



PĀRTIKAS UN VETERINĀRAIS DIENESTS



**Pārtikas un veterinārā
dienesta
ieteikumi lietojot
uzturā zivis**



Zivis ir neatņemama mūsu uztura sastāvdaļa, jo tās ir bagātas ar olbaltumvielām un omega-3 taukskābēm. Tomēr aizvien vairāk tiek runāts par zivju ķīmisko piesārņojumu, kas radies cilvēku saimnieciskās darbības rezultātā.

Vidē ir nokļuvušas un turpina nokļūt dažādas ķīmiskās vielas, piemēram, noturīgie organiskie savienojumi un smagie metāli, kas augsnē un ūdenī saglabājas vairākus gadu desmitus. Šīs kaitīgās ķīmiskās vielas uzkrājas arī dzīvajos organismos augos un dzīvniekos, tajā skaitā zivīs, īpaši lielākajās un vecākajās, kas atrodas ūdensdzīvnieku barības ķēdes augšgalā. Tādēļ svarīgi ir zināt, kā rīkoties, lai zvejas produkti, ko Tu patērē ikdienā, nekaitētu Tavai un Tavas ģimenes veselībai.

Atceries – zivis ir jāēd, jo to sastāvā ir vērtīgas uzturvielas:

- olbaltumvielas - kā galvenais aminoskābju avots, kas nodrošina organisma pamatfunkcijas
- polinepiesātinātās omega-3 taukskābes, kas cilvēka organismā tiek izmantotas bioloģiski aktīvu vielu veidošanai un ir absolūti neaizstājamas ikdienas uzturā. Šīs taukskābes organismā, atšķirībā no dažām citām taukskābēm, pašas neveidojas.

Ar omega -3 taukskābēm bagāti pārtikas produkti:

- treknās zivis – laši, sardīnes, foreles, makreles (skumbrijas), siļķes, plekstes (butes), sami, tunzivis
- zvejas produkti – austeres, omāri, garneles
- citi pārtikas produkti – soja, linsēklu eļļa, rapšu eļļa, valrieksti, jūras aļģes, jūras kāposti

Ķīmiskas vielas, kas atrodas vidē un var piesārņot dzīvos organismus ir:



- smagie metāli, piemēram, dzīvsudrabs, svins un kadmijijs
- noturīgie organiskie savienojumi – polihlorētie bifenili, furāni un dioksīni

Zivju ēdamās daļas, kurās piesārņojums uzkrājas vairāk:

- lielo plēsīgo zivju aknas un muskuļaudi, kuros savienojumu (metildzīvsudraba) veidā uzkrājas dzīvsudrabs
- jūras un okeāna trekno zivju taukaudi un aknas, kurās uzkrājas polihlorētie bifenili, furāni un dioksīni

Uzturā nav ieteicams ilgstoši un bieži lietot zivis ar augstu piesārņojuma līmeni, jo noturīgie organiskie piesārņotāji var uzkrāties cilvēka organismā un pie noteiktiem apstākļiem, piemēram, pazeminātas imunitātes, izraisīt vēzi!

Turklāt, šo ķīmisko vielu radītais piesārņojums:

- akumulējas cilvēka organismā dzīves laikā
- pazemina organisma aizsardzības spējas pret slimībām
- ietekmē nervu sistēmu un var radīt garīgās attīstības traucējumus
- sievietēm reproduktīvajā vecumā rada auglības problēmas
- nonākot grūtnieču organismā var traucēt augļa pilnvērtīgai attīstībai
- ar mātes pienu nonāk bērna organismā

Uztura ieteikumi visiem patērētājiem

Savam ikdienas uzturam labāk izvēlies

- Latvijas iekšzemes ūdeņos (ezeros un upēs) zvejojās zivis vai zivsaimniecībās audzētos zvejas produktus

Labāk neizvēlies vai lieto uzturā retāk

- lielās, plēsīgās okeānu zivis, piemēram, haizivis un zobenzivis
- Baltijas jūras lašus, trekno zivju vēderiņus
- Baltijas jūras mencu aknas
- Dzīvas zivis, kas tiek piedāvātas lielveikalos un tirgos, ja tās tiek turētas piebīvētās ūdenstilpnēs, akvārijos bez skābekļa padeves, kopā ar slimām un beigtām zivīm

Atceries!

Zivju aknu konservi nav ikdienas uztura produkts un neļauj tiem par tādiem kļūt!

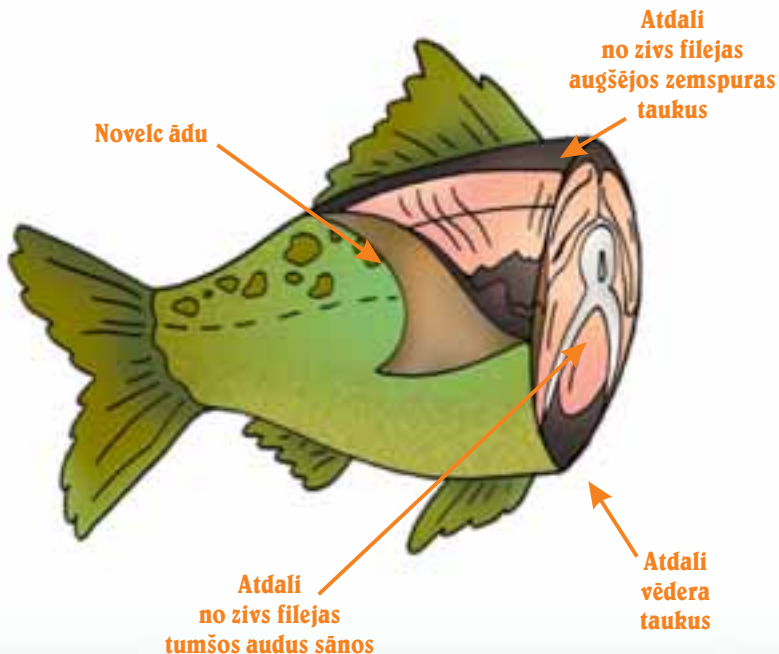
Dodoties makšķerēt:

- ievāc informāciju par ūdenskrātuvi, kurā plāno makšķerēt, vai tā nav piesārņota
- novērtē, vai ūdens ir dzidrs, vai ūdens virsmā nav eļļas plankumu
- izvērtē savu nozvejoto lomu, apskati katru zivi, atlasot ēšanai paredzētās zivis.
- uztura pagatavošanai nelieto zivis ar slimības vai bojājuma pazīmēm



Apstrādājot un gatavojot zivis:

- svaigas, neiztīrītas zivis ilgstoši neuzglabā (ne krastmalā, ne virtuvē) un centies pēc iespējas ātrāk tās notīrīt un izmantot maltītes pagatavošanai
- rūpīgi notīri katru zivi - atdali galvu, novelc ādu, nodali vēdera, muguras un sānu taukus. Izņem zivs iekšējos orgānus, arī aknas
- ledusskapī svaigas (termiski neapstrādātas) zivis neuzglabā ilgāk par diennakti



- ēdiena pagatavošanai nelieto zivju taukus, galvas, iekšējos orgānus
- gatavojot zivi, ļauj taukiem brīvi notecēt no zivs, lai kopā ar tiem nodalās arī piesārņotāji. Ieteicams zivis cept uz restēm, vārīt vai grillēt

- lai zivs nepiesūktos ar saviem taukiem, kas var būt piesārņoti, netin zivi folijā un labāk neapviļā miltos un olā

- zivju zupas vārīšanai nelieto trekno zivju vēderiņus (arī lašu vēderiņus), kuri satur daudz tauku, vāri zupu no jaunām, mazām zivtiņām. Ja gatavo zivju buljonu, taukus no buljona virspuses nosmel

- nelieto citu produktu pagatavošanai taukus, kuros cepta zivs.



Uztura ieteikumi riska grupām

! Sievietēm, kuras baro bērnu ar krūti

! Bērniem vecumā no 2 gadiem līdz 15 gadiem

! Sievietēm, kuras plāno grūtniecību

nav ieteicams uzturā lietot:

- zivis un zvejas produktus vairāk kā vienu porciju (140 g gatavā produkta) divas reizes nedēļā

- kūpinātas, sālītas, žāvētas, marinētas zivis biežāk kā vienu reizi mēnesī

- zivju aknas un citus subproduktus

- mencu aknu konservus

! Grūtniecēm nav ieteicams uzturā lietot:

- zivju un zvejas produktus vairāk kā vienu porciju (140 g gatavā produkta) vienu reizi nedēļā
- zivju aknas un citus subproduktus
- jēlas zivis un termiski neapstrādātus zvejas produktus, piemēram, ikrus, austeres, garneles
- konservētas, sālītas, marinētas un kūpinātas zivis

! Barojot zīdaiņus un mazus bērnus līdz 2 gadu vecumam ieteicams ievērot:

- nelietot uztura pagatavošanai zivis un zvejas produktus
- nodrošināt pēc iespējas ilgāku bērna zīdīšanu, lai bērns vismaz līdz 1 gada vecumam saņemtu mātes pienu

! Gan zvejnieku un makšķernieku ģimenēs, gan ģimenēs, kuru neatņemama uztura sastāvdaļa, nereti pat galvenais uzturs, ir zivis un zivju ēdieni, ieteicams lietot mazākas (jaunākas) zivis un dažādot savu uzturu, kā olbaltumvielu avotus izmantojot arī piena produktus, olas, pākšaugus un gaļu.



Vairāk informācijas par ūdenskrātuvju piesārņojumu Latvijā var iegūt Latvijas Vides ģeoloģijas un meteoroloģijas aģentūrā (mājas lapa internetā www.lvgma.gov.lv) vai vietējā pašvaldībā

Veselīga uztura ieteikumi atrodami Veselības ministrijas mājas lapā www.vm.gov.lv, un Veselības veicināšanas valsts aģentūras mājas lapā internetā www.esi-vesels.lv

Seko jaunākai informācijai arī PVD mājas lapā www.pvd.gov.lv



Bukletu sagatavoja PVD Pētniecības departaments, sadarbībā ar Sabiedrisko attiecību daļu.

Pateicamies par informatīvo atbalstu bukleta sagatavošanā Rīgas Stradiņa universitātes Uztura Akadēmiskās skolas direktorei Lolitai Neimanei.