

GUNA RIJKURE, UZTURA SPECIĀLISTE, UZTURA ZINĀTNIECE

Pilnvērtīgs uzturs veselīgai ādai

Sabalansēts un pārdomāts uzturs ir viens no būtiskākajiem skaista un veselīga ārējā izskata veidotājiem. Daudz un dažādi produkti, vitamīni un minerālvielas ieņem nozīmīgu lomu cilvēka veselības veidošanā, bet atsevišķas no tām ir jāizceļ īpaši.

Olbaltumvielas

Cilvēka organismā olbaltumvielas ir galvenais būvmateriāls jaunu šūnu radīšanai vai veco aizvietošanai. Vēl ar to palīdzību tiek veidotas aizsargvielas pret infekcijām, un, protams, olbaltumvielas piedalās vielmaiņas procesos.

No olbaltumvielu daudzuma uzturā ir atkarīga minerālvielu dzelzs, cinka un vara uzsūkšanās.

Cinkam ir ļoti liela nozīme kolagēna jeb saistaudu veidošanā, tātad tas ir skaistas, tvirtas ādas pamatu pamats.

Ja cilvēka ēdienkartē trūkst cinka, var novērot ādas lobīšanos, lēnu matu augšanu, apgrūtinātu brūču dzīšanu.

Ja olbaltumvielu deficīta dēļ neuzsūcas **dzelzs**, būs trausli, lūstoši nagi un mati, sausa āda. Novērojama arī lūpu kaktiņu sabiezēšana, un, protams, ausīm kopumā sliktāk tiks piegādāts skābeklis.

Dzelzs deficīta anēmiju var veicināt arī **vara** trūkums ēdienkartē. Kā labākie vara avoti pārtikā jāmin gaļa, zivis, kakao un sviests, arī aknas, bet pirms aknu lietošanas īpaši jāpievērš uzmanība to izcelsmei.

Olbaltumvielas varam uzņemt, iekļaujot ēdienkartē gaļu un tās produktus, zivis, olas, pākšaugus – pupas, zirņus –, lēcas, kartupeļus, pienu un piena produktus, kukurūzu, auzu pārslas.

Pieaugušam cilvēkam ik dienu nepieciešami 0,8–1 grams olbaltumvielu uz vienu svara kilogramu jeb 12–15% no ikdienas kaloriju apjoma. Protams, ir konkrētas dzīves situācijas un periodi, kad olbaltumvielas ir jāuzņem vairāk, nekā noteikts. Tas būtu grūtniecības, bērnīga zīdīšanas periods, kā arī profesionāliem sportistiem, īpaša uzmanība jāpievērš sportistiem pusaudžu periodā.

Gribu vērst uzmanību uz šobrīd sabiedrībā valdošo tendenci lietot olbaltumvielas vairāk, nekā organismam nepieciešams. Pirmās pazīmes pārlieku lielam patēriņam ir nepatika pret olbaltumvielas saturošiem ēdieniem un uzpūsts vēders, jo resnās zarnas mikroflora nespēj tikt galā ar olbaltumvielu pārpalikumiem.

Ja minētās pazīmes tiek ignorētas un turpinās sistemātiska olbaltumvielu pārmērīga uzņemšana, sekas var būt nieru kamoliņu hiperfiltrācija ar tam sekojošu paaugstinātu asinsspiedienu, podagru un nierakmeņiem.

Šīs slimības īpaši var skart cilvēkus, kam jau agrāk ir bijušas nieru problēmas vai ir iedzimtas nieru kaites.

Ogļhidrāti

Kāpēc nepieciešami:

- tūlītējas enerģijas iegūšanai no glikozes – smadzenēm, nierēm un eritrocītiem;
 - glikogēna rezervju veidošanai aknās un muskuļos;
 - ietilpst ķermeņa balsta aparātā: saistaudos, skrimšļos un kaulos.
- Ogļhidrātu avoti:
- saliktie ogļhidrāti: maize un pilngraudu produkti, kartupeļi, ogas, dārzeņi, augļi;
 - vienkāršie ogļhidrāti: cukurs, ievārījums, saldumi – cepumi, kūkas, konfektes.

GUNA RIJKURE

- Uztura speciāliste, uztura zinātniece
- *Veselības centrs 4*
Wellslim centrs
Brīvības ielā 108 Rīgā
Tāl. 67298800, 28390860
www.wellslim.lv



Ogļhidrāti organismā var pārvērsties piesātināto taukskābju tauku rezervēs, tāpēc daudzas populāras diētas ir balsītas uz ogļhidrātu daudzuma ierobežošanu. Ja sistemātiski uzņem daudz ogļhidrātus saturošu produktu, tas var kavēt arī apēsto tauku uzsūkšanu, tādējādi pieņemšanās svarā tiek veicināta dubultā.

Vienkāršie ogļhidrāti palielina serotonīna sintēzi, tāpēc ogļhidrātus dēvē par laba garastāvokļa vielām.

Tauki

Tauki cilvēka organismā veic siltumizolāciju, mehānisku izolāciju ap jutīgiem orgāniem, kā nieres, acu orbītās ap acīm, pēdu velvēs, un, protams, tie ir nepieciešami taukos šķīstošo A, D, E, K vitamīnu, tostarp bēta karotīna uzsūkšanai.

Īpaši ir polinepiesātinātie tauki, jo tie veido šūnu un šūnu sastāvdaļu membrānas, kas ir būtiski skaistai cilvēka ārienei un veselībai kopumā.

Pie polinepiesātināto taukskābju grupas pieder neaizvietojamās linoļēnskābe un linolskābe, ko varam uzņemt ar eļļām, piemēram, linsēklu vai kaņepju eļļu. Tikpat būtiski ar uzturu ir uzņemt eikozapentaēnskābi. Tās avoti ir zivis un zivju eļļa, bet vegāniem – aļģu produkti.

Šīm taukskābēm ir būtiska loma normālā šūnu vielmaiņā, tās stabilizē imūnsistēmas šūnu membrānas, bet epidermas šūnās nodrošina caurlaidības barjeru.

- uzlabo gremošanas trakta darbību un pasargā no tādām saslimšanām kā apendicīts vai zarnu divertikuloze;
- pazemina holesterīna līmeni asinīs (īpaši – pupas, auzu pārslas, bumbieri, cidonijas);
- pazemina tauku uzsūkšanos un pārātrina to izdalīšanos no organisma. Ieteicams ik dienu uzņemt 30–35 gramus balastvielu, taču pārspīlēt arī nav vēlams.

Nozīmīgi balastvielu avoti: labības produkti, rieksti, sēnes, pākšaugi, dārzeņi, augļi un ogas.

Balastvielu pārmērīgas uzņemšanas negatīvās sekas:

- apgrūtināta vēdera izeja;
- graudaugos esošā fitīnskābe traucē uzsūkties tādām skaistumam un veselībai būtiskām minerālvielām kā cinks, dzelzs un kalcijs;
- piesārņota vidē uz graudu apvalkiem – klijām – var nonākt smagie metāli – svins, kadmijs, dzīvsudrabs.

Vitamīni veselīgai ādai

A vitamīns (retinols)

A vitamīns ir jāuzņem ne tikai normālai redzei, bet arī veselai ādai, matu nodrošināšanai, jo tas stabilizē šūnu apvalkus. Vitamīns nepieciešams arī epitēlija audu veidošanai.

Deficīta pazīmes – ādas un gļotādu virsējā slāņa sabiezēšana jeb hiperkeratoze, acu gļotādas un ādas iekaisumi.

E vitamīns (tokoferols)

Galvenā E vitamīna funkcija ir stabilizēt šūnu membrānas, tādējādi neļaujot oksidēties šūnās nepiesātinātajam taukskābēm.

Jo vairāk ēdienkartē ir nepiesātināto taukskābju, jo vairāk jāuzņem antioksidants – E vitamīns. E vitamīns kavē trombocītu salipšanu un paplašina asinsvadus.

Šī vitamīna deficīts var skart cilvēkus ar tauku uzsūkšanās traucējumiem un aizkuņģa dziedzera nepietiekamību.

E vitamīns atrodams: visās eļļās, olās, avokado, auzu pārslās, paprikā, zaļajos zirnīšos. Īpaši daudz E vitamīna ir graudu asnos.

B grupas vitamīni

Ādas, matu un nagu veselībai īpaši nozīmīgi ir četri B grupas vitamīni:

B₂ (riboflavīns)

B₂ vitamīna funkcijas ir nodrošināt ādas elpošanu un veselīgu ādu. Vitamīna trūkuma pazīmes – plaisas mutes kaktiņos.

Riboflavīns atrodams pienā un tā produktos, maizē, gaļā, olās un dārzeņos.

B₅ (pantotēnskābe)

B₅ vitamīns nepieciešams vielmaiņas procesos, ādai, matiem un augšanai.

Avoti – gandrīz visi augu un dzīvnieku produkti. Šo vitamīnu sintezē zarnu mikroorganismi.

B₆ (piridoksīns)

B₆ vitamīns palīdz organismam izmantot uzņemtās pamatuzturvielas – olbaltumvielas, taukus un ogļhidrātus. Par vitamīna trūkumu var liecināt krampji, ādas iekaisumi sejas rajonā un nervozitāte.

B₆ var uzņemt, iekļaujot ēdienkartē subproduktus, zivis, olas, kartupeļus, rupjmaizi un sieru.

Deficītu var izraisīt ilgstoša prettuberkulozes preparātu un perorālās kontracepcijas lietošana.

Ieteicams ik dienu uzņemt 30–35 gramus balastvielu, taču pārspīlēt arī nav vēlams

Balastvielas

Balastvielas ir augu izcelsmes sālītie ogļhidrāti, kas gremošanas traktā neuzsūcas, bet organismā tām ir nozīmīga loma:

- palielina vitamīnu sintēzi zarnās;

Vitamīna uzsūkšanās traucējumus var radīt tādas slimības kā hronisks pankreatīts un celiakija.

Populārākie avoti: sviests, siers, zivis, arī olas dzeltenums, aknas, zivju eļļa.

Sabalansēta ēdienkarte veselīgai ādai

Brokastis

- glāze svaigi spiestas burkānu un apelsīnu sulas
- 2 šķēles rupjmaizes
- puspaciņa vājpiena biezpiena ar bezpiedevu jogurtu
- svaigi dārzeņi, zaļumi pēc izvēles

Pusdienas

- grilēts laša iesmiņš vai cita zivs
- rīsi ar dārzeņu piedevu
- liess saldināts jogurts

Vakariņas

- sēņu zupa ar ēdamkaroti diedzētu sēklu
- graudu maizes šķēle ar sieru

Uzkodas

- 2 lieli āboli

Ik dienu būtu vēlams izdzert 6–8 glāzes ūdens jeb 30 ml uz vienu svara kilogramu. Būtiski atcerēties, ka slāpju sajūta rodas, ja zaudēti jau 1,5–2 litri ūdens, tāpēc svarīgi jau laikus novērst šo iztrūkumu. Jāņem vērā, ka palielināts olbaltumvielu un sāls patēriņš būs jākompensē ar papildu ūdens uzņemšanu. Par ūdens trūkumu organismā liecina sausa āda un gļotādas, kā arī ādas elastības samazināšanās.


Būtiski ķermeņa skaistumam un veselībai

- samazināt cukura uzņemšanu;
- nevārtīt to, ko var apēst svaigu;
- pilnvērtīgs miegs;
- nē – alkoholam un cigaretēm;
- sports un fiziskās aktivitātes svaigā gaisā.

Kopsavilkums

Praktiski visas uzturvielas, vitamīni un minerālvielas ir būtiskas skaistas ādas, veselu matu un nagu veidošanai.

Katrai uzturvielai ir savi specifiski uzdevumi, bet visu uzturvielu darbība organismā ir savstarpēji cieši saistīta.

Nedrīkst izvēlēties vienveidīgu uzturu, jo nav superprodukta – panacejas, kas spētu nodrošināt plašo cilvēka organisma vajadzību spektru. 

B₇ jeb H vitamīns (biotīns)

Biotīns piedalās tauku, olbaltumvielu un glikozes vielmaiņā.

Deficīts iespējams, ja 30% no ēdienkartes veido jēlas olas, jo olās esošais glikoproteīns avidīns traucē biotīnam uzsūkties.

B₇ vitamīna deficīta pazīmes: ādas iekaisumi un sausums, matu izkrišana, apetītes trūkums, slikta dūša, nogurums, muskuļu sāpes.

C vitamīns (askorbīnskābe)

Interesants ir fakts, ka C vitamīna uzsūkšanās sākas jau mutēs dobumā.

Viena no vitamīna būtiskākajām funkcijām ir piedalīšanās kolagēna veidošanā. C vitamīns veicina dzelzs uzsūkšanos, pārvērš holesterīnu žultsskābēs, piedalās hormonu sintēzē. Nodrošina ādas, smaganu, asinsvadu veselību un veicina dzīšanas procesus.

C vitamīna trūkums izpaužas kā saistaudu bojājumi, kurus rada apgrūtinātā kolagēna sintēze. Trauslo asinsvadu dēļ parādās asinsizplūdumi zemādā un smaganu asiņošana. Protams, skorbutis jeb cinga mūsdienās praktiski ir ārkārtīgi reti sastopama slimība.

Savdabīga ir cilvēka organisma reakcija uz lielām C vitamīna devām. Izrādās, ka pie tām var pierast un, pārējot uz normālu fizioloģisku devu, var iestāties C vitamīna deficīts, jo vitamīns tiek vairāk izdalīts un mazāk uzsūkts.

Minerālvielas veselīgai ādai

Selēns

Selēna kā mikroelementa īpašības ir krietni pārvērtētas, piedēvējot tam spēju novērst iekaisumus un kavēt šūnu novecošanos. Selēnam piemīt antioksidatīvas īpašības, līdzīgi kā E vitamīnam.

Selēns piedalās testosterona un vairogdziedzera vielmaiņā. Pasargā no aknu cirozes, kā arī samazina saindēšanās iespējamību ar smagajiem metāliem.

Selēna daudzums produktos – gaļā, olās, graudaugos – ir cieši saistīts ar tā daudzumu augsnē. Deficīts, kas novērojams Latgales pusē, var veicināt aterosklerozi, audzēju attīstību, neauglību un vairogdziedzera slimības.

Tomēr robeža starp nepietiekamību un pārdozēšanu ir ļoti šaura, un, bezatbildīgi lietojot selēnu pārtikas piedevu veidā, var iegūt ne tikai nagu un matu bojājumus, ķiploku smaku no mutē, sliktu dūšu, diareju, bet arī mutagēnu, teratogēnu un kancerogēnu efektu.

Cinks

Cinks ir viens no būtiskākajiem mikroelementiem, kas tieši piedalās kolagēna veidošanā un audu bojājumu novēršanā, tādēļ ievainojumu gadījumā ir ieteicams cinku uzņemt vairāk.

Cinks ieņem nozīmīgu lomu šūnu membrānu stabilizēšanā, redzes nodrošināšanā un imunitātes veidošanā.

Deficīta izpausmes – matu izkrišana, ādas lobīšanās, slikta brūču dzīšana, garšas un ožas traucējumi – var skart vecus cilvēkus, vegānus un celiakijas slimniekus.

Cinka uzsūkšanās traucējumus var radīt arī pārmērīgs dzelzs, mangāna un vara daudzums.

Ne viss, kas ir labs, ir arī nekaitīgs, tāpēc, uzņemot cinku preparātu veidā, ir jābūt uzmanīgiem, jo iespējama toksiska ietekme.

Ūdens

Bez ūdens nav dzīvības, jo tas piedalās praktiski visos organisma procesos un ietilpst visās organisma sistēmās. Lai cik sakārtota un pārdomāta būtu ēdienkarte, cilvēka skaistums un veselība nav iedomājama bez pietiekamas ūdens uzņemšanas. ~50% cilvēka sastāv no ūdens. Ūdens piegādā uzturvielas, attīra organismu, regulē ķermeņa temperatūru, ietilpst šūnu un starpšūnu šķidrumā.

Bieži cilvēki baidās lietot cietu ūdeni, bet vienīgais kaitējums būs ilgāk vārāma gaļa un pākšaugi, kā arī tēja un kafija nebūs tik baudāmas un aromātiskas.