

Kāpēc ēst ogas un augļus

levestos produktus mēs lietojam uzturā visu gadu, bet, tā kā Latvija neatrodas tajā klimatiskajā joslā, kur vietējos augļus un ogas var baudīt visa gada garumā, jūlijs būs īstais brīdis, lai pilnām mutēm pieēstos to, kas mežā un dārzā nobriedis.

Ogas un augļi ir tā produktu grupa, kuras mūsu ēdienkarte pietrūkst visbiežāk. Augļus vēl kaut nedaudz ēdam, bet ogas gan tiek nepelnīti aizmirstas. Daļēji to var skaidrot ar cilvēku iepirkšanās paradumiem, jo retais apmeklē tirgu, kur vietējās sezonas ogas ir pieejamas plašā klāstā atšķirībā no lielveikaliem.

Veselīga uztura ieteikumos tiek rekomendēts ik dienu veselam pieaugušam cilvēkam uzņemt **vismaz 500 gramus** dārzeņu, augļu un ogu, vēlams, lai tie būtu pašu zemē auguši, bet droši tos var apēst arī vairāk. Minimālā ogu porcija no šī kopējā apjoma varētu veidot 100–200 gramus jeb vienu divas saujas atkarībā no cilvēka dzimuma.

Svarīgi jau no bērnības arī mazo cilvēku radināt pie ogu un augļu lieto-

šanas trakta darbību un sniedz enerģiju. Visās ogās un augļos ir arī makroelementi – kālijs, kas palīdz no organisma izvadīt lieko šķidrumu, ko mums sagādā pārlieku lielā nātrija klātbūtne šūnās.

Kā ikdienā apēst vairāk ogu un augļu

- Turiet ogas un augļus redzamā un viegli pieejamā vietā, piemēram, traukā uz galda, lai arī bērni ar tiem varētu panaškoties.
- Katru rītu brokastīs izdzeriet svaigi spiestas sulas glāzi vai apēdiet svaigu augli, kas sniegs tūlītēju enerģiju.
- Ierasto gaļas vai siera ēdienu var baudīt ar ogu vai augļu piedevu, piemēram, siers ļoti labi garšo kopā ar gataviem bumbieriem.
- Ogas un augļus var pievienot arī

Ja nolemts samazināt svaru

- Neaizraujieties ar konservētiem augļiem un ogām, jo tie var saturēt daudz cukura.
- Samaziniet banānu patēriņu, jo šie augļi satur ļoti daudz kaloriju.
- Dienā pietiks ar divām svaigu augļu un ogu porcijām, piemēram, ābolu un sauju zemeņu vai pāris nektāriņiem.

Kādus augļus un ogas izvēlēties

- Ēdiet pašu zemē audzētus augļus un ogas!
- Ja produktus iegādājaties veikalā vai tirgū, labāk nelielos daudzumos, lai tie nepaspētu sabojāties.
- Padomājiet par pašu audzēto produktu uzglabāšanu, lai siltajās vasaras dienās tie nezaudētu savu uzturvērtību vai sliktākā gadījumā neizraisītu gremošanas problēmas.
- Vārot ogas un augļus, tajos sarūk vitamīnu daudzums, tāpēc labāk šos gardos produktus lietot svaigus vai sasaldēt.
- Iegādājieties ogas un augļus pēc tā sauktā varavīksnes principa, lai jūsu šķīvī būtu pēc iespējas krāsainākas ogas un augļi.
- Izvēlieties sezonas augļus un ogas, jo tajos ir vislielākā vitamīnu un minerālvielu koncentrācija.

Tā kā jūlijs ir ogu laiks, apskatīsim, kādas uzturvielas varam uzņemt, ēdot pie mums iecienītākās ogas.

Dārza zemene – oga ar zemu kaloriju apjomu, vidēji 32 kalorijas uz 100 gramiem produkta. 90% no zemesenes veido ūdens, tāpēc zemesenes ir uzskatāmas par diētisku produktu, bet zemenēs netrūkst arī vitamīnu un minerālvielu. Piemēram, C vitamīna zemenēs būs vairāk nekā jebkurā cit-

šanas, jo uztura paradumi veidojas un garšas sajūtas nostiprinās tieši pirmajos dzīves gados. Svaigi augļi un ogas ir nesalīdzināmi vērtīgāki par jebkuru konfekti vai smalkmaizīti.

Visās ogās un augļos ir minerālvielas, vitamīni, mikroelementi, šķiedrvielas jeb balastvielas, organiskās skābes, tas viss kopā uzlabo gremo-

ierastajai ikdienas maltītei, piemēram, biezputrām, biezpienam. Ēdiens kļūst aromātiskāks un svaigāks.

Nebūtu gan prāta darbs vienā reizē apēst visu vasaras ogu normu, jo tam var sekot izsitumi, nepatīkamas sajūtas gremošanas orgānos un, protams, sabojāta oma.

rusauglī. (Tumšās krāsas zemenēs C vitamīna ir vairāk.)

Lielā kalcija apjoma dēļ zemenes ieteicamas bērniem, grūtniecēm un cilvēkiem, kam ir nepieciešamība pastiprināti uzņemt šo makroelementu.

Tās satur vairākas organiskās skābes – ābolskābi, vīnskābi, citronskābi, kā arī mikroelementu jodu. Zemenēs esošais kālijs un magnijs uzlabo sirds-

lieto ādas slimību gadījumos, pret caureju, kuņģa un zarnu trakta iekaisumiem, pret svīšanu naktīs, nervozitātes, aterosklerozes un cukurslimības gadījumā.

Mellenes satur vienu no visretāk sastopamajām organiskajām skābēm – dzintarskābi, kas nodrošina asinsvadu sienīņu elastību un samazina aterosklerozes procesus.

Mellenēs esošā dzintarskābe nodrošina asinsvadu sienīņu elastību un samazina aterosklerozes procesus

darbību un asinsriti. Šajās ogās saīdzinājumā ar citām ir vairāk cukura.

Sezonas laikā pieaugušam cilvēkam būtu ieteicams apēst vismaz piecus kilogramus zemeņu, jo zemeņu sēkliņas iztīra gremošanas traktu no sārņiem un uzlabo vispārējo pašsajūtu.

Tomēr jāatceras, ka ir cilvēki, kam svaigu ogu lietošana izraisa alerģiju – niezi, vēdersāpes vai vemšanu. Šie cilvēki var izvēlēties zemeņu lapu, sakņu tēju. Svaigu zemeņu sulu nav ieteicams lietot gastrīta slimniekiem. Arī grūtniecības laikā zemeņu sula var izraisīt dedzinošu sajūtu gremošanas traktā.

Meža zemenes satur ābolskābi, citronskābi un salicilskābi, kas veido ogu atsvaidzinošo garšas buketi. Arī cukurus, vitamīnus – C, bēta karotīnu –, minerālvielas – kāliju, magniju, kalciju, dzelzi, fosforu –, miecvielas, pektīnvielu.

Īpaši daudz ogās ir C vitamīna – 100 gramos produkta līdz 180 mg. Svaigas meža zemenes ir lielisks diētisks produkts.

Ogas ieteicamas diabēta pacientu, arī aknu, žultspūšļa, liesas, kuņģa un nieru slimnieku ēdienkartē.

Dziednieciskos nolūkos izmanto arī meža zemeņu lapas un saknes. Tās

Ogās ir daudz cinka un kālija. Tajās esošie pektīni neitralizē toksīnus, nodrošina baktericīdo un pretiekaisuma iedarbību. Šīs ogas ir bagātas ar aromātiskajām skābēm, kas uzlabo apetīti. Mellenēs ir daudz mangāna, kas veicina glikogēna – organisma enerģijas rezerves – uzkrāšanos aknās un muskuļos, tāpēc ogas būtu ieteicamas sportiska dzīvesveida piekritējiem. Šis mikroelements regulē arī asinsreces un ķermeņa augšanas procesus. Ogās satur A vitamīna provitamīnu bēta karotīnu, kas palīdz saglabāt normālas redzes funkcijas.

Mellenes tiek uzskatītas par vienu no labākajiem fitoterapeitiskajiem līdzekļiem pret kataraktu.

Avenēs atrodami fermenti, kas paātrina organisma tauku

vielmaiņas procesus, tāpēc sezonas laikā šīs ogas būtu vēlams iekļaut ēdienkartē ik dienu. Šīs ogas satur arī minerālvielas un virkni vitamīnu. B grupas vitamīni – B₁ un B₂ – nodrošina normālu nervu sistēmas darbību un augšanas procesus. E vitamīns palīdz pasargāt organismu no sirds slimībām un vēža. K vitamīns piedalās asins recēšanas procesos, bet P vitamīns nostiprina kapilāru sienīņas. Ogu sastāvā esošās šķiedrvielas veicina zarnu peristaltiku.

Meža avenes satur arī nelielu daudzumu salicilskābes, kam piemīt anti-septiska, pretreimatisma, temperatūru pazeminoša un sviedrējoša iedarbība.

Avenes ir labs gaistošo antibiotiku avots, kam piemīt antiseptiskas īpašības, kas īpaši noderīgas augšējo



GUNA RIJKURE

- Uztura speciāliste
- Veselības centrs 4
Wellslim centrs
Brīvības ielā 108 Rīgā
Tālr. 29418663
www.wellslim.lv

elpošanas ceļu slimību ārstēšanai un profilaksei.

Ērkšķogas vidēji satur 37 kalorijas uz 100 gramiem produkta. Svarīgākā ērkšķogu īpašība ir spēja attīrīt organismu, kas notiek, pateicoties ogās esošajām pektīnvielām. Tās ir balastvielas, kas ne tikai veicina gremošanu, vielmaiņu, bet arī izvada no organisma kaitīgās vielas, ko uzņemam no ūdens, pārtikas un apkārtējās vides.

Protams, ērkšķogās ir arī vitamīni, visvairāk C vitamīna, neiztrūkst arī bēta karotīns, E vitamīns, B₁, B₂, B₆, PP un folijskābe. Šīs ogas ir izcils kālija avots.

Ķirši noderēs atslodzes dienām, jo arī šīm ogām piemīt organismu attīrošas īpašības. Šim nolūkam ņem 800 gramu ogu un sadala 4 porcijās. Katrā ēdienreizē ēd pa vienai porcijai, neaizmirstot malkot ūdeni vai nesaldinātu tēju.

Novērots, ka ķirši mazina pretapaugļošanās tablešu blaknes – nelabumu vai galvassāpes.

Ja gaidāmi viesi, galdā noteikti jāceļ ķirši, jo šajās ogās, tāpat kā banānos un šokolādē, ir *laimes hormons*, kas garantēs labu noskaņojumu un jaučību.

No minerālvielām ķiršu sastāvā īpaši jāuzsver makroelementa kālija, bet no vitamīniem – C vitamīna vērā ņemamais apjoms.

Upenēm piemīt antiseptiska, urīndzenoša un žultsdzenoša iedarbība. Šīs ogas var lietot pret vitamīnu trūkumu organismā. Dienā atliek apēst tikai 20–30 ogu, un C vitamīna dienas deva nodrošināta. Upenes stiprina imunitāti, uzlabo apetīti, stimulē gremošanas trakta darbību, kā arī izvada no organisma kaitīgos neorganiskos sāļus. Upeņu ogas un sula satur dzelzi, kas veido hemoglobīnu un piedalās skābekļa pārnēsē, lai nodrošinātu normālu enerģijas apmaiņu šūnās.

Ogās esošais magnijs stiprina sirdi un muskuļus, bet karotīni un organiskās skābes nodrošina normālu gremošanas trakta darbību.

Sezona ir īsa, nepalaidiet garām iespēju uzņemt vitamīnus un citas labas lietas, par ko mūsu organisms būs pateicīgs. 