

VESELĪGAM UZTURAM jābūt daudzveidīgam un sabalansētam. Olbaltumvielas saturošiem produktiem jāaižņem ceturtdaļa no šķīvja, graudaugiem (vai kartupeļiem) arī ceturtdaļa, otra puse jāaižņem dārzeņiem un augļiem (pirmajiem jābūt vairāk nekā otrajiem), papildus nepieciešami piena produkti un nedaudz taukvielu.

PIENA PRODUKTI. Pienu un tā produktus nepieciešams uzņemt katru dienu, jo tie satur ne tikai proteīnus un vitamīnus, bet ir būtisks kalcija avots, kas noder kauliem.

OLBALTUMVIELAS SATUROŠI PRODUKTI. Gaļa, zivis, olas un pākšaugi satur daudz mums nepieciešamo olbaltumvielu. Pākšaugi (pupiņas, zirņi, lēcas) ir laba alternatīva gaļai, jo satur daudz šķiedru, vitamīnu un minerālvielu, bet maz tauku.

OGĻHIDRĀTUS SATUROŠI PRODUKTI. Pilngraudu produkti (maize, rīsi, makaroni) satur daudz vairāk šķiedru un tiek sagremoti lēnāk. Viens grams šāda ēdiena satur uz pusi mazāk kaloriju nekā taukus saturošie produkti.

TAUKI UN CUKURS. Šie produkti ikdienā jālieto salīdzinoši nedaudz. Jāizvairās no produktiem, kas satur īpaši daudz piesātināto tauku vai cukura, piemēram, dažādi krēmi vai limonādes.

Attēlā redzams britu piedāvātais veselīga uztura produktu grupu sadalījums. Jau nākojās vadlīnijās ieteikts dārzeņu proporciju palielināt.

AUGĻI UN DĀRŽEŅI. Jāizvēlas vismaz piecas porcijas dienā (kopumā 400–500 grami). Viena porcija ir aptuveni 100 gramu, piemēram, viens ābols vai cits līdzīga izmēra auglis vai desertbļodiņa ar salātiem.



Kā nekļūdīties, izvēloties piemērotāko diētu?

SHUTTERSTOCK IMAGES

SKEPTICISMS UZ ŠKĪVJA

Sabiedrībā sastopami dažādi viedokļi par to, kādi pārtikas produkti vai piedevas jāēd, bet no kuriem labāk izvairīties. Tāpat tiek piedāvātas neskaitāmas diētas un hipotēzes par to, kura no tām ir labāka un kāpēc. Zinātnisko pētījumu rezultāti dažkārt ir pretrunīgi, tāpēc speciālisti iesaka ievērot kopējās veselīga uztura nostādnes un katram pašam kritiski izvērtēt informāciju.

DINA BEMA

Lielākā daļa no mums zina – ja vēlamies saglabāt veselību, nepieciešams ēst daudzveidīgu un kvalitatīvu pārtiku. Tāpat nav noslēpums, ka tās daudzums katrā maltītē jāsalāgo ar ķermeņa svaru, dzīvesveidu un konkrēto situāciju, piemēram, esošajām vai potenciāli iespējamajām veselības problēmām.

Tomēr ikdienā bieži vien sastopamies ar dažādiem ieteikumiem par to, kuri produkti ir visveselīgākie, kuri – viskaitīgākie. Ziņu virsraksti vēsta: pieaugušie nepanes piena produktus, tauki ir bīstami, soja padara vīriešus sievišķīgus un tamlīdzīgi. Tāpat tiek slavinātas visdažādākās diētas, kas, piemēram, samazinot tauku vai ogļhidrātu daudzumu uzturā, palīdzēs atbrīvoties no liekajiem kilogramiem vai nodzīvot garāku mūžu. Bieži vien daudzi no apgalvojumiem ir tikai mīti, turklāt dažu ievērošana var radīt veselības problēmas. Kā neuzķerties uz nepareizo piedāvājumu āķa? Vispirms, protams, jāizvērtē konkrētā speciālista kompetence dot dažādus ēšanas padomus. Tomēr arī šajā jomā lieti noder kritiskā domāšana un savu domāšanas kļūdu un īsēju apzināšanās.

Pārvērtē savus uzskatus

Grāmatā “Diet Cults: The Surprising Fallacy at the Core of Nutrition Fads and a Guide to Healthy Eating for the Rest of US” Mets Ficdžeralds (Matt Fitzgerald) raksta, ka nav viena pareizā veida, kā ēst. Tam piekrīt arī lielākā daļa zinātnieku, iesakot racionālu pieeju ēšanas paradumiem, kuru ietvaros būtu jāņem vērā katra cilvēka dzīvesveids un ģenētiskie faktori.

Tāpat grāmatā teikts, ka cilvēki izvēlas savu ēdienkarti, pamatojoties galvenokārt uz emocionāliem un sociāliem aspektiem. Citiem vārdiem sakot, ļoti daudz nosaka tas, kā pieņemts ēst ģimenē un draugu lokā. Tomēr, tiklīdz sava ēdienkarte ir izvēlēta, ikviens no mums tai ikdienā no jauna gūst apstiprinājumu, atrodot un piekrītot tādām ziņām par pētījumiem, kuru rezultāti atbilst konkrētajai izvēlei. Piemēram, ja cilvēks ietur diētu, kas iesaka izvairīšanos no taukaina ēdiena, tad viņam ir pilnīgi skaidrs, ka pētījums, kas pierāda samazinātu tauku satura veselīgumu diētā, ir pareizs. Savukārt pētījums, kura rezultāti vedina domāt, ka labāk ir samazināt ogļhidrātu daudzumu uzturā, netiek uzskatīts par sevišķi uzticamu. ▶

► Šī ir tā dēvētā apstiprināšanas kļūda (*confirmation bias*) – mūsu tendence jebkuru jauniegūto informāciju interpretēt atbilstīgi saviem tābrīža uzskatiem.

No apstiprināšanas kļūdas ikvienam racionāli domājošam cilvēkam būtu jā-mēģina izvairīties, un speciālisti to iesaka darīt, meklējot tā dēvētos noliedzošos pierādījumus. Tas nozīmē rūpīgi pārskatīt arī pretējo teoriju un to piekritēju argumentus. Tikai tad, kad izvērtēti visi dati, iespējams pieņemt labākus lēmumus.

Apmāni savu uztveri

Līdzīgi kā domāšanas kļūdas, arī vizuālas ilūzijas var mūs pavisam nemanāmi apmānīt. Vairāki pētījumi apliecina, ka mūsu ēšanas paradumus var mainīt šķietami nenozīmīgi apkārtējie apstākļi. Piemēram, trauki, izrādās, var ietekmēt servētā ēdiena daudzumu. Pētījumos novērots, ka lielāks šķīvis veicinās lielākas porcijas uzlikšanu un līdz ar to arī apēšanu.

Interesantus pētījumus šajā jomā veikuši Kurts van Ītersums (*Koert van Ittersum*) no Groningenas universitātes (Nīderlande) un Braiens Vansinks (*Brian Wansink*) no Kornela universitātes (ASV). Viņi noskaidrojuši, ka gadījumā, ja šķīvis ir vienādā krāsā ar ēdienu, cilvēki uz tā uzliek vairāk ēdiena.

Ekspērimētā 60 cilvēkiem piedāvāja brīvpusdienas un izsniedza sarkanu vai baltu šķīvi. Puse no dalībniekiem izvēlējās makaronus ar sarkano tomātu mērci, pārējie – ar balto krējuma mērci. Kad cilvēki bija uzlikuši savu porciju, zinātnieki to nosvēra. Atklājās, ka tie, kuri izvēlējās baltos makaronus uz baltā šķīvja vai sarkanos uz sarkanā, uzlika ēdienu, kas saturēja kopumā par 18% vairāk kaloriju nekā tie, kuru ēdiens kontrastēja ar šķīvja krāsu. Tāpēc gaišas krāsas ēdienam, piemēram, makaroniem, rīsiem, kartupeļiem, saldējumam, kas satur daudz kaloriju, ieteicams izmantot citas krāsas šķīvjus.

Gan krāsu kontrasta, gan šķīvja izmēra ietekmi zinātnieki skaidro ar tā dēvēto Delbāfa (*Delboeuf*) ilūziju – ja blakus atrodas divi identiski apli un vienu no tiem aptver lielāks, bet otru – mazāks aplis, tad cilvēki pirmo uztver kā mazāku. Tāpēc lielākā šķīvī ēdienu liksim vairāk, lai “palielinātu” mazo apli, savukārt krāsu kontrasts liks porcijai izskatīties lielākai.

Pievērs uzmanību veselīgajam

Mainīt savus neveselīgos ēšanas paradumus iespējams arī pirms ēdiena servēšanas. Flindersa universitātes (Austrālija) zinātnieku veiktais pētījums, kura rezultāti publicēti pagājušajā gadā žurnālā “*Eating Behaviours*”, liecina, ka to vieglāk paveikt, ja apzināti pievērs uzmanību veselīgai pārtikai un tās attēlojumam apkārtējā vidē. Tā dēvētā uzmanības kļūda (*attentional bias*) ir mūsu domu ietekme uz uztveres spēju. Tās rezultātā var mainīties mūsu rīcība, tāpēc tas, kam ►

Saldumu ēšana neietekmē bērnu uzvedību

Daudzi vecāki uzskata, ka pēc saldumu ēšanas viņu bērni kļūst nevaldāmi. Tomēr lielākā daļa pētījumu to neapstiprina. Saikni starp bērnu uzvedību un cukura uzņemšanu skaidro kā sakritību un noteiktus apkārtējos apstākļus, piemēram, savu ietekmi var atstāt ballīte, kurā bērns piedalās.

Dietoloģe Laila Meija atgādina, ka, arī apēdot veselīgu salikto ogļhidrātu produktus, piemēram, griķus vai auzu pārslu biežputru, asinīs uzsūksies glikoze. Specifiskām cilvēku grupām, piemēram, maratona skrējējiem, cukuri ir nepieciešami papildus, jo enerģija nepieciešama ilgāku laiku un nepietiks ar rezervēm. Ikdienā daudz labāk tos iegūt no

saliktiem ogļhidrātu produktiem (pilngraudu produktiem), kam ir pievienotā vērtība: minerālvielas, vitamīni, antioksidanti u. c. Tīrs cukurs dod tikai un vienīgi enerģiju, ko nepieciešams uzreiz izlietot, lai neveidotos liekas tauku rezerves. Laila Meija ir priecīga, ka šis mīts par bērnu dauzīšanos liek samazināt saldumu daudzumu viņu uzturā, jo kopumā to bieži vien ir pārāk daudz, turklāt tas nereti samazina veselo produktu patēriņu. Papildus cukurs tiek uzņemts ar dažādiem saldajiem dzērieniem, jogurtiem, biezpiena sieriem, brokastu pārslām un putriņām.

Pētījumi liecina, ka lielāks saldumu daudzums neliek bērniem satrakties.

SHUTTERSTOCK IMAGES

VĒRTS ZINĀT

Cukurs jeb sahāroze ir disaharīds, kas sastāv no glikozes un fruktozes. Visi ogļhidrāti zarnu traktā tiek sašķelti līdz vienkāršajiem cukuriem, tostarp glikozei, kas uzsūcas no gremošanas trakta. Šīs vielas ir nepieciešamas cilvēka organismam.



Neizvēlies tikai izdevīgākos pierādījumus

Ja cilvēks selektīvi izvēlas tikai konkrētus pētījumu rezultātus, kas apstiprina viņam vēlamu uzskatu, bet ignorē lielu daļu citu pētījumu, kam ir pretēji rezultāti, viņš pieļauj nepilnīgo pierādījumu kļūdu jeb veic tā dēvēto *cherry picking*. Šāda rīcība var būt apzināta vai neapzināta, bet mēdz radīt daudz problēmu gan dažādās diskusijās, gan zinātnieku darbā. Ja izvēlas analizēt tikai tos datus vai datu kopas, kas dod vēlamu, paredzamo rezultātu, iegūtie secinājumi ir neprecīzi. Tāpēc

iespējams, piemēram, gūt apstiprinājumu tam, ka margarīns ir veselīgāks par sviestu vai otrādi.

Cherry picking kļūdas nosaukums radies no analogijas ar ķiršu laišanu – ja kāds izvēlas tikai gatavākās ogas, vienkāršam novērotājam no malas var rasties nepareizs priekšstats, ka visi ķirši ir gatavi.

SHUTTERSTOCK IMAGES



Bezglutēna pārtika nepieciešama tikai celiakijas slimniekiem

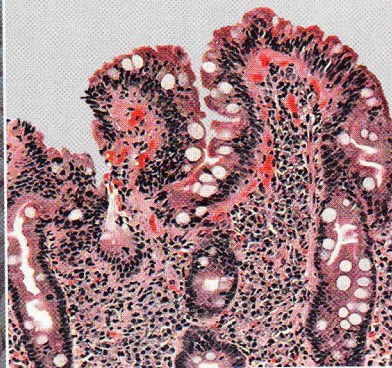
Bezglutēna pārtika pēdējā laikā kļuvusi tik populāra, ka daudzi uzskatā – glutēns ir sava veida inde, no kuras labāk izvairīties. Tomēr veselīgi cilvēkiem par to nav jāuztraucas, jo viņu gremošanas sistēma ar to lieliski tiek galā. Glutēns jeb lipekļis ir viela, kas atrodama kviešos, miežos, rudzos un citos graudaugos un dabā nodrošina sēklu attīstību. Tas sastāv no diviem proteīniem – gliadīna un glutenīna. Lipekļis piešķir elastību mīklai un palīdz tai uzrūgt, kā arī ir "atbildīgs" par galaprodukta (visbiežāk maizes) konkrēto veidolu un struktūru (sīkstumu). Glutēnu bieži vien pievieno dažādiem pārtikas produktiem, piemēram, saldiešiem un kečupam, kā stabilizatoru.

Cilvēki, kuri sirgst ar celiakiju, patiesi nemaz nedrīkst uzturā lietot pārtikas produktus, kas satur glutēnu, jo tas ierosina imūnsistēmas "uzbrukumus" tievo zarnu gļotādai. Galu galā tā atrofējas – tiek iznīcinātas visas bārktīņas –, un no pārtikas vairs neuzsūcas uzturvielas, tādējādi cilvēkam var rasties papildu saslimšanas. Tomēr šo slimību diagnosticē ārsts pēc asinsanalīzēm un tievās zarnas biopsijas. Tiek liests, ka pasaulē ar celiakiju sirgst aptuveni

viens procents pieaugušo un daudzi no viņiem nemaz nezina par savu slimību. Savukārt diskusijas par to, vai bez celiakijas un alerģijas pret konkrētiem graudaugiem eksistē arī ar šiem stavokļiem nesaistīts jutīgums pret glutēnu, joprojām nav rimušas.

Tievo zarnu biopsija palīdz noskaidrot, vai pacientam ir celiakija.

WIKIMEDIA COMMONS



Kviešus izmanto daudzu pārtikas produktu pagatavošanai, un tie satur glutēnu.

SHUTTERSTOCK IMAGES

VĒRTS ZINĀT

Lai atbrīvotos no glutēna, produkti tiek īpašā veidā apstrādāti. Vairāki pētījumi liecina, ka bezglutēna produkti var saturēt vairāk sāls, cukura, transtauku un tiem var būt augstāks glikēmiskais indekss. Bezglutēna diēta ir rūpīgi jāpārdomā, jo tajā var trūkt vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu, kas ir daudz pilngraudu (bet arī glutēnu saturošos) produktos. Tāpat tā var saturēt vairāk tauku, ja graudaugu produktus nepārdomāti aizstāj ar citiem.

► pievēršam savu uzmanību, ir svarīgi. Pētījumā 146 sievietes sadalīja divās grupās: vienu apmācīja pastāvīgi pievērst uzmanību veselīgas pārtikas attēliem, bet otru – neveselīgas. Atklājās, ka dalībnieces, kuras pastāvīgi ievēroja veselīgās pārtikas attēlus, izvēlējās un ēda daudz veselīgākus produktus. Savukārt ilgstoša saldumu vai treknu produktu attēlu uzlūkošana veicināja neveselīgu ēšanu.

Uzturam jābūt sabalansētam

Paula Stradiņa klīniskās universitātes Dietoloģijas dienesta vadītāja un RSU Sporta un uztura katedras docente dietoloģe Dr. med. Laila Meija uzskata, ka visveselīgāk ir mainīt paradumus pakāpeniski, lai var iemācīties ar tiem sadzīvot. "Daži cilvēki, gluži kā reliģiski fanātiķi, ir galēju uzskatu piekritēji. Viņi domā, ka viens produkts ir īpaši labs, bet cits – īpaši slikts," skaidro dietoloģe. Viņšsprāt, šādi var veidot savu ēdienkarti,

un dažiem viss izdosies, tomēr dažkārt var apēst arī kādu smalkmaizīti, ja tā garšo. Jo tā nav tīra inde, it sevišķi ja cilvēks pēc tam pietiekami daudz kustas.

"Katram no mums ir kādi kārumi, starp kuriem mēs varam atrast veselīgākos un pasekot līdzi, cik daudz tos apēdam," patīkamo ziņu pavēsta Laila Meija. Reti kuriem ļoti negaršo daudzi produkti, tad viņiem izvēle ir krietni mazāka.

Tomēr Laila Meija atgādina, ka cilvēkam ik dienu jāēd visas pamata produktu grupas: olbaltumvielas saturoši produkti, kas nāk gan no dzīvnieku valsts (gaļa, zivis, olas), gan no augu valsts (pākšaugi un rieksti), saliktos ogļhidrātus saturoši produkti (graudaugi un kartupeļi), kā arī dārzeņi un augļi, piena produkti, nedaudz arī taukvielas saturošie (eļļa, rieksti, sēklas). Nepieciešamais enerģijas daudzums, kas jāuzņem ar pārtikas produktiem, ir atkarīgs no vecuma, dzimuma, ķermeņa masas un īpaši no muskuļu masas, fiziskās

aktivitātes, kā arī daudziem citiem arselību (vai slimību) saistītiem faktoriem.

Tāpat jāseko līdzi, lai tiktu ievērota daudzveidība visās produktu grupās, ļaus uzņemt dažādus vitamīnus, minerālvielas un daudzas citas bioloģiski aktīvas vielas. "Daži izvēlas vienu "labo" produktu, piemēram, bietes, un ēd tās katru dienu. Lai arī bietes ir veselīgas, tomēr otrs produkts ir daudz citu vielu, kas arī ir nepieciešamas," skaidro dietoloģe. Šādā veidā var zināmā mērā dažādot riskus, kas saistīti ar uzturu, uzturu tiek uzņemtas nevēlamas vielas, piemēram, dioksīni un dzīvsudrabs, uzkrājas lielajās jūru un okeānu zivīs, kā arī polihlorētīe bifenili, pesticīdi, ftalāti u. c. Protams, no produktiem, kas notīrīti ir zināmi kā kaitīgi, labāk izvairīties.

Tā kā ēšana ir normāla ikdienas sastāvdaļa, Laila Meija neuzskata, ka to vajadzētu pārāk uztraukties: "Ēšana nav grēks. Ēdiens ir jābauda, un pat ja ir jāpriecājas!"

Piens vairākumam nav kaitīgs

Lielu popularitāti ieguvusi arī mīts, ka vairākums pieaugušo nespēj sagremot piena produktus. Tomēr speciālisti uzskata, ka laktozes nepanesība jeb nespēja sašķelt piena cukuru laktozi piemīt salīdzinoši nelielai daļai populācijas. Speciālisti lēš, ka piena nepanesība ievērojami atšķiras dažādām cilvēku grupām – no 5% Ziemeļeiropā līdz pat 90% Āzijā. Latvijā šie skaitļi, iespējams, nepārsniedz ceturto daļu populācijas.

Arī šo pārtikas produktu nepanesību iespējams noteikt ar dažādām metodēm, piemēram, elptestu, pie konkrētās jomas speciālista. Laktozes trūkumu var izraisīt ģenētiska iedzimtība vai tievo zarnu bojājums, kas var būt arī pārejošs (ar zarnu infekciju saistīts gastroenterīts, caureja, ķīmijterapija, parazīti u. c.). Laktozes nepanesība nav alerģija, jo tā nav imūnsistēmas izraisīta reakcija, bet tieši gremošanas problēma, ko rada īpaša enzīma – laktozes – trūkums. Šo vielu ražo zarnu bārktīņu šūnas, un tā palīdz sašķelt laktozes molekulu glikozē un galaktozē. Ja šis enzīms trūkst, piena cukurs netiek sašķelts un neuzsūcas. Zarnās mītošās baktērijas laktozi pārstrādā, radot taukskābes, gāzveida savienojumus u. c. Tāpēc, apēdot lielu

daudzumu piena produktu, var uzpūsties vēders, rasties vēdersāpes, caureja, vemšana vai pastiprināti izdalīties gāzes.

Subjektīvās sūdzības par diskomfortu var mazināt vai novērst, ja no uztura izslēdz pienu un tā produktus, kas gan var izraisīt cita veida veselības traucējumus, piemēram, sekmēt osteoporozes attīstību. Speciālisti norāda, ka laktozes nepanesība neizraisa smagus gremošanas trakta orgānu bojājumus, tāpēc pienu un tā produktus var lietot nelielos daudzumos arī cilvēki, kam tie rada gremošanas traucējumus, tikai jārēķinās ar nepatīkamām sajūtām. Dzīvi atvieglot var dažādi medikamenti, kas satur trūkstošo enzīmu.

Piena produktos laktozes daudzums ir atšķirīgs. Uzņemot to nelielā daudzumā, nelabvēlīgā ietekme nav tik izteikta.

SHUTTERSTOCK/IMAGES

VĒRTS ZINĀT

Lielākajai daļai cilvēku mūsu pasaulē daļā ir gēns *LCT*, kura darbība nodrošina laktāzes ražošanu. Savukārt DNS sekvenca *MCM6* gēna nodrošina, vai *LCT* gēns ir ieslēgts vai izslēgts. Tāpēc arī ģenētiskās analīzes var palīdzēt noteikt, vai cilvēks spēj sagremot piena produktus.



Atrodi īstās autoritātes un domā pats

Bieži vien mēs uzklausām dažādus speciālistus vai slavenības, kaut arī tam nav racionāla pamatojuma. Pētījumi rāda, ka, ņemot vērā dažādas autoritātes, mēs aizmirstam domāt paši un tiecamies noticēt pat šķietami nepatiesiem apgalvojumiem. Konkrētās jomas speciālisti var kļūties, jo arī viņi ir tikai cilvēki, un viņu spriedumus var ietekmēt dažādi faktori. Tāpat daži var izteikt apgalvojumus par jomu, ko patiesībā nemaz nepārzina. Piemēram, kāds slavens cilvēks paziņo, ka, ievērojot

konkrētu diētu, ātri un efektīvi zaudējis svaru, un tu nekavējoties tai pievērsies, bet rezultātu nav. Šī ir tā dēvētā autoritātes pārvērtēšanas kļūda (*authority bias*). Tāpēc ikvienam pašam ir jāizvērtē pieejamie pierādījumi par konkrēto apgalvojumu.

Amerikāņu dziedātāja un aktrise Šerila Krova (Sheryl Crow) atbalsta bezglutēna diētu, jo uzskata, ka glutēns vājina imūnsistēmu.



SHUTTERSTOCK IMAGES

Ne visi notikumi ir savstarpēji saistīti

Iluzorā korelācija (*illusary corelation*) ir tendencē saskatīt neesošas sakarības noteiktā datu grupā. Piemēram, es dzēru daudz piena produktu, un man pēc tam burbuļoja vēders vai sāpēja galva, kas liecina par šo produktu nepanesību. Patiesībā šis efekts rodas kļūdainas interpretācijas dēļ. Šādos gadījumos cilvēki bieži vien pievērs uzmanību tikai konkrētajiem

gadījumiem, kad abi notikumi bija vienlaikus, jo tos ir vieglāk atcerēties. Tiek aizmirsts, ka daudzās citās reizēs, kad šādi pārtikas produkti tika ēsti, nekas nenotika. Objektīvi neitrāli vai nevēlami pierādījumi tiek interpretēti tā, lai atbalstītu konkrētos uzskatus. Tāpēc diagnozi par konkrētu pārtikas produktu nepanesību vai alerģiju var noteikt tikai ārsts.

Kādam var šķist, ka piena produktu lietošana uzturā ir saistīta ar vēdersāpēm, kas liecina par to nepanesību. Tomēr ne visi notikumi ir saistīti, diagnozi var noteikt tikai ārsts.

SHUTTERSTOCK IMAGES

Pirātu izzušana veicina globālo sasilšanu

Lielisks iluzorās korelācijas piemērs ir kāds joku grafiks, kas rāda, ka pirātu daudzums ir saistīts ar pasaules vidējām gaisa temperatūrām. Tas gan nenozīmē, ka pārmaiņas vienos skaitļos izraisa pārmaiņas arī otros.

