

It kā jau zini: grūbas, putraini, pilngraudu milti un auzas ir veselīgi, tie jāēd katru dienu, taču reālajā dzīvē baudi tos tikai paretam? Lūk, daži pārlicinoši fakti, kas rosinās veselīgos graudaugus gatavot gan biežāk mājās, gan izvēlēties tos sabiedriskās ēdināšanas vietās.

Ir graudaugi, un ir pseidograudaugi. Pie graudaugiem pieder: kvieši (ieskaitot speltu), rudzi, tritikāle, mieži un auzas (ieskaitot kailgraudu miežus un kailgraudu auzas), rīsi, kukurūza, prosa. Pseidograudaugi ir: griķi, amarants, kinoja. Pēdējie ir augu sēklas, nevis graudi, taču ikdienā tiek pieskaitīti pie graudaugiem.

Glutēnu no graudaugiem satur: kvieši, rudzi, mieži. Savukārt par auzu piemērotību celiakijas un arī glutēna nepanesamības slimniekiem nav vienota viedokļa.

Hārvardas zinātnieki uzskata, ka pilngraudu graudaugu regulāra iekļaušana uzturā par 15 procentiem var attālināt sirds slimību risku. Pētījumi arī atklāj: ja dienā apēd trīs porcijas (1 porcija – neliela krūzīte izvārītu vai citādi pagatavotu pilngraudu produktu), par gandrīz 20 procentiem sarūk resnās zarnas vēža risks. Vēl pierādīts, ka pilngraudu produktu regulāra lietošana uz šķīvja attālina metabolisko sindromu (palielināts svars, palielināts cukura, urīnskābes un holesterīna līmenis) un otrā tipa cukura diabētu.

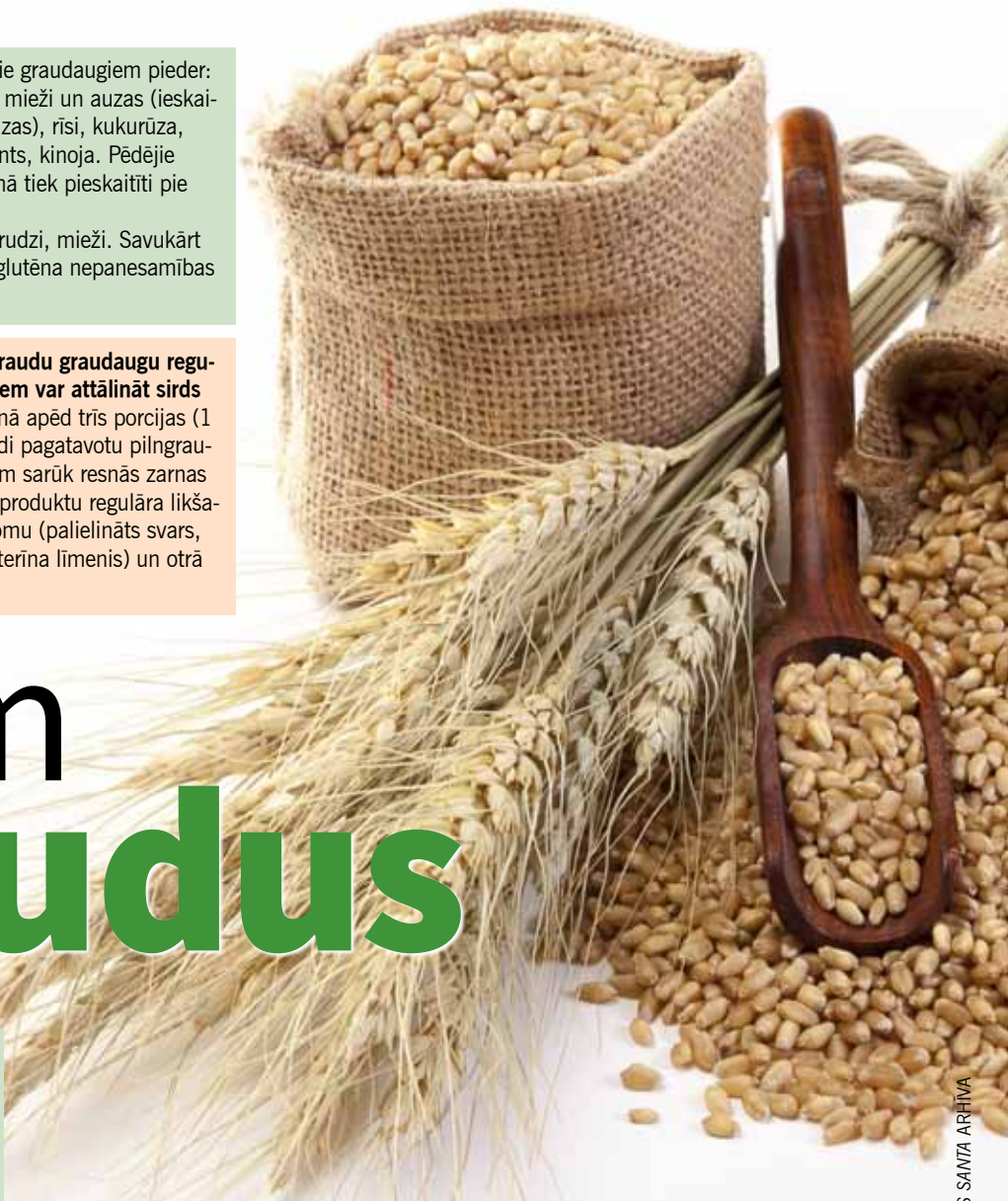
Ēdam graudus

Somi pilngraudu graudaugus sauc par *smart food* (gudro ēdienu), jo tie satur daudz veselībai un pat dzīvībai svarīgu vielu. Viņi arī bilst, ka dzīvojam platuma grādos, kur labība ir tradicionāla un vajadzīga uztura sastāvdaļa.

Graudaugos ir ne vien vitamīni un minerālvielas, bet arī daudz bioloģiski aktīvu vielu un antioksidantu. Tieši abi beidzamie palīdz organismam cīnīties ar novecošanu, slimībām un vides kaitīgo ietekmi – stresu, piesārņotu gaisu (tas, starp citu, ir līdz šim vēl nenovērtēts slimību iemesls!). Tāpat arvien populārāks kļūst uzskats, ka daudzas slimības tomēr rosina tieši pārlicēkais stress, ar ko jāsaskaras ikdienā. Un kvalitatīvs uzturs ir veids, kā mazināt stresa kaitīgo ietekmi uz organismu.

Arvien iecienītāki kļūst dažādi jaunie graudi, piemēram, tritikāle, kas ir rudzu un kviešu krustojums. To var iegādāties arī veikalos Latvijā. Tritikāle var būt noderīga gan holesterīna un cukura līmeņa labākai kontrolei, gan svara regulēšanai. Līdzīgi arī kailgraudu mieži un kailgraudu auzas, ko arī audzē Latvijā. Turklāt abas beidzamās kultūras ir nonākušas zem uztura zinātnieku lupas – tiek pētītas to spējas palīdzēt organismam turēties preti slimībām un uzveikt tās, jo ir ziņas, ka kailgraudu mieži un auzas varētu kļūt par jauno superproduktu.

Ar kliju – graudu apvalciņu – iekļaušanu uzturā gan nevajadzētu pārspīlēt, jo to bagātīgais šķiedrvielu daudzums ne tikai kavē kaitīgo savienojumu uzsūkšanos, bet arī neļauj organismā pilnvērtīgi nonākt dzelzij, kalcijam un citām vērtīgajām minerālvielām. Tāpēc regulāri lietot uzturā klijas nemaz nav ieteicams, īpaši, ja organisms ir novājināts, bijusi slimība vai ir pazemināts svars. Labāk kliju uzņemt kā pilngraudu produkta sastāvdaļu, piemēram, ar auzu pārslām, miežu putrainiem. Ja tomēr vēlas ēst klijas, labākā izvēle būs auzu, nevis kviešu klijas – pesticīdu atlieku dēļ.





Konsultē *Dr. med.* **LAILA MEIJA**,
P. Stradiņa Klīniskās universitātes slimnīcas
Dietoloģijas dienesta vadītāja, RSU Sporta un
uztura katedras docente,



SANITA ZUTE, agronome, Valsts Stendes
graudaugu selekcijas institūta vadošā pētniece,
nodarbojas tieši ar Latvijas jauno graudaugu –
kailgraudu miežu un auzu – izpēti.

**Beidzamā laikā daudz runā par graudaugu
apstrādi ar pesticīdiem to augšanas laikā – jā, tā
ir realitāte un tā jāņem vērā, izvēloties pārtiku.**

Eksperti uzskata: pesticīdus visvairāk izmanto
kviešu audzēšanā, bet rudzi, mieži un auzas šajā
ziņā esot daudz drošāki produkti. Tāpēc labāk
pirkt bioloģiskos miltus, nevis parastos, lai arī
bioloģiskie ir nedaudz dārgāki.



**Veikalā vērts aplūkot
norādes pilngraudu uz
iesaiņojuma. Ja rakstīts –
satur pilngraudu miltus
vai ko citu –, jāskatās, cik
tieši pilngraudu izejvielu
produktam ir pievienots.
Dažkārt izrādās, ka pavi-
sam maz, – tik vien ir kā
skaļais pieteikums.
Savukārt, ja formulēts,
ka tās ir pilngraudu auzu
pārslas, pilngraudu bro-
kastu pārslas, pilngraudu
lavašs, pilngraudu produk-
tiem sastāvā būtu jābūt
vairāk par 50%. Tikai tad
produktu var dēvēt par
pilngraudu, citādi tas ir
marķēšanas noteikumu
pārkāpums.**

Visieteicamākie uzturā ir mieži, auzas un rudzi. Ja *IEVAI* būtu
jāveido graudaugu tops, pirmajā vietā mēs ierindotu MIEŽUS. Tie
tomēr ir vislatviskākie

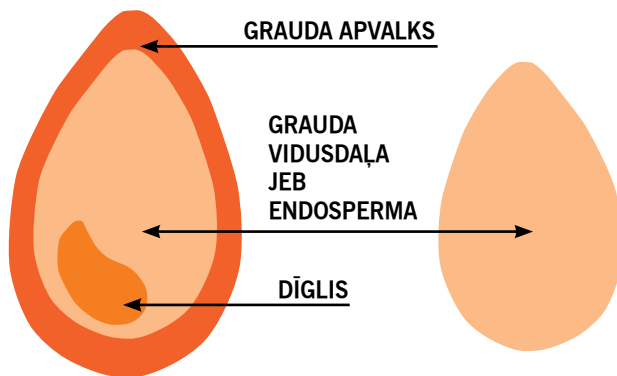
no graudiem – lietoti jau izsenis. Turklāt miežiem ir tīkama,
neitrāla garša – ne par saldu, ne par bezgaršīgu. Mieži satur
gan šķīstošas, gan nešķīstošas šķiedrvielas, kas organismā
darbojas kā kareivji pret ļaundabīgiem audzējumiem, pret cukura
diabētu, palīdz regulēt asinsspiedienu. Mieži aizsargā aknas no
aptaukošanās.

RUDZI savukārt lepojas ar augu valsts *hormoniem* lignāniem,
kas labvēlīgi ietekmē sievietes (un arī vīriešu!) organismā mītošo
estrogēnu darbību (lignāni nedaudz ir arī miežos). Rudzu šķied-
vielas uzveic aizcietējumus, palīdz notievēt, jo labi uztur sāta
sajūtu, līdz ar to rudzu maizes baudītāji retāk pārēdas, tāpat pēc
rudzu ēšanas izdalās mazāk insulīna, kas arī ir veselībai labvēlīgi.
AUZĀS, tāpat kā miežos, ir fenola savienojumi, E vitamīns un
vērtīgās šķiedrvielas – bēta glikāni, kas piedalās pēcmaltītes cu-
kura līmeņa kontrolē, tāpat cīnās ar sirds un asinsvadu slimībām
un cukura diabētu. Tāpēc otro un trešo vietu mūsu topā dala
AUZAS un RUDZI.

Visi pieminētie graudaugi arī palīdz mazināt holesterīna līmeni
asinīs!



PILNGRAUDS un RAFINĒTS (attīrīts) grauds



Šķiedrvielu daudzums 200 g gatava produkta (standarta porcija)

Jau izvārtī mieži (putraimi un grūbas): 10 g

Pagatavoti pilngraudu kviešu milti: 8 g

Izvārtīti kailgraudu mieži: 8-10 g

Izvārtītas kailgraudu auzas: 8-10 g

Rupjmaize (100 grami): 6-10 g (laba rupjmaize sākas tieši no 6 g šķiedrvielu, tāpēc noteikti jālasa norādes uz maizes iesaiņojuma, vai pēc šķiedrvielu daudzuma vispār ir īsta rupjmaize)

Pagatavotas pilngraudu auzu pārslas: 6-7 g

Pagatavotas ātri vārāmās auzas: 6-7 g

Pagatavots bulgurs (tie ir kviešu putraimi): ap 5-6 g

Baltmaize, kūciņas, bulciņas (100 g):

2-3 g

Gatava manna:

4-6 g

Pagatavots kuskuss: 2g

Izvārtīta prosa: 2 g

Pagatavoti kukurūzas milti: 4 g

Pieaugušam cilvēkam dienā nepieciešami 35 g šķiedrvielu

- Viena no graudaugu vērtīgākajām sastāvdaļām ir tieši šķiedrvielas. Tās –
- labvēlīgi ietekmē cukura līmeni organismā, neļaujot tam pārlieku ātri uzsūkties asinīs;
 - veicina vēdera izeju, tātad atbrīvo organismu no dažādiem toksīniem;
 - tām piemīt arī pretvēža iedarbība;
 - palīdz kontrolēt svaru un samazināt to;
 - tās labvēlīgi iedarbojas uz asinsspiedienu, pazeminot to;
 - pagarina dzīvildzi un attālina nāves risku.

LAI UZNFMTU ŠĶIEDRVIELU DIENAS NORMU (35 G), JĀAPĒD:



150 g (1,5 lielas vai 3 vidējas šķēles) labas rupjmaizes – 15 g šķiedrvielu, 50 g (5 ēdamkarotes) labu brokastu pārslu (satur dažādas pilngraudu pārslas) – 10 g, 200 g grūbu – 10 g šķiedrvielu.

1 kg ķirbja – 20 g šķiedrvielu, 4 burkāni – 10 g, 2 āboli – 5 g.

Dārzeni un augļi noteikti ir jāēd, taču šūpoles parāda, cik viegli dienā nepieciešamo šķiedrvielu daudzumu ir uzņemt ar graudaugiem.

KINOJA vai MIEŽI (putraimi, grūbas)



Bieži uzskata, ka kinoja ir superprodukts, – paskatīsimies, kā tā izskatās uz mūsu miežu graudu fona.

Svarīgi saprast, ka labvēlīgā ietekme uz veselību piemīt tieši PILNGRAUDU produktiem – tiem, kas satur visas grauda daļas: cietes daļu, apvalku un dīgli (vai vismaz divas pirmās – cieti un apvalku).

Grauda apvalkā slēpjas lielākā daļa vērtīgo vielu – antioksidanti, šķīstošās (arī bēta gliukāni) un nešķīstošās šķiedrvielas, kas labi regulē vēdera darbību, minerālvielas un vitamīni.

Grauda vidusdaļa jeb endosperma pārsvarā satur tikai cieti un daļu graudā esošo olbaltumvielu. Tieši ciete ietekmē cukura līmeni. Ja produkts satur pietiekami daudz šķiedrvielu, tās neitralizē cietes iedarbību un neļauj cukura līmenim *kāpt debesīs*. Rafinēts jeb attīrīts grauds būtībā ir tukšas kalorijas, kuras bieži spēj iztērēt vienīgi augstas klases sportisti, kam ikdienā ir liela fiziskā slodze. Liels daudzums balto jeb rafinēto miltu, kas tiek ražoti no šādiem attīrītiem graudiem, bieži rada arī pārēšanas un liekā svara problēmas. Tie nesniedz sāta sajūtu, turklāt šādiem izstrādājumiem bieži pievieno arī daudz cukura un tauku, kas vēl vairāk veicina iepriekš pieminētos procesus.

Dīglis – to graudu pārstrādē parasti izņem gandrīz visiem miltiem, jo dīglītī esošās bioloģiski aktīvās vielas ātri oksidējas, veicinot miltu un no tiem gatavotu produktu ātrāku bojāšanos. Tomēr beidzamā laikā arī Latvijā nopērkami īsti pilngraudu miltu produkti (milti tad satur visas trīs grauda daļas: dīgli, cietes daļu jeb endospermu un apvalku jeb kliju). *IEVAS* rīcībā esošā informācija liecina – no īstiem pilngraudu miltiem cep arī *Ķelmēnu* rupjmaizi un *Lāču* rupjmaizi..... Ja veikalos iegādājas pilngraudu miltus, stingri jāseko līdzi derīguma termiņam, jo tas ir trīs reizes īsāks nekā tradicionāliem miltu produktiem. Pārsniedzot termiņu, tauki sāk oksidēties, milti kļūst rūgti un no veselīgiem pārtop kaitīgos.

	vārītas kinojas 100 g	vārītu miežu grūbu 100 g
Kalorijas	120	123
Labie tauki – sliktu nav nevienā	2g	1g
Šķiedrvielas (% no dienas normas)	11 %	15 %
VITAMĪNI		
B 1	7 %	6 %
B 2	6 %	4 %
B 3	2 %	10 %
B 6	6 %	6 %
Folijskābe	10 %	4 %
MINERĀLVIELAS		
Selēns	4 %	12 %
Magnijs	16 %	5 %
Fosfors	15 %	5 %
Kālijs	5 %	3 %
Cinks	7 %	5 %
Varš	10 %	5 %

SECINĀJUMS: būtiskas atšķirības starp šo graudaugu sastāviem nav, vērtīgās vielas tajos sadalās ļoti kristīgi: piemēram, kinojā ir vairāk vērtīgās folijskābes (spēcīga pretvēža viela), bet grūbas – vairāk selēna, kam ir līdzīga iedarbība kā folijskābei. Kinoja savukārt satur vairāk olbaltumvielu. Tātad ēdam vienlīdz daudz abus!

