

## Kas jāizslēdz no ēdienkartes, domājot par savu un mazuļa veselību

- Cukurs un visi produkti, kuru sastāvā tas ir
- Rūpnieciski pārstrādāti produkti (visas paciņas, bundžas, mērces, pusfabrikāti u. tml.)
- Pārstrādāta gaļa un desas
- Intensīvajā lauksaimniecībā ražotas olas, gaļa, zivis
- Baltie milti un to izstrādājumi: cepumi, kūkas, maize, makaroni
- Margarīns
- Pārstrādāts, pasterizēts, homogenizēts piens
- Piens ar samazinātu tauku saturu, vājpiens
- Sausais piens, piena pulveris
- Baltie rīsi
- Gāzētie dzērieni
- Rafinētie saldinātāji – cukurs, dekstroze, glikoze, fruktozes sīrups, aspartāms
- Augļu sulas pakās

- Kafija, tēja
- Šokolāde ar zemu kakao saturu
- Smalkais sāls (var saturēt alumīniju)
- Cepamais pulveris (var saturēt alumīniju)
- Proteīna pulveris (var saturēt kancerogēnas vielas)
- Rafinētās augu eļļas (no sojas, kukurūzas, saulespuķēm, kokvilnas sēklām, rapša u. tml.)
- Brokastu pārslas
- Nepareizi sagatavoti rieksti, graudi, sēklas (nediedzēti, nemērcēti)
- Konservēti, apsmidzināti, apstaroti, vaskoti augļi un dārzeņi
- Ģenētiski modificēta pārtika (soja, rapsis, kukurūza)
- Mākslīgās pārtikas piedevas kā MSG (*monosodium glutamate*), hidrolizētie augu proteīni (tie ir sausajās zupās, mērcēs, buljonos, komercializētajās garšvielās)
- Fluorēts ūdens
- Sintētiski vitamīni



B grupas vitamīnus un citus attīstībai nepieciešamos faktorus. Vajadzības gadījumā var izmantot arī **labas kvalitātes probiotiķus** kapsulās vai tabletēs. Tomēr ir vērts atcerēties, ka vienā karotē skābētu kāpostu ir 100 reizes vairāk probiotisko baktēriju nekā augstas koncentrācijas labo baktēriju kapsulu pudelē.

### Vāriet un ēdiet kaulu buljonu.

Tas ir lielisks uzturvielu koncentrāts un pamats vairākām dziedinošajām diētām. Fileja no uztura vērtības viedokļa ir pati mazvērtīgākā dzīvnieka daļa, bet kauli, āda, skrimšļi, tauki, cīpslas, subprodukti (mēle, aknas, sirds u. c.) ir vērtīgākais dzīvnieka organismā, un tieši no tiem jāvāra buljons. Jo ilgāk buljonu vāra, jo pilnīgāk tajā sadalījušas visas uzturvielas – olbaltumvielas (līdz aminoskābēm), ogļhidrāti (līdz monosaharīdiem) un tauki (līdz taukskābēm). Tas nozīmē, ka šo vielu uzsūkšanās zarnu traktā un šūnās notiks ļoti ātri. Svarīgākās aminoskābes, kas atrodamas kaulu buljonā, ir prolīns, glicīns, glutamīns un alanīns, un katrai ir būtiskas funkcijas organismā. Kaulu buljons būtu jāēd, gan gatavojoties mazuļa ieņemšanai, gan grūtniecības laikā, gan arī mazuli zīdot.

### Atbildība un rīcība ir atslēgvārdi ceļā uz veselību

Lai ievērotu šajā rakstā minētos uztura ieteikumus, nav jābūt neauglības vai citai diagnozei, tie noder un palīdz kļūt veselākam ikvienam.

Nereti cilvēkus pārņem panika, apjaušot, cik ļoti jāpārveido ēdienkarte. Mainīt uztura paradumus nav viegls un vienas dienas darbs, jo īpaši tāpēc, ka esam pieradināti pie rūpnieciski ražotās pārtikas ērtībām, relatīva lētuma un krietna laika ietaupījuma, taču diemžēl mēs nerēķinām laiku, ko pēc tam pavadām, staigājot pie ārstiem un meklējot atbildes nespējai ieņemt un iznēsāt mazuli vai bērna alerģiju cēloņiem.

Meklēt iespējas iegādāties bioloģiski audzētus produktus patiešām prasa laiku un enerģiju, tas ir arī dārgāk, ja dzīvojam pilsētā un ja nav radnieku laukos, kas izaudzē tīru pārtiku. Bet te atkal izvēlamies nerēķināt, cik daudz dārgāk gan ģimenei, gan valstij kopumā izmaksā cīņa ar *fast food – low fat – high carb* dzīvesveida sekām.

Neapgalvoju, ka, mainot ēdienkarti, atrisināsīm visas veselības problēmas, bet ēšanas paradumu maiņa var ļoti palīdzēt uzlabot veselību. Un vēl – šā raksta mērķis nav radīt vainas izjūtu par to, cik nepareizi ēdam. Gluži otrādi, parādīt, ka ir ceļš, kā izkļūt no veselības problēmām. Šis ceļš pilnīgi noteikti aicina uz darbu un reālu rīcību savas un savu bērnu veselības labā. Strupceļš ir mūsu dramatiski sliktā veselība, nevis produkti, kas nav pieejami.

Par laimi, mums nav jāatklāj velosipēds no jauna, vien jāpalūkojas atpakaļ un jāatceras, kā dzīvojušas un ko uzturā lietojušas senās, veselīgās kultūras, arī mūsu priekšteči Latvijā. Labā ziņa ir tā, ka no paaudzes paaudzēs pārmantotās senču zināšanas uztura jomā mēs joprojām varam izmantot, lai veseli būtu mēs paši un veseli dzimtu un augtu mūsu bērni un bērnu bērni.

### Rakstā izmantotie avoti

*Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, ADD/ADHD, Dyslexia, Dyspraxia, Depression, Schizophrenia*, Natasha Campbell-McBride, 2010; *Put Your Heart in Your Mouth*, Natasha Campbell-McBride, 2012; *The Nourishing Traditions Book of Baby & Child Care*, Sally Fallon Morell, Thomas S. Cowan, 2013; *Nutrition and Physical Degeneration: A Comparison of Primitive and Modern Diets and Their Effects*, Weston Price, 2010; Lekcija *Preconception and Pregnancy*, Natasha Campbell-McBride, WAPF 2nd conference, Limerick, Ireland, 07.02.2016; Weston A. Price Foundation flyer *Principles of Healthy Diets*, <http://www.westonaprice.org/translations/principles-of-healthy-diets-latvian-translation/>; <http://www.gapsdiet.com/pregnancy-and-baby.html>; <http://functionalmedicinesf.com/wp-content/uploads/DFF-Baby-Brains-are-made-of-fat.pdf>; <https://www.eatyourbeets.com/gaps-diet/gaps-and-breastfeeding/>; <http://www.westonaprice.org/childrens-health/diet-for-pregnant-and-nursing-mothers/>; [www.gaps.me](http://www.gaps.me);

### ATSAUCES

- 1 [http://data.csb.gov.lv/pxweb/lv/Sociala/Sociala\\_ikgad\\_iedz\\_dzimst/ID0010.px/table/tableViewLayout1/?rxid=09cbdcct-2334-4466-bdf7-0051bad1dec8](http://data.csb.gov.lv/pxweb/lv/Sociala/Sociala_ikgad_iedz_dzimst/ID0010.px/table/tableViewLayout1/?rxid=09cbdcct-2334-4466-bdf7-0051bad1dec8)
- 2 <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/07/27/saturated-fat-cholesterol.aspx>
- 3 [http://pediatrics.aappublications.org/content/120/Supplement\\_4/S229.full](http://pediatrics.aappublications.org/content/120/Supplement_4/S229.full)