

Izdarām saprātīgu izvēli! Nesapīsimies citu valstu viedokļu krustugunīs par MAIZI, ko ražojam Latvijā jau gadu simtus! (01.03.2021.)

Mūsdienās tradicionālā sviestmaize var kļūt par pilnvērtīgu un bagātīgu maltīti, jo īpaši – uz rudzu maizes šķēles gatavotā.

Pēc statistikas datiem viens Latvijas iedzīvotājs dienā apēd 100 gramu maizes – vienu kārtīgu rudzu maizes šķēli vai divas jauktu miltu maizes šķēles.

Latvijā ražotāji piedāvā tik plašu maizes sortimentu, ka patērētājs var izvēlēties sev tīkamāko – gardāko, vienkārši pagatavojamāko, no visdažādākajiem miltiem, tai skaitā pilngraudu (rudzu, kviešu, speltas, griķu, miežu u.c.) un piedevām (sēklām, graudiem, riekstiem, dārzeņiem u.c.) līdz ar to – ar dažādu uzturvērtību ceptu maizi.

1. Sāta sajūta

Pēc sentēvu receptēm raudzētā un ceptā rupjmaizē veidojas garšas un aromāts, kas rosina ēstgribu, bet uzturvērtība ir tik augsta, ka pietiek ar vienu riku, lai rastu sātu, jo ilgais fermentizācijas process uzlabo miltos esošo barības vielu sagremojamību, rosina ēstgribu un neļauj pārsēsties.

Pateicoties ilgstošajam raudzēšanas procesam ar dabīgo ieraugu, rudzu maizē saglabājas visi vērtīgie vitamīni, šķiedrvielas, minerālvielas un savienojumi, kas darbojas kā antioksidanti.

2. Var uzlabot veselību

Mūsdienu pasaulē veselības problēmu risināšanā aktuāls ir – ēdiens, kustības un domas, kas ārstē.

Rudzu rupjmaize, īpaši, cepta no rudzu pilngraudu miltiem, ne tikai dod spēku, bet uzlabo veselību un to var dēvēt par funkcionālu pārtiku (diētas ārstes, Rīgas Stradiņa universitātes docentes L.Meijas zinātniskais darbs “Alkilrezorcīnu, lignānu metabolīti un D vitamīns priekšdziedzera vēža pacientiem”)

Superproduktā – rudzu maizē ir:

- 1) Ogļhidrāti, kas nodrošina organismam spēku un dod enerģiju
- 2) Olbaltumvielas, kas nodrošina organisma plastisko funkciju – spēcina muskuļus un nervu šūnas
- 3) B un PP grupas vitamīni, organiskās skābes, kas stiprina cilvēka imūnsistēmu un palielina koncentrēšanās spējas
- 4) šķiedrvielas, kas piedalās gremošanas trakta darbības regulēšanā, aizkavē asinsvadu slimību attīstību, normalizē holesterīna un cukura daudzumu asinīs, palīdz izvadīt no organisma indīgās vielas, mazina to kaitīgo iedarbību, kavē ar ēdienu uzņemtā holesterīna izsūkšanos, sekmē tā izvadīšanu un rada sāta sajūtu
- 5) minerālvielas (dzelzs, cinks, kalcijs, fosfors, nātrijs, kālijs, magnijs), kas stiprina kaulus, uzlabo zobu, mutes veselību un asins sastāvu

Gastroentologs, profesors Danilāns atzīst, ka rupjmaize ir tiešām labs uztura produkts, kas stiprina kuņģa zarnu traktu no iekšienes – nesagremojamās šķiedrvielas palīdz pārtikai virzīties pa zarnu traktu, veicina vieglāku vēdera izeju, bet sagremojamās – pabaro zarnās mītošās labās baktērijas, kas mums ir tik vitāli svarīgas. “Pļurkšķēšana par to, ka rupjmaize bojā zarnu traktu, ir pilnīgas muļķības! Barojiet baktērijas ar šķiedrvielām, un tās ražos vielas, kas dziedinās mūsu zarnu traktu,” aicina profesors.

3. Maiznieki izprot veselīgas pārtikas nozīmi

Cilvēka organismā sāls ir ļoti svarīgs. Tas piedalās ūdens daudzuma regulācijā, nieru funkciju nodrošināšanā. Sāls pievienošana maizei ir tehnoloģiska nepieciešamība.

Mūsdienās maiznieki, ieklausoties ārstu un dietologu viedokļos, sāls daudzumu ir samazinājuši robežās no 0,8 – 1,2 % pret receptūrā pielietojamo miltu daudzumu, t.i. – sāls saturs maizē vidēji ir 1 grams uz 100 gatavā produkta. Ņemot vērā mūsdienu pārtikas piesātinātību ar sāli, galvenais saprast, ko liksim uz maizes šķēles. Tā ir katra pārdomāta izvēle – dārzeņus, augļus, medu, skābpiena produktus, svaigos sierus, mērces u.c. produktus, kas kopā bagātinās katru maltīti.

4. Ēst maizi gudri – kustēties un būt formā!

Latvijā rudzu maize, dažādas graudu, sēklu un kliju maizes ir vieni no galvenajiem un vienkāršā veidā uzņemamajiem šķiedrvielu avotiem.

Atbildot par svara pieaugumu, L.Meija žurnālā “Ievas veselība” teic, tagad modē nākušas diētas un uzskati, kas noliedz maizes ēšanu, uzsverot, ka tā ir pie vainas, ja ir liekais svars. Diemžēl nav pareiza atteikšanās no rudzu maizes, jo gluži otrādi, augstais šķiedrvielu daudzums sekmē liekā svara samazināšanos un labas figūras saglabāšanos. Šķiedrvielas kavē tauku uzsūkšanos, mazina potenciāli kancerogēno vielu koncentrāciju zarnās.

Veselības ministrijas rīkojumā Nr.113 (21.05.2020.) “Veselīga uztura ieteikumi pieaugušajiem” noteikts, ka cilvēkam regulāri jāuzņem 25 – 35 g šķiedrvielas dienā.

Līdz ar to vairākas reizes dienā uzturā jālietojo graudaugu produkti (ieteicamais to daudzums dienā ir 550 grami vai 4-6 porcijas dienā) un viena porcija ir 1-2 šķēles dienā.

Viena kārtīga rudzu maizes šķēle var saturēt pat 12 g šķiedrvielas, tātad 1/3 daļa no dienā uzņemamajām šķiedrvielām!

5. Labums - cukura līmeņa regulēšanai un vēža profilaksei

Rudzu maize jāēd tiem, kam paaugstināts cukura līmenis asinīs. Maizei ir tāds glikēmiskais indekss, kas piemērots cukura diabēta pacientiem, jo cukurs asinīs ceļas lēnāk un ilgāk dod enerģiju. Pētījumi pierāda, ka vielas, kas ir rudzu graudos, samazina sliktā holesterīna līmeni asinīs. Vēl jāpiemetina, jebkurā griezumā bioloģiski aktīvās vielas (antioksidanti), kas ir rudzu graudos, darbojas kā sargs pret vēža šūnu vairošanos (L.Meijas pētījumā priekšdziedzera vēža gadījumā).

Avoti: Žurnāls “Ievas veselība” 2015. gada 19. jūnijs, LMB simpozijs “Kāpēc jāēd maize?”