

SATURS

I daļa

1. Kardiovaskulārās slimības (KVS) un riska faktoru izplatība Latvijā.....	7
2. KVS riska faktoru raksturojums un novērtēšana	9
2.1. Neietekmējamie riska faktori	9
2.1.1. Vecums un dzimums	9
2.1.2. Nelabvēlīga iedzimtība	10
2.2. Ietekmējamie dzīvesveida riska faktori.....	10
2.2.1. Paaugstināts asinsspiediens (AS) jeb hipertensija.....	10
2.2.2. Palielināta sirdsdarbības frekvence	12
2.2.3. Smēķēšana	13
2.2.4. Paaugstināts holesterīna saturs asinīs un dislipidēmija.....	15
2.2.5. Paaugstināts glikozes līmenis asinīs.....	17
2.2.6. Nepietiekama fiziskā aktivitāte	18
2.2.7. Palielināts ķermeņa svars	19
2.2.8. Neracionāls uzturs.....	21
2.2.9. Psihosociālie faktori.....	25
3. Multifaktoriāla riska mazināšana	27

II daļa

1. Veselīga uztura pamatprincipi	31
2. Daži gatavošanas <i>knifi</i>.....	32

3. Pārbaudītas patiesības.....	33
4. Ikdienā lietojamo pārtikas produktu vērtība	34
5. Garšu harmonija.....	39
6. Ieteikumi.....	44
7. Receptes	47
7.1. Uzkodas.....	48
7.2. Pasta un rīsi – Viva l' Italia!	63
7.3. Zivju diena.....	69
7.4. Gaļas ēdieni	81
7.5. Draugos ar medniekiem	95
7.6. Svētdienas rītam.....	103
7.7. Pārsteigums viesiem	105
7.8. Arī deserti var būt veselīgi.....	112
7.9. Pacientu ieteiktās receptes	117
8. Kas viņi ir?	129
9. Veselīga dzīvesveida pamatprincipi	141