



VAI DOT

SUNIEM UN KAKIEM

SIERU?



VAI SUNĪ UN KAKI
VAR ĒST SIERU, KO ĒD
CILVĒKS-SAIMNIEKS?



JĀ, VAR ĒST!
BET - VAI VAJADZĒTU?



VAIRUMS SIERU IR BAGĀTI AR OLBALTUMVIELĀM,
KALCIJU, TĀUKSKĀBĒM, VITAMĪNIEM.

TOMĒR PĀPILDU TAM - SIERS SATUR SĀLI, GARŠVIELAS
UN VARBŪT ĻOTI TREKNS!



SIERU LABĀK PIEDĀVĀT NELIELĀ DAUDZUMĀ TIKAI TAD,

KAD JĀIEDOD ZĀLES,
KAD APMĀCĪBU PROCESĀ TAS ĻOTI NEPIECIEŠAMS!

BET JĀIZVĒLAS SIERI:

✓ AR ZEMU TĀUKU SATURU;

✓ AR MĒRENU NĀTRIJA SATURU (LAI NEAPGRŪTINĀTU NIERU DARBĪBU);

✓ AR ZEMU LAKTOZES SATURU (LAI IZVAIRĪTOS
NO KUŅĀ UN ZARNU TRAKTA KAIRINĀJUMA, JA IR LAKTOZES
NEPANESAMĪBA)



NO KURIEM SIERU VEIDIEM
BŪTU VISPĀR JĀIZVAIRĀS?



✘ VISI SIERI AR PEĻĒTUMU -

SATUR VIELAS, KAS SUNIEM VAR BŪT TOKSISKAS,
VAR IZRAISĪT VEMŠANU, CAUREJU, PAT KRAMPTU
LĒKMES.

✘ VISI SIERI, KAS IR TAUKU SATURĀ ĻOTI BAGĀTĪGI,
PIEMĒRAM, ČEDARA, HOLANDES SIERS. TO ĒŠANA
VAR IZRAISĪT PANKREATĪTU.

✘ VISI SIERI AR PAPILDU PIEDEVĀM - GARŠVIELĀM.



SIERS PILNĪBĀ NAV PIEMĒROTS:

- ✓ DZĪVNIEKIEM AR NIERU SLIMĪBĀM;
- ✓ DZĪVNIEKIEM AR PANKREATĪTU;
- ✓ DZĪVNIEKIEM AR LATKTOZES NEPANESAMĪBU;
- ✓ DZĪVNIEKIEM AR ALERĢIJU;
- ✓ DZĪVNIEKIEM AR LIEKO SVARU.



KURUS SIERUS VAR UZSKATĪT PAR PIEMĒROTIEM DZĪVNIEKAM?

MOZZARELLA



KAZAS SIERS BEZ GARŠVIELĀM

BIEZPIENS



SUŅIEM (JAU RAŽOŠANĀ TAS PAREDZĒTS)
DOMĀTAIS BEZLAKTOZES GRAUŽAMSIERS





PAR KAKIEM...

VINIEM IR DAUDZ LIELĀKA LAKTOZES NEPANESAMĪBA.

TĀPĒC ĪPAŠI SIERA DOŠANA KAKIEM IR JĀAPDOMĀ.

VARBŪT LABĀK PELES DOT.

