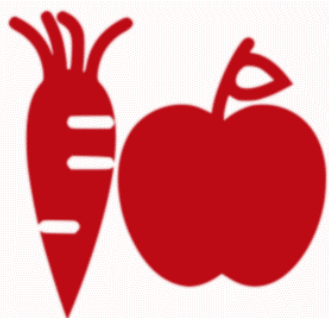


VAISIAI DARŽOVĖS IR NAUDA



Daržovės ir vaisiai pasižymi žarnyno mikroflorą normalizuojančiu poveikiu, aktyvia skrandžio ir žarnyno motorinę funkciją, taip pat padeda palaikyti organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą. Taip pat puikus mineralinių medžiagų šaltinis. Mineralinių medžiagų sudėtyje yra kalio, kalcio, fosforo, taip pat magnio, sieros, geležies, kurie pasižymi šarminė reakcija, palaikančios organizmo rūgščių ir šarmų pusiausvyrą.

Pomidoruose randama vitamino C, kalio, skaidulinių medžiagų ir betakaroteno, kuris padeda išlaikyti gerą regėjimą, įtakoja kaulų augimą bei dantų vystymąsi.



Agurkas gerina apetitą, padeda pasisavinti baltymus ir riebalus. Juose yra vitaminų C, B1, bei kalio. Agurkuose labai daug vandens – vidutiniškai 94 – 96 proc.

Mėlynės turi daug vitaminų A, E, B1, B2, PP, jose daug kalio, fosforo, kalcio. Valgant mėlynių sumažėja uždegimo procesų tikimybė. Šios uogos padeda kompleksiskai gydyti ūmines ir lėtines virškinamojo trakto ligas.



Obuoliuose yra B grupės vitaminų, vitaminų C ir PP, karotino, daug pektino. Juose esanti celiuliozė yra puiki priemonė nuo vidurių užkietėjimo. Obuoliuose yra daug kalio, jie nekaloringi.

Kopūstuose yra vitaminų P ir C, kalio, kalcio, fosforo ir kt. šaltinis. Juose yra nemažai skaidulinių medžiagų, kurios mažina apetitą. Kopūstinių šeimai priklauso ir žiediniai, raudongūžiai, Briuselio, Pekino kopūstai, brokoliai ir kt.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal Trakų rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro informaciją, Mob. +37062741643, el. p. simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt

