



DAUGIAU VAISIŲ, UOGŲ, DARŽOVIŲ TAI APSAUGA NUO ĮVAIRIŲ LIGŲ

Rekomenduojama **DARŽOVIŲ, VAISIŲ, UOGŲ** vartoti ne mažiau kaip penkis kartus per dieną, iš viso bent 400 g. Daržovių rekomenduojama suvartoti daugiau nei vaisių ir uogų: 3-5 porcijas daržovių ir 2-4 porcijas vaisių ir uogų per dieną.

Viena daržovių, vaisių ar uogų porcija yra santykinis dydis, pvz., dubenėlis salotų, vidutinio dydžio agurkas ar obuolys, sauja uogų ir pan.

Geriausia vartoti šviežias daržoves, vaisius ir uogas, bet tinka ir šaldytos, džiovintos, troškintos.



SM LPC atliktų tyrimų duomenys, rodo, kad šviežių vaisių ir daržovių **nepakankamai vartoja vaikai**. "Tik 60-65 proc. visų vaikų juos vartoja kasdien, o apie trečdalis - tik kelis kartus per savaitę. Atsižvelgiant į rekomendacijas, rekomenduoja vartoti daugiau. Ši problema sprendžiama, naujai įvedus "Vaikų maitinimo organizavimo tvarką". Būtent joje vaikams besimaitinantiems ugdymo įstaigoje įvairios daržovės, uogos, vaisiai yra privalomai tiekiami kiekvieną dieną.



Svarbu!!!

Daržovių, vaisių ir uogų sultys negali būti visavertis šių produktų pakaitalas. Išspausťose sultyse nelieta organizmui labai reikalingų skaidulinių medžiagų. Trinti augaliniai kokteiliai mažiau vertingi nei natūralūs augalai, mechaniskas jų smulkinimas, suardo augalų struktūrą. Dėl to palengvėja ir pagreitėja laisvųjų cukrų įsisavinimas, greičiau kyla insulino kiekis kraujyje, o viso to rezultatas - dalis sukūrų organizme virsta kūno riebalais.

Vaisiai, uogos ir daržovės mūsų organizmui reikalingi dėl to, kad juose **gausu C, PP, A, K, bei B, grupės vitaminų**, kitų mums naudingų medžiagų, taip pat mineralinių medžiagų - kalio, kalcio, fosforo, magnio, geležies.

Skirtingos spalvos – skirtingos mums reikalingos medžiagos.

Įvairovė yra raktas į **sveiką mitybą**, kiekvieną kartą galime rinktis vis kitokios spalvos – žalių, geltonų, oranžinių, raudonų – vaisių, uogų ir daržovių, tai mūsų organizmui labai naudinga, nes jis gauna skirtingų naudingų medžiagų ir vitaminų.

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



Lietuvoje atliktų gyventojų mitybos duomenimis, **šviežias daržoves** (išskyrus bulves), kasdien vartoja tik kas trečias suaugęs gyventojas, iš kurių tik 3,1 proc. jas vartoja kelis kartus per dieną, o iš viso vidutiniškai per parą suaugusieji suvartoja tik 260g. daržovių, uogų ir vaisių.



KAIP SUVALGYTI DAUGIAU VAISIŲ, DARŽOVIŲ IR UOGŲ?

- **Pusė lėkštės** – daržovės. Pabandykite mintyse padalinti lėkštę į dvi lygias dalis ir kiekvieną kartą dėdamiesi į ją maistą, vieną pusę lėkštės prisipildykite daržovėmis.
- **Valgykite ir akimis.** Dažniau vartoti daržoves įprasite, jei laikysite jas matomoje vietoje – taip visada priminsite, kad jų reikia valgyti kasdien ir net kelis kartus per dieną.
- **Vasarą vasarines**, rudenį – rudenines. Stenkitės valgyti daugiau sezoninių daržovių, uogų ir vaisių. Tuo metu jų galima ne tik užsiauginti ar pigiau nusipirkti, bet būtent tuo metu skonis ir kokybė būna geriausi.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Laura Gedvilaitė. Remiantis sveikatos mokymų ir ligų prevencijos centro pateikta medžiaga. Mob. +370 67684857, el. paštas: laura.gedvilaite@sveikatos-biuras.lt.