

# Tauki uzturā

Tauki ir viena no trijām uzturvielām, tie ir nozīmīga uztura sastāvdaļa



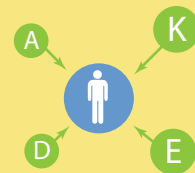
nepieciešami smadzeņu normālai attīstībai un darbībai



iesaistīti brūču dzīšanas procesos un imūnreakciju veidošanā



apgādā organismu ar enerģiju, nepieciešami hormonu sintēzē



nodrošina taukos šķīstošo vitamīnu (A, D, E, K) uzsūkšanos organismā



uztur ķermeņa temperatūru

## Tauki satur taukskābes dažādās kombinācijās



Tauki, kas satur lielu daļu nepiesātinātās taukskābes, istabas temperatūrā ir šķidri



Tauki, kas satur lielu daļu piesātinātās taukskābes, istabas temperatūrā ir cieti un tiem ir augstāka kušanas temperatūra



## LABIE TAUKI

### MONONEPIESĀTINĀTO TAUKSKĀBJU TAUKI

- ↑ "labā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- ↓ sirds un asinsvadu slimību risku



mandeles, lazdu rieksti, valrieksti



olīveļļa, rapšu eļļa,



avokado

### POLINEPIESĀTINĀTO TAUKSKĀBJU TAUKI (omega-3 un omega-6)

- ↓ "sliktā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- ↓ sirds slimību, insulta un 2.tipa cukura diabēta risku



sardīnes, skumbrijas, reņģes, laši



kukurūzas eļļa, saulespuķu eļļa, kviešu dīgstu eļļa



valrieksti, saulespuķu sēklas, linsēklas



olas

Omega-3 un omega-6 taukskābes organismā neveidojas - tās jāuzņem ar uzturu



## SLIKTIE TAUKI

jeb potenciāli kaitīgie tauki

### PIESĀTINĀTO TAUKSKĀBJU TAUKI

- ↑ "sliktā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- ↑ sirds un asinsvadu slimību risku



trekna gaļa



trekni piena produkti



palmu, kokosriekstu eļļa



### TRANS TAUKSKĀBES

- ↑ "sliktā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- ↓ "labā holesterīna" koncentrāciju asinīs
- ↑ sirds un asinsvadu, kā arī citu slimību risku

#### DABĪGI



nelielos daudzumos sastopamas atgremotāju dzīvnieku gaļā un piena produktos

#### MĀKSLĪGI RODAS



rūpnieciski hidrogenizējot vai daļēji hidrogenizējot augu eļļas



eļļas karsēšanas un cepšanas procesā augstā temperatūrā (>220°C)

#### VAR SATURĒT



cepumi, bulciņas, kūkas, biezpiena sierīņi, saldējums

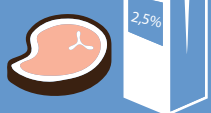
## IETEIKUMI



Ēdiena pagatavošanā dzīvnieku tauku vietā izvēlies augu eļļas



Vismaz 2 reizes nedēļā uzturā lieto treknas zivis



Izvēlies liesu gaļu (redzamos taukus atdalī), kā arī izvēlies piena produktus ar samazinātu tauku saturu



Ierobežo rūpnieciski ražotu pārtikas produktu lietošanu uzturā (saldētas picas, cepumi, kūkas)



Pievērs uzmanību pārtikas, produktu marķējumam norāde "daļēji hidrogenēti augu tauki" liecina, ka produkts satur trans taukskābes



Slimību profilakses un kontroles centrs