

ANTISKLEROTISKĀ DIETA

Uztura ierobežojumi visiem:

- nelietot vispār treknu gaļu un pilnpienu, kā arī to produktus;
- nelietot vairāk par 4 olām nedēļā;
- nelietot vairāk par 6 gramiem vārāmo sāli dienā;
- nelietot biežāk par 3 reizēm mēnesī – aknas;
- gaļa un zivis jālieto bez ādas.

Uztura ierobežojumi, jau slimojot ar aterosklerozu, koronāro sirds slimību, vai, ja ir to riska faktori:

- gaļu lietot 150 g x 1-3 nedēļā;
- lieso liellopa vai cūkas gaļu pēc iespējas aizstāt ar jaunlopa vai netreknu vistas vai truša gaļu.

Uztura ierobežojumi cilvēkiem ar palielinātu ķermeņa masu:

- nelietot cukuru, saldumus;
- nelietot balto miltu produktus (baltmaizi, pankūkas, klimpas u. tml.);
- lietot ne vairāk par 2 vidēji lieliem kartupeļiem dienā.

Uztura papildinājumi (ieteicamie produkti):

- zalje lapu salāti, ziemā – kāposti (svaigi vai skābēti) ikdienu vienas ēdienreizes porciju;
- ieskaitot šos salātus, dārzenus (svaigus vai saldētus), ogas un augļus (svaigus, kaltētus vai konservētus bez cukura) lietot uzturā vismaz 400 g dienā, bet, ja ir iespējams, pat 1 kg;
- visvērtīgākās ogas – upenes, kazenes, sarkanās jāņogas, ērkšķogas;
- visvērtīgākie augļi – āboli (ideālā variantā lietot ikdienas 2, vidēji lielus), mežrozīšu paaugļi, iespēju robežās – apelsīni, citroni, kivi, aprikozes (kaltētas), banāni, rozīnes;
- visvērtīgākie dārzeni (vēlamas pievienot salātiem) – pētersīļu lapas, dilles, nātres, sparģeļi, sīpoli vai to laksti pārmaiņus ar ķiplokiem;
- sēnes;
- sēklas, sevišķi saulespuķu, ķirbju, linu, bet praktiski – saulespuķu vai rapšu ella (ne vien cepšanai, bet arī dabīgā veidā, 1 – 2 ēdamkarotes pievienojot minētajiem salātiem), iespēju robežās – kukurūzas, olīvu vai linsēklu ella;
- auzas, mieži, griki, pupas vai zirņi – vismaz reizi dienā kāds no šiem produktiem, lietot pārmaiņus, ne mazāk par 100 g (vai 0,5 glāzes auzu pārslu vai 1 glāzi zirņu, pupu, miežu, grūbas vai griķu);
- pārējie antisklerotiskie graudaugu produkti – rudzu rupjmaize, ka arī kviešu klijas vai dīgsti (1 ēdamkarote dienā);
- rieksti – zemesrieksti, 35 gabali dienā, ja var atļauties - 70, iespēju robežās - lazdu rieksti, 12, bet labāk 24 gabali dienā. Rieksti jālieto vismaz 4 dienas nedēļā;
- jūras zivis – gatavojot ēdienu, lietot labāk svaigas vai saldētas zivis, lietojot katru dienu – ne mazāk par 50 g dienā. Lietojot zivis retāk, atbilstoši jāpalielina ēdienreizes zivju daudzums;
- kafija jānomaina ar zaļo tēju, vēlams vismaz 2 tases dienā. Nepievienot pienu!;
- ieteicamās piedevas un garšvielas – želatīna, mārrutki un asie sarkanie pipari (čilli).