



SKIRTINGOS SPALVOS DARŽOVĖS – SKIRTINGOS MUMS REIKALINGOS MEDŽIAGOS

Kadangi įvairovė yra raktas į sveiką mitybą, kiekvieną kartą reikia rinktis vis kitokios spalvos – žalių, geltonų, oranžinių, raudonų – daržovių, jas valgyti šviežias, virtas, troškintas ir pan.

Skirtingų spalvų daržovės suteiks mūsų organizmui ir skirtingų naudingų medžiagų.

Pavyzdžiui, **raudonuose** pomidoruose yra nemažai likopeno – natūralaus antioksidanto, saugančio ląsteles nuo žalojančio laisvųjų radikalų poveikio bei kitų aplinkos iššūkių. **Geltonos** bei **oranžinės** spalvos daržovės (morkos, moliūgai) turi beta karoteno, taip pat vitamino A, kuris gali pagerinti regėjimą, stiprinti plaukus, nagus, pagerinti odą, o **baltos** spalvos daržovės (svogūnai, česnakai, krienai, ropės) turi antibakterinių savybių ir padeda palaikyti normalią imuninę sistemą.

Daržovių nauda

Dėl netinkamų maitinimosi įpročių, per didelio gaunamo energijos kiekio, sumažėjusio fizinio aktyvumo ir kitų veiksnių įtakos Europoje sparčiai daugėja antsvorį turinčių ir nutukusių tiek vaikų, tiek suaugusiųjų, ir šią problemą Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) įvardija kaip „globalinę epidemiją“.

Sveikatai palanki mityba gali tapti svarbia priemone užtikrinant, kad mažėtų antsvorį turinčių ir nutukusių asmenų skaičius bei rizika atsirasti ir vystytis lėtinėms neinfekcinėms ligoms.

Labai svarbu pasiekti, kad būtų vartojama **pakankamai daržovių ir vaisių, kurių PSO rekomenduoja vartoti 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.

Daržovės, ypač šviežios yra vienas iš pagrindinių vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulinių ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų šaltinių.

Įvairių vietinių šviežių daržovių vartojimas yra vienas iš naudingų ir paprastų būdų, kaip galime pagerinti savo sveikatą ir išvengti daugelio lėtinių neinfekcinių ligų.

Nors kiekvieną dieną rekomenduojama vartoti ne tik daržovių, bet ir vaisių, pastarųjų, lyginant su daržovėmis, reikėtų vartoti mažiau, nes daugumoje jų yra palyginti didelis cukrų kiekis. Be to, daugiau rekomenduojama vartoti daržovių ir vaisių, negu jų sulčių, ypač vaisių sulčių, kuriose gali būti daug cukrų ir mažai skaidulinių medžiagų.

Sveikatai palankios ne tik šviežios, bet ir šaldytos bei džiovintos daržovės, vaisiai, uogos; mažiausiai vertingi -konservuoti produktai.

Šviežių vaisių, uogų ir daržovių maistinė ir biologinė vertė didžiausia, jas gali pakeisti ir šaldyti šie produktai. Džiovinant išgaruoja vanduo, daug kartų padidėja sulčių koncentracija, koncentruojasi mineralinės medžiagos, tačiau mažėja fermentų aktyvumas, prarandama vitaminų, augaluose nebevyksta biocheminės reakcijos.



DARŽOVĖSE ESANČIOS MAISTINĖS MEDŽIAGOS IR JŲ REIKŠMĖ

VITAMINAI

Daržovėse jų yra ypač daug. Tai vitaminai C, A, K, PP (niacinas) folio rūgštis (foliatai), kai kurie B grupės vitaminai bei į vitaminus panašios medžiagos – cholinai, inozitolis ir kt.

MINERALINĖS MEDŽIAGOS

Daržovės taip pat yra puikus mineralinių medžiagų (kalio, kalcio, fosforo, magnio, sieros, geležies ir kt.) šaltinis. Daugiausia mineralinių medžiagų yra krapuose, špinatuose, petražolių šaknyse, moliūguose, kopūstuose, morkose, ankštinėse daržovėse.

SKAIDULINĖS MEDŽIAGOS

Skaidulinių medžiagų daug turi pupelės, džiovintos slyvos, juodieji serbentai, avietės, žalieji žirnėliai, kiek mažiau – morkos, brokoliai, kopūstai, burokėliai, obuoliai, kriaušės ir kitos daržovės bei vaisiai ir uogos.

Pakankamai gaunant vitaminų ir mineralinių medžiagų, didėja organizmo atsparumas infekcinėms ligoms.

Didžioji dalis nekrakmolingų daržovių ir kai kurie vaisiai yra palyginti mažo kaloringumo, juose yra daug vandens ir skaidulinių medžiagų, kurių gali būti suvartojama santykinai daug, dėl ko gali padidėti sotumas ir taip gali būti išlaikomas normalus svoris.

Be to, suvartojant daug daržovių, gali būti suvartojama mažiau didelio kaloringumo maisto produktų ir gaunama mažiau riebalų, ypač sočiųjų, cukraus, todėl gali sumažėti bendras su maistu gaunamas energijos kiekis.

Neabejojama, kad daržovėse ir vaisiuose esantys vitaminai bei mineralinės medžiagos yra labai svarbios normalioms organizmo funkcijoms bei normaliems fiziologiniams procesams organizme vykti, jos reikalingos įvairių fermentų, hormonų apykaitai, kraujo kūnelių gamybai, ląstelių medžiagų apykaitai ir kt. Tiek vitaminai, tiek mineralinės medžiagos svarbios nervų sistemos veiklai, kraujo krešėjimui, endokrininių liaukų, širdies ir kt. organų normaliai veiklai.

Be to, nustatyta, kad daržovių ir vaisių skaidulinės medžiagos palaiko normalią žarnyno veiklą, greičiau žarnyno judesius, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje ir pan.

Daržovėse ir vaisiuose yra nemažai medžiagų, apsaugančių nuo onkologinių ligų atsiradimo, todėl gausiai valgant daržovių ir vaisių galima išvengti daugiau nei dešimties vėžio lokalizacijų.

KAIP PER DIENĄ SUVARTOTI KUO DAUGIAU IR KUO ĮVAIRESNIŲ DARŽOVIŲ

- Daržoves būtina valgyti kiekvieną dieną ir kiekvieno valgio metu arba užkandžiaujant.
- Pabandykite kiekvieno valgio metu užpildyti apie pusę maisto lėkštės daržovėmis.
- Įvairovė yra raktas į sveiką mitybą, todėl eksperimentuokite, kiekvieną kartą valgydami vis kitokių daržovių, t. y. įvairių atspalvių – žalių, geltonų, oranžinių, raudonų; šviežių, virtų, šaldytų, troškintų ir pan.
- Stenkitės valgyti daugiau sezonines daržoves, jų skonis ir kokybė – pats geriausias.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči
sveikatos priežiūrą mokykloje
Rasa Vaišvilė
Mob. 867250387 el. paštas
rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt
Pagal SMLPC leidinį "Daržovių vartojimo
skatinimo rekomendacijos"



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS