

Uztura simfonija saskanīgai gremošanai!

Cilvēka dzīvību uztur nevis tas, ko viņš ēd, bet tas, ko viņš sagremo. Tas vienādi attiecas gan uz prātu, gan ķermeni!
(Bendžamins Franklins)

Droši vien esi pamanījusi, ka pēdējo gadu laikā informācija un priekšstati par veselīgu uzturu ir ļoti mainījušies. Vai tas nozīmē, ka viss iepriekšējais, ko zinājām par to, ir izmetams miskastē? Nē, bet, pateicoties daudzu zinātņu sadarbībai un pieredzei, ir uzlabojusies izpratne par enerģētiskajiem procesiem dabā un cilvēkā. Un galvenais atslēgas vārds ir – HARMONIJA!

Arvien vairāk cilvēks sāk sadarboties ar dabu, nevis cīnīties pret to. Jo vairāk tuvināsimies dabas ritmiem un procesiem, jo harmoniskāk un veselīgāk jutīsimies. Vai tas ir stāsts arī par svara samazināšanu? Protams, jo, saprotot, ka man ir liekais svars, es pieņemu, ka ir izjaukts līdzsvars manā organismā, un pirmais un galvenais uzdevums ir atgūt šo līdzsvaru.

Vai esi kādreiz iztēlojusies pārtikas ceļu, kas tai ejams, lai organisms iegūtu visu nepieciešamo un atdotu pārpalikumus? Ja mēs ēstu tikai to, kas atrodams dabā, tad par gremošanas procesiem nebūtu jāuztraucas, jo daba ir dziļas harmonijas pilna! Bet realitātē uzliek nopietnu slogu gremošanas sistēmai, par ko liecina kuņģa dedzināšana, vēdera pūšanās, pārtikas alerģijas, hipovitaminoze, hroniski aizcietējumi, migrēna u.c. veselības traucējumi.

Ja gribam gūt enerģiju un citus labumus veselībai no tā, ko apēdam, tad iespēju robežās varam nākt palīgā kuņģa-zarnu traktam, izvēloties labākās uzturvielu kombinācijas, kas nodrošinātu efektīvu gremošanu, uzturvielu, vitamīnu un minerālvielu uzsūkšanos, labu pašsajūtu un slaidu augumu!

Būsim draudzīgi savam ķermenim!

Sirsnībā,
Inga Pūce

Harmoniska ēdiena uzņemšana

- Samazini šķidruma uzņemšanu ar pārtiku, kas atšķaida gremošanas sulas koncentrāciju.
- Ēd augļus pirmos vai atsevišķi, jo tie satur visvairāk šķidruma un to gremošanai tiek patērēts vismazāk laika un enerģijas.
- Ēdiena temperatūrai jābūt ne augstākai par 40° C, pretējā gadījumā gremošanas trakta gļotāda tiek bojāta, jo olbaltums sāk noārdīties, temperatūrai sasniedzot 60° C.
- Haotiska ēdiena uzņemšana apgrūtina gremošanu, līdz ar to notiek pārtikas trūdēšana, kas noved pie šūnu izmaiņām.
- Kārtīga pārtikas sakošļāšana paaugstina tās bioloģisko vērtību.
- Gremošanas sistēmā olbaltumvielu, ogļhidrātu un augļu šķelšanās procesi atšķiras un pieprasa noteiktu vides pH. Olbaltumvielām nepieciešama skāba vide, ogļhidrātiem – sārmaina vide, lai tās pietiekami ātri sašķeltos līdz organismam atpazīstamām substancēm.
- Nodrošinot adekvātu vidi, notiek pilnīga uzturvielu šķelšanās un uzsūkšanās, kas samazina to patēriņu.
- Ja sekojam ieteicamām ēdienu kombinācijām, mēs ietaupām enerģiju, kas tiek izmantota atkritumvielu izvadīšanai no organisma, tādējādi attīrot to un palielinot dzīves enerģiju.

References:

1. B. Liptons, Dr. h. biol. Ticības bioloģija. ASV, 2008.
2. O. Butakova, M.D. Veselības ābece. Krievija, 2002.
3. E. Hovarda, uztura terapeits.
www.deepprootednutrition.com, ASV.
4. Optimālās veselības institūts. www.optimumhealth.com, ASV.
5. D. Gates. Ķermeņa ekoloģiskā diēta. ASV, 2010.
6. H. Hay, M.D., D. Monro, M.D., G. Goodheart, D.C.
pēc 50 gadu klīniskās prakses novērojumiem. ASV, 2009.



Figūras Draugi

Uztura simfonija harmoniskai gremošanai



Ūdens un šķidrums

Saldie augļi

Mango, Vīnogas, Hurma, Banāni, Dateles, Vīģes, Žāvētie augļi, Melone

Neitrālie augļi

Neitrālie augļi, Āboli, Bumbieri, Plūmes, Aprikozes, Persiki, Nektarīni, Mellenes, Zīlenes, Ķirši, Papaija, Avenes

Skābie augļi

Greipfrūts, Apelsīns, Mandarīns, Citrons, Laims, Ananass, Granātābols, Dzērvenes, Skābi āboli, Skābie ķirši, Zemenes, Kivi

Taukus saturoši olbaltumi

Siers, Piens, Jogurts, Kefīrs, Avokado, Olīvas, Rieksti, Sēklas

Olbaltumvielas

Gaļa, Zivis, Jūras veltes, Olas

Dārzeņi

Lapu salāti, Kāposti, Tomāti, Gurķi, Cukīni, Baklažāni, Brokoļi, Paprika, Pākšu pupiņas, Saknes

Saliktie ogļhidrāti + koncentrēti tauki

Maize, Kartupeļi, Makaroni, Rīsi, Graudaugi, Milti, Sviests, Krējums, Eļļa

Pākšaugi

Zirņi, Pupas, Lēcas, Kukurūza

Cukuru saturoši produkti

Konditorejas izstrādājumi, Kūkas, Konfektes

Ēdiena kombinēšanas un uzņemšanas noteikumi

- Labi sakošļā pārtiku!
- Desertu ēd pirmo vai atsevišķi!
- Augļus ēd 30–60 min. pirms maltītes.
- Meloni ēd atsevišķi no visiem augļiem!
- Ēd koncentrētas olbaltumvielas un labības produktus atsevišķās maltītēs.
- Ja vienā maltītē ēd olbaltumvielas un cieti saturošus produktus, tad ēd kopā ar dārzeņiem.
- Ēd dabisku, lokāli audzētu un svaigu pārtiku!
- Termiskā apstrāde būtiski samazina tās bioloģisko vērtību.
- Izsaki pateicību par jebkuru ēdienu, ko ēd!
- Ieklausies savā ķermenī!

Ēdiena gremošanas laiks

Ūdens	0–10 min.
Sula	15–30 min.
Augļi	0,5–1 h
Dārzeņi	1–1,5 h
Zivis	1–1,5 h
Piens, biezpiens	1–2 h
Graudaugi	1–2 h
Pākšaugi, sēklas, rieksti	2–3 h
Gaļa	3–4+ h

Cietais siers	4–5 h
Jūras veltes	4–8+ h

Gremošanas galaprodukti izdalās 18–24 h laikā. Kombinē tās pārtikas grupas, kas savā starpā "draudzējas"!

www.figurasdraugi.lv

Tērbatas ielā 59/61 - 1, LV 1001, Rīga

Tālr. 67360771, 26185852, e-pasts: info@figurasdraugi.lv

© 2012 Figūras Draugi, Slaiduma formula ir reģistrēta firmas zīme. Šī materiāla kopēšana un izplatīšana ir Autortiesību likuma pārkāpums!