

## Daržovių, vaisių ir uogų nauda

1. Augalinis maistas su antioksidantais, skaidulomis, vitaminais, mineralais ir kitomis biologiškai aktyviomis medžiagomis.
2. Ilgesnis sotumo jausmas, nes turi daug skaidulinių medžiagų.
3. Pavalgius daržovių neapsunkstama, nes jos lengvai virškinamos.
4. Vaisiai ir uogos - natūralus gamtos desertas, tinka valgyti kaip užkandį arba su košėmis, varškės patiekalais.

## Kokias daržoves, vaisius ir uogas rinktis?

Skaniausi bus ir daugiausiai vitaminų turės sezoniniai vaisiai, uogos ir daržovės. Šiltuoju metų laiku galime džiaugtis vietoje užaugintais agurkais, pomidorais, salotomis, įvairiomis uogomis, o šaltuoju metų laiku racione turėtų atsirasti daugiau šakninių daržovių – moliūgų, cukinijų, morkų, salierų, kopūstų, vaisių – obuolių, kriaušių. Geras daržovių, uogų konservavimo būdas – šaldymas, tad pirkite ne tik šviežias bet ir šaldytas daržoves ar uogas.



# DARŽOVIŲ, VAISIŲ IR UOGŲ NAUDA ORGANIZMUI

## Kuo naudingos daržovės, vaisiai ir uogos?

**Daržovės, vaisiai ir uogos yra angliavandenių šaltinis**, turi daug vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų. Daržovėse, įvairiuose vaisiuose ir uogose yra **daug vandens**, tad valgant jų pakankamai, dalį reikiamo vandens dienos kiekio gauname su maistu.

**Riebalų mažai**, todėl tai produktai turintys mažai kalorijų, o skaidulinės medžiagos neleidžia greitai pakilti cukraus lygiui kraujyje, užpildo virškinimo traktą, todėl jaučiamės sotesni netgi suvalgę mažiau kalorijų turintį maistą.

Virškinimo sistema veikia geriau, o pakankamas daržovių, vaisių ir uogų valgymas yra natūrali apsauga nuo lėtinių neinfekcinių ligų susijusių su mityba, nes gausu antioksidantų.

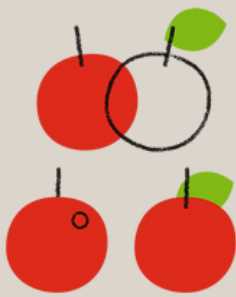
**Su ankštinėmis daržovėmis** (žirneliais, šparaginėmis pupelėmis), be prieš tai išvardintų naudų, **gauname ir daug baltymų**.

## Kokias daržoves, vaisius, uogas valgyti?

Lygiai tokia pat įvairovė turi būti išlaikyta renkantis vaisius ar uogas – skirtingų spalvų produktai kasdien, tik taip bus gaunama pakankamai įvairių vitaminų, antioksidantų ir kitų naudingų medžiagų. (rukolos), kopūstinių šeimos daržovių (baltųjų ar mėlynųjų kopūstų, brokolių, kalafiorų), raudonų ir oranžinės spalvos daržovių (paprikų, morkų, pomidorų, moliūgų) ir prieskoninių daržovių (česnakų, pankolių, porų, baltųjų ir mėlynųjų svogūnų, salierų).

Lygiai tokia pat įvairovė turi būti išlaikyta renkantis vaisius ar uogas – skirtingų spalvų produktai kasdien, tik taip bus gaunama pakankamai įvairių vitaminų, antioksidantų ir kitų naudingų medžiagų.

**Bulvė** – daržovė, bet mitybos piramidėje ji greta krakmolingų produktų t.y grūdinių kultūrų. Tai šildantį poveikį turintis produktas, tačiau tik teisingai paruoštos virtos bulvės, ypač su lupena, gali – ir turi būti racione, nes yra puikus kalio šaltinis.



Daugelio daržovių ir vaisių žievelės lupiti nereikėtų, po ją „gyvena“ daug vitaminų, o žievelėje yra daug skaidulinių medžiagų, todėl nei obuolio, nei jaunos cukinijos lupiti nereikėtų.

### Mityba turi būti subalansuota

Būtina žinoti, jog valgant vien daržoves sveikatos neišsaugosime, organizmui ims trūkti baltymų, riebalų, todėl turėsime sveikatos problemų. Negalima apriboti savo mitybos raciono valgant tik daržoves, vaisius ar uogas nors tai yra mūsų visų mitybos pagrindas. Visiškai atsisakius kruopų, mėsos, žuvies, kiaušinių, riešutų organizmas sveikas nebus.



## Kaip suvalgyti daugiau daržovių, vaisių ar uogų?

Vartoti kaskart prie patiekalų, prie žuvies, mėsos patiekalų – garnyrui rinktis daržoves. Saldaus skonio patiekalus, pavyzdžiui varškės apkepą – gardinti uogomis ir vaisiais. Rinktis įvairiomis formomis šviežias ir termiškai apdorotas daržoves, vaisius ir uogas.

## Daržovių terminio apdorojimo būdai

1. **Virimas garuose** (išsaugoma daugiausia vertingų maistinių medžiagų, išsaugoma spalva, išlieka išraiškingiausias skonis ir kvapas).
2. **Troškinimas su mažu vandens kiekiu** („neišbėga“ visos vertingos maisto medžiagos į vandenį).
3. **Virimas vandenyje**. Svarbu daržovių nepervirti, nes išlaikius daržovių kramtomą struktūrą jų glikeminis indeksas nebus toks aukštas, išsaugota bus daugiau vertingų maistinių medžiagų.
4. **Kepimas orkaitėje**. Būtina atkreipti dėmesį į produkto spalvą, nepriteginti, kad būtų išsaugota jų maistinė vertė ir neužterštumėte kancerogeninėmis medžiagomis.

## Kiek daržovių, vaisių ir uogų reikia suvalgyti kasdien?

Daržovės, vaisiai, uogos turi būti valgomi 5 kartus per dieną, tai reiškia, jog kiekvieno valgymo metu reikia pagulvoti kokias daržoves, vaisius ar uogas valgome. Minimalus kiekis 400 g daržovių, vaisių, uogų per dieną, iš jų 300 g daržovių ir 100 g vaisių, uogų t.y. 1 vaisius per dieną.

## Kokios daržovės, vaisiai ar uogos yra nepalankios sveikatai?

- **Vengti gausiai rafinuotuose dezodoruotuose riebaluose ar dideliame sviesto kiekyje keptų, gruzdintų ar skrudintų daržovių.** Rinktis sveikiausius terminio apdorojimo būdus, virimas ar kepimas orkaitėje.
- **Vengti daržovių su riebiais ir menkaverčiais padažais,** kaip pavyzdžiui dideliu kiekiu majonezo.
- **Vengti persūdytų ir riboti konservuotas daržoves.** Vertėtų dažniau rinktis raugintas, nei konservuotas daržoves.
- **Vengti cukruotų ir su konservantais vaisių ir uogų.** Vaisius ir uogas rinktis šviežius, šaldytus, džiovintus be pridėtinio cukraus ir kitų maisto priedų.

