



Konsultē **JELENA ZUBOVIČA**, sertificēta uztura speciāliste, uztura zinātniece, **MĀRA BLEIDERE**, Valsts Stendes graudaugu selekcijas institūta vadošā pētniece, **DAIGA KUNKULBERGA**, Latvijas Lauksaimniecības universitātes Pārtikas tehnoloģijas fakultātes asociētā profesore.



Latviskie graudi

Mūsu spēka un veselības avots ir ne vien daba un zeme, kurā dzīvojam, bet arī augi, kas tajā aug. Grūbas, putraini, modernie kailgraudu mieži un auzas, arī griķi – tie visi ir mūsējie. Bezgala veselīgi un vērtīgi.

Veselīgs uzturs ir uzturs, kas nāk no vietējiem produktiem – šādu atziņu arvien biežāk nākas dzirdēt no uztura zinātniekiem visā pasaulē. Un veselīgie graudi – mieži, auzas, griķi – aug tepat, Latvijā. Daudzi ražotāji paciņās un maisīšos fasē un veikalos mums piedāvā tieši šo vietējo bagātību, nevis no tālām zemēm atvestus graudus (lai gan gadās, protams, visādi).

Beidzamā laikā uztura piramīdai pāri pūš dažādi vēji – mainās nostādnes, topa produkti. Taču ieteikums ēst ikdienā daudz graudaugu visos laikos, arī tagad, ir palicis nesatricināms. Interesanti, ka Dānijas uztura zinātnieki ir izstrādājuši savu – Ziemeļvalstu (šajā pulciņā esam

ierēķināti arī mēs) – diētu, kurā viens no galvenajiem principiem arī ir uzturā palielināt tieši to produktu īpatsvaru, kas nāk no augu valsts, tajā skaitā – graudaugus. Jautāsi – ko rekomendē samazināt? Atbilde ir īsa – gaļu. To mēs ēdot daudzreiz par daudz.

Dienā vēlams uzņemt sešas porcijas graudaugu – viena porcija ir, piemēram, pusglāze pagatavotu putrainu, griķu utt. (var mērīt arī dūrēs: viena porcija = vienas mūsu dūres lielums), viena šķēle pilngraudu vai rudzu maizes. Tāpat arvien vairāk tiek uzsvērts: graudaugi jāēd nevis miltu formā – samalti un sasmalcināti –, bet gan veseli graudi: putraini, grūbas,

kailgraudu mieži, auzu graudi vai pārslas, pilngraudu vai rudzu maize ar rudzu vai kviešu graudiem. Šādi uzņemam visas vērtīgās vielas. Samalot graudaugus miltos vai citādi pārlietu sasmalcinot, samazinās arī to veselīgais spēks.

Pilngraudu produktu daudzumu uzturā vērts apdomāt (taču noteikti ne atteikties!) vienīgi tad, ja ir izteikts dzelzs deficīts. Vēlams konsultēties ar savu ārstu, jo līdztekus labajām lietām pilngraudus dažkārt tur aizdomās, ka tie traucē uzsūkties organismā ne tikai sliktajām vielām, kas ir slavējami, bet arī labajām – tādām kā dzelzs, cinks, kalcijs. Taisnības labad gan jāsaaka – zinātnieku domas,

vai pilngraudus tiešām var vainot šādos grēkos, joprojām dalās, jo arī graudaugi paši satur daudz minerālvieļu.

Kas graudaugos vērtīgs

Graudaugi ir būtisks mūsu enerģijas avots, turklāt visi nesaucie satur saliktos oglehidrātus, ko uzskata par ļoti veselīgiem, – tie lēnām ceļ cukura līmeni, rada ilgstošu sāta sajūtu. Tas viss ir ārkārtīgi noderīgi cukura diabēta profilaksei un svara kontrolei.

Šie pārlietu neapstrādātie graudaugi satur daudz vērtīgo šķiedrvielu. Šķiedrvielas ir vajadzīgas mūsu zarnu traktam, lai tas strādātu kā pulkstenis un nebūtu aizcietējumu. Šķiedrvielas darbojas arī kā gremošanas sistēmas attīrītājs – uzsūcot un izvadot no organisma dažādas toksiskas vielas, kas aizsēdējušās zarnās. Tāpat šķiedrvielas aizkavē cukura, tauku uzsūkšanos,

tātad labvēlīgi iedarbojas uz holesterīna, insulīna un cukura līmeni asinīs.

Graudaugi ir bagāts B grupas vitamīnu un E vitamīna, kā arī bioloģiski aktīvo vielu fenolu avots.

B grupas vitamīni piedalās arī visos vielmaiņas procesos, sargā un stiprina nervu sistēmu – tātad diena ar graudaugiem jāsāk un jābeidz tiem, kas netiek galā ar stresu. E vitamīns un fenoli darbojas kā antioksidanti – aizsargā šūnas pret brīvajiem radikāļiem, tātad pret bojājumiem, novecošanu un slimībām.

Auzās, miežos un citos graudos ir augu izcelsmes hormoni lignāni, kurus dēvē par fitoestrogēniem. Lignāniem piemīt antioksidantu (šūnu sargu) un pretiekaisuma īpašības. Tādējādi

Veselos graudos vērtīgo vielu būs daudz vairāk nekā miltos un citos sasmalcinātos graudaugu produktos.

fitoestrogēni palīdz novērst hormonatkarīgu vēžu attīstību, piemēram, krūts, prostatas, arī resnās zarnas vēzi.

Bet tas vēl nav viss! Ir arī fitosterols jeb

augu izcelsmes holesterīns. Ja dzīvnieku valsts taukos esošais holesterīns uzsūcas asinīs un tādējādi, laikam ritot, var sagādāt nepatīkšanas ar asinsvadu veselību, tad augu valsts holesterīns jeb fitosterols asinsvados un sirds veselību nebojā. Vēl vairāk – tas traucē uzsūkties sliktajam holesterīnam, ko uzņemam ar treknu gaļu un trekniem piena produktiem. Tādējādi graudaugi darbojas kā asinsvadu sargi!

Kur nu vēl minerālvielas – selēns, cinks, magnijs, varš. Selēna daudzums graudaugos

Diena ar graudaugiem jāsāk un jābeidz, ja netiec galā ar stresu.

Brīnumviela – bēta glikāni

ĒD MIEŽUS UN AUZAS!

Mieži un auzas satur vēl kādu īpaši veselīgu vielu – bēta glikānus. Visvairāk to ir miežos. Bēta glikāni ir šķīstošās šķiedrvielas, kas nepieciešamas zarnu mikroflorai, sirds veselībai, tās palīdz samazināt aterosklerozes izpausmes, izvada lieko holesterīnu. Produkti, kas bagāti ar bēta glikāniem, ir ļoti ieteicami tiem, kam piezadzies cukura diabēts, jo palīdz mazināt cukura līmeni un normalizē insulīna vielmaiņu. Tie arī veicina apetīti regulējošu hormonu izdali. Tas nozīmē – tie, kas regulāri ēd auzas vai auzu pārslas, miežu putraimus, grūbas, ātrāk jūt sātu, tātad retāk pārēdas, sāta sajūta arī saglabājas ilgāk. Tātad graudaugi ir brīnumprodukti visiem, īpaši jau visām, kuras vēlas uz Ziemassvētku balli (un ne tikai!) notievēt par pāris kilogramiem.

Ar to bēta glikānu slavas stunda vēl nebeidzas, jo pierādīts, ka tiem piemīt ne tikai pretiekaisuma iedarbība, bēta glikāni palīdz turēties pretī sēnīšu, vīrusu infekcijām, baktērijām un pat parazītiem.

gan cieši saistīts ar to, cik daudz tā ir augsne, kur auzas vai mieži bijuši iesēti. Tā kā Latvijas zeme nevar lepoties ar selēna pārbagātību, tad, visticamāk, arī mūsu graudaugos tā nav pārpārēm. Taču tas nekas – piedrupinām pie grūbu vai kailgraudu miežu salātiem nedaudz Brazīlijas riekstu, un viss kārtībā. Viens šis garšīgais rieksts satur selēna dienas devu!

Ko ēst visvairāk

AUZAS. Visvērtīgākie būs paši auzu graudi jeb kailgraudu auzas, tad auzu pārslas, kuras iegūst, saplacinot un tvaicējot graudu, bez nenņemot tā vērtīgo apvalciņu, kur koncentrējas liela daļa veselīgo savienojumu. Tādējādi arī auzu pārslas satur daudz šķiedrvielu un citas vērtīgas lietas, tomēr mazāk nekā paši graudi.

REKLĀMA

 **iemīli rapšu eļļu**



Rapšu eļļa labvēlīgi ietekmē sirds veselību, jo:

- salīdzinājumā ar citām augu eļļām rapšu eļļa satur vismazāk piesātināto taukskābju;
- tā ir vērtīgs Omega-3 un Omega-6 taukskābju, kā arī augu sterolu avots, tādējādi palīdzot uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs;
- rapšu eļļa ir ideāla Omega-6 un Omega-3 taukskābju proporcija, proti, 2:1;
- tā ir vērtīgs E un K vitamīna, kā arī beta karotīna avots;
- rapšu eļļa ir organismam nepieciešamo nepiesātināto taukskābju linolskābes (LA) un alfa-linolēnskābes (ALA) avots.



PASĀKUMS, KAS FINANSĒTS
AR EIROPAS SAVIENĪBAS UN
POLIJAS REPUBLIKAS ATBALSTU



ARR Agencja
Rynku
Rolnego

PSPO
POLSKIE STOWARZYSZENIE
PRODUKTOW OLEJU

Uzzini vairāk: www.iemilirapsuelli.lv
vai Facebook profilā



Īpašie jautājumi

Veikalos nopērkami arī kviešu putraini. Vai tie ir mazāk vērtīgi par miežu putrainiem?

Atbild **JEĻENA ZUBOVIČA**: «Kviešus pētījumos parasti salīdzina ar rudziem, un tad iznāk, ka vērtīgāki ir rudzu produkti. Arī saliekot kopā ar miežiem, pilnvērtīgāka buķete paveras miežos. Taču kviešu putraini tāpat ir pilngraudu produkts, kas labi bagātinās ēdienkarti. Kviešus un rudzus uzturā vairāk iekļaujam miltu formā, veselus graudus biežāk mēdz pievienot maizei. Tas piešķir papildu vērtību. Veikalos nopērkami arī speltas jeb plēkšņu kvieši – tie, salīdzinot ar parastajiem kviešiem, satur vairāk olbaltumvielu un neaizstājamās aminoskābes. Tāpat īpaši vēlamai veģetāriešiem un tiem, kas uzturā maz lieto gaļu. No kviešiem dažkārt gatavo arī grūbas, kuru vērtība ir līdzīga kviešu putrainiem.

Vai varam būt droši, ka veikalos nopērkamie graudi nesatur pesticīdu paliekas, kas tur nokļuvušas, nepārdomāti lietojot šos augu aizsardzības līdzekļus?

Atbild **MĀRA BLEIDERE**: «Mēs Stendē audzējam kailgraudu miežus un auzas, ne vienam, ne otram ķīmiskos augu aizsardzības līdzekļus, lai paātrinātu grauda nogatavošanos, nelietojam, tāpēc varu droši teikt, ka mūsu graudos pesticīdu palieku nav. Līdzīga informācija man ir par kailgraudu miežiem, ko audzē Priekule selekcijas institūtā. Kā rīkojas citi graudu lielražotāji, nemācēšu komentēt. Tomēr zinu, ka vairāk šos ķīmiskos preparātus izmanto kviešu, nevis auzu un miežu nogatavināšanā.



Rudenī izdevīgas cenas krūšu palielināšanai!



Mikroķirurģijas centrs

Rīga, Brīvības gatve 410, 2. stāvs
67042642, 26177339, centrs@plastic-surgery.lv
www.mikroķirurgija.lv

Auzās atrastas arī augu izcelsmes antibiotikas – avenantramīdi, kas augiem palīdz cīnīties ar kaitēkļiem. Avenantramīdi savu darbu turpina arī cilvēka organismā – aizsargājot pret sirds slimībām un pat ļaundabīgām lietām. Auzās, salīdzinot ar citiem graudaugiem, ir mazāk ogļhidrātu, toties vairāk vērtīgo augu izcelsmes tauku fitosterolu un olbaltumvielu. Auzu pārslām papildu vērtību var piešķirt, papildinot tās ar auzu klijām.

MIEŽI. Veikalos nopērkami miežu putraini, grūbas un kailgraudu mieži. **Salīdzinot grūbas un putrainus pēc uzturvērtības, uzvar putraini.** Droši vien tāpēc, ka grūbas ražošanas laikā vairāk populē un attīra, bet putraini līdzinās sīkāk sadalītam graudam. Taču visvērtīgākie ir kailgraudu mieži. Tā ir īpaša miežu forma, ko tagad audzē arī Latvijā. Kailgraudu miežiem nav tik cieša apvalciņa kā klasiskajiem miežiem – to plēksne, kuļot graudus, viegli atdalās, tāpēc zudumā neiet vērtīgās vielas, kas paslēpušās grauda apvalkā.

Miežu produktiem ir atklāts arī tāds izcils bonuss: ēdot regulāri grūbas, putrainus un kailgraudu miežus, samazinās tauku slānītis ap iekšējiem orgāniem. Īpaši aktuāli tas ir, ja dakteris brīdinājis – jums ir taukainā hepatoze (taukaina akna).

Kailgraudu miežus (arī kailgraudu auzas) var dīdēt, jo tajos ir saglabājies dīgļis, kas paaugstina šo graudu vērtību.

GRIĶI. **Ideāls produkts, ja mieru nedod paaugstināts asinsspiediens.** Griķi ir nozīmīgs kālija un magnija avots – šo vērtīgo minerālvielu griķos ir vairāk nekā citos graudaugos, taču griķi satur ļoti maz nātrija. Tieši kālijs un magnijs palīdz regulēt asinsspiedienu, savukārt – jo produktā mazāk nātrija, jo labāk asinsvadiem. Magnijs ļoti nepieciešams arī nervu sistēmai, jo ir

IEVA iesaka

Zmēģini šos!



Kailgraudu mieži

iDille, Latvijas ekoproducti u. c. ekoveikalos, kā arī Rimi Klētās. Šie veselīgie graudi ir audzēti Latvijā.



Kailgraudu auzas

Grauda spēks, iDille, Latvijas ekoproducti u. c. ekoveikalos, kā arī Rimi Klētās. Arī šīs auzas ir audzētas Latvijā.

Valdo griķi

lielveikalos. Sarkanbaltā norāde uz paciņas liecina, ka šie griķi ir audzēti Latvijā. Citu ražotāju griķiem jāskatās sadaļa *Izcelsmes valsts*.



minerālviela, kas organismā iet mazumā stresa situācijās. Griķos slēpjas arī antioksidants rutīns – asinsvadu *plāksteris*, jo stiprina asinsvadu sienīgas. Rutīnam piemīt pretiekaisuma, pretvēža iedarbība, tas novērš trombu veidošanos. Griķos ir arī daudz gan olbaltumvielu, gan neaizstājamās aminoskābes lizīna.

No veikalos nopērkamajiem griķiem Latvijā ir audzēta tikai daļa. Kā pazīt vietējos? Jāskatās, vai uz paciņas ir norāde *Izcelsmes valsts – Latvija*.

Vai zināji?

Ikdienā lietojot daudz pilngraudu produktu, bagātīgi jādzer arī ūdens – lai nepūstos vēders un pilngraudu produkti tiktu pilnvērtīgi sagremoti. Pavisam strikti ir ieteikumi par klijām – apēdot vienu ēdamkaroti kliju, jāuzdzer viena glāze ūdens. Citādi var iedzīvoties lielās nepatīkšanās – pat zarnu aizsprostojumā, jo klijas organismā pamatīgi uzbriest.