

# Kodėl sveika valgyti daržoves?



Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro visuomenės sveikatos specialistai sako, kad 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 pajvairina 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. Nors ir yra receptų, kaip šias daržoves valgyti žalias, bet tai priimtina ne visiems. Šviežios daržovės greitai genda todėl taikomi įvairūs jų išsaugojimo būdai – džiovinimas, konservavimas ir pan.

Greičiausiai gendančios daržovės – agurkai, pomidorai, kopūstai – turi daug drėgmės. Vandeningiausi – agurkai. Jų sudėtyje nustatyta tik 3,7% sausųjų medžiagų, tuo tarpu česnakuose, kurie ne taip greitai genda, – net 38 %. Daržovės pagal jose esančias naudingas medžiagas skirstomos į kelias grupes: kopūstinės (baltagūžiai, raudongūžiai, savojos, briuselio, žiediniai, pekino kopūstai, brokoliai), ankštinės (pupos, pupelės, žirniai, lęšiai, soja), tamsiai žalios lapinės (špinatai, gūžinės, cikorinės salotos, endivijos, salotinė sultenė, priklauso ir brokoliai), tamsiai oranžinės spalvos (morkos, pomidorai, paprikos), lelijinės (porai, česnakai, svogūnai). 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. 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

## Kopūstai.

Vertingiausia maistinė daržovė. Kopūstinių šeimai priklauso ir žiediniai, raudongūžiai, Briuselio, Pekino kopūstai, brokoliai ir kt. Dėl tam tikrų medžiagų esančių juose, žmonės, valgantys daug šių daržovių, rečiau serga vėžiu. Gūžiniai kopūstai yra puikus vitamino C šaltinis. 100 gramų baltųjų ir raudonųjų gūžinių kopūstų šio vitamino yra atitinkamai 32,9 mg ir 51,8 mg. Vitaminas C pasižymi antioksidacinėmis savybėmis, padeda išvengti įvairių ligų. Šioje daržovėje yra vitamino U, kuris skatina opų gijimą, stiprina žmogaus imuninę sistemą. Kopūstai kalorijų turi tiek mažai, kad net liesėjant jų galima neskaičiuoti. Riebalų beveik neturi, užtat yra nemažai fosforo ir kalio, skaidulinių medžiagų, kurios puikiai nuslopins apetitą. Bent vieną daržovę iš kopūstinių šeimos suvalgykite kasdien.

## Pupelės.

Priklauso ankštinių daržovių grupei (kaip ir žirniai, lęšiai, soja). Labai maistingos, nes turi daug

vertingų baltymų. Riebalų beveik nėra, priešingai negu sojoje, kurioje jų – net 17%. Labai daug magnio, fosforo, kalio, kalcio, cinko. Šimte gramų pupelių geležies yra beveik pusė per dieną reikiamo kiekio! Deja, nedaug vitamino C, bet folio rūgštis gausu: stiklinėje virtų pupelių yra visas dienas reikalingas kiekis. Vieną arba du kartus per savaitę pietums valgykite patiekalą su pupelėmis arba kitais ankštiniais. Toks patiekalas atstos mėsą, be to, nuo pupelių greitai pasijusite sotūs!

## Salotos.

Žalumynai savo maistine verte nenusileidžia „rimtoms“ daržovėms, o kai kurias netgi pranoksta. Pirmiausia juose yra labai daug folinės rūgštis, kuri dalyvauja kraujodaroje, saugo kepenis ir neleidžia vystytis aterosklerozei. Ši rūgštis labai svarbi vaisingo amžiaus moterims, ypač nėštumo metu. Žalumynai nestokoja ir beta karotino bei vitamino K, kurių trūksta daugeliui žmonių. Norint apsirūpinti minėtomis naudingomis medžiagomis, neužtenka retsykiais sukrimsti salotos lapą ar petražolės lapelį – būtina žalumynus valgyti kasdien ir gana gausiai. Italijoje atliktas tyrimas parodė, kad daugiau žaliųjų lapinių daržovių ir alyvuogių aliejaus vartojančios moterys rečiau serga širdies ligomis. Italų tyrimo rezultatai patvirtina ankstesnius, siejusius alyvuogių aliejaus ir daržovių vartojimą su gera širdies sveikata. Šių produktų gausu Viduržemio jūros regiono dietoje, kuri, kaip teigiama, gali sumažinti tikimybę susirgti tam tikrų formų vėžiu ir diabetu bei sulėtinti smegenų senėjimą.

## Bulvės.

Bulvių lietuviai valgo daug ir mėgsta patiekalus iš bulvių. Pagal savo kilmę tai daržovės, tačiau labai krakmolingas produktas. Viename gumbe jo yra nuo 12 iki 25 proc. Be to, bulvėse yra baltymų, vitaminų (tarp jų – vitamino C ir B grupės), mineralinių medžiagų (ypač gausu kalio druskų, kurios suaktyvina inkstų darbą, padeda iš organizmo pašalinti kitoms druskoms). Manote, kad liesėjant bulvių reikia atsisakyti? Bet juk jose beveik nėra riebalų! Per pietus galima suvalgyti 1–2 nedideles virtas bulves (garnyrai). Bulvėms sudyigus, pabuvus šviesoje ir pažaliavus ar pašalus, susidaro nuodinga medžiaga – solaninas. Tokių bulvių nevalgykite.

**Burokėliai.** Juose yra geležies, kobalto, vario, cinko, mangano. Daugelis šių mikroelementų įeina į fermentų, dalyvaujančių kraujo gamyboje, sudėtį, 100 g burokėlių yra maždaug 10 mg vitamino C. Be to, burokėliuose yra vitaminų B1, B2, PP, ląstelių ir organinių rūgščių. Šiose daržovėse gana daug pektinų, kurie stabdo bakterijų, sukeliančių puvimą žarnyne, veiklą.

## Morkos.

Pagal naudingų sveikatai medžiagų kiekį – vienas vertingiausių šakniavaisių. Dažomoji morkų medžiaga – karotinas – organizme virsta vitaminu A. Karotino morkose tik šiek tiek mažiau nei kai kurių rūšių paprikose ir gerokai daugiau nei kitose daržovėse. Be to, morkose yra vitaminų C, B1, B2, C, PP, K, B9, gana daug cukrų, mineralinių medžiagų – magnio, cinko, fluoro, jodo, vario, sieros, fosforo, mangano, kobalto, geležies, pektinų. Norėdami, kad organizmas greitai įsisavintų morkose esantį karotiną, geriau jas valgyti su augaliniu aliejumi. Vitaminas A būtinas normaliam regėjimui, jis palaiko gerą odos ir gleivinių būklę. Dėl didelio ląstelių kiekio ši daržovė labai naudinga virškinimui.

## Pomidorai.

Juose didžiausi likopeno kiekiai (jis suteikia pomidorui raudoną spalvą). Mažesni likopeno kiekiai yra arbūzuose, papajoje ir raudonajame greipfrute. Likopeno įsisavinimas sustiprinamas kaitinant, todėl virtų pomidorų produktai yra geresnis likopeno šaltinis. Likopenas yra tirpus riebaluose, todėl jis geriausiai pasisavinamas, kai vartojamas su riebalais. Likopenas neutralizuoja laisvuosius radikalus, apsaugodamas audinius nuo oksidacinių pažeidimų, sukeliančių lėtines ligas. Ypač geras antioksidacinis efektas gaunamas vartojant vitaminus E ir C, ir beta-karoteną – likopeną. Nors plačiausiai žinomas likopeno apsauginis poveikis nuo prostatos vėžio, nuolat atliekami tyrimai atskleidžia ir jo apsauginį vaidmenį nuo kitų vėžio rūšių: plaučių, kasos ir krūties, taip pat nuo širdies-kraujagyslių ligų. Pomidoruose yra vitamino C, karotino, vitaminų B1, B2, B3, B9, gausu geležies druskų.

## Agurkai.

Juose yra 97 proc. vandens, šiek tiek baltymų, riebalų, angliavandenių, vitamino C. Agurkai – neblogi rūgščių junginių organizme neutralizatoriai. Be to, juose yra lengvai įsisavinamų jodo junginių. Agurkų ląsteliena puikiai veikia žarnyną.

## Česnakai ir svogūnai –

puikų skonį bet kuriam patiekliui suteikiančios prieskoninės daržovės. Dietologai įspėja, kad jų nereikia daug valgyti vienu metu. Pavalgius šių daržovių kvapas iš burnos būna nekoks, tačiau česnakas ir svogūnas turi daug naudingų mūsų organizmui medžiagų. Kiekviename svogūnėlyje – šimtai aktyvių junginių! Be vitaminų ir mineralų česnakas turi didelį kiekį fosforo, kalio, sieros ir cinko, kiek mažiau seleno bei vitaminų A ir C, ir mažiausiai kalcio, magnio, natrio, geležies, mangano ir B vitaminų. Česnakiniuose taip pat yra flavonoidų ir kitų antioksidantų, eterinių aliejų ir riebalų rūgščių, aminorūgščių, pektino, angliavandenių ir sieros junginių. Jie turi baktericidinių medžiagų, kurios gali sunaikinti daugelio pavojingų ligų sukėlėjus. Tai puiki profilaktinė priemonė nuo širdies ligų, padeda „sudeginti“ riebalų perteklių, mažina „blogą“ cholesterolio kiekį kraujyje, gerina smegenų veiklą. Juose esantys vitaminai, cinkas ir geležis stiprina imuninę sistemą. Be to, česnakas sumažina vėžio tikimybę, kadangi jame esantys selenas ir germanis trukdo susidaryti augliams.

## Svarbu prisiminti

Stenkitės suvalgyti kasdien po 400 g 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. Austrų mokslininkų tyrimai parodė, kad šaldytos vietinės daržovės yra daug

vertingesnės ir turi daugiau vitaminų, nei atvežtinės „šviežios“.

Vitaminų šaldytuose žirneliuose, žiediniuose kopūstuose, morkose aptikta daug daugiau nei šviežiose, atvežtose iš kitų šalių. Taigi verta vasaros metu užšaldyti Lietuvoje arba savo darže užaugintų daržovių.

Atkreipkite dėmesį į daržovių spalvą. Rinkitės ryškiausių spalvų daržoves. Dietologai tvirtina, kad kuo ryškesnės spalvos ir sultingesnės daržovės, tuo jose daugiau vitaminų.

Žalumynus geriau pasirinkti tuos, kurių spalva tamsesnė ir sodresnė.

Žalios daržo gėrybės yra didesnės maistinės vertės nei termiškai apdorotos, todėl dažniau gaminkite žalių daržovių salotas.

Negalima virti daržovių dideliame vandens kiekyje. Verdant suyra didžioji dalis vitaminų ir mikroelementų.

Tam, kad sumažintume naudingų medžiagų praradimą, reikia laikytis tam tikrų rekomendacijų:

**Verdant daržovės turi būti visiškai apsemtos vandeniui. 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, kad gerai išvirtų, reikia valandos. Jeigu bulves sudėsite kartu su mėsa, kurioms išvirti tereikia 20 minučių, 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.**