

# Stāsti un "pastāsti" uzturzinātnē



Dr. Lolita Neimane

RSU studiju programmu Uzturs un  
Uzturzinātne direktore

LDUSA valdes priekšsēdētāja

29491001

Lolita.Neimane@rsu.lv

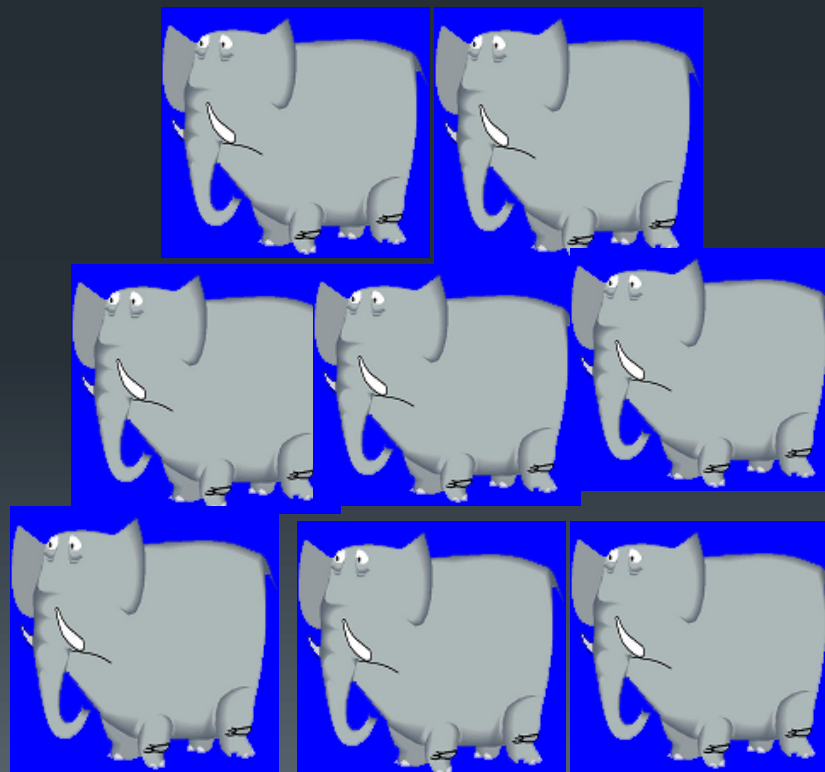
# Šodienas sarunā:


- Par to, ko apēdam mūža laikā
- Dzīve un ēdiens šodien un agrāk
- Diētas svara samazināšanai
- Ieskatīsimies produkta sastāvā
- Par populārākajiem mītiem uzturzinātnē



Cilvēks savā mūžā apēd aptuveni 30 – 45 tonnu

pārtikas produktu, kas līdzinās 6 -8 Āfrikas ziloņu svaram





Aptaukošanās pamatā pa lielākai daļai ir uztura pārmērības: vai nu cilvēks ēd par daudz, vai arī lieto kaloriju ziņā pārāk koncentrētu, taukvielām un oglehidrātiem bagātu uzturu, mākslīgi kairinot ēstgribu ar pikantiem ēdieniem, alkoholu, saldumiem u.c.

*Ksenija Skulme, Par slima cilvēka uzturi 1954.g.*

Ap



ori





# MĀDŪRĪBĀ

Ir. Š.

## Veselīgi ēdieni no grūbām

**N**o ārzemēm ievestos risus var ļoti labi aizvietot ar mūsu pašu zemē izgatavotām grūbām. Pie tam grūbu barības vērtība tālu pārsniedz risus, ogļūdeņus satura tikpat daudz, bet olbaltuma vielas un taukus pat vairāk kā risi. Līdz šim grūbas ēdienu pagatavošanā izlietoja samērā maz, nebija ēdienu dažādība.

### Grūbu biezputra

Grūbas — 250 gr., ūdens — 6 gl., ogu sula — 2 gl., žāvēti āboli — 100 gr., cukurs, citrona skābe pēc garšas.

Grūbas noskalo un attiecīgā ūdens daudzumā iemērc. Mērcē 4—5 stundas. Žāvētos ābolus noskalo un sagriež, pievieno grūbām un vāra pašķidru

### Grūbu viras

(zupas) ar dažādām piedevām

a) Ūdens — 1½ ltr., piens — 1 ltr., grūbas — 75 gr., zirņi — 150 gr., sāls, sk. krējums — 3 ēd. kar. Nomērcētas grūbas un zirņus (vai pupas) vāra mīkstatas sāls ūdenī, gataviem pielej uzkaršētu pienu, nogaršo pēc sāls un pievieno skābu krējumu. Pēc sagatavošanas pasniedz galdā.

## **SCHOOL FOOD PLAN**

447 hours of cooking programmes  
per week on UK television....

But we are cooking less and less.....




**GET INVOLVED!**





SAP forums



Cukurs, kviešu milti, nehidrogenēta augu eļļa (rapša un palmu), krējuma siera pildījums (12.5%) (cukurs, nehidrogenēta augu eļļa (palmu un rapšu), ūdens, krējuma siera pulveris, mitruma uzturētājs (sorbīta sīrups), skābuma regulētājs (citronskābe), emulgētājsāļi (nātrija fosfāti, nātrija citrāts), maltodekstrīni, sāls, emulgatori (polioksietilēna sorbitāns, monostearāts, taukskābju mono- un diglicerīdi), konservants (kālija sorbāts), aromatizētājs, krāsviela (beta-karotīns)), mellenes (11%), jēlas olas, irdinātāji (nātrija hidrogēnkarbonāts, nātrija alumīnija fosfāts, kālija hidrogēnkarbonāts, dinātrija difosfāts, monokalcija fosfāts)), sausās sūkalas, piena proteīni, kviešu ciete, emulgatori (taukskābju poliglicerīna esteri, taukskābju mono- un diglicerīdi), modificēta kukurūzas ciete, sāls, kviešu glutēns, stabilizētājs (ksantāna sveķi), skābuma regulētājs (citronskābe), aromatizētāji, krāsviela (beta-karotīns). Var saturēt soja, rieksti.





# Diētu jociņas

## Ierobežotā daudzumā var lietot:

- Citu veidu kāpostus, sparģeļus, baklažānus, spinātus, cukini. Avokado, tomātus, sīpolus, bambusa dzinumus. Konservētus vai vārītus zaļos zirnīšus.

## Dzērieni

- Ūdens un viegli mineralizēts minerālūdens, zāļu tējas. Visi dzērieni, protams, tiek lietoti bez medus vai cukura. Var lietot cukura aizvietotājus – saharīnu, ciklamātu un citus, taču ne tos, kuru nosaukums beidzas ar –oze (saharoze, maltoze utml.). Var lietot gatavos dzērienus ar cukura aizvietotājiem, taču uzmanīgi jāskatās, lai ogļhidrātu saturs būtu nulle. Alkohola lietošana ir aizliegta.
- Pilnīgi jāizslēdz no ēdienkartes – saldumi, augļi, cieti saturoši dārzeņi, graudaugi, maizes izstrādājumi.

## (+ ) Drīkst ēst :

1. liesu gaļu un zivis;
2. liesos sierus;
3. riekstus;
4. olas;
5. tofu;
6. artišokus, pupas;
7. brokoļus un ziedkāpostus, selerijas, gurķus, kabačus, salātus, sēnes, spinātus, tomātus, olīveļļu.

## ( - ) Nedrīkst ēst:

1. treknu gaļu;
2. treknos sierus;
3. **bietes, burkānus**, kukurūzu, kartupeļus;
4. augļus un augļu sulas;
5. maizi, rīsus, auzu pārslas, makaronus, cepumus;
6. **piena produktus**, jogurtu, saldējumu;
7. alkoholu, arī vīnu un alu.

10. Esiet piesardzīgi ar desertiem, kuru sastāvā ir cukurs, ēdiet zemenes, avenes un mellenes.

11. Varat ēst šokolādi, saldējumu **un putukrējumu**, taču nepieciešams ievērot mēru.

12. Izvairieties no sacepumiem, kuros ir milti, tauku un cukurs.

13. Nedzeriet alkoholu tukšā dūšā, nedzeriet aperitīvus.

14. Ūdeni dzeriet starp ēdienreizēm (apmēram 1,5l dienā)

15. Maltītes laikā dzeriet ūdeni vai vīnu, taču ne vairāk kā puspudeli dienā. Nedzeriet ūdeni, ja dzerat vīnu. Paēdiet, pirms ķeraties pie vīna.

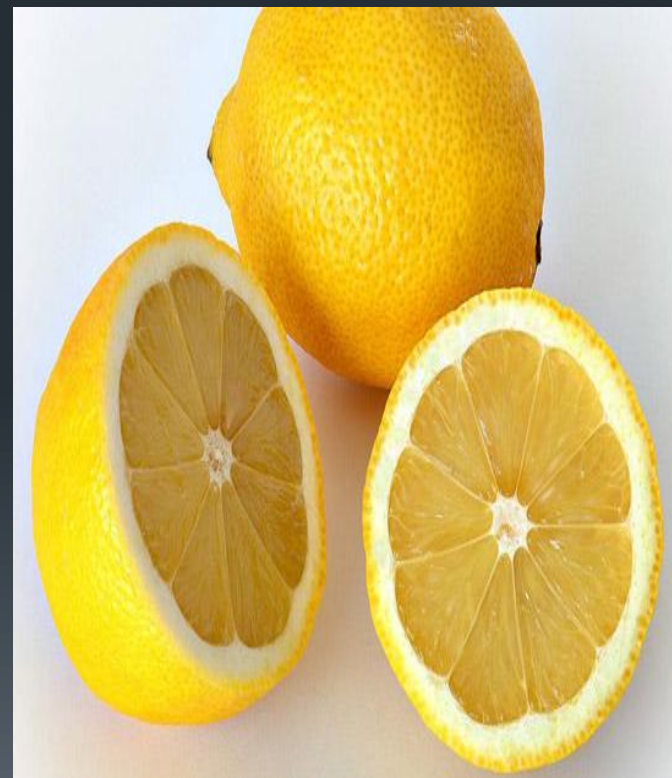
16. Nedzeriet gāzētus dzērienus, kolu un limonādes.

17. Turpiniet dzert kafiju bez kofeīna vai vāju vai arī tēju.

# Citronu diēta



Dienā jāapēd 1 kg citronu. Dzert drīkst zaļo tēju, bez cukura. Kurss ilgst 5-7 dienas. Nav ieteicams tām, kas sirgst ar kuņģa slimībām.





# Zaļās kafijas pupiņas

Notievēt mūsdienīgi

KĀ ATBRĪVOTIES NO LIEKĀ  
SVARA, MALKOJOT KAFIJU



# Lūk, ko Green Coffee ražotājs apgalvo savā mājaslapā:

- Spriežot pēc medicīnas laikraksta *Lipids in Health&Disease* publicētajiem pētījumiem, testa dalībnieki vidēji zaudēja **5 kg 6 dienu laikā**, papildus neievērojot speciālu diētu un nevingrojot.
- Green Coffee nesatur nekādas uzbudinošas sastāvdaļas.
- Uzzināts, ka zaļās kafijas pupiņas uzlabo vielmaiņu, paātrinot svara zudumu **par vairāk kā 800%**.
- Pētījumi uzrādīja holesterola līmeņa samazināšanos par 39%, kā arī **vidēji 5 cm taukaudu samazināšanos vēdera zonā 10 dienu laikā**.

# Kāpostu zupas kapsulas

- Tikai retais ir gatavs ik dienas ēst kāpostu zupu. Nemaz nerunājot par aromātu, kas, to gatavojot, pārņem māju... Franču farmaceitiskās laboratorijas grupai radās ideja šo zupu ietilpināt kapsulās. Viņi izstrādāja pilnīgi dabiskas kapsulas, kurām nav ne garšas, ne arī pēcgaršas. Bet tas vēl nav viss!
- Patentētā ražošanas metodika ir padarījusi šīs koncentrētās kapsulas daudzkārt efektīvākas pat par četriem kāpostu zupas šķīvjiem. Vienas kapsulas saturs ir **līdzvērtīgs 10 kilogramiem kāpostu!**
- Īpaši koncentrētie zaļo, balto un sarkano kāpostu ekstrakti sāk savu iedarbību jau tūdaļ pēc pirmās kapsulas ieņemšanas. Pēc tās uzsūkšanās organismā atbrīvojas visas aktīvās vielas, kas nodrošina svara samazināšanos. Kāpostu kapsulas aktīvās vielas **palīdz iedarbināt organisma iesīkstējušos procesus, aktīvi rosina tauku sadedzināšanu**

# Jauns notievēšanas plāksteris

## No ražotāja preces apraksta:



- Cik reižu jums cīņā ar lieko svaru jau ir nācies vilties un tikai zaudēt laiku un naudu? Beidzot ir patīkama ziņa! Atbrīvošanu no liekajiem kilogramiem uzticiet plāksterim ar brīnumainu iedarbību.
- Garantēts efekts, kura gūšanai nav jāievēro stingrs režīms, nav jāizjūt bads un **nav jāveic nogurdinoši vingrinājumi.**

- **Plaši pazīstamā Eiropas laboratorijā** ir izdevies vienā plāksterī savienot **superaktīvus notievēšanas komponentus optimālajā koncentrācijā**. Tāpēc arī šis **plāksteris ir biezāks par parastajiem plāksteriem**.
- Šī plākstera radīšanā galvenokārt ir izmantotas **dabisko brūnaļģu – fukusa – īpašības**, kas Austrumos jau gadsimtiem ilgi tiek lietotas slaiduma, jaunības un veselības uzturēšanai. Šīs aļģes pārtapušas par spēcīgu ieroci cīņā ar liekajiem taukiem.
- Uzlīmējiet uz ādas *problemātiskajā* zonā. Brūnaļģu ekstrakts atbrīvos konkrētu daudzumu aktīvo notievēšanas komponentu. **Vielas iedarbība turpinās diennakti – izšķīdina audos esošos taukus un stimulē vielmaiņas sistēmu tos izvadīt.**
- **\* Nav nekādas vajadzības mainīt normālus ēšanas ieradumus.** Sāksiet notievēt, jums būs vairāk enerģijas, jūs vairāk kustēsieties, ar katru dienu jutīsieties aizvien labāk, līdz ar to **atgriezīsies jaunība un skaistums.**

# Rezultāti

Produkts	Darbības princips	Efektivitāte	Blakusparādības
Hitozāns	Tauku uzsūkšanas blokators	Nav pietiekamu pierādījumu	Kuņģa darbības traucējumi, slikta dūša, gāzes, aizcietējumi, tarucēta taukos šķīstošo vitamīnu absorbcija.
Hroms	Apetītes mazināšana, vielmaiņas paātrināšana	Nav pietiekamu pierādījumu	Grūti nosakāmas.
Konjugētā linolskābe	Paātrina tauku vielmaiņu	Ir iespējams, bet neliels svara zudums	Kuņģa darbības traucējumi, skita dūša, šķidra vēdera izeja.
Zaļās tējas ekstrakts	Paātrina tauku vielmaiņu, apetītes mazināšana	Ir iespējams, bet neliels svara zudums	Reibonis, bezmiegs, uzbudinājums, slikta dūša, vemšana, gāzes, caureja.
L-karnitīns	Paātrina tauku vielmaiņu	Nav pietiekamu pierādījumu	Miastēnija, sirds aritmija, pie lielām devām – nepatīkama ķermeņa smaka.
Ābola sidra etiķis	Paātrina tauku vielmaiņu	Nav pietiekamu pierādījumu	Kuņģa darbības traucējumi.
Balto pupiņu ekstrakts	Ogļhidrātu uzsūkšanas blokators	Ir apstiprināta	Nav norādītas.
Senna	Vēderu izeju veicinoša	Ir apstiprināta	Kuņģa darbības traucējumi, vēdera krampji, slikta dūša, šķidra, ūdeņaina vēdera izeja, elektrolītu zudums, pieradums.

# Populārākie mīti

- Gaļu nevar ēst kopā ar kartupeļiem
- Nakteņu dzimtas augus : kartupeļus, tomātus, baklažānus nav ieteicams lietot uzturā
- Pēc plkst 18.00 ēst nedrīkst
- Maize, kas cepta ar raugu nav laba
- Gī sviests ir daudz veselīgāks par parasto sviestu
- Šķidrums jādzer tikai tik daudz, cik organisms vēlās
- Visa pārtika LV ir „piebāzta ar ķīmiju”
- Vegānisms, svaigēšana – ieguvumi un riski

**Paldies par Jūsu uzmanību!!!**

