

Lai Tu labāk izprastu, kā ir jāēd veselīgi, ir izstrādāta **uztura piramīda**. Tā parāda cik daudz un kas jāēd, lai organisms saņemtu visas nepieciešamās uzturvielas. Platākais **piramīdas pamats** parāda, kam ir jābūt katra cilvēka uztura pamatā. Bez tam pie pamatiem pieder arī **8 glāzes ar ūdeni katru dienu**.

**Veselīgi ēst** nozīmē:

- ▶ izvēlēties dažādus **produktus no visiem piramīdas līmeņiem** (daudzums proporcionāls līmeņa platumam), līmeņi nevar aizstāt viens otru;
- ▶ censties ievērot **ēdienreīžu skaitu** (3-4x dienā) un regularitāti;
- ▶ porcijām jābūt samērīgām ar ikdienas aktivitātēm, to vislabāk parāda tas, ka Tavs **ķermeņa svars nemainās** ilgā laika posmā;
- ▶ **veselīgs ēdiens ir garšīgs ēdiens**; garšīgs ēdiens ir tas, ko gatavo ar prieku;
- ▶ prieku sagādā **ēst kopā ar draugiem!**



**Droši vari griezties meklēt palīdzību arī:**

Biedrības DIA+LOGS centrā  
Dzirnavu ielā 135 (ieeja no Satekles ielas), Rīgā, LV-1050  
Telefoni: 67243101; 67288500  
e-pasts: [dialogs@diacentrs.lv](mailto:dialogs@diacentrs.lv)  
mājas lapa: [www.diacentrs.lv](http://www.diacentrs.lv)



LATVIJAS REPUBLIKAS  
VESELĪBAS MINISTRIJA

**DIA LOGS**

ATBALSTA CENTRS VISIEM, KURUS SKAR HIV/AIDS



# UZTURS – VESELĪBAS ĶĪLA

Materiālu sastādīja:  
Agita Sēja,  
Sociālā darba maģistrs,  
Kaitējuma mazināšanas un veselīgā uztura  
programmu vadītāja  
Centrs DIA+LOGS

**Veselīgs uzturs** nozīmē, ka Tavs organisms saņem visas vielas, lai varētu normāli funkcionēt. Ēdot Tu nodrošini organismu ar nepieciešamo **enerģiju**, piegādātam vielas **audu veidošanai un atjaunošanai**, kā arī organisma **darbības regulēšanai**. Uzturvielu pamatgrupas ir olbaltumvielas, ogļhidrāti, tauki, šķiedrvielas, vitamīni, minerālvielas un ūdens.

**Olbaltumvielas** Tās nodrošina Tava organisma **normālu augšanu un attīstību**, regulē vielmaiņu un ir iesaistīti imūnās sistēmas darbībā. Olbaltumus ar uzturu **jāuzņem katru dienu**. Svarīgi, ka atšķirībā no ogļhidrātiem un taukiem organismā olbaltumu rezerves neveidojas. Dienā jāuzņem 0,8 gramus olbaltumu uz 1 kilogramu svara jeb **50–75 gramus** olbaltuma dienā. Ir divi galvenie olbaltumu avoti:

- **dzīvnieku izcelsmes olbaltumi (labāki):**
  - ▶ gaļa un gaļas produkti;
  - ▶ zivis;
  - ▶ olas;
  - ▶ piens un tā produkti (krējums, biezpiens, siers, jogurts);
- **augu izcelsmes olbaltumi:**
  - ▶ graudi un graudu produkti (maize, auzu pārslas, griķi);
  - ▶ pākšaugi ( pupas, zirņi, sojas pupas);
  - ▶ nedaudz olbaltumu ir dārzeņos un augļos.

**Ogļhidrāti** Tie ir veselīga **uztura pamats**. Tie dod **enerģiju** gan muskuļiem, gan smadzenēm, gan citiem orgāniem. Dienā cilvēkam nepieciešams uzņemt vidēji **250 gramus** ogļhidrātu dienā. Nozīmīgākie ogļhidrātu **avoti uzturā** ir:

- ▶ graudi un to izstrādājumi – milti, putraini, makaroni, kukurūza;
- ▶ augļi un ogas, tai skaitā, žāvēti augļi un augļu sulas;
- ▶ daļa dārzeņu – kartupeļi, bietes, burkāni;
- ▶ saldumi un citi produkti, kurus gatavojot pielietots cukurs.

**Tauki** Tie ir Tavs **enerģijas rezervju avots** un šūnas uzbūves sastāvdaļa, piem. šūnas sienīgas. Bez tam ar tauku palīdzību organismā uzsūcas dažādas vielas, piem. taukos šķīstošie vitamīni. Dienas laikā būtu jāuzņem **50–70 gramus** uztura tauki dienā. Taukus šodien satur ļoti daudzi pārtikas produkti, tāpēc īpaši sekot tauku uzņemšanai nav vajadzīgs.

**Vitamīni** Tā ir ļoti būtiska Tava uztura sastāvdaļa. Vitamīni nodrošina normālu **organisma augšanu un attīstību, spēcina imūno sistēmu**. Katram vitamīnam ir specifiskas funkcijas, tāpēc vitamīni viens otru nevar aizvietot. Piem. C vitamīna trūkums rada biežu slimošanu ar saaukstēšanos. Vitamīnus ar uzturu noteiktā daudzumā ir jāuzņem katru dienu. Precīzas vitamīnu dienas devas var atrast grāmatās par uzturu vai internetā. Bagātīgākie vitamīnu avoti ir **augļi, dārzeņi, graudaugi, gaļa**.

**Minerālvielas** Tie ir metāli un citi ķīmiski elementi, kas nepieciešami Taviem dzīvības procesiem organismā, to **funkcijas ir ļoti daudzveidīgas**. Piem. magnija un kalcija trūkums organismā izraisa muskuļu krampjus. Minerālvielas organismā ir ļoti maz, bet bez viņām nav iespējamas dzīvības funkcijas. Bagātīgākie minerālvielu avoti ir **augļi, dārzeņi, graudaugi, gaļa**.

**Šķiedrvielas** Tie ir barības vielu savienojumi, kas neuzsūcas Tavā organismā, bet kas ļoti **pozitīvi ietekmē gremošanas trakta darbību**. Šķiedrvielas bagātīgi satur **dārzeņi, augļi un ogas, klijas, rupjmaize, sēnes un rieksti**.

