

Veselīga uztura ieteikumi veģetāriešiem

Uzturs ir viens no galvenajiem priekšnosacījumiem cilvēka veselībai. Tādēļ neatkarīgi no cilvēka izvēlētā uztura, tam ir jābūt sabalansētam, daudzveidīgam un veselīgam, lai nodrošinātu organismu ar nepieciešamo enerģiju, uzturvielām, vitamīniem un minerālvielām. Nepietiekama uzturvielu, vitamīnu un minerālvielu uzņemšana ilgtermiņā var negatīvi ietekmēt organisma darbību, piemēram, imunitātes pavājināšanos, radīt nervu sistēmas darbības traucējumus, veicināt osteoporozes, anēmijas (mazasinības) attīstību, svara zudumu vai palielināšanos.

Veselīga uztura ieteikumu veģetāriešiem mērķis ir informēt sabiedrību par sabalansēta uztura pamatprincipiem veseliem pieaugušajiem ar mērenas intensitātes fiziskām aktivitātēm¹, ievērojot veģetāru diētu. Šajos ieteikumos iekļauti uztura ieteikumi ovolaktoveģetāriešiem, kuri no uztura ir izslēguši gaļu, zivis un jūras produktus, kā arī pārtikas produktus, kuru izejvielās tiek izmantoti gaļa, kauli, zivis vai jūras produkti.

Pilnvērtīgs un pārdomāts veģetārs uzturs sniedz organismam nepieciešamo enerģiju un uzturvielas, tomēr pastāv arī dažādi riski, piemēram, nepietiekama olbaltumvielu, omega-3 taukskābju, B12 vitamīna uzņemšana. Jebkuras diētas izmaiņas, kas no uztura izslēdz kādu pārtikas produktu, var ietekmēt cilvēka veselību. Lai pielāgotu veģetārā uztura principus atbilstoši individuālām vajadzībām, būtu rekomendējama individuāla konsultācija pie speciālista, piemēram, diētas ārsta vai uztura speciālista.

¹ Mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes ir tādas, kas paātrina sirdsdarbību, rada siltuma sajūtu un vieglu elpas trūkumu, piemēram, pastaiga, riteņbraukšana, fizisks darbs, peldēšana, dārza darbi, dejas. Pasaules Veselības organizācija rekomendē vismaz 30 minūšu mērenas intensitātes fiziskās aktivitātes vismaz piecas reizes nedēļā.

Ieteikumi veselīga veģetāra uztura nodrošināšanai

1. Uzņemiet daudzveidīgu un sabalansētu vecuma grupai, fiziskajai slodzei un citām individuālām vajadzībām atbilstošu ikdienas uzturu.
2. Iekļaujiet 3 pamata ēdienreizes un 2 - 3 uzkodas dienā, lai nodrošinātu organismu ar nepieciešamo enerģijas, olbaltumvielu, ogļhidrātu, tauku, vitamīnu un minerālvielu daudzumu, kā arī sāta sajūtu visas dienas garumā.
3. Uzņemiet vismaz 3 porcijas dārzeņu un 2 - 3 porcijas augļu un ogu dienā, pusi no iekļautā dārzeņu daudzuma izvēlieties svaigā veidā.
4. Uzņemiet vidēji 4 - 8 porcijas graudaugu produktus un kartupeļus dienā, vismaz pusi izvēlieties pilngraudu produktus.
5. Uzņemiet 2 - 3 porcijas pienu un piena produktus dienā (raudzētus piena produktus, biezpienu, sieru) un 3 - 4 porcijas olbaltumvielām bagātus pārtikas produktus – pākšaugus, tai skaitā sojas produktus, olas, riekstus un sēklas.
6. Samērīgā daudzumā uzturā iekļaujiet taukus, uzņemot 2 - 4 porcijas taukus saturošus produktus dienā, lielākoties izvēlieties auksti spiestās augu eļļas.
7. Dienā uzņemiet 2 - 2,5 litrus šķidrums, tai skaitā vidēji 1,5 litrus tīra ūdens.
8. Samaziniet pārtikas produktu (piemēram pusfabrikātu) ar augstu pievienotā sāls, cukura un tauku daudzumu lietošanu uzturā.
9. Rūpējieties, lai pietiekami tiktu uzņemti produkti, kas ir avots dzelzij, cinkam, B12 vitamīnam, jodam, D vitamīnam un kalcijam.
10. Neskaidrības gadījumos konsultējieties ar ģimenes ārstu, dietologu vai uztura speciālistu, lai novērstu kādu uzturvielu, vitamīnu un minerālvielu nepietiekamību.

1. Uzņemiet daudzveidīgu un sabalansētu vecuma grupai, fiziskajai slodzei un citām individuālām vajadzībām atbilstošu ikdienas uzturu.

Veģetārisms ir cilvēka izvēlēts uzturs, kurā tiek iekļauti galvenokārt augu valsts produkti. Šāda uztura izvēle var tikt veikta dažādu iemeslu dēļ, piemēram, reliģisku, vides, filozofisku vai ētisku iemeslu. Lai arī ar veģetāru uzturu bieži tiek saistīti papildus veselības ieguvumi, tomēr jānorāda, ka veselīga visēdāju diēta, kurā daudz iekļauti augu valsts produkti, sniedz tikpat lielu ieguvumu veselībai.

Galvenie veģetārisma veidi ir:

Veģetārisma veids:	Iekļauj:	Izslēdz:
Ovolaktoveģetārisms	augu valsts produktus, pienu un piena produktus, medu, olas	gaļa, zivis, jūras produktus
Peskoveģetārisms	augu valsts produktus, medu, zivis un jūras produktus	gaļu, olas, pienu un piena produktus
Polloveģetārisms	augu valsts produktus, medu, olas un putnu gaļu	sarkano gaļu, zivis, pienu un piena produktus
Laktoveģetārisms	augu valsts produktus, pienu un piena produktus, medu	olas, gaļu, zivis, jūras produktus
Ovoveģetārisms	augu valsts produktus, olas un medu	gaļu, zivis, jūras produktus, pienu un piena produktus
Vegānisms	augu valsts produktus	gaļu, zivis, jūras produktus, medu, olas, pienu un piena produktus

Lai dienas laikā uzņemtu visas nepieciešamās uzturvielas, svarīgi ir plānot savu uzturu, dienā iekļaujot produktus no visām pārtikas produktu grupām atbilstošās proporcijās. Ieteicamas 3 pamata ēdienreizes un 2 - 3 uzkodas dienā. Īpaši tas ir nozīmīgi veģetārā diētā, lai nodrošinātu pietiekamu enerģijas un uzturvielu daudzumu, kā arī sāta sajūtu visas dienas garumā. Atcerieties, ka gari starplaiki starp ēdienreizēm var radīt vēlmi pēc neveselīgiem pārtikas produktiem ar augstu pievienoto sāls, cukura un tauku daudzumu.

Neatkarīgi no izvēlēta uztura veida, veselīga uztura pamatā ir augu valsts produkti, tas ir dārzeņi, augļi un ogas, pilngraudu produkti, pākšaugi, rieksti un sēklas. Tomēr arī veģetārā uzturā nozīmīgi ir tādi dzīvnieku valsts produkti kā olas, piens un piena produkti, atsevišķos gadījumos arī zivis un jūras produkti vai putnu gaļa. Iekļaujot uzturā daudzveidīgus pārtikas produktus nepieciešamā daudzumā, samazinās risks pietiekami neuzņemt vitamīnus un minerālvielas, piemēram, B12 vitamīnu, kalciju, cinku.

Lai nodrošinātu sāta sajūtu ilgākam laikam, ēdienreizēs ieteicams iekļaut pākšaugus un pilngraudu produktus, piemēram, biezzupās, sautējumos, pupiņu pastētēs, pākšaugu – dārzeņu plācenīšos. Tāpat atcerieties ikdienas uzturā iekļaut pienu un piena produktus, kā arī olbaltumvielu avotus atbilstoši ieteicamajam kopējam porciju daudzumam (*skatīt pielikumā*).

Ikdienā ieteicams izvairīties no pārtikas produktiem ar augstu sāls, cukura un tauku, īpaši piesātināto taukskābju daudzumu, piemēram, saldinātiem dzērieniem, konditorejas izstrādājumiem. Tāpat ieteicams izslēgt pārtikas produktus, kas satur *transtaukskābes*.

2. Iekļaujiet 3 pamata ēdienreizes un 2-3 uzkodas dienā, lai nodrošinātu organismu ar nepieciešamo enerģijas, olbaltumvielu, ogļhidrātu, tauku, vitamīnu un minerālvielu daudzumu, kā arī sāta sajūtu visas dienas garumā.

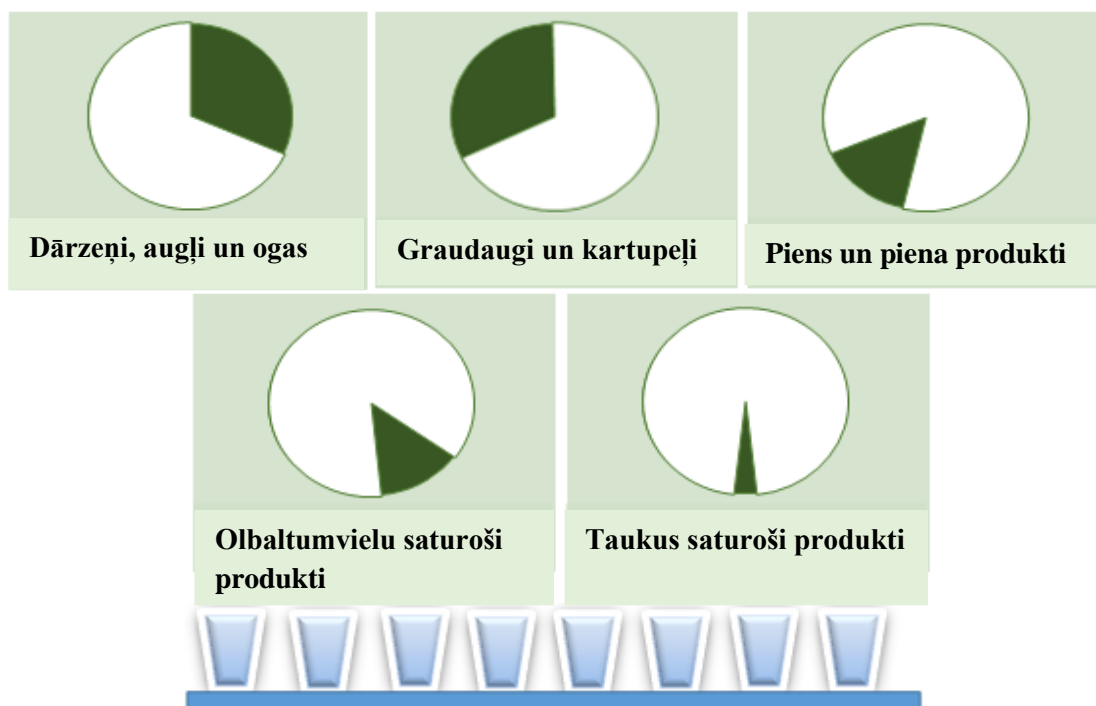
Pārtikas produkti sastāv no uzturvielām – ogļhidrātiem, olbaltumvielām un taukiem, kā arī tie satur vitamīnus, minerālvielas un bioloģiski aktīvas vielas. Lai ikdienas uzturā nodrošinātu pietiekamu enerģijas un uzturvielu daudzumu, visās dienas ēdienreizēs kopā ieteicams iekļaut atbilstošu porciju skaitu no visām pārtikas produktu grupām (*vienas porcijas piemērus skatīt pielikumā*):

- vismaz 3 porcijas dārzeņus;
- 2 - 3 porcijas augļus un ogas;
- 4 - 8 porcijas graudaugus, kartupeļus;
- 2 - 3 porcijas pienu un piena produktus;
- 3 - 4 porcijas olbaltumvielas saturošus pārtikas produktus (pākšaugus, olas, riekstus un sēklas);
- 2 - 4 porcijas taukus (taukvielas) saturošus produktus.

Porciju daudzums ir piemērojams katram individuāli atkarībā no vecuma, fiziskās slodzes un veselības stāvokļa.

Pamata ēdienreizes ieteicams plānot pēc tā saucamā “šķīvja principa” (*skat. 1.attēlu*), kur vienu trešo daļu no šķīvja piepilda ar dārzeņiem, augļiem un ogām, otru trešdaļu paredz ogļhidrātus saturošiem produktiem (piemēram, graudaugiem un pilngraudu produktiem, kartupeļiem). Savukārt nedaudz mazāku daļu (apmēram viena ceturto daļu) paredz pienam un piena produktiem, kā arī olbaltumvielu saturošiem pārtikas produktiem (pākšaugiem, tai skaitā sojai un sojas produktiem, olām, riekstiem un sēklām). Atlikušajā daļā ieteicams iekļaut taukus (taukvielas) saturošus pārtikas produktus, pārsvarā izvēloties nerafinētas, auksti spiestas augu eļļas. Papildus atcerieties uzņemt pietiekamā daudzumā ūdeni.

1.attēls. „Šķīvja princips”



3. Uzņemiet vidēji 4 - 8 porcijas graudaugu produktus un kartupeļus dienā, vismaz pusi izvēlieties pilngraudu produktus.

Ogļhidrāti galvenokārt nepieciešami enerģijas nodrošināšanai. Ar tiem ieteicams nodrošināt 55 - 60% no kopējās uzņemtās enerģijas daudzuma (275 - 300g ogļhidrātu dienā)². Lai uzņemtu pietiekamu ogļhidrātu daudzumu, būtiski ikdienā iekļaut graudaugu produktus, piemēram, auzu pārslas, grūbas, miežu putraimus, griķus, pilngraudu maizi, kā arī kartupeļus un pietiekamu daudzumu dārzeņu un augļu.

Tāpat ogļhidrāti ir šķiedrvielu avots. Šķiedrvielas ir saliktie ogļhidrāti, ko nesadala un neuzsūc tievajā zarnā. Savukārt resnajā zarnā šķiedrvielas atkarībā no to veida var tikt daļēji vai pilnīgi pārstrādātas. Šķiedrvielas uzlabo zarnu mikrofloru, palēnina glikozes uzsūkšanos, pozitīvi ietekmē holesterīna līmeni asinīs, veicina zarnu darbību u.c. Veselam pieaugušam cilvēkam ar mērenas intensitātes fizisku slodzi ieteicamais šķiedrvielu daudzums uzturā ir 30-35g dienā.

Graudaugi un to produkti, kā arī kartupeļi ir galvenais ogļhidrātu avots, kā arī tie satur dažādus vitamīnus un minerālvielas. Ieteicamais šo produktu daudzums uzturā ir atkarīgs no dažādiem faktoriem, piemēram, dzimuma, fiziskās slodzes, ķermeņa masas. Sievietēm ar normālu svaru³ un mērenas intensitātes fizisku slodzi ieteicamas 4 - 6 porcijas dienā, vīriešiem 5 - 8 porcijas (*piemērus skat. pielikumā*).

Lielāko daļu uzturvielu un šķiedrvielu satur grauda ārējais slānis un dīgļa daļiņas. Tādēļ būtiska nozīme ir uzņemt pilngraudu produktus, piemēram, miežus, pilngraudu auzu pārslas, rudzu maizi, brūnos rīsus, griķus, kas nodrošinās ne tikai ar enerģiju, bet arī ar vitamīniem un minerālvielām. Īpaši veģetārā uzturā jāņem vērā, ka vesels grauds ir ne tikai enerģijas un šķiedrvielu avots, bet arī olbaltumvielu, neaizvietojamo taukskābju, B grupas vitamīnu, E vitamīna, cinka, magnija u.c. minerālvielu un vitamīnu avots. Vismaz pusi, bet vēlams lielāko daļu, no ikdienas graudaugu produktiem vajadzētu uzņemt ar pilngraudu produktiem.

Ikdienā ieteicamie graudaugi un to produkti	Atsevišķās reizēs lietojamie graudaugi un to produkti
Auzu pārslas, griķi, miežu putraimi, grūbas, pilngraudu makaroni, brūnie rīsi, savvaļas rīsi, prosa, kvinoja, amarants, tritikāle, bulgurs, pilngraudu manna, rudzu maize, pilngraudu maize ar vismaz 6g šķiedrvielu uz 100g produkta.	Baltmaize, saldskābā maize, baltie rīsi, kukurūzas putraimi, kuskuss, mannas putraimi, cepumi, ātri pagatavojamās biezputras, saldinātas brokastu pārslas u.tml.

² Aptuvenais daudzums, ja dienā tiek uzņemtas 2000kcal.

³ Vērtējot pēc ķermeņa masas indeksa (masa (kg) : (garums (m))²), vēlamais rādītājs ir no 18,5 līdz 25.

4. Uzņemiet vismaz 3 porcijas dārzeni un 2 - 3 porcijas augļu un ogu dienā, pusi no iekļautā dārzeni daudzuma izvēlieties svaigā veidā.

Dārzeni, augļi un ogas ir katras veselīgas diētas pamats. Šī pārtikas produktu grupa uzturu bagātina ar vitamīniem, minerālvielām, šķiedrvielām un bioloģiski aktīvām vielām, kam ir labvēlīga un aizsargājoša ietekme uz cilvēka organismu. Pieaugušajiem dienā ieteicams vismaz 3 porcijas dārzeni un 2 - 3 porcijas augļu un ogu, iekļaujot šo produktu grupu katrā maltītē. Jātceras vismaz pusi no dienā uzņemtajiem dāržiem lietot svaigā veidā. Uzturā ieteicams iekļaut dažādu krāsu sezonālus un pēc iespējas vietējas izcelsmes dāržus, augļus un ogas. Žāvēti augļi ir koncentrēts un vērtīgs minerālvielu avots, kas ir vērtīga uzkoda. Tomēr atcerieties, ka tie satur daudz dabīgu cukuru. Tādēļ žāvētos augļus uzturā iekļaujiet ar mēru, ņemot vērā augļu ieteicamo porciju daudzumu dienā (*skatīt pielikumā*).

Lai samazinātu vitamīnu zudumu, termiskā apstrāde ieteicama mazā ūdens daudzumā, slēgtā traukā (katlā ar vāku) vai tvaicējot. Produktus ieteicams nepārvārīt, bet termiski apstrādāt tikai tik ilgi, līdz tas ir gatavs vai gandrīz gatavs.

Pievērsiet uzmanību informācijai uz pārtikas produkta iepakojuma, jo, piemēram, žāvētiem augļiem, sukādēm var būt pievienots cukurs, eļļas un pārtikas piedevas. Savukārt konservēti dārženi, augļi un ogas, piemēram, marinēti dārženi, kompoti, ievārījumi, parasti ir ar augstu sāls vai cukura daudzumu un nav ieteicami ikdienas uzturā.

Lai palielinātu dārzeni, augļu un ogu uzņemšanu ikdienā, ieteicams:

- Sviestmaizi papildināt ar salātu lapu, tomāta vai gurķa šķēlēm, sasmalcinātiem zaļumiem.
- Biezputrai pievienot svaigus vai žāvētus augļus un ogas.
- Desertā izvēlēties svaigus augļus, augļu salātus, augļus ar bezpiedevu jogurtu vai biezpienu, augļu un ogu zupas.
- Uzkodās starp ēdienreizēm izvēlēties svaigi sagrieztus dāržus - burkānus, kāļus, kolrābjus, puķkāpostu u.c. kopā ar mājās gatavotu mērci vai pākšaugu pastēti (humusu), svaigu augli vai sauju žāvētu augļu un ogu.
- Bagātināt ēdienus ar garšaugiem (piemēram, dillēm, pētersīļiem, baziliku, salviju, raudeni, rozmarīnu, citronmētru un mārsilu jeb timiānu, garšaugu pesto).
- Maltītēs iekļaut svaigu dārzeni salātus.
- Ēst vairākas reizes nedēļā sakņu sautējumu vai dārzeni zupu.
- Izmēģināt Latvijā netradicionālus dāržus (seleriju kātus, pastinaku, topinambūru u.c.).
- Sagatavot veselīgus krājumus ziemai (saldētus dāržus, augļus un ogas bez pievienota sāls un cukura, kā arī žāvētus ābolus, bumbierus un citus augļus un ogas).

5. Uzņemiet 2 - 3 porcijas pienu un piena produktus dienā (raudzētus piena produktus, biezpienu, sieru) un 3 - 4 porcijas olbaltumvielām bagātus pārtikas produktus – pākšaugus, tai skaitā sojas produktus, olas, riekstus un sēklas.

Olbaltumvielas ir nepieciešamas normālas imūnās sistēmas darbības nodrošināšanai un organisma darbībai svarīgo vielu – hormonu, fermentu, kolagēna, keratīna, plazmas proteīnu u.c. veidošanai. Līdz ar ko olbaltumvielas palīdz uzturēt veselīgu ādu, muskuļus un orgānus.

Lietojot daudzveidīgus augu valsts produktus, olas, pienu un piena produktus pietiekamā daudzumā, tiks uzņemts nepieciešamo olbaltumvielu daudzums. Dienā ieteicamais olbaltumvielu daudzums ir 10 - 15% no kopējā uzņemtās enerģijas daudzuma (vidēji 0,8 - 1g olbaltumvielu uz vienu kilogramu ķermeņa svara). Precīzu nepieciešamo olbaltumvielu daudzumu var noteikt ārstniecības persona atkarībā no vairākiem faktoriem, piemēram, fiziskās slodzes, vecuma, veselības stāvokļa.

Olbaltumvielas ir veidotas no aminoskābēm. Astoņas no tām ir neaizstājamās aminoskābes⁴, kas organismā neveidojas, tādēļ tās cilvēkam obligāti jāuzņem ar uzturu. Lai cilvēka organisms būtu nodrošināts ar svarīgākajām aminoskābēm, uzturā ir jābūt pietiekami daudz olbaltumvielu no dažādiem pārtikas produktiem.

Galvenie olbaltumvielu avoti veģētārā uzturā ir olas, pākšaugi, tai skaitā soja un sojas produkti, piena produkti, rieksti un sēklas. Pārtikas produktu piemēri ar olbaltumvielu daudzumu tajos ir *attēloti 2.tabulā*.

2.tabula Olbaltumvielu daudzums pārtikas produktos, piemēri:

Pārtikas produkta piemērs	Olbaltumvielas, g	Pārtikas produkta piemērs	Olbaltumvielas, g
1 ola	6 - 7	170g <i>Tofu</i> siers ⁵	13,6
100g vājpiena biezpiens	18 - 19	150g pagatavotas pupas, lēcas	10 - 13
100g pilnpiena biezpiens (9%)	16,7	50g humuss (turku zirņu pastēte)*	3
50g Krievijas siers	11	25g ķirbju sēklas	6
200ml piens (2%)	6,4	25g mandeles	5
1 glāze jogurta	6	200 ml mandeļu dzēriens	1

Atsevišķi pārtikas produkti nesatur visas neaizstājamās aminoskābes vai tajos ir zems kādu aminoskābju daudzums, piemēram, graudaugos ir mazs lizīna daudzums, pākšaugos – metionīna. Tādēļ svarīgi ir kombinēt pārtikas produktus, ēdienkartē iekļaujot aminoskābju ziņā savstarpēji papildinošus pārtikas produktus:

⁴ Izoleicīns, leicīns, metionīns, fenilalanīns, treonīns, triptofāns, valīns, lizīns.

⁵ Olbaltumvielu daudzums tofū sierā ir atkarīgs no sastāva, tādēļ pievērsiet uzmanību informācijai uz pārtikas produkta iepakojuma.

Neaizstājamās
aminoskābes var
uzņemt, kombinējot
dažādus pārtikas
produktus, piemēram:

- sautētas pupiņas ar šķēli maizes,
- pilngraudu makaronus ar sieru,
- brūnos rīsus ar lēcām vai pupiņām,
- humusu ar maizi un dārzeņiem,
- pupiņu vai zirņu zupu ar maizi,
- sieru vai biezpienu ar maizi,
- pilngraudu musli ar pienu,
- olas ar graudaugu produktiem vai kartupeļiem.

Piens un piena produkti veģetārā uzturā ir nozīmīgi olbaltumvielu, kalcija, B2 un B12 vitamīnu, joda un cinka avoti. Papildus raudzētie piena produkti satur probiotiskās baktērijas, kas ir būtiskas gremošanas procesiem. Dienā ieteicams uzņemt 2 - 3 porcijas piena un piena produktu.

Ja atsevišķos gadījumos aizvietojat pienu ar augu valsts dzērieniem, piemēram, sojas, mandeļu, rīsu dzērienu, izvēlieties tādu, kas ir bagātināts ar kalciju, jodu, D vitamīnu un lai tam nebūtu pievienots cukurs. Tāpat atcerieties, ka augu valsts dzērieni parasti nav olbaltumvielu avots uzturā.

Citus olbaltumvielām bagātus produktus, kas ir pākšaugi, tai skaitā sojas produkti, olas, rieksti un sēklas ieteicams uzņemt vidēji 3 - 4 porcijas dienā.

Pākšaugi ir īpaši svarīgs ikdienas olbaltumvielu avots veģetārā uzturā. Tāpat pākšaugi ir šķiedrvielu un dažu minerālvielu (piemēram, dzelzs, cinka un kalcija) avots uzturā. Tomēr jāatceras, ka tie satur arī fitīnskābi, kas traucē minerālvielām pilnvērtīgi uzsūkties. Lai veicinātu dzelzs uzsūkšanos no pupām, ieteicams tās diedzēt vai pirms pagatavošanas izmērcēt. Pākšaugu mērcēšana un ilgāka vārīšana, kā arī to kombinēšana ar tādiem garšaugiem kā ķimenes, fenheļa sēklas, majorāns u.c., samazinās gāzu veidošanos un diskomforta sajūtu gremošanas traktā.

Kopumā uzturā ieteicams iekļaut dažāda veida pākšaugus – zirņus (piemēram, turku zirņi, pelēkie zirņi), pupas (piemēram, raibās, baltās, sarkanās, mung jeb Ķīnas pupas) un lēcas (piemēram, brūnās, zaļās, sarkanās, dzeltenās lēcas). Pākšu pupiņas un zaļie zirnīši netiek uzskatīti par olbaltumvielu avotu uzturā.

Sojas pupas ir viens no pākšaugu veidiem. Tās ir vienīgais augu valsts produkts, kura sastāvā ir visas astoņas neaizvietojamās aminoskābes, kā arī minētās pupas satur B grupas vitamīnus, minerālvielas un fitoestrogēnus⁶. Tādēļ soja ir vērtīga uztura sastāvdaļa veģetāriešiem. Ir pieejami dažādi sojas produkti, piemēram, tofu, sojas dzēriens, diedzētas sojas pupiņas. Uzturā ieteicams iekļaut soju, kas nav ģenētiski modificēta.

Olas satur bioloģiski augstvērtīgas olbaltumvielas un ir B grupas un taukos šķīstošo vitamīnu avots. Neaizstājamo aminoskābju nodrošināšanai olas veido vērtīgas kombinācijas kopā ar citiem pārtikas produktiem, piemēram, kartupeļiem, pilngraudu produktiem. Ieteicamais olu patēriņš nedēļā ir individuāls un atkarīgs no citiem uzturā iekļautiem pārtikas produktiem, ja vien to savādāk nav noteicis jūsu ārstējošais ārsts.

Rieksti un sēklas ir olbaltumvielu, augstvērtīgu taukskābju, E vitamīna un citu vitamīnu un minerālvielu avots uzturā, kam veģetārā diētā ir būtiska nozīme. Ņemot vērā, ka katram riekstu un sēklu veidam sastāvs ir atšķirīgs, ieteicams uzņemt pēc iespējas dažādu

⁶ Fitoestrogēni – flavonoīdi, kam ir līdzīga ķīmiska struktūra kā cilvēka hormoniem estrogēniem.

veidu riekstus un sēklas. Uzturā ieteicams nelietot saldinātus, sālītus un grauzdētus riekstus un sēklas. Tāpat jāatceras, ka riekstiem un sēklām ir augsts tauku saturs, tādēļ tie ir ar augstu enerģētisko vērtību un to uzņemtais daudzums ir jāizvērtē katram individuāli atbilstoši fiziskai slodzei, ķermeņa svaram un veselības stāvoklim.

6. Samērīgā daudzumā uzturā iekļaujiet taukus, uzņemot 2 - 4 porcijas taukus saturošus produktus dienā, lielākoties izvēlieties auksti spiestās augu eļļas.

Tauki ir būtiska uzturviela cilvēka uzturā. Pēc ķīmiskās uzbūves tauki sastāv no taukskābēm, kas var būt piesātinātās un nepiesātinātās, kas savukārt iedalās mononepiesātinātās (*omega 9*) un polinepiesātinātās (*omega 3, omega 6*) taukskābēs. Ieteicamais tauku daudzums dienā ir 25% - 30% no kopējā uzņemtās enerģijas daudzuma (56 – 67 g)⁷. Tai skaitā piesātinātās taukskābes ieteicams uzņemt ne vairāk kā 10% no kopējās uzņemtās enerģijas daudzuma. *3.tabulā attēlots* tauku iedalījums pēc to nepieciešamības uzturā. Tā kā daļu no ieteicamās tauku dienas devas parasti uzņem ar gataviem pārtikas produktiem, tad papildus dienā ieteicams uzņemt vidēji 2 - 4 porcijas taukus un taukvielu saturošus produktus (augsti spiestas augu eļļas, sviests), pievienojot tos ēdienu gatavošanā mājās.

3.tabula Tauku iedalījums pēc to izmantošanas uzturā:

<i>Ļoti labi/ Visbiežāk</i>	Auksti spiestas, nerafinētas augu eļļas (piemēram, linsēklu, valriekstu), sēklas
<i>Labi/ Bieži</i>	Olīveļļa, rieksti
<i>Vidēji / Retāk</i>	Piena tauki, dzīvnieku tauki, palmu eļļa/ tauki, kokosriekstu eļļa
<i>Ļoti slikti / Izslēgt</i>	Daļēji hidrogenēti augu tauki, kas satur transtaukskābes

Nepiesātinātie tauki ir nepieciešami organisma vielmaiņas procesos, piemēram, termoregulācijas un aizsargfunkciju nodrošināšanai, kā arī tie nodrošina taukos šķīstošo vitamīnu uzsūkšanos un ir šūnu membrānas sastāvdaļa. Nepiesātināto taukskābju galvenie avoti ir olīveļļa, linsēklu, valriekstu, saulespuķu, kaņepju, kviešu dīgstu eļļas, kā arī valrieksti, ķirbju sēklas, maltas linsēklas, avokado un olas dzeltenums.

Organisma darbības nodrošināšanai svarīgas ir *omega 3 taukskābes*, kas dabīgi ir augu eļļās, kā arī nozīmīgs to daudzums ir šādos pārtikas produktos - linsēklās, kaņepju sēklās, valriekstos, ķirbju sēklās u.c. *Omega 3 taukskābes* ir ļoti svarīgas smadzeņu darbībai, sirds un asinsvadu sistēmas veselībai. Dienā sievietēm ieteicams uzņemt apmēram 1,1 g, bet vīriešiem - 1,6 g *omega 3 taukskābes* (piemēri *4.tabulā*).

Ne visas *omega 3 taukskābes* organismā spēj veidoties pilnībā un dažas no tām dabīgi galvenokārt ir treknajās zivīs, piemēram, lasī, reņģēs, siļķē, sardīnē, tādēļ piekopjot veģetāru uzturu *omega 3 taukskābes* var tikt uzņemtas nepietiekamā daudzumā.

⁷ Aptuvenais daudzums, ja dienā tiek uzņemtas 2000kcal.

4.tabula Omega-3 taukskābju daudzums pārtikas produktos, piemēri:

Pārtikas produkta piemērs	Omega-3, g
14g (1 ēd.k.) linsēklu eļļa	8
24g linsēklas	3,8
14g (1 ēd.k.) kaņepju eļļa	2,8
28g valrieksti	2,6
14g (1 ēd.k.) valriekstu eļļa	1,6
25g ķirbju sēklas	2,1
1 ola ⁸	0,4

Gatavojot ēdienu un to cepot, var izmantot rafinētu olīveļļu vai rapšu eļļu. Savukārt nerafinētas, aukstā spieduma eļļas, kas bagātas ar polinepiesātinātām taukskābēm, piemēram, linsēklu, valriekstu, ķirbju sēklu eļļas ir ieteicams lietot svaigā veidā, piemēram, pievienojot salātiem un gatavajiem ēdieniem. Papildus jāatceras, ka nerafinēta, auksti spiesta eļļa jāglabā vēsā un tumšā vietā, jo gaismā eļļa oksidējas, kļūst rūgta un pat kaitīga veselībai.

Piesātinātie tauki ir enerģijas avots, kā arī tie veicina taukos šķīstošo A, E, D un K vitamīnu uzsūkšanos. Galvenie piesātināto tauku avoti uzturā ir piena tauki, dzīvnieku tauki, palmu eļļa un kokosriekstu eļļa. Jāatceras, ja tauki netiks pilnībā izmantoti enerģijas gūšanai, veidosies tauku rezerves.

7. Dienā uzņemiet 2 - 2,5 litrus šķidruma, tai skaitā vidēji 1,5 litrus tīra ūdens.

Ūdens ir pamats dzīvības un veselības nodrošināšanai. Pieaugušajiem ieteicams uzņemt vismaz 2 - 2,5 litrus šķidruma (jeb 30 - 35 ml uz vienu kilogramu ķermeņa svara), tai skaitā 1,5 litrus dzeramā ūdens veidā. Tomēr uzņemtā šķidruma daudzums katram ir individuāls un ir atkarīgs no vairākiem faktoriem, piemēram, dzimuma, fiziskās slodzes, veselības stāvokļa, vides temperatūras. Karstā laikā un pastiprinātas slodzes laikā ir jāuzņem lielāks ūdens daudzums.

Dienā nepieciešamo ūdens daudzumu ieteicams dzert, sadalot to vienmērīgi visas dienas garumā. Lai veicinātu ūdens lietošanu ikdienas uzturā, tam var pievienot citronu, zemenes, mellenes, kivi, sagrieztus arbūza vai melones gabaliņus, gurķu šķēlītes, ingveru, rozmarīnu, piparmētru, baziliku u.c. Karstās vasaras dienās augļu gabaliņus un sasmalcinātas garšaugu lapiņas var sasaldēt ledus gabaliņos un tos pievienot ūdenim.

Var dzert arī dārzeņu, augļu sulas, nesaldinātas augļu un zāļu tējas, taču atceraties, ka vienkāršam dzeramajam ūdenim obligāti jābūt Jūsu ikdienas uzturā.

Slāpju remdēšanai nevajadzētu izvēlēties saldinātus bezalkoholiskos dzērienus, piemēram, limonādes, kvasu, sulu dzērienus, ledus tēju, jo tie satur daudz pievienota cukura.

8. Samaziniet pārtikas produktu (piemēram, pusfabrikātu) ar augstu pievienotā sāls, cukura un tauku daudzumu lietošanu uzturā.

Sāļi ieteicams uzņemt ne vairāk 5 g (apmēram 1 tējkarote) dienā. Pārmērīgi uzņemot lielu daudzumu sāls uzturā var veicināt paaugstinātu asinsspiedienu, ietekmēt nieru darbību un aizturēt ūdeni organismā. Lai ierobežotu sāls lietošanu ikdienā, ieteicams izvairīties no pārtikas produktiem, kas satur 1,25 g vai vairāk sāls uz 100 g produkta, piemēram, pusfabrikātiem, marinētiem un sālītiem ēdieniem, buljona kubiņiem, sausām zupām,

⁸ Vistu speciālās barošanas rezultātā (piem. ar rapšu raušiem vai citiem omega 3 taukskābju saturošiem produktiem) olas satur palielinātu omega 3 nepiesātināto taukskābju daudzumu

veģetāriem krēmiem (piemēram, no sojas pupām, turku zirņiem, dārzeņiem), atsevišķām brokastu pārslām un citiem pārtikas produktiem ar augstu sāls daudzumu. Gatavojot ēdienus mājās, garšas uzlabošanai ieteicams lietot dažādus garšaugus un garšvielas bez pievienota sāls.

Ar cukuru ir ieteicams uzņemt ne vairāk kā 10% no kopējās uzņemtās enerģijas devas dienā, kas vidēji ir 50 g jeb 12 tējkarotes cukura. Savukārt veselības veicināšanai Pasauls Veselības organizācija iesaka ar cukuru uzņemt līdz 5% no kopējās dienas uzņemtās enerģijas devas, kas atbilst 25 g jeb 6 tējkarotēm cukura dienā. Jāuzsver, ka lielāko daļu cukura (fruktozes sīrups, kukurūzas sīrups, fruktoze, dekstroze, cukurniedru cukurs, iesals, melase, medus u.c.) cilvēks uzņem ar rūpnieciski ražotajiem, gatavajiem pārtikas produktiem. Parasti daudz cukura satur saldinātie, gāzētie dzērieni, saldumi, konditorejas izstrādājumi, jogurti ar piedevām, dažādas gatavās mērces u.c.

Padomi, lai samazinātu sāls un cukura lietošanu uzturā:

- Izvēlieties pēc iespējas svaigus pārtikas produktus vai minimāli apstrādātus.
- Salīdziniet vienas produktu grupas pārtikas produktus un izvēlieties tos, kuri satur mazāku pievienotā sāls un cukura daudzumu.
- Uzturā lietojiet dažāda veida garšvielas un garšaugus, kas bagātinās ēdiena garšu.

Ieteicams ierobežot arī pārtikas produktus ar augstu tauku daudzumu. Savukārt no pārtikas produktiem, kas satur transtaukskābes (*daļēji hidrogenētus augu taukus*) būtu jāizvairās vispār.

Transtaukskābes rodas rūpnieciski daļēji hidrogenizējot augu eļļas, kā arī tauku karsēšanas un pārtikas produktu cepšanas procesā augstā temperatūrā (> 220°C). Transtaukskābes visbiežāk ir atrodamas piena un augu tauku maisījumos, saldumos, konditorejas izstrādājumos, biezpiena sierīnos, ātrās ēdināšanas iestādēs pieejamos produktos (frī kartupeļos, burgeros u.c.) un citos produktos, kuru ražošanai tiek izmantoti daļēji hidrogenēti augu tauki. Iegādājoties pārtikas produktus, rūpīgi iepazīstieties ar informāciju, kas norādīta pārtikas produktu marķējumā. Neizvēlaties tādus pārtikas produktus, kuru marķējumā norādīts, ka ražošanā ir izmantoti "*daļēji hidrogenēti augu tauki*".

9. Rūpējieties, lai pietiekami tiktu uzņemti produkti, kas ir avots dzelzij, cinkam, B12 vitamīnam, jodam, D vitamīnam un kalcijam.

Dzelzs nodrošina audu apgādi ar skābekli un piedalās svarīgās bioķīmiskās reakcijās, kā arī veicina normālu imūnsistēmas darbību. Dzelzs deficīts organismā parasti rodas bez specifiskiem veselības traucējumu simptomiem. Tādēļ ir svarīgi konsultēties ar ārstniecības personu par atbilstošu uzturu un papildus nepieciešamajiem laboratoriskajiem izmeklējumiem.

Dzelzs veģetārā uzturā ir pietiekamā daudzumā, tikai grūti pieejamā formā, jo tas no augu valsts produktiem uzsūcas sliktāk nekā no dzīvnieku valsts produktiem. Tādēļ veģetāriešiem nepieciešams uzņemt vairāk dzelzs saturošus pārtikas produktus kā visēdājiem. Galvenie dzelzs avoti veģetārā uzturā ir pākšaugi, tai skaitā soja un sojas produkti, auzu pārslas, griķi, kvinoja, amarants, Indijas rieksti, mandeles, sezama sēklas, ķirbju sēklas, aprikozes, dateles, rozīnes un vīģes.

Padomi, lai veicinātu dzelzs uzsūkšanos:

- Dzelzi saturošus produktus lietojiet kopā ar C vitamīna un organisko skābju saturošiem produktiem, piemēram, pētersīļiem, citrusaugļiem, upenēm, papriku, kivi.
- Izvairieties maltītēs iekļaut tēju un kafiju, jo tur esošie tanīni kavē dzelzs uzsūkšanos.
- Pākšaugus, graudaugus un sēklas ieteicams izmērcēt vai termiski apstrādāt, lai veicinātu dzelzs uzsūkšanos.

Cinks piedalās daudzās bioķīmiskās reakcijās un ietilpst dažādu fermentu un insulīna sastāvā, kā arī stabilizē olbaltumvielu struktūru, piedalās imunoloģiskos procesos un nepieciešams hormonu sintēzei. Galvenie cinka avoti veģetārā uzturā ir siers, olas, pākšaugi, tai skaitā soja un sojas produkti, pekānrieksti, Indijas rieksti, ķirbju sēklas, sezama sēklas (to pasta jeb *tahini*), diedzēti graudi, rupjmaize, auzu pārslas, brūnie rīsi, amarants u.c.

Padomi, lai veicinātu cinka uzsūkšanos:

- Pirms pākšaugu pagatavošanas, izmērcējiet tos vai izmantojiet konservētus pākšaugus bez pievienota sāls.
- Uzturā var lietot svaigi diedzētus pākšaugus, graudaugus un sēklas.
- Maltītēs iekļaujiet dārzeņus un augļus, kas satur C vitamīnu un organiskās skābes.

Jods ir vairogdziedzera hormonu sastāvdaļa, kas palīdz regulēt vielmaiņu un augšanu, kā arī palīdz uzturēt daudzu orgānu funkcijas. Joda deficīts var izraisīt vairogdziedzera darbības traucējumus. Galvenie joda avoti veģetārā uzturā ir piens un piena produkti, jūras augu produkti (piemēram, brūnaļģes, jūras kāposti, jūras zāles) un jodētais sāls.

Kalcijs nodrošina veselīgu kaulu un zobu veidošanos, tāpat tas ir nepieciešams muskuļu darbībai un asins recēšanai. Ja kalcijs netiek pietiekami uzņemts, samazinās kaulu blīvums un palielinās osteoporozes risks. Veselīgs veģetārs uzturs ikdienā, kurā iekļautas visas četras pārtikas produktu grupas, nodrošinās ar pietiekamu kalcija daudzumu. Galvenie kalcija avoti veģetārā uzturā ir piens un piena produkti, mandeles, Brazīlijas rieksti, sezama sēklas (to pasta jeb *tahini*), ķirbju sēklas, amarants, auzu pārslas, žāvētas aprikozes, vīģes, sojas pupiņas, brokoļi, kāposti, kabači, fenhelis un pētersīļu lapas.

Padomi, lai veicinātu kalcija uzsūkšanos:

- Nodrošiniet pietiekamu D vitamīna daudzumu.
- Ierobežojiet sāls lietošanu uzturā (sāls veicina kalcija izvadīšanu no organisma).
- Ierobežojiet kofeīna uzņemšanu, īpaši maltīšu laikā (tējā, kafijā, enerģijas dzērienos, bezalkoholiskos saldinātos dzērienos u.c. produktos esošais kofeīns kavē kalcija uzsūkšanos).
- Esiet fiziski aktīvi (samazinās osteoporozes risks).

D vitamīns nodrošina normālu kaulu attīstību, regulē kalcija un fosfora apmaiņu un uzsūkšanos kuņģa-zarnu traktā, tāpat D vitamīns ir svarīgs imūnsistēmas darbībai. Galvenie D vitamīna avoti veģetārā uzturā ir sēnes, t.sk. baravikas, šitake sēnes, olas dzeltenums, piens un piena produkti un ar D vitamīnu bagātināti pārtikas produkti. Galvenokārt D vitamīns veidojas ādā dabīgas saules starojuma ietekmē. Latvijas iedzīvotājiem no aprīļa līdz septembrim ir pietiekami uzturēties saulē 5 - 15 minūtes dienā divas līdz trīs reizes nedēļā ar atsegtu seju un rokām. Pretiedeguma krēms ir jālieto atkarībā no ādas tipa, ultravioletā starojuma indeksa un citiem drošas sauļošanās ieteikumiem. Tāpat jāatceras, ka nav ieteicams izmantot solāriju ar mērķi paaugstināt D vitamīna daudzumu.

B12 vitamīns piedalās olbaltumvielu sintēzē, sarkano asinsķermenīšu ražošanā, nervu sistēmas attīstībā un darbībā. B12 vitamīns dabīgi ir dzīvnieku valsts produktos, tādēļ svarīgi uzturā iekļaut olas, pienu un piena produktus vai pārtikas produktus, kas bagātināti ar B12 vitamīnu. Veģetārs uzturs parasti ir bagāts ar folkābi, kas var slēpt vitamīna B12 deficīta simptomus un aizkavēt anēmijas attīstību, bet tas nespēj novērst nervu sistēmas bojājumus, kad šī vitamīna deficīts turpinās ilgāku laika periodu. B12 vitamīna deficīts var neizpausties uzreiz pēc dzīvnieku valsts produktu izslēgšanas no uztura, bet pēc vairākiem gadiem, jo aknās un nierēs uzkrātās B12 vitamīna rezerves var pietikt tikai dažus gadus. Galvenie B12 vitamīna avoti veģetārā uzturā ir piens un piena produkti, olas un sēnes.

Jāatceras: neskaidrību gadījumos konsultējieties ar ģimenes ārstu, dietologu vai uztura speciālistu, lai novērstu vitamīnu un minerālvielu nepietiekamību. Nepamatota un pārmērīga uztura bagātinātāju vai medikamentu lietošana var būt kaitīga Jūsu veselībai. Uztura bagātinātāji neaizvieto pilnvērtīgu un sabalansētu uzturu!

**Ieteicamais porciju daudzums dienā pa pārtikas produktu grupām
pieaugušajiem cilvēkiem (apmēram 1800 – 2500 kcal)**

Pārtikas produktu grupa	Vienas porcijas piemērs	Ieteicamais porciju daudzums dienā
Dārzeni, augļi un ogas	1 tase jeb ~75g svaigu dārzeņu salāti; 1 tase jeb ~75g gatavoti dārzeni (brokoļi, burkāni, ķirbji); 1 auglis ~ 150g (ābols, banāns, apelsīns, bumbieris); 2 nelieli augļi (kivi, plūmes); 1 sauja ogu; ~125 ml sulas; 4 lielas žāvētas aprikozes, 1 ½ ēd.k. rozīnes	vismaz 5 t.sk. vismaz 3 porcijas dārzeni un 2 - 3 porcijas augļi
Graudaugi, kartupeli	1 maizes šķēle (~40g); ½ tase jeb 75-120g pagatavoti brūnie rīsi, griķi, pilngraudu makaroni, bulgurs, auzu pārslas; ~30g musli; 1 vidējs kartupelis	4 - 8
Piens un piena produkti	1 glāze piena, skābpiena produkti; 120g biezpiens, rikotas siers; 40 g (liela šķēle) siera; 200 g bezpiedevu jogurta	2 - 3
Pākšaugi, olas, rieksti un sēklas	~150g pagatavotu dažādu veidu pupu, zirņu; neliela sauja (~30g) sēklas, dažādi rieksti; 2 tējkarotes mandeļu sviests, sezama sēklu sviests (tahini); 170g tofu; Viena vistas ola	3 - 4
Tauki	2 tējkarotes eļļas; 1 ēdamkarote skābais krējums; 10g sviests	2 - 4
Šķidrums	30 - 35ml uz vienu kilogramu ķermeņa svara	

Ikdienas uzturā ieteicams iekļaut pārtikas produktus no visām produktu grupām, atbilstoši tabulā norādītajam porciju daudzumam, piemēram, dienā ieteicams uzņemt 3 porcijas piena un piena produktus, kas ir – 1 glāze kefīra, 40g siera un 200g bezpiedevu jogurta. Attiecīgi tāpat tiek aprēķināts produktu daudzums citām pārtikas produktu grupām. Plānojot ikdienas ēdienreizes, pārtikas produktus ieteicams kombinēt gan vienas produktu grupas ietvaros, gan ārpus tās, piemēram, maltītē iekļaujot svaigu dārzeņu salātus, ½ tasi brūno rīsu, 150g pagatavotu pupu ar jogurta mērci un svaigi spiestu augļu sulu.

Veģetāru maltīšu piemēri

BROKASTIS:

1. Omlete ar dārzeņiem (olas, paprika, sīpoli, tomāti, piens, olīveļļa), rupjmaize;
2. Auzu pārslu biezputra ar ogām (auzu pārslas, ūdens, piens, ogas);
3. Biezpiens ar gurķi, sīpollokiem, seleriju un bezpiedevu jogurtu, rupjmaize ar tomātu;
4. Prosas – ķirbju biezputra (ķirbis, prosa, ūdens, piens, svaigais siers, linsēklu eļļa);
5. Pilngraudu maize ar sezama pastu (tahini), svaigu augļu vai ogu salāti ar jogurtu.

PUSDIENAS:

1. Dārzeņu - pupiņu sautējums, rupjmaize;
2. Pupiņu plācenīši (pupiņas, olas, sīpols, burkāns, rīvmaize, garšvielas), pilngraudu lavašs ar dārzeņiem un jogurta mērci (bezpiedevu jogurts, ķiploki, pētersīļi, baziliks);
3. Kartupeļu – dārzeņu sacepums ar olu (puķkāposts, kabacis, kartupeļi, tomāts, burkāns, puravs, sēnes, olas, siers), svaigu dārzeņu salāti;
4. Sēņu mērce ar cepeškrāsnī ceptiem kartupeļiem un dārzeņiem, biezpiens;
5. Grūbu – dārzeņu sautējums (grūbas, kabacis, burkāns, paprika u.c. dārzeņi) ar puravu mērci (olīveļļā apcepti puravi ar mārrutkiem, krējums).

VAKARINAS:

1. Kartupeļu – olu salāti (kartupeļi, olas, gurķis, sīpols, bezpiedevu jogurts, linsēklu eļļa), rupjmaize;
2. Biešu zupa ar sēnēm un pupiņām (bietes, burkāni, sēnes, paprika, kāposti, miežu putraini, vārītas pupas, tomātu, pasta, sīpoli, garšvielas), rupjmaize;
3. Sēņu risoto (rīsi, sēnes, sīpoli, dārzeņu buljons, cietais siers, krējums, olīveļļa), svaigu dārzeņu salāti ar kaņepju eļļu;
4. Pilngraudu pasta ar brokoļiem (makaroni, brokoļi, siers, turku zirņi, ķiploks, čili u.c. garšvielas, olīveļļa, sezama sēklas);
5. Dārzeņu sautējums ar griķiem (kabacis, baklažāns, griķis, sīpols, paprika, tomātu pasta, garšvielas), cepts tofu, svaigu lapu – gurķu salāti ar ķirbju sēklām un ķirbju eļļu.

UZKODAS:

1. Turku zirņu pastēte jeb humuss ar svaigiem dārzeņiem;
2. Sauja riekstu, sēklu vai žāvētu augļu;
3. Bezpiedevu jogurts ar augļiem vai ogām, linsēklām, kaņepju sēklām;
4. Auzu pārslu cepumi (banāni, auzu pārslas, zemesriekstu sviests, sēklas un žāvēti augļi, kanēlis) ar pienu;
5. Tomāts, mocarella siers, pesto.

Papildus atcerieties dienas laikā uzņemt pietiekamu šķidruma daudzumu!

Izmantotā literatūra

1. Mahan, L.K., Raymond, J.L. Krause's food & the nutrition care process, 14th edition. Canada: Elsevier, 2017, 1159 p.
2. Zariņš, Z., Neimane, L., Bodnieks, E. Uztura mācība, sestais pārstrādātais un papildinātais izdevums. Rīga: 2015, 422.lpp.
3. Webster-Gandy, J., Madden, A., Holdsworth, M. Oxford handbook of nutrition and dietetics, 2nd edition. Oxford University press, 2012: 57-236
4. Nordic Nutrition Recommendations 2012. Norden. Tiešsaite: <https://www.norden.org/en/theme/nordic-nutrition-recommendation/nordic-nutrition-recommendations-2012>
5. "Eating together – food recommendation for families with children". Finish food safety authority. Tiešsaite: <https://www.evira.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/>
6. WHO "Guideline: Sugars intake for adults and children" Tiešsaite: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/149782/1/9789241549028_eng.pdf?ua=1
7. The association of UK dietitians. Food fact sheets. <https://www.bda.uk.com/foodfacts/home>
8. Government of Canada. Canada's food guides. Tiešsaite: <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guides.html>
9. Australian dietary guidelines. Tiešsaite: <https://www.eatforhealth.gov.au/>
10. United States Department of Agriculture. Choose My plate. Tiešsaite: <https://www.choosemyplate.gov/>
11. World Health Organization. Promoting a healthy diet for the WHO Eastern Mediterranean Region: user-friendly guide. WHO, 2012. Tiešsaite: http://www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/healthydietguide2012_emro/en/
12. World Health Organization. Healthy diet, Fact sheet N^o394. WHO, 2015. Tiešsaite: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/>
13. Pilis, W., Stec, K., Zych, M. Health benefits and risk associated with adopting a vegetarian diet. Rocz Panstw Zakl Hig. 2014;65(1):9-14 Tiešsaite: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24964573>
14. Watson, R., Meester, F. Handbook of lipids in human function. Elsevier, 2016, 844p.