

Meistarklase 'Vidusjūras diēta'

ES Erasmus+ programmas 2.pamatdarbības skolu apmaiņas partnerības projekta "Publicity and Nutrition" 2019 – 1 – EL01-KA229-062934, ietvaros, skolā rīkojam aktivitāti par Vidusjūras diētu.

Skolā tiek uzaicināts šefpavārs – Juris Sapožņikovs, kurš ir galvenais Villa Santa šfpavārs. Meistarklase notiek ievērojot visus šī brīža Covid 19 noteikumus.

Viņš iepazīstina aktivitātes dalībniekus ar Vidusjūras reģionā dzīvojošo cilvēku ēšanas paradumiem. Tiek stāstīts par to, cik svarīgi pārtikā lietot svaigu pārtiku, to, kura ir pieejama sezonā attiecīgā reģionā.

Vidusjūras diēta ir iekļauta UNESCO Cilvēces nemateriālā kultūras mantojuma sarakstā. Vidusjūras diētai nav tieša sakara ar tievēšanu – tā drīzāk ir kā pareiza uztura vadlīnijas, kuras ievērojot mēs esam veselāki un jūtamies labāk. Vārds "diēta", kas mūsdienās ir kļuvis par sinonīmu "svara zaudēšana" ir cēlies sengrieķu vārda *δίαιτα* (diaita), nozīmē dzīves veids jeb pareizs uzturs.

Lai atbilstu mūsdienu skaistuma kanoniem un tiecoties pēc veselības un skaistuma cilvēce izgudro un praktizē ļoti dažādas diētas. Daudzas no tām ir maigi sakot ne visai veselīgas vai pat kaitīgas veselībai, bet Vidusjūras diēta ir izņēmums. Pēc būtības Vidusjūras diēta ir sabalansēts, veselīgs uzturs, kuru ievērojot Jūs nodrošināsiet savu organismu ar visu tam nepieciešamo – tai nav kontrindikāciju un tā pilnīgi noteikti nekaitē veselībai.

Vidusjūras valstu iedzīvotāji mazāk slimo ar sirds un asinsvadu slimībām un viņu dzīves ilgums atšķiras, piemēram, Krētas iedzīvotājiem 50., 60. gados bija vislielākais dzīves ilgums pasaulē – vidēji 80 gadi. Tika noskaidrots, ka ilgā mūžu priekšnosacījumi ir uzturs un dzīves veids.

Diētas principi ir šādi:

- Dārzeni un augļi sastāda ap 60% no kopējā apēstā daudzuma (vitamīni, mikroelementi, antioksidanti, šķiedrvielas);
- Netiek izmantoti tauki – tikai auksta spieduma olīveļļa (Krētā uz vienu iedzīvotāju tiek patērēti ap 80 litri olīveļļas gadā);
- Sāls tiek lietota maz – tā tiek aizstāta ar dažādām garšvielām – piemēram, ja ēdienam pievieno piparus vai asos sarkanos piparus (čilli u.tml.), tie padara garšas receptorus jutīgākus pret sāli, tāpēc to var lietot mazāk;
- Graudaugi pirms vārīšanas tiek izmērcēti (ar ūdeni tiek nolieta daļa cietes);
- Jūras veltes izmanto kā gaļas aizstājēju (zivis ēd vismaz 2 reizes nedēļā);
- Maltītes ir biežākas – 4-5 reizes dienā;
- 1,5-2 litri ūdens dienā – kā obligāta uztura sastāvdaļa;
- Vīns nelielos daudzumos, kopā ar ēdienu.

Respektīvi – daudz dārzeņu, augļu, pākšaugu, riekstu, pupiņu, graudaugu, graudu, zivju un jūras velšu, nepiesātinātu tauku (olīveļļa), liesa gaļa, pilngraudu produkti, piena produkti ar dabiski zemu tauku saturu, ūdens un zāļu tējas.

Lai ievērotu šo Vidusjūras diētu:

Sāciet ar:

Ēdienus veidojiet ar/ap dārzeņiem, pupiņām un pilngraudu produktiem;

Ēdiet zivis vismaz divas reizes nedēļā;

Gatavojot ēdienu, margarīna, sviesta vai tauku vietā izmantojiet olīveļļu;

Pasniedziet svaigus augļus desertā.

Vidusjūras diēta nozīmē arī būt fiziski aktīvam un dalīties maltītēs ar saviem mīļajiem – tā ir ģimeniska pieeja. Izbaudiet savas maltītes!

Uzturs ir interesanta lieta – vairums par to liek mutē īpaši nepiedomā, jo tūlītēja efekta jau nav – problēmas ar veselību parādās pēc vairākiem gadiem. Mūsdienu ēdienkartē lielākā daļa produktu ir rūpnieciski pārstrādāti – tajos ir konservanti, emulgatori, krāsvielas ... daudzas no šīm piedevām ir pilnībā mākslīgi sintezētas, kuras mūsu organisms neatpazīst (vai tās mūsu organismā veido savienojumus, kurus organisms neatpazīst) – un ja neatpazīst, tad nevar arī pārstrādāt un kaitīgo izvadīt – paiet gadi un mēs sākam apmeklēt ārstus, kas daudzos gadījumos nebūtu jādara, ja mēs vairāku gadu laikā nebūtu piesārņojuši savu organismu ar visādiem kaitīgām vielām.

75%-85% hronisko saslimšanu ir saistītas arī ar dzīvesveidu (tai skaitā ēšanas paradumiem) un nevar tikt izskaidrotas tikai ar ģenētisku predispozīciju.

Labi sabalansētā Vidusjūras diēta, kurā tiek izmantoti gandrīz tikai svaigi produkti ir ieteicama vispirms jau mūsu veselības stāvokļa un pašsajūtas uzlabošanai.

Aprakstam par Vidusjūras diētu izmantots no mājaslapas –

<https://dietsabc.com/dietas/vidusjuras-dieta/>



