

Rekomendācijas.

Lizīna un Arginīna attiecības zināmos pārtikas produktos.

Pastāv korelācija starp lizīnu un arginīnu Hepress vīrusa uzliesmojuma laikā. Pamatmērķis ir samazināt lizīna daudzumu. Lizīnu rekomendē lietot uztura bagātinātāju veidā.

Zivis, vistas, liellopu, jēra gaļa, piens, siers, pupiņas, alus raugs, diedzētas pupiņas, augļu un dārzeņu lielākā daļa satur vairāk lizīna nekā arginīna, izņemot zirņus. Želatīns, zirņi, kokosrieksti, auzas un pilngraudu kvieši, baltie milti, zemesrieksti, sojas pupas, kviešu dīgsti satur vairāk arginīna kā lizīna.

Papildinot savu ēdienkarti ar L-Lizīnu, Jūs papildināt savu uzturu ar lizīnu, tādējādi novēršot nākamo herpes vīrusa uzliesmojumu.

Cilvēkiem ar vīrusu saslimšanām var palīdzēt uzturs ar augstu lizīna un zemu arginīna saturu. Tabulā aprakstīti lizīnu un arginīnu saturoši produkti. Jo lielāks skaitlis, kas atspoguļo attiecību lizīns / arginīns, jo augstākā ir produkta "dietiskā vērtība" vai, jo tuvāk produkts ir pie tabulas augšgala, jo tas ir veselīgs pacientiem ar herpes vīrusu starprecedīvā periodā. Un otrādi, jo tuvāk produkts ir tabulas beigām, jo lielāka varbūtība, ka pie šo produktu uzņemšanas radās recidīvs.

Attiecības starp lizīnu un arginīnu dažos pārtikas produktos, ko izstrādājusi James M. Skutero.

PRODUKTS	Svars (g)	Lys (mkg)	Arg (mkg)	attiecība Lys/Arg
1	2	3	4	5
Margarīns	14.1	9	3	3.000
Dabisks jogurts	227	706	237	2.979
Augļu jogurts, ar mazu tauku saturu	227	810	272	2.978
Šveices siers	28	733	263	2.787
Edam siers	28	754	273	2.762
Gauda siers	28	752	273	2.755
Rokfora siers	28	526	202	2.604
Papaija	454	76	30	2.533
Parmezāna siers	28	937	373	2.512
Kazas piens	244	708	291	2.433
Bietes	136	72	30	2.400
Limburga siers	28	475	198	2.399

Ziemnieku sviests	14.1	9	4	2.250
Siers Čeders	28	588	267	2.202
Paniņas	245	679	309	2.197
Šerbets	193	171	78	2.192
Šokolādes piens	250	629	287	2.192
Piens ar samazinātu tauku saturu, pulveris	120	3440	1570	2.191
Piens, 2 %	244	644	294	2.190
Sausais piens	126	681	311	2.190
Saldējums	133	381	174	2.190
Pilnpiens	244	637	291	2.189
Pilnpiens, sausais	128	2670	1220	2.189
Sausais vājpiens	68	1890	864	2.188
Mango	300	85	39	2.179
Putukrējums, spreis	60	152	70	2.171
Aprikoze	114	103	48	2.146
Kafija ar krējumu	15	32	15	2.133
Ābols	150	17	8	2.125
Kaltēti bumbieri	175	116	56	2.071
Kaltēti āboli	64	37	19	1.947
Bumbieris	180	23	12	1.917
Kaltētas aprikozes	35	89	49	1.816
Biezpiens ar krējumu	210	2120	1190	1.782
Biezpiens, 2%	226	2510	1410	1.780
Vājpiena biezpiens	145	2020	1140	1.772
Rīsi, žāvēti	189	228	131	1.740
Rīsi - piedeva	65	19	11	1.727
Mātes piens	246	168	105	1.600
Avokado	272	189	119	1.588
Lasis	85	1550	1000	1.550

Zutis	85	1440	938	1.535
Anšovi	20	531	346	1.535
Balta zivs	85	1490	971	1.535
Tuncis	165	4480	2920	1.534
Menca	85	1390	906	1.534
Plekste	85	1470	959	1.533
Skumbrija	85	1450	946	1.533
Haizivs	85	1640	1070	1.533
Karpa	85	1390	907	1.533
Silķe	85	1400	914	1.532
Sardīnes eļļā	24	542	354	1.531
Asaris	85	1450	948	1.530
Paltuss	85	1620	1060	1.528
Tomāti	123	41	27	1.519
Tomātu sula	243	54	36	1.500
Soja	70	386	266	1.451
Bekons	454	7370	5100	1.445
Cūkgaļa	454	4730	3340	1.416
Tomātu pasta	262	282	200	1.410
Vistas tumšā gaļa	109	1860	1320	1.409
Vistas baltā gaļa	88	1730	1230	1.407
Cīsiņi	23	318	228	1.395
Ananass	155	39	28	1.393
Kartupeļi	150	190	140	1.357
Vistas krūtiņa	181	2500	1870	1.337
Sēņu zupa	244	127	95	1.337
Selerija	120	32	24	1.333
Dārzeņu zupa ar gaļu	244	344	261	1.318
Sparģeļu zupa	244	112	85	1.318

Porterhouse steiks	454	6560	4980	1.317
Vistas kāja	231	2470	1890	1.307
Šķiņķis, bez apvalka	454	6750	5170	1.306
Vistas sirds	6.1	79	61	1.295
Zoss	320	4010	3150	1.273
Cūkgaļas desa un cīsiņi	13	141	111	1.270
Kaltēts persiks	130	151	120	1.258
Persiks	115	20	16	1.250
Selerija zupa	244	73	59	1.237
Liellopu malta gaļa	113	1670	1350	1.237
Vistas aknas	32	35	352	1.236
Pīļu aknas	44	624	505	1.236
Zosu aknas	94	1160	943	1.230
Plūme	5.5	90	74	1.216
Pākšu pupiņas	110	97	80	1.213
Kupinātā liellopu gaļa	28	467	386	1.210
Cūkgaļas bekons	454	2900	2400	1.208
Salāmi desa	10	182	152	1.197
Vistas spārnis	90	698	585	1.193
Lēcas	77	548	470	1.166
Sarkanie un melnie ikri	16	293	254	1.154
Pūķkāposti	100	108	96	1.125
Aknas	113	1570	1420	1.106
Kartupeļu zupa	244	83	76	1.092
Spināti	55	98	90	1.089
Liellopu cīsiņi	45	407	382	1.065
Ola vesela	50	410	388	1.057
Olas baltums	33	206	195	1.056
Olas pulveris	5	155	147	1.054

Arbuks	160	99	94	1.053
Kaposti	70	62	59	1.051
Kartupeļu biezenis	130	105	100	1.050
Rācenis	55	54	52	1.038
Austeres	84	444	433	1.025
Gliemeži	180	1720	1680	1.024
Banāni	175	55	54	1.019
Auzu pārslas	48	583	579	1.007
Majonēze	185	1400	1400	1.000
Veģetārā dārzeņu zupa	241	99	99	1.000
Puravi	124	97	97	1.000
Ķirbis	245	96	96	1.000
Garnele	85	1500	1510	0.993
Krabji	85	1350	1360	0.993
Zirņu zupa	253	696	703	0.990
Olas dzeltenums	17	189	193	0.979
Brokoļi	88	124	128	0.969
Vistu šķiņķiši	37	465	484	0.961
Zemenes	149	37	39	0.949
Burkāni	110	44	48	0.917
Saldā paprika	100	38	42	0.905
Rutki / redīss	45	16	18	0.889
Cepta ola, kultenis	82	42	50	0.840
Tomātu zupa	244	51	61	0.836
Zaļie zirņi	146	463	625	0.741
Briseles kāposti	88	130	178	0.730
Mandarīni	116	27	37	0.730
Apelsīni	180	62	85	0.729
Loki	100	4	6	0.667

Sēnes	70	48	72	0.667
Gurķi	104	22	36	0.611
Kviesu pārslas	33	101	171	0.591
Kviešu milti	251	98	166	0.590
Klijas	47	177	314	0.564
Ķirbju sēklas	140	2530	5570	0.454
Ķiploki	3	8	19	0.421
Kazene	145	17	49	0.347
Sīpoli	160	90	262	0.344
Vīnogas bez ādiņas	153	13	42	0.310
Vīnogas ar ādiņu	160	24	78	0.308
Zemesrieksti	144	1450	5050	0.287
Zemesriekstu sviests	15	176	613	0.287
Kokosa gabaliņi	80	118	437	0.270
Mandeles	142	946	3540	0.267
Kālis	140	55	207	0.266
Sezama sēklas	150	1240	4990	0.248
Lazda	15	70	298	0.235
Dateles	15	82	378	0.217
Greipfrūtu sula	253	25	119	0.210
Mandarīnu sula	247	17	84	0.202
Apelsīnu sula	248	22	117	0.188
Valrieksti	100	466	2520	0.185

Lai izvairītos no kārtēja herpesa uzliesmojuma, nepieciešams līdzsvārot produktus ar augsto lizīna un augsto arginīna saturu. Klasiskā kombinācija ir brūnie rīsi ar vārtiem pupiņiem.

Brūnos rīsos ir liels arginīna saturs (190mg), bet kaltētās pupās 270 mg lizīna, kas kompensē lizīna trūkumu brūnos rīsos. Citā gadījumā, ēdot pārtiku ar lielu daudzumu arginīna (lazdu rieksti, zemesrieksti, uc), to nepieciešams darīt mazās porcijās. Lietojot vienus produktus un izvairītos no cietiem pārtikas produktiem, pastāv iespēja mazināt sāpes un novērst nākamos herpes uzliesmojumus.