Kodėl sveika valgyti vaisius ir daržoves?

Šviežios daržovės yra vienas iš pagrindinių mineralinių medžiagų, mikroelementų, vandenyje tirpių vitaminų, karotinų ir virškinamosios ląstelienos šaltinių. Kiekviena daržovė yra savita, skiriasi ir jos maistinė vertė. Jos suteikia sotumo jausmą, o tai labai svarbu. Daržovės labai paįvairina mitybą, visada norime, kad maistas būtų ne tik naudingas, bet ir gardus. Ne visas daržoves galima valgyti žalias, kai kurios (bulvės, baklažanai ir kt.) reikalauja terminio apdorojimo. Labai svarbu, kad visos daržovės turi skaidulinių medžiagų, kurios užpildo skrandį, dėl to greičiau pasisotinama. Per dieną reikia suvalgyti 400 g (2–3 lėkštes) vaisių ir daržovių. Svarbus ne tik vartojamų daržovių kiekis, bet ir kokybė. Daržoves laikykite tamsioje, vėsioje, sausoje vietoje. Rinkitės kuo įvairesnes daržoves ir gaminkite maistą taip, kad išliktų kuo daugiau vertingų medžiagų. Jei norite, kad daržovės ant jūsų stalo būtų kuo kokybiškesnės, tuo daugiau jų vartokite sezono metu – tada jos vertingiausios.

Daržovės pagal jose esančias naudingas medžiagas skirstomos į kelias grupes: kopūstinės (baltagūžiai, raudongūžiai, briuselio, žiediniai, pekino kopūstai, brokoliai), ankštinės (pupos, pupelės, žirniai, lęšiai, soja), tamsiai žalios lapinės (špinatai, gūžinės, cikorinės salotos, salotinė sultenė), tamsiai oranžinės spalvos (morkos, pomidorai, paprikos), lelijinės (porai, česnakai, svogūnai). Įvairiose daržovėse yra skirtingų maistinių medžiagų ir jų kiekis skiriasi. Idealiausia, jei kasdien būtų suvalgoma po 1 daržovę iš kiekvienos grupės – įvairovė būtų garantuota, organizmas gautų visų medžiagų, kurių reikia.

Vaisiai ar natūralios sultys – puikūs pusryčiai. Toks maistas turi daug fruktozės, o iš jos organizmas gauna energijos. Šią energiją galėsite skirti darbui, o ne virškinimui. Pavalgę sunkesnio maisto, energiją turėsite eikvoti virškinimui. Vaisių nerekomenduojama maišyti su jokiu kitu maistu, kadangi vaisiai virškinami žarnyne. Kad būtų suvirškinti, vaisiai turi „praeiti“ per tuščią skrandį į žarnyną. Jei skrandis yra pripildytas, vaisiai sustoja ir pradeda rūgti, o virškinimas sulėtėja.

Ar žinote kad…

Kopūstas vitamino C kiekiu nedaug tenusileidžia citrusiniams vaisiams, be to kopūstuose esantis vitaminas C yra labai atsparus ir neišyra verdant, išsilaiko sandėliuojant per visą žiemą. Kopūstai, o ypač rauginti, tinka besilaikantiems dietų. Šimte gramų šviežių kopūstų yra apie 30 kcal, o raugintuose dvigubai mažiau.

Dieną geriausia pradėti nuo stiklinės sulčių ar sultingo vaisiaus nei kavos. Britai sako „Obuolys per dieną padeda išvengti gydytojo“ ir iš dalies jie yra teisūs. Obuolį sudaro 85% vandens, tad jis padeda papildyti naktį prarastus skysčius, o kava veikia priešingai – ji skysčius varo lauk iš organizmo. Galima pridurti, kad vaisiuose esanti fruktozė savo žvalinančiu poveikiu nenusileidžia kofeinui. Obuoliai tinka ne tik ryte, bet ir prieš gulantis miegoti. Didelis kalio kiekis miegą padaro ramesnį.

Agurką sudaro net 95% vandens. Šis vanduo ypatingas tuo, kad yra distiliuotas pačios gamtos ir organizmą valo geriau nei įprastas. Taip pat agurkai turi daugybę naudingų vitaminų, ląstelienos, mineralinių medžiagų eterinių aliejų, kurie labai lengvai pasisavinami, nes yra ištirpę agurko skysčiuose. Geležis, manganas, kiti mineraliniai elementai gerina širdies ir raumenų darbą. Agurkas taip pat tinka besilaikantiems dietos. Šimte gramų šio vaisiaus tėra 20 kcal. Vis dėlto agurkais negalima piktnaudžiauti – jie sunkiai virškinami, be to skaido vitaminą C.

Pasaulyje yra daugiau nei 10 000 pomidorų rūšių, kasmet užauginama po 60 milijonų tonų ir tai yra populiariausias vaisius pasaulyje. Lietuvoje pomidorai įsitvirtino palyginti vėlai – tik po pirmojo pasaulinio karo, tačiau tapo viena populiariausių daržo gerybių. Pomidoras ne tik sveikas, bet taip pat labai tinkamas dietom. Šimto gramų svorio pomidoras turi tik 20 kalorijų. Pomidorai puikiai laikosi kambario temperatūroje, net nuskinti žali jie sunoksta. Pomidorų nepatartina laikyti šaldytuve – nyksta jo skoninės savybės taip vitaminai ir mineralinės medžiagos.

Keletas rekomendacijų

– Verdamos daržovės turi būti visiškai apsemtos vandeniu. Jeigu daug sultinio išgaravo, nepilkite į jį šalto vandens. Su juo į sultinį patenka deguonis, ardantis vitaminą C. Dėl tos pačios priežasties puodą reikia uždengti dangčiu.
– Jeigu į sriubą dedate šaldytų daržovių, jų prieš tai neatšildykite.
– Kuo trumpiau daržovės būna vandenyje, tuo daugiau jose išlieka vitaminų. Todėl dėkite jas tik į verdantį vandenį ir nepervirkite.
– Nedėkite visų produktų vienu metu. Mėsai gerai išvirti reikia valandos. Jeigu bulves, kurioms išvirti tereikia 20 minučių, sudėsite kartu su mėsa, jos praras beveik visus vitaminus.
– Geriausia, kai maistas gaminamas garuose, tuomet daržovės veikiamos neaukštos temperatūros, jos būna sultingos ir išsaugoma daugiausiai vertingų medžiagų.
– Atminkite, nors ir praradusios dalį vitaminų, daržovės vis tiek išlieka naudingos. Jose yra daug ląstelienos ir pektinų. Šios medžiagos mažina blogojo cholesterolio kiekį kraujyje ir gerina virškinimą.

Informuoja: Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė