

- No cukuriem, kas nav līdz galam sašķelti, barojas sliktās baktērijas zarnu traktā. Arī nevēlamo baktēriju savairošanās izraisa slimības. Vienkāršākais piemērs – kandidoze.

- Ogļhidrāti organismā nodrošina ātru enerģiju, kas, tiklīdz ir iztērēta, drīz vien atkal jāpapildina ar jaunu ēdiena porciju. Labi zinām, cik pārlietu enerģiski kļūst bērni, kad saēdas saldumus, kā arī to, cik ātri enerģija noplok. Tā bērnus un sevi iedzenam atkarībā no ogļhidrātiem, kas vēlāk rezultējas liekā svara problēmā.

Tātad līdz galam nesašķeltas ogļhidrātu molekulas var izraisīt organismā iekaisumu, radīt atkarību, vairot sliktās baktērijas. Ja ir autoimūnas slimības, gaudaugi būtu pirmais, kas jāizņem no ēdienkartes, tāpat – alergiju gadījumā. Nevēlamo produktu izslēgšana no ēdienkartes (uz laiku), kuri satur saliktos cukurus, palīdz zarnu traktam un zarnu mikroflorai atveseļoties un samazināt iekaisuma procesus organismā. Šī pieeja ir GAPS un SCD diētas (*Specific Carbohydrate Diet*) pamatā. Tomēr jāatceras, ka ar salikto ogļhidrātu izslēgšanu no ēdienkartes vien nepietiks. Jādomā arī, kā atveseļot zarnu traktu, un te liela nozīme ir labajiem taukiem.

Bez jau minētajām veselības problēmām saistībā ar graudiem jārunā vēl vismaz par diviem citiem aspektiem – glutēnu, kas veicina hipercaurlaidīgās zarnas sindroma (*leaky gut*) un autoimunitātes veidošanos, kā arī fitīnskābi, kas kā dabisks insekticīds ir graudu apvalkā, bet cilvēka organismā saista mikroelementus (cinku, varu, dzelzi, magniju u. c.), kavējot minerālvielu asimilāciju un radot deficītu organismā. Fitīnskābes nelabvēlīgo efektu var samazināt, ja graudus mērcē un diedzē.

## Holesterīns mūsdienās kļuvis teju par lamuvārdu, lai gan bez holesterīna cilvēka organisms nemaz nevar funkcionēt, bez tā nebūtu iespējams arī radīt veselus pēcnācējus.

### 2. Taukiem jāasaka: jā!

Tiklīdz dzirdam vārdu “tauki”, domājam un sākam uztraukties par holesterīnu. Arī Latvijā uztura speciālistu veidotajā uztura piramidā tauki un eļļas ir pašā piramīdas augšā, tātad tie būtu jālieto minimāli.

Holesterīns mūsdienās kļuvis teju par lamuvārdu, lai gan bez holesterīna cilvēka organisms nemaz nevar funkcionēt, bez tā nebūtu iespējams arī radīt veselus pēcnācējus, jo no holesterīna veidojas dzimumhormoni. Holesterīns ir ļoti nozīmīgs nervu sistēmas un smadzeņu darbībai. Katra nervu šūna ir klāta ar mielīna apvalku, kas, līdzīgi kā izolācijas slānis ap elektrības vadiem, aizsargā un arī baro nervu šūnu. Mielīna sastāvā 20 % ir tieši holesterīna. Ja mielīna slānis sāk noārdīties un neveidojas no jauna, cilvēkam attīstās multiplā (izkaisītā) skleroze. Tieši tāpēc tiem, kam dzīves kvalitāti bojā šī deģeneratīvā slimība, būtu uzturā jālieto dzīvnieku tauki un produkti, kuros ir daudz holesterīna.

Lai nodrošinātu labu atmiņu, liela nozīme ir arī holesterīnam, jo tas iesaistās nervu šūnu signālu pārvades mehānismos (nervu šūnu savienotājp vietās – sinapsēs). Tieši tāpēc cilvēkiem, kas lieto medikamentus, lai samazinātu holesterīna līmeni, sāk pasliktināties atmiņa. Piemēram,

eksāmenu laikā ēdienkartē būtu jāliek papildu uzsvars uz labajiem taukiem un produktiem, kas bagāti satur holesterīnu, – mencu aknu eļļu, speķi, sviestu, olas dzeltenumu, ikriem un citiem.

Ar holesterīna nepietiekamību organismā saista arī emocionālo nestabilitāti un uzvedības problēmas.

Zinot, cik daudzas nozīmīgas funkcijas cilvēka organismā veic tauki, ir neiespējami iedomāties, ka uzturs varētu būt pilnvērtīgs bez taukiem. Dzīvnieku un putnu tauki (arī sviests) ir cilvēka organismam vajadzīgie, veselīgie piesātinātie tauki. Nepiesātinātie tauki, kas ir zivju, riekstu, sēklu eļļās, piegādā Omega taukskābes. Veselīgie tauki ir arī kokosriekstu eļļa, palmu eļļa, olīveļļa (*Extra Virgin*) un avokado.

Ar pārtiku varam uzņemt vien līdz 15 % nepieciešamā holesterīna. Pārējie 85 % tiek veidoti organismā. Ja ēdam produktus, kas to bagāti satur, organismam jāražo mazāk holesterīna, ja ēdam pārāk liesi, tad ķermenis pats mēģina kompensēt trūkstošo holesterīna daudzumu.

Mūsu veselība sāka strauji pasliktināties tieši ar pārtikas rūpniecības uzplaukumu, kad viss dabīgais pēkšņi kļuva neveselīgs un produkti, ko mūsu priekšteči ēduši gadu simtiem, sāka kaitēt veselībai. Par sliktiem tika padarīti gan dzīvnieku tauki, gan sviests, gan piens un krējums ar augstu tauku saturu un arī saule. Iespējams, tieši tāpēc Latvijā cilvēkiem ir hronisks D vitamīna deficīts. D vitamīns saules iedarbībā veidojas ādā no organismā esošā holesterīna. >

