

Balastvielas uzturā



Slimību profilakses un kontroles centrs

Materiāls sagatavots 2017. gadā

Balastvielas (sauktas arī par šķiedrvielām) ir augu valsts produktos sastopamie saliktie ogļhidrāti, kas gremošanas traktā gandrīz nesadalās un neuzsūcas.

Balastvielas iedalās:

Ūdeni šķīstošās

KĀDAS? pektīni, oligosaharīdi un rezistentā ciete

KUR?



augļos
(īpaši ābolos)

auzās

pākšaugos

sēklās

sēnēs

Ūdeni nešķīstošās

KĀDAS? celuloze, hemiceluloze, lignīns

KUR?



augļu,
ogu mizās

riekstos

pilngraudu
produktos

klijās

Kā ietekmē veselību?

Samazina holesterīna līmeni asinīs un sirds slimību risku

Uzlabo zarnu veselību - veicina regulāru vēdera izeju, samazina aizcietējumu, hemoroīdu risku

Palīdz kontrolēt svaru - ātrāk rodas sāta sajūta, cilvēks nepārēdas, uzņem mazāk kaloriju



Palīdz kontrolēt cukura līmeni asinīs, samazināt cukura diabēta risku

Samazina zarnu un krūts vēža risku

Dienā vidēji ir jāuzņem 30 – 35 g balastvielu.

Graudaugu produkti



Maizes šķēle

Rudzu maize 5-6g

Pilngraudu maize 2g

Kliju maize 3g



1/2 tase vārīta produkta

Miežu putrami 3g

Griķi 2,3g

Brūnie rīsi 1,8g

Pilngraudu auzu pārslas 1,9g



1 tase vārītu produktu

Makaroni 2g

Pilngraudu 4g makaroni



1/2 tase

Lēcas 4g

Zirņi 5g

Pupiņas 6g

Lazdu rieksti 8g

Zemesrieksti 6g

Mandeles 6g



1 tējkarote

Linsēklas 2,8g

Sauļspuķu sēklas 1g

Ķirbju sēklas 1g



1/2 tase

Gurķi 1g

Ziedkāposti 2g

Kartupeļi 2g

Selerija 2g

Kāposti 3g

Burkāni 3g

Kukurūza 3g

Augļi, ogas



20 gab./ 1 gab.
(vidēja lieluma)

Vinogas 1g

Ābols bez mizas 3g

Ābols ar mizu 4g

Avenes 4g

1 tase = 200 ml

Palielini balastvielu uzņemšanu ikdienā:

sviestmaizes pagatavošanai izvēlies rudzu, pilngraudu vai kliju maizi

izvēlies pilngraudu putras, makaronus, brūnos rīsus

gatavojot ēdienu, izmanto pilngraudu miltus, nevis augstākā labuma kviešu miltus

izvēlies veselīgu uzkodu – svaigu augli vai dārzeņus

katrā ēdienreizē ievēro, ka pusei no ēdiena jābūt dārzeņiem – vislabāk svaigiem, un ceturtajai daļai – pilngraudu produktiem

