



VAISIAI IR UOGOS – VITAMINŲ ŠALTINIS



REKOMENDACIJOS

Taisyklinga ir subalansuota mityba – ko gero, pagrindinis būdas ne tik sustiprinti savo imunitetą trumpuoju laikotarpiu, bet ir pagerinti ilgalaikę savo organizmo būklę. Vienas svarbiausių tokių valgymo įpročių – kasdienis skirtingų vaisių ir uogų vartojimas.

Vaisių, daržovių ir uogų rekomenduojama vartoti kasdien ir kelis kartus per dieną (ne mažiau 5 porcijas). Lyginant su vaisiais, daržovių rekomenduojama suvartoti daugiau, t.y. apie 3–5 porcijas per dieną, o vaisių – 2–4 porcijas per dieną. Vaisių ir daržovių reikšmė vaikų mityboje labai didelė. Su daržovėmis ir vaisiais vaiko organizmas gauna vitaminus, mineralines medžiagas, skaidulines medžiagas, tame tarpe ir pektinines medžiagas, angliavandenius, organines rūgštis ir kt. Vaisiai ir daržovės padeda aktyvinti virškinamųjų liaukų sekrecinę veiklą bei skrandžio ir žarnyno motorinę funkciją, taip pat padeda palaikyti rūgščių ir šarmų pusiausvyrą organizme bei pasižymi žarnyno mikroflorą normalizuojančiu poveikiu.

SULTYS, DŽIOVINTI VAISIAI, UOGIENĖS – SVEIKA AR NE?

Daugelyje vaisių ir uogų yra natūralaus cukraus – fruktozės, gliukozės ir sacharozės, dėl šios priežasties kyla klausimas, ar jų vartojimas gali sukelti staigius cukraus šuolius kraujyje, ypač žmonėms, turintiems jautrumą insulinui ar sergantiems diabetu.

Vaisiai yra kompleksinis produktas, kuriame be cukraus taip pat yra skaidulų, vitaminų, mineralų ir antioksidantų, skaidulos sulėtina cukrų įsisavinimą kraujyje, todėl sveikas žmogus, valgydamas neperdirbtus vaisius, nepatiria tokių didelių gliukozės svyravimų, kaip valgydamas saldumynus ar kitus rafinuotus angliavandenius.

Angliavandenių kiekis daugelyje daržovių viršija 5 proc., tačiau kai kuriose daržovėse, pvz. bulvėse, angliavandenių kiekis siekia 20 proc., žaliuosiuose žirneliuose – 13 proc. Vaisiuose angliavandenių randama daugiau, negu daržovėse (vidutiniškai 10 proc.).

Kai kurie vaisiai, pavyzdžiui, bananai, vynuogės ar arbūzai, turi aukštesnį glikemijos indeksą (GI), kas reiškia, kad jų angliavandeniai greičiau įsisavinami ir gali sukelti spartesnį cukraus lygio kilimą. Vis dėlto, vartojant vaisius saikingai ir kartu su baltymais ar riebalais (pavyzdžiui, riešutais, sėklomis ar jogurtu), galima sušvelninti šį efektą.

Kai vaisiai yra perdirbami, jų poveikis organizmui gali keistis.

SULTYS, net jei jos natūralios ir be pridėtinio cukraus, jose trūksta skaidulų, kurios lėtina cukraus įsisavinimą. Dėl to vaisių sultys sukelia spartesnį gliukozės kiekio padidėjimą kraujyje nei visas vaisius.

DŽIOVINTUOSE VAISIuose yra koncentruotas cukraus kiekis, nes išgarinama drėgmė, dėl to jų glikemijos apkrova gali būti didesnė. Tačiau, jeigu jie vartojami saikingai ir be pridėtinio cukraus, gali būti geras energijos šaltinis, tik derėtų nepamiršti, kad per didelis jų kiekis gali skatinti cukraus perteklių.

UOGIENĖS dažniausiai gaminamos su pridėtinio cukrumi, kuris ženkliai padidina jų glikemijos indeksą.

KAS SVARBU RENKANTIS IR VARTOJANT VAISIUS IR UOGAS?

Norint gauti maksimalią naudą iš vaisių ir uogų, svarbu atsižvelgti į kelis aspektus.

- Rinktis šviežius, sezoninius vaisius ir uogas – juose yra daugiau vitaminų ir mažiau cheminių medžiagų.
- Pirmenybę teikti visam vaisiui, o ne sultims ar perdirbtiems gaminiams.
- Taip pat, derėtų derinti vaisius su baltymais ar riebalais, kad sumažėtų cukraus šuoliai kraujyje.
- Nors šviežių vaisių, uogų ir daržovių maistinė ir biologinė vertė didesnė, nei džiovintų, maistui gali būti vartojamos ir džiovintos daržovės ir vaisiai bei uogos.
- Vartoti saikingai, ypač džiovintus ar saldžius vaisius, jei yra jautrumas cukrui ar polinkis į diabetą.
- Vaisių ir uogų racione turi būti tris kartus mažiau nei daržovių.

Džiovintų vaisių ir daržovių energinė ir maistinė vertė taip pat nevienoda; pvz., 100 g džiovintų vaisių organizmui tiekia 278–351 kcal, daržovių – 157–306 kcal, o vitaminų daugiau lieka tuose augaluose, kuriuose jų ir įprastai būna gana nemažai – džiovintuose abrikosuose, razinose, erškėtuogėse.

SVARBU ĮVAIROVĖ

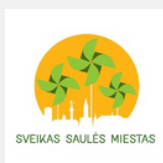
Renkantis vaisius ar uogas reikėtų siekti įvairovės, įsivaizduoti vaivorykštę ir rinktis kuo skirtingesnes spalvas – žalių, baltų, geltonų-oranžinių, mėlynų-violetinių ir raudonų sveikų užkandžių, nes tai suteiks daugiau maistinių mikro ir makro medžiagų.

Vaisiuose ir uogose yra vaiko vystymuisi, fizinei ir protinei raidai, imunitetui svarbių vitaminų, mineralų ir augalinių cheminių medžiagų.

Vitaminas, kurio vaisiuose randama daugiausiai – tai vitaminas C (askorbo rūgštis). Jo ypač daug erškėtuogėse, juoduosiuose serbentuose, citrusiniuose vaisiuose. Be vitamino C, su daržovėmis ir vaisiais žmogaus organizmas gauna daug vitamino P ir A provitamino karoteno, mažesniais kiekiais ir vitaminų B1, B2, PP ir kt.

Be to, šių produktų sudėtyje yra eterinių aliejų, suteikiančių skonines savybes. Ypač svarbi vaisių ir uogų sudėtinė dalis yra organinės rūgštys, kurios ne tik suteikia skonį, bet ir dalyvauja medžiagų apykaitos ir virškinimo procesuose.

Vaisiai ir uogos yra ne tik natūralus cukraus, bet ir svarbus vitaminų, mineralų, antioksidantų bei skaidulų šaltinis, todėl sveikam žmogui nėra pagrindo jų bijoti.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Rasa Vaišvilė
Mob. +37067250387 el. paštas rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt

LITERATŪRA

1. Bartkevičiūtė R., Barzda A., 2014. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos skatinimas. Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams. Vilnius.
2. Bogušienė R.. Vaisiai ir uogos – cukrus ar vitaminų šaltinis? Sultys, nektarai, sulčių gėrimai – ką rinktis? Prieiga per internetą: <https://sveikataipalankus.lt/tag/vaisiai/>