



Eksperti aicina regulāri ēst zivis: padomi, kā tās iekļaut ēdienkartē

Publicēts: 10.11.2021.

Kampaņa

Preses relizes

**JODS TAVAI
VESELĪBAI!**

UZZINI, KUR UN KĀPĒC MEKLĒT JODU:
www.spkc.gov.lv

Joda trūkums organismā ir aktuāla 21. gadsimta problēma, kuru var viegli risināt, ieviešot izmaiņas savā ēdienkartē. Jodu var uzņemt ar dažādiem pārtikas produktiem, bet visvairāk – ar zivīm un jūras veltēm. Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC) kampaņā “Jods Tavai veselībai!” aicina divas reizes nedēļā uzturā iekļaut zivis.

Veselības ministrijas (VM) veiktajā [pētījumā](#) konstatēts, ka Latvijā vairāk nekā 70% iedzīvotāju ir nepietiekams joda daudzums organismā, tātad teju ikvienam ir nepieciešams papildus uzņemt jodu saturošus produktus. Ikdienā jodu pavisam vienkārši var uzņemt ar pārdomātu ēdienkarti un dažādiem pārtikas produktiem, piemēram, pienu un piena produktiem, olām, graudaugiem, pākšaugiem, jodēto sāli u.c. Bet bagātīgākais joda avots ir okeāna un jūras zivis, vēžveidīgie, kā arī jūras aļģes.

Vienlaikus pētījums parāda, ka zivis Latvijas iedzīvotāju ēdienkartē nav galvenais joda avots, jo tiek patērētas nelielā daudzumā. Tādēļ uztura speciālisti un SPKC aicina pamainīt savus ēšanas paradumus, divas reizes nedēļā uzturā iekļaujot zivis. Jāņem gan vērā, ka joda daudzums dažādās zivīs un jūras produktos ir atšķirīgs, tādēļ ir nozīme tam, kāda veida produkti tiek lietoti uzturā.

Baltās zivis – joda „karalienes”

Savu uzvaras gājieni piedzīvo baltās jūras zivis – menca, pikša, zandarts. Šīs zivis tik ļoti vērtīgo mikroelementu – jodu – satur visvairāk. Piemēram, 100 gramos mencas var būt 120–250 µg joda jeb aptuveni 50 līdz 100% no dienā ieteicamās joda devas pieaugušajiem (200 µg). Labs joda avots ir arī citas zivis, piemēram, siļķe, brētliņas, reņģes, lasis, forele, tuncis un jūras produkti, piemēram, garneles, kalmāri, mīdijas u.c. 100 gramos garneļu var būt no 100 līdz 230 µg joda.

Jūras aļģes – laba alternatīva kā veģetāriešiem un vegāniem uzņemt jodu

Jūras aļģes ir bagātīgākais joda avots. Šo produktu iekļaut uzturā varētu būt noderīgi cilvēkiem, kas no uztura izslēguši dzīvnieku izcelsmes produktus, piemēram, veģetāriešiem vai vegāniem. 100 gramu jūras aļģu var saturēt pat 429 000 līdz 4 500 000 µg joda, tāpēc ar to lietošanu uzturā jābūt uzmanīgiem. Ir veselīgi baudīt suši, miso zupu, jūras kāpostu salātus un citus ēdienus, kuros izmantotas jūras aļģes, tomēr tās nevajadzētu ēst biežāk kā reizi nedēļā.

Kā uzturā biežāk iekļaut zivis?

Eksperti iesaka, plānojot savu nedēļas ēdienkarti, divas dienas tajā iekļaut zivis. Padomus, kā labāk iekļaut zivis savā ikdienas uzturā, sniedz sertificēta uztura speciāliste Lizete Puga.

Organizējiet ģimenes ietvaros tematiskās 'zivju dienas', kurās izmēģināt kādu jaunu zivju ēdiena recepti.

Vēlams zivis gatavot mājās pašiem, savukārt jau gatavos sālītos, kūpinātos zivju izstrādājumus uzturā iekļaut vien pa retam.

Gatavojot zivis nav nepieciešams neko sarežģīt. Tā var būt vienkārši cepta cepeškrāsnī vai uz pannas, pievienojot iecienītākos garšaugus. Lieliski zivju ēdienus papildina piparmētra.

Zivis var pievienot arī dažāda veida salātos, pīrāgos vai vienkārši uz brokastu maizes.

Dodiet iespēju dažāda veida zivīm! Garšas izjūta ir mainīga un ar laiku mums sāk garšot tas, kas pirms tam nav garšojis.

Nereti bērni zivis uzturā lieto mazāk nekā pieaugušie, un šādā gadījumā īpaši jādomā, vai un cik daudz bērni uzņem vērtīgās un viņu veselībai tik vajadzīgās uzturvielas un mikroelementus, tai skaitā jodu. Bērni pārtikas produktus vērtē pēc savas patikas – "garšo" vai "negaršo", savukārt, vecāku pienākums ir rūpēties par to, lai ēdiens saturētu vērtīgās uzturvielas. Tāpēc vecākiem jācenšas atrast iespēju, kā bērnam garšīgā un saistošā veidā piedāvāt zivis.

Piemēram:

zivi ir iespējams pagatavot dažādos veidos, lai tā šķīstu garšīgāka un garšas ziņā neitrālāka, piemēram, zivju frikadeļu zupa, kas gatavota gaļas buljonā, pievienojot zivs gaļas bumbiņas, vai zivju kēksiņi;

bērniem bieži vien patīk, ja ēdieni ir kraukšķīgi un tiem ir pievienota mērce, kurā ēdiena pamērcēt. Pagatavojiet paši mājās zivju pirkstiņus (uz pannas vai cepeškrāsnī apcepot zivs fileju rīvmaizē), papildinot tos ar siera, skābā krējuma vai jogurta mērci;

esiet neatlaidīgi, gatavojiet kopā, rosiniet bērna interesi par šiem produktiem. Turpiniet piedāvāt dažādi pagatavotus zivju ēdienus vēl vismaz 8 līdz 10 reizes, taču dariet to bez piespiešanas, lai neradītu bērnam nepatiku pret ēšanu. Nedaudz pagatavotās zivs variē pievienot uz šķīvja blakus jau bērnam zināmiem, citiem produktiem. Šādā veidā bērns ar laiku noteikti pamēģinās nogaršot arī zivi un tā var iegaršoties.

Viens no galvenajiem priekšnosacījumiem gan ir nepazaudēt jodu ēdiena pagatavošanas laikā. Jods ir mikroelements, kas karstumā iztvaiko, tāpēc ēdiena pagatavošanas veids un ilgums tiešām ir svarīgs.

Uztura speciālisti skaidro, ka:

jods labāk saglabāsies, ja izvēlētā zivs tiks cepta cepeškrāsnī, nevis vārīta;

tādas zivis kā, piemēram, lasi un foreli, var ēst svaigā veidā uz maizītes vai sīki sagriežot, kā tartaru – joda šādā ēdienā būs daudz vairāk nekā termiski apstrādātā zivī (grūtniecības laikā uzturā lietojamas tikai termiski apstrādātas zivis un jūras veltes).

SPKC kampaņā "Jods Tavai veselībai!" topošie vecāki, sievietes grūtniecības un zīdīšanas periodā, jaunie vecāki, kā arī pārējā sabiedrība tiek informēti par joda nozīmi organismā un pārtikas produktiem, ar kuriem iespējams uzņemt jodu.

