



**LATVIJAS
UNIVERSITĀTE**
ANNO 1919



Ko mēs ēdam?

Ar pārtiku uzņemam dažādas vielas, kuru uzturvērtība ir atkarīga ne tikai no to ķīmiskā sastāva, bet arī no struktūras un atsevišķu struktūrelementu “kopmozīcijas”. Piemēram, nav gluži vienalga, vai apēdam saharozi, kurā glikoze un fruktoze ir savstarpēji saistītas, vai līdzvērtīgu daudzumu tīras glikozes un fruktozes.

Vārdu sakot, pārtikas ķīmija nav vienkārša. Pētījumu rezultātā ir noskaidrots, ko ēst ir veselīgi un ko nav ieteicams.

Ēd un dzer DAUDZ :	Ēd un dzer AR MĒRU :	Ēd un dzer RETI :
augļus	olas	cukuru
graudu maizi	gaļu	kūkas
dārzeņus	desu	kartupeļu čipšus
piena produktus	treknos sierus	Colas dzērienus
kartupeļus	limonādi	kartupeļus-frī
pākšaugus	riekstus	šokolādi
minerālūdeni	saldējumu	konfektes

Uzturvielu enerģētiskā vērtība:	Tauki	38 kJ/g	jeb	9 kcal/g
	Ogļhidrāti	17 kJ/g		4 kcal/g
	Proteīni	17 kJ/g		4 kcal/g

Vidējais enerģijas patēriņš diennaktī

Nodarbošanās	Enerģijas patēriņš, kJ
Ierēdnis	10 080
Pastnieks	14 700
Mūrnieks	17 640
Sportists	17 640
Ogļracis	21 000

Pārtikas produktu sastāvs (%) un enerģētiskā vērtība

Produkts	Ūdens	Ogļhidrāti	Proteīni	Tauki	kJ/100g
Piens, 3,5% tauku	87,7	4,8	3,5	3,6	279
Siers,45% tauku (sausnē)	33,6		27,0	27,9	1678
Biezpiens, 20% tauku (sausnē)	78,0	3,4	12,5	5,1	485
Olas	65,2	0,6	11,4	9,9	700
Sviests	15,3	0,7	0,7	83,2	3244
Teļa gaļa, fileja	73,6		19,8	1,4	436
Liellopu gaļa, šķiņķis	71,6		20,0	4,1	548
Cūkgaļa, kakla gab.	55,3		15,7	12,9	945
Sīļķe	45,7		12,7	10,4	927
Menca	60,6		13,3	0,3	342
Kviešu milti	13,9	72,8	10,6	1,0	1458
Rudzu graudu maize	42,0	36,3	7,3	1,2	793
Baltmaize (kviešu)	38,3	49,7	8,2	1,2	1035
Zirņi, sausi	10,9	56,1	22,7	1,4	1431
Valrieksti	1,9	5,2	6,2	26,9	2905
Rīsi	13,0	75,0	7,0	2,5	1558
Kartupeļi	80,0	18,0	2,0	-	291
Šokolāde	6,0	56,0	8,0	30,0	2200
Banāni	76,0	23,0	1,0	-	275
Āboli		12,0	0,3	-	210
Vīnogas		16,0	0,7	-	295

Neveselīgas ēdienkartes piemērs

Pusdienas: desiņas,cūkgaļas (150 g) - proteīni 19 g, tauki 48 g, t.i., 2290 kJ
kartupeļu-frī (150 g) - proteīni 6 g, tauki 12 g, ogļh.51 g, t.i., 1380 kJ
Kopā 3670 kJ

Galveno uzturvielu un minerālvielu sadalījums kviešu graudā (procentos)

	Grauda vidusdaļa		Dīglis	Aleirona kārtā	Sēklap- valks	Augļap- valks
	iekšpusē	ārpusē				
Ciete	71,7	62,7	-	-	-	-
Pārējie ogļhidrāti	3,3	3,3	34,0	42,0	61,5	72,5
Proteīni	7,9	16,0	26,0	24,0	15,5	7,5
Tauki	1,6	2,2	10,0	8,0	-	-
Minerālvielas	0,5	0,8	4,5	11,0	8,0	5,0