta galda.**
- Maltītei jāatvēr vismaz pusstunda, mierīgi un ar labsajūtu uz to koncentrējoties. Līdz ar to, ēdienreizēs būtu jāizvairās no tādiem traucēkļiem kā diskusijas, avīzes lasīšanas, televīzijas skatīšanās vai strīdi. Pēc pareizi ieturētas maltītes ikviens jutīsies lieliski – nebūs noguruma vai smaguma sajūta, kā arī nepatīkams spiediens kuņģī.

- **Ideālā variantā uzturam būtu jā satur aptuveni 60% augu un graudaugu olbaltumvielu un aptuveni 30% olbaltumvielu no piena un raugu produktiem, olām un riekstiem. Tie, kas lieto jauktu uzturu, nedrīkst aizmirst par zivīm un gaļu. Svaigiem zaļumiem jābūt aptuveni 40% no kopējā dienas uztura daudzuma.**

**Pieaugušā organismam dienā vidēji nepieciešams vismaz 2000 kaloriju. Jābūt aptuveni 78 g olbaltumvielu, 45 g tauku, un 400 g ogļhidrātu. Jo mazāka ir ķermeņa piepūle, jo mazāka ir vajadzība pēc uztura un enerģijas.**



- **Augstvērtīgs uzturs ir pēc iespējas svaigāks un dabiskāks.** Jāizvēlas produkti bez ķīmiskām piedevām, krāsvielām, konservantiem, gāzēm. Balto miltu produktus aizstāj ar pilngraudu produktiem. Cukuru - ar rozīnēm, saldiem augļiem, kļavu sīrupu, bumbieru un ābolu biezsulu, auksti sviestu medu nelielā daudzumā. Pilnvērtīgs uzturs mazina kāri pēc saldumiem.

**Gaļu vajadzētu ēst** vienu reizi nedēļā, pie tam cūkgaļu un desas no ēdienkartes vispār vajadzētu izsvītrot.



- **Viegli, veselīgi un zarnām labi panesami produkti ir** pilngraudu barība (biezeņzupas un biezputras no rīsiem, auzām, rupja maluma kviešu miltiem, prosas, kviešu maize, viengraudu maizītes, sausiņi, ne pārāk saldi auzu cepumi), svaigi zaļumi un dārzeņi (banāni, āboli, burkāni, lapu salāti, sakņu dārzeņi, sojas pupas), vārīti dārzeņi un saknes (kartupeļi, burkāni, fenheļi, spināti, cukīni, brokoļi, bietes, tomāti), piena produkti (piens, svaigs krējums, paniņas un rūgušpiens, jogurts, biezpiens), auksti spiestas augstvērtīgas augu eļļas, svaigs sviests, olas (ēdiena sastāvā), zivis (jūras zivis, foreles, sarkanie asari, mencas, butes), gaļa (liesa gaļa)



- **Mazvērtīga pārtika** ir desa, subprodukti, divas nedēļas un ilgāk glabātas olas, aromatizēta kafija, šokolāde, marmelāde, baltmaize un daudz kas cits. **Nav ieteicams uzturā lietot arī "mirušus" pārtikas produktus** - konservus, pārkarsētu pienu, margarīnu, makaronus, rūpnieciski ražotus saldumus.

**Holesterīna līmeni pazeminoši produkti** ir pupas, auzu klijas, burkāni, olīveļļa, avokado, mandeles, valrieksti, svaigi ķiploki, svaigi sīpoli, jūras augi, augļi un dārzeņi ar augstu C vitamīna saturu, ļoti nelielās devās alkohols, lasis, siļķe, skumbrija.

- **ŪDENS**

Tā kā mēs sastāvam no apmēram

- 70% ūdens, ļoti svarīgi ieviest stingru
- disciplīnu šķidruma lietošanā ikdienā. Dienā jāuzņem apmēram 1,5-2 litri šķidruma, vislabāk dzeramo vai avota ūdeni, var arī minerālūdeni, dārzenu sulas, zāļu tējas. Nevajadzētu izvēlēties saldinātās augļu sulas un citus saldinātos dzērienus, kur dažkārt vienā glāzē ir pat astoņas tējkarotes cukura. Karstā laikā vai sportojot noteikti vajadzētu vairāk dzert nekā 2 litrus. Nevajag gaidīt slāpju sajūtu, ūdens trūkums var izpausties arī kā tik vienkārša lieta kā galvas sāpes vai nogurums.





- **DAŽĀDO SAVU ĒDIENKARTI**

Ļoti svarīgi ir ēst daudzveidīgi. Lai gan, piemēram, griķi un āboli ir veselīgi produkti, tomēr, tikai no tiem pārtiekot, organisms nesaņems visas viņam nepieciešamās vielas, tādēļ jāēd dažādi.

Lai organisms būtu vesels, ēdienreizēm jābūt regulārām, noteikti jāēd brokastis, nav ieteicams ēst 2 stundas pirms gulētiešanas.

!!!Apskatītā ēdienkarte domāta veseram, pieaugušam cilvēkam. Tā neattiecas uz, piemēram, bērnu, sportistu vai cilvēku, kam ir kādi gremošanas traucējumi vai citas saslimšanas (ieskaitot aptaukošanās), tur ēdienkarte ir jāizstrādā individuālāk.

**„Ēd, lai dzīvotu, nevis dzīvo, lai ēstu!!!” (Sokrāts)**