



Daržovių ir vaisių nauda

Racionali mityba – tai gera sveikata ir žvalumas, darbingumas ir ilgas amžius. Normalios racionalios mitybos sąlygos galimos tik esant energijos pusiausvyrai – kai gaunamas su maistu energijos kiekis per parą atitinka išekvotos energijos kiekį. Maisto produktuose yra baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių druskų, mikroelementų, vitaminų, vandens ir kitokių junginių.

Maisto pasirinkimo piramidėje nurodyta, kad vaisius ir daržoves reikia vartoti kelis kartus per dieną!



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA www.sam.lt

Ką turėtum žinoti.....

- Valgyk įvairų ir šviežiai pagamintą maistą;
- Stenkis valgyti tuo pačiu laiku;
- Keletą kartų per dieną valgyt daržovių ir vaisių;
- Mažiau vartok saldžių gėrimų, saldumynų,
- Gerk pakankamai vandens,
- Nepersivalgyk.



Daržovės ir vaisiai yra nepamainomas vitaminų šaltinis!

- ✓ Daržovėse ir vaisiuose nėra cholesterolio, mažinama širdies ligų rizika;
- ✓ Vaisiuose yra gausu maistinių skaidulų, C, P, B grupės vitaminų, įvairių mikroelementų;
- ✓ Daržovės ir vaisiai pagrindinis antioksidantų, reikalingų žmogaus organizmui, šaltinis;
- ✓ Daržovėse ir vaisiuose yra kalio, magnio, kalcio;
- ✓ Daržovės ir vaisiai yra B grupės vitaminų šaltinis.

Kaip pagerinti vaisių ir daržovių vartojimą?

- Visada įtraukti daržovių į savo patiekalus,
- Šviežius vaisius ir daržoves valgyti kaip užkandžius,
- Valgyti sezoninius vaisius ir daržoves,
- Padidinti vartojamų vaisių ir daržovių įvairovę.



Parengė: visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Raminta Mateliūnaitė pagal visuomenės sveikatos biuro informaciją.

El paštas: raminta.mateliunaite@sveikatos-biuras.lt

Mob. 867684778