

VITAMINAI VAISIUOSE IR DARŽOVĖSE



Daržovių ir vaisių reikšmė žmogaus organizmui yra labai didelė. Tai vitaminų, maistingų skaidulų, mineralinių medžiagų, organinių rūgščių, angliavandenių šaltinis. Daržovės ir vaisiai pasižymi žarnyno mikroflora normalizuojančiu poveikiu, aktyvina skrandžio ir žarnyno motorinę funkciją, taip pat padeda palaikyti organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą. Daržovės ir vaisiai yra puikus mineralinių medžiagų šaltinis.

Kokius vitaminus galima rasti tam tikruose vaisiuose ir daržovėse?

Pomidorai turi didelį kiekį likopeno, kuris suteikia vaisiui raudoną spalvą ir yra natūralus antioksidantas, saugantis ląsteles nuo žalojančio laisvųjų radikalų poveikio. Šiose daržovėse randamas nemažas kiekis vitamino C, kalio, skaidulinių medžiagų ir betakaroteno, kuris padeda išlaikyti gerą regėjimą, įtakoja kaulų augimą bei dantų vystymąsi.

Agurkai gerina apetitą, padeda pasisavinti baltymus ir riebalus. Juose yra vitaminų C, B1, bei kalio. Agurkuose labai daug vandens – vidutiniškai 94 – 96 proc.

Burokėliuose yra kalio, fosforo, magnio, geležies, jodo, boro, vario, taip pat vitaminų C, B1, B2, PP, foliorūgšties. Valgomos ne tik burokėlių šaknys, bet ir jų lapai, kuriuose yra beta-karoteno.

Kopūstai yra vitaminų P ir C, kalio, kalcio, fosforo ir kt. šaltinis. Juose yra nemažai skaidulinių medžiagų, kurios mažina apetitą. Kopūstinių šeimai priklauso ir žiediniai, raudongūžiai, Briuselio, Pekino kopūstai, brokoliai ir kt. **Špinatuose** gausu vitamino C, K, karotinoidų, taip pat mineralų – kalio, magnio, juose esančios skaidulinės medžiagos gerina žarnyno veiklą. Špinatai laikomi vienomis iš pačių naudingiausių daržovių – jie turi labai daug vitaminų ir teigiamai veikia organizmą.

Braškės – vandeningos uogos (vanduo jose sudaro 89,1 proc.). Jose gausu vitamino C ir mineralinių medžiagų. Reikėtų nepamiršti, kad braškės yra stiprus alergenai.

Agrastai turi daug vitaminų C, E, A, mineralinių medžiagų K, P, Mg. Agrastai stiprina kraujagysles, todėl tinka vartoti sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis.

Avietėse yra daug mineralinių medžiagų kalio, kalcio, cinko, magnio, fosforo, natrio, vitaminų C, A, E. Avietės yra salicilo rūgšties, kuri veiksminga nuo peršalimo ligų (gripo, anginos)

Obuoliuose yra B grupės vitaminų, vitaminų C ir PP, karotino, daug pektino. Juose esanti celiuliozė yra puiki priemonė nuo vidurių užkietėjimo. Obuoliuose yra mažai kaloringi.

Mėlynės turi daug vitaminų A, E, B1, B2, PP, jose daug kalio, fosforo, kalcio. Valgant mėlynių sumažėja uždegimo procesų tikimybė. Šios uogos padeda kompleksiskai gydyti ūmines ir lėtines virškinamojo trakto ligas.



Rekomendacijos norint suvartoti daugiau daržovių:

- Daržoves būtina valgyti kiekvieną dieną ir kiekvieno valgio metu arba užkandžiaujant.
- Pabandykime kiekvieno valgio metu užpildyti apie pusę maisto lėkštės daržovėmis.
- Įvairovė yra raktas į sveiką mitybą, todėl eksperimentuokime, kiekvieną kartą valgydami vis kitokių daržovių, t. y. įvairių atspalvių – žalių, geltonų, oranžinių, raudonų; šviežių, virtų, šaldytų, troškintų ir pan.
- Dar vienas paprastas patarimas, galintis padėti dažniau vartoti daržoves – laikykime jas matomoje vietoje ir visada prisiminsime, kad jų reikia valgyti kiekvieną dieną kelis kartus per dieną.
- Reikėtų stengtis valgyti daugiau sezonines daržoves, kai jų galima daugiausiai užauginti ar nusipirkti, o jų skonis ir kokybė – pats geriausias.
- Rekomenduojama valgyti ekologiškai užaugintas daržoves.



PSO rekomenduoja vartoti vaisių ir daržovių ne mažiau kaip penkis kartus per dieną ir vienam asmeniui per dieną jų suvartoti bent 400 gramų. Lyginant su vaisiais, daržovių rekomenduojama per dieną suvartoti daugiau, t. y. apie 3–5 porcijas, o vaisių – 2–4 porcijas. Deja, daugelio Europos šalių gyventojų, tiek vaikų, tiek suaugusių daržovių ir vaisių suvartojimas nesiekia šių rekomendacijų, be to, vaisių bei daržovių suvartojimas ne tik nedidėja, bet daugelyje šalių net ir mažėja.

