5 PORCIJOS KASDIEN

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja kasdien suvalgyti bent **4-5 porcijas** (apie 400 g) vaisių ir daržovių. Vaikams ir paaugliams ypač svarbu į savo mitybą įtraukti vaisius ir daržoves. Rekomenduojama valgyti kuo įvairesnių vaisių ir daržovių, nes jų maistinė sudėtis skiriasi. Pirmenybę reikėtų teikti šviežioms, sezoninėms, Lietuvoje užaugintoms. Kai trūksta šviežių vaisių ir daržovių, galima rinktis ir šaldytus, džiovintus ar raugintus produktus. Šviežių vaisių, uogų ir daržovių maistinė ir biologinė vertė didžiausia, tačiau sveikatai palankūs ir šaldyti bei džiovinti produktai. Mažiausiai vertingais laikomi konservuoti produktai. Daržovių rekomenduojama vartoti daugiau nei vaisių. Vaisiuose, palyginant su daržovėmis, yra didesnis cukrų kiekis, todėl bent pusė iš rekomenduojamų 5 porcijų turėtų sudaryti daržovės (pvz., iš 5 porcijų 3-4 porcijos daržovių, o 1-2 porcijos vaisių).

REKOMENDUOJAMA

- Stengtis kiekvieno valgymo metu maždaug pusę maisto lėkštės užpildyti daržovėmis.
- Rinktis daržoves ir vaisius kaip sveikus užkandžius. Geriausia juos pasiruošti iš anksto visai dienai: nuplauti, jei reikia – nulupti, supjaustyti gabalėliais ir laikyti patogioje vietoje. Taip tikėtina, kad vaisių ir daržovių bus suvalgoma daugiau, nes nebereikės ieškoti pasiteisinimų, pavyzdžiui: „Ai, nevalgysiu, nes tingiu plauti ar lupti“.
- Eksperimentuoti ir ragauti vis naujų daržovių bei vaisių. Įvairovė yra vienas iš sveikos mitybos pagrindų, todėl svarbu rinktis skirtingų spalvų (žalių, geltonų, oranžinių, raudonų) ir įvairiai paruoštų (šviežių, virtų, šaldytų, troškintų) daržovių. Stengtis, kad kasdienėje mityboje atsirastų visų vaivorykštės spalvų vaisių ir daržovių.
- Laikyti daržoves ir vaisius matomoje, lengvai pasiekiamoje vietoje. Taip dažniau prisimenama, kad jų reikėtų valgyti kasdien, kelis kartus per dieną.
- Stengtis valgyti daugiau sezoninių daržovių ir vaisių, ypač tuo metu, kai jų užauginama ir parduodama daugiausia. Sezoniniai produktai dažnai pasižymi geriausiu skoniu ir kokybe.

VAISIŲ IR DARŽOVIŲ

NAUDA

Vaisiai ir daržovės yra **vitaminų** ir **mineralų** šaltinis. Juose taip pat gausu **antioksidantų** bei kitų biologiškai aktyvių medžiagų, padedančių stiprinti sveikatą ir išvengti ligų. Tyrimai rodo, kad šalyse, kur gyventojai vartoja daug daržovių ir vaisių, mažiau sergama kraujotakos ligomis bei onkologiniais susirgimais. Daržovėse ir vaisiuose yra kalio, magnio, kalcio, kurie mažina arterinės hipertenzijos riziką bei gausybė antioksidantų, padedančių kovoti su laisvaisiais radikalais, kurie organizmui turi žalingą poveikį.

Gerėja fermentų, hormonų apykaita, organų veikla. Stiprėja organizmo atsparumas infekcinėms ligoms.

Pavalgius daržovių ar vaisių neapsunkstama, nes jie lengvai virškinami.

Greitina peristaltiką, apsaugo nuo vidurių užkietėjimą, prisideda prie cholesterolio mažinimo.

Ilgesnis sotumo jausmas, nes turi daug skaidulinių medžiagų.

Riebalų mažai, todėl tai produktai, turintys mažai kalorijų, o skaidulinės medžiagos neleidžia greitai pakilti cukraus lygiui kraujyje, užpildo virškinimo traktą, todėl jaučiamasi sočiau netgi suvalgius mažiau kaloringą maistą.

Vaisiai ir daržovės yra puikus **skaidulinių medžiagų** šaltinis. Žmogui per parą reikia suvartoti bent 30 g skaidulinių medžiagų. Šių medžiagų neskaldo žmogaus virškinimo fermentai, bet jas skaldo storosios žarnos mikroflora. Skaidulinės medžiagos žmogaus organizmui labai svarbios – jos sugeba sujungti tulžies rūgštis, mažinti cholesterolio koncentraciją kraujo plazmoje, skatinti storosios žarnos motoriką ir kt. Nepakankamas skaidulinių medžiagų kiekis gali lemti įvairius negalavimus ir ligas, pavyzdžiui, nutukimą, vidurių užkietėjimą, dirgliosios žarnos sindromą, diabetą, inkstų akmenligę ar net onkologinius susirgimus.

KAIP ATRODO VAISIŲ AR DARŽOVIŲ PORCIJA?

- 1 puodelis lapinių šviežių daržovių
- ½ puodelio supjaustytų šviežių daržovių (1 morka, 7 vyšniniai pomidorai)
- 1 vidutinio dydžio vaisius (kriaušė, bananas, obuolys, apelsinas, nektarinas, persikas)
- ½ didesnio vaisiaus (greipfruto, persimono, mango)
- ½ puodelio arba 1 sauja mėlynių, braškių, agrastų, vynuogių, aviečių ir t.t.
- ¼ puodelio džiovintų vaisių (apie 30 g)



PAGAL HI.LT, RADVILISKISVSB.LT IR SVEIKATAIPALANKUS.LT INFORMACIJĄ PARENGĖ VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTĖ, VYKDANTI SVEIKATOS PRIEŽIŪRĄ MOKYKLOJE, SKAISTĖ DRUPĖ. +37067684266; SKAISTE.DRUPE@SVEIKATOS-BIURAS.LT

SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras