

# VAISIŲ IR DARŽOVIŲ NAUDA

Vaisiai ir daržovės – viena pagrindinių žmogaus maisto raciono dalių. Jų vartojimas turi didelės reikšmės sveikatai.

Vaisiuose ir daržovėse gausu vitaminų ir mikroelementų, kurie mažina riziką susirgti tam tikromis ligomis, stiprina imuninę sistemą, kaulus, akis.

Kiekvieną kartą galima rinktis vis kitokią daržovių ar vaisių spalvą – žali, raudoni, geltoni/oranžiniai, balti ar mėlyni/violetiniai, iš jų gaminti kokteilius, valgyti vienus, gamintis salotas ar kt. Vaisiams tam tikrą spalvą suteikia dažančios medžiagos. Chlorofilas šioms gėrybėms suteikia žalią spalvą, karotinoidai – geltoną bei oranžinę spalvą, o flavonoidai – raudoną, avietinę, rožinę, o taip pat geltoną spalvą. Skirtingų spalvų daržovės ir vaisiai suteikia organizmui ir skirtingų naudingų medžiagų.

Daugybė epidemiologinių tyrimų įrodė, jog pakankamas vaisių ir daržovių vartojimas padeda apsisaugoti nuo tam tikrų vėžio formų ir širdies bei kraujagyslių ligų, o šių produktų vartojimas vaikystėje yra susijęs su sumažėjusia vėžio ir insulto rizika. Taipogi, vartojantys mažiau vaisių ir daržovių yra linkę turėti viršsvorį ar net būti nutukę.

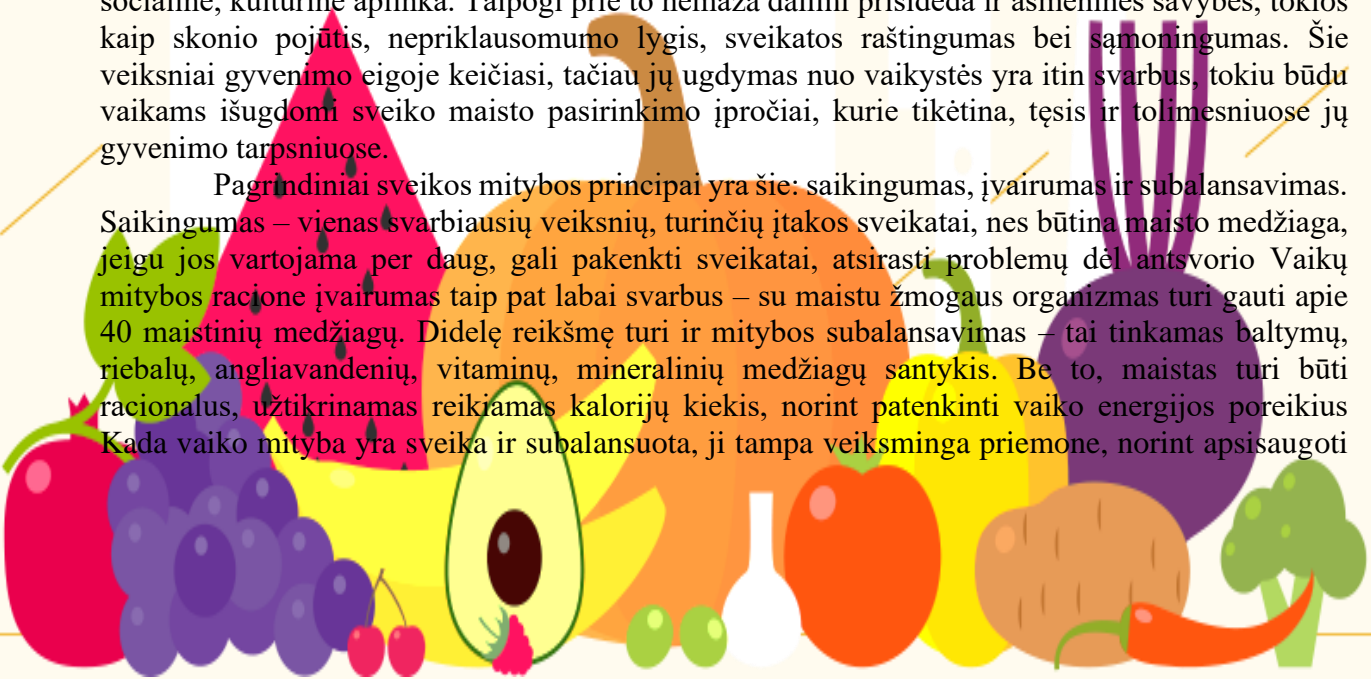
Įrodyta, kad didesnis vaisių ir daržovių vartojimas galėtų sumažinti išeminę širdies ligą 31%, o insultą 19%. Viena papildoma vaisių ir daržovių porcija per dieną galėtų sumažinti išeminio insulto riziką 6%. Nustatyta, kad padidėjęs vaisių ir daržovių vartojimas sumažina susirgimo skrandžio, stemplės, plaučių ir storosios žarnos susirgimo riziką atitinkamai 19%, 20%, 12% ir 2%.

Atlikta daugybė mokslinių tyrimų, o ir visuomenėje plačiai žinoma, jog vaisiai ir daržovės turi labai teigiamą įtaką ne tik vaikų, bet ir suaugusių sveikatai, o ypač virškinimo sistemai. Jų įtaka žmogaus organizmui labai didelė, nes jie teikia vitaminus, šarminės reakcijos mineralines medžiagas, organines rūgštis, angliavandenius, skaidulines medžiagas, iš jų ir pektininių medžiagų.

Įvairiose valstybėse narėse suvartojami vaisių ir daržovių kiekiai labai skiriasi. Apskritai, pagrindinėse valstybėse narėse gamintojose suvartojama daugiau, bet netgi Viduržemio jūros šalyse pastaruoju metu pastebima neigiama tendencija. Ypač didelį nerimą kelia vaikų mityba. Jaunimo valgymo įpročiai labai pasikeitė, kadangi suvartojama žymiai mažiau vaisių ir daržovių nei anksčiau. Vienas iš veiksnių, lemiančių, kad vaikai vartoja mažai vaisių ir daržovių, yra akivaizdus produktų trūkumas. Todėl daugelis europiečių, visų pirma vaikų, nesilaiko **Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijos – per dieną suvalgyti bent 400 g vaisių ir daržovių.**

Sveikos mitybos įpročius kaip ir vaisių bei daržovių vartojimui daro įtaką fizinė, socialinė, kultūrinė aplinka. Taipogi prie to nemaža dalimi prisideda ir asmeninės savybės, tokios kaip skonio pojūtis, nepriklausomumo lygis, sveikatos raštingumas bei sąmoningumas. Šie veiksniai gyvenimo eigoje keičiasi, tačiau jų ugdymas nuo vaikystės yra itin svarbus, tokiu būdu vaikams išugdomi sveiko maisto pasirinkimo įpročiai, kurie tikėtina, tęsis ir tolimesniuose jų gyvenimo tarpsniuose.

Pagrindiniai sveikos mitybos principai yra šie: saikingumas, įvairumas ir subalansavimas. Saikingumas – vienas svarbiausių veiksnių, turinčių įtakos sveikatai, nes būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali pakenkti sveikatai, atsirasti problemų dėl antsvorio. Vaikų mitybos racione įvairumas taip pat labai svarbus – su maistu žmogaus organizmas turi gauti apie 40 maistinių medžiagų. Didelę reikšmę turi ir mitybos subalansavimas – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis. Be to, maistas turi būti racionalus, užtikrinamas reikiamas kalorijų kiekis, norint patenkinti vaiko energijos poreikius. Kada vaiko mityba yra sveika ir subalansuota, ji tampa veiksminga priemone, norint apsisaugoti



nuo įvairių ligų. Jeigu vaikas atsisako sveikatai palankių maisto produktų, ypač daržovių, dažniausiai tėvai būna sunerimę, todėl labai svarbu, kad mityba būtų kuo įvairesnė ir vaikas kasdien gautų patiekalų, pagamintų iš skirtingų maisto produktų grupių.

### Kaip suvartoti daugiau?



- Daržoves būtina valgyti kiekvieną dieną ir kiekvieno valgio metu arba užkandžiaujant. Maistui gali būti vartojamos ne tik šviežios, bet ir šaldytos bei džiovintos daržovės, vaisiai, uogos, tačiau pirmenybė turi būti teikiama šviežioms. Štai keletas patarimų, kaip suvalgyti jų daugiau.
- Pusė lėkštės – daržovėms. Pabandykite mintyse padalinti lėkštę į dvi lygias dalis ir kiekvieną kartą dėdamiesi į ją maistą, vieną pusę lėkštės pripildykite daržovėmis.
- Valgykite ir akimis. Dažniau vartoti daržoves įprasite, jei laikysite jas matomoje vietoje – taip visada prisiminsime, kad jų reikia valgyti kasdien ir net kelis kartus per dieną.
- Vasarą vasarinės, rudenį – rudeninės. Stenkitės valgyti daugiau sezoninių daržovių ir vaisių. Tuo metu jų galima ne tik užsiauginti ar pigiau nusipirkti, bet, būtent, tuo metu jų skonis ir kokybė būna geriausi.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Aurelija Mickutė remiantis Butkus, G. (2012). *Pradinių klasių mokinių daržovių ir vaisių vartojimo ypatumai*. Magistro darbas. Vilnius, taip pat Kasparaitė, A. (2022). *Tėvų požiūrio į vaikų sveikos mitybos ugdymą ir maitinimo organizavimą Kauno miesto darželiuose vertinimas*. Baigiamasis darbas. Kaunas. Tel.: 8 672 90424, el. paštas: aurelija.mickute@sveikatos-biuras



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS