

skaišta ola gadījās!

DIENAS
TĒMA

EKSPERTE

Ķermeni būvē olbaltumvielas

Justīne Rudzīte,
ģimenes ārste, dietoloģe
un fitnesa trenere

Olu vērtība ir daudz apspriesta. Lai arī "karstais kartupelis" ir holesterīns, olas ir augstvērtīgs olbaltumu avots, turklāt bioloģiski aktīvs. Tiem, kuri patērē olbaltumvielu pulverus, varu teikt, ka bioefektivitāte no olām jebkurā gadījumā būtu labāka. Vai tās spētu izkonkurēt zivis un gaļu? Domājams, jā, lai gan gaļa un zivis ir dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielas, kas organismā labāk uzsūcas un pilnvērtīgāk tiek izmantotas gan muskuļu masas, gan visa ķermeņa veidošanā. Olbaltumvielas ir būvmateriāls, no kura ķermenis un tā iekšējie orgāni sastāv. Tas labāk nokļūst tur, kur tam jābūt, ja salīdzinām ar augu valsts olbaltumiem vai pulveriem.

Mēs visi zinām, cik koši dzeltena izskatās kārtīga lauku ola, bet vai tā krāsas dēļ ir labāka par veikalā pirktu olu, neesmu pārliecināta, iespējams, ir veikti kādi pētījumi. Pieļauju, ka uzturvērtība varētu būt vienāda neatkarīgi no krāsas un tā, kur vista dzīvo. No cilvēcisķā aspekta ir grūti redzēt tos skatus, kas paveras uz būros audzētām



vistām. Jāatzīstas, pati no domām par to, kā dzīvnieki tiek audzēti, cenšos norobežoties.

Jāsaprot arī tas, ka finansiālu apsvērumu dēļ ne visi un ne vienmēr var atļauties izvēlēties ekoloģiski audzētu pārtiku vai dzīvnieku produktus, lai gan ar prātu apzināties, ka tā būtu labāka un pareizāka izvēle.

Visas rekomendācijas par uzturu ražošanu tiek pieņemtas, rūpējoties par vidi. Lauksaimniecība un dzīvnieku uzturēšana, bez šaubām, vidi piesārņo. Rekomendācijas par dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielām norāda, ka gaļu nepieciešams patērēt četras reizes nedēļā, lai organisms būtu nodro-

šināts ar nepieciešamo. Domāju, ka viens no iemesliem šādiem ieteikumiem ir tas, ka gaļas iegūšanai jānogalina dzīvnieks. Tajā pašā laikā atklāts, ka pārmērīga sarkanās gaļas ēšana veicina resnās zarnas vēzi. Runājot par olām – ja vistas tiktu audzētas normālos apstākļos, domāju, tas tik ļoti nesatrauktu. Jebkurā gadījumā pēdējā laikā veģetārs uzturs tiek vairāk atbalstīts. Sevi par veģetārieti gan nesaucu, tomēr minētos ieteikumus ņemu vērā.

Lielākais bieds, kas saistīts ar olu lietošanu uzturā, ir holesterīns. Jā, tas tur ir, tomēr jāsaprot, ka tā ietekme nav tik slihta tieši no olām. Agrāk rekomendēja ēst līdz 4 olām nedēļā, ieskaitot tās olas, kuras iemaisītas ķeksos, pankūkās un tā tālāk. Šobrīd šī rekomendācija ir jau līdz 10 olām nedēļā. Mana nostāja ir tā, ka olas ir jāēd dažādos veidos, tās ir veselīgas. Jāsaprot, ka, cepot olas, tās uzsūc daudz eļļas. Vienā olā ir 6 gramu olbaltumvielu, katrā ēdienreizē cilvēkam būtu vidēji jāuzņem 20 gramu. Ja tomēr holesterīns satrauc, to var pārbaudīt asins analīzēs, kur nosakām labā un sliktā holesterīna līmeni. Tad arī radīsies izpratne, vai olas lietojam par daudz vai ne.▶



Medzeniekiem Ingai un Jānim Vītoļiem šobrīd ap 80 vistu, kas dienā izdēj vidēji 50 olu; katra saudzīgi jānomazgā. Iepakojumos olas liek, neskatoties, ka dažas ievērojami lielākas un varētu maksāt dārgāk. Saimniekiem svarīgāk noturēt ilggadējos pircējus.

Patērētājam daļa atbildības

Tas, vai mērķi izdosies īstenot līdz 2027. gadam, atkarīgs no ražotājiem, pārliecināta ir Latvijas Apvienotās putnkopības nozares asociācijas (LAPNA) vadītāja Anna Ērliha.

"Mēs kā asociācija liekam uzsvāru uz to – ja saviem ražotājiem aizliedzam Latvijā un Eiropā turēt putnus sprostos (neskatoties uz to, ka iepriekšējā kārtība viņiem krietni atviegloja ražošanas iespējas un samazināja izmaksas), būtu nepareizi pieļaut, ka Latvijas tirgū ieplūst trešo pasaules valstu olas, kuru ražošanu mēs nekādā veidā nevaram ne regulēt, ne uzraudzīt," izceļ A. Ērliha.

Tajā pašā laikā gan neskaidrs ir fakts par vismazākajiem olu ražotājiem un pārdevējiem – kurš kontrolē to, cik drošs ir viņu piedāvātais produkts, šajā gadījumā ola. LAPNA skaidro, ja olu ražotājs – zemnieku saimniecība vai maza ģimenes saimniecība – ir reģistrē-

jies Pārtikas veterinārajā dienestā (PVD) un viņiem piešķirta olu pārdošanas atļauja nelielos apjomos, patērētājs var būt pavisam drošs par to, ka viņu produkcija ir pārbaudīta un nekaitīga lietošanai uzturā. Reģistrējot saimniecību, PVD ražotājam piešķir arī olu pārdošanas atļaujas numuru, ko patērētājs brīvi var lūgt uzrādīt, iegādājoties oļiņas.

"Likumdošana pieprasa realizācijas atļauju, jo tā garantē, ka tiek veiktas noteiktās analīzes, pats galvenais – vistas tiek pārbaudītas uz salmonellu. Ja atļaujas nav un tā netiek pieprasīta, risku uzņemas pats pircējs," skaidro A. Ērliha.

Iepriekš sabiedrībā runāja par to, ka vistas baro ar antibiotikām. LAPNA stāsta, ka Eiropas Savienībā ne putnus, ne citus produktīvus dzīvniekus ar antibiotikām tāpat vien nebaro un neārstē. "Sabiedrībā ir daudz ar to saistītu mītu, kas vēsturiski iesakņojušies. ASV, Ukrainā, Krievijā tā var būt, tomēr ES ļoti stingri kontrolē to, kā uztur dzīv-

niekus. Vistas ārstēt ar antibiotikām būtu pavisam neizdevīgi, tas būtu pārāk dārgi, turklāt pa to laiku produkcija būtu jāizņem no aprites. Tāpēc uzņēmēji rūpējas par labturību, atbilstošu barību putniem, jo šie divi izslēdz vai samazina putnu slimošanu," zina teikt LAPNA vadītāja.

Būtiskas atšķirības nav

Galvenais, ko uzsver asociācija, – ēst vietējos labumus: kā olas, tā mājputnu gaļu. "Vienalga, kādā sistēmā šīs olas būtu dētas vai putnu gaļa ražota, ēdam vietējo, jo tādā veidā mēs atbalstām pašī sevi. Šobrīd kopā ar Lauksaimniecības organizāciju sadarbības padomi veicam kampaņu, kurā aicinām pirkt vietējo. Jā, cilvēki mēdz teikt – kāda jēga, ja izejviela ir no Uzbekistānas vai uzņēmums pieder lietuviešiem. Jēga ir tajā, ka uzņēmums fiziski atrodas uz Latvijas zemes, algo cilvēkus Latvijas teritorijā un nodokļus maksā Latvijas valsts budžetā. Tas ir svarīgi," izskaidro A. Ērliha.

Skaidrs ir viens: ja tirgū būs tikai brīvībā vai kūtī dētas olas, tad šis produkts būs krietni dārgāks. "Atšķirība meklējama vienkāršos aprēķinos: uz 1 kvadrātmētru vairākas vistas sprostos var izdēt, piemēram, 10 olas. Kvadrātmētrs rūpnīcas zemes maksā tik, cik maksā. Brīvos apstākļos turētas visticamāk šajā platībā var dot vienu olu – starpība ir liela. Tāpat jāņem vērā arī tas, ka putns, brīvi pārvietojoties (kas ir pilnīgi normāli), tērē enerģiju, tāpat vairāk arī apēd, lai gan tas pat nebūtu būtiskākais. Ražotāji gan nekādu paniku necel, ja patērētājs tā vēlas – viņi ir gatavi ražot," stāsta vadītāja. Viņa gan mudina domāt ne tikai par dzīvnieku organizāciju vēlmēm uzlabot labturību, bet arī par to, ka ir konkrēta sabiedrības daļa, kura nevar atļauties nopirkt brīvos apstākļos turētu vistu olas. "Šī sabiedrības daļa ir pakļauta riskam, jo ola ir lētākais dzīvnieku izcelsmes proteīns, kurš bagāts uzturvielām, minerālvielām un

visu nepieciešamo cilvēku veselībai. Mājputnu gaļa ir otrs labākais proteīns. Par to, ka brīvi un nebrīvi dēto olu sastāvs diez ko neatšķiras, plaši runā pētniece Asnate Ķirse-Ozoliņa. Viņa olu sastāvam pievērsusies mikroelementu līmenī."

Pētniece analizējusi trīs kategoriju: brīvībā, kūtī un sprostā izdēto, olu sastāvu un secinājusi, ka būtiskas atšķirības tiešām nav, visas olas satur līdzvērtīgu nepieciešamo uzturvielu daudzumu. "Brīvi turētu vistu olās ir par 10% mazāk tauku, taču gan brīvās turēšanas apstākļos, gan kūtī turētu vistu olās ir vairāk holesterīna nekā sprostos dētās olās, attiecīgi par 32% un 64% vairāk. Sprostā turētu vistu olās ir 220 miligrami holesterīna, bet brīvi turētu vistu olās – 290 miligrami. Turēšanas apstākļiem ir minimāla ietekme uz vistu olu uzturvērtību, ar nosacījumu, ka pārējie apstākļi ir nemainīgi, kā, piemēram, vistu šķirne un galvenokārt barība," norādījusi pētniece.▶