

Vaisiai ir daržovės yra pagrindinė sveikos mitybos sudedamoji dalis, kurie turi teigiamą poveikį sveikatai ir mažina lėtinių ligų riziką. Vaisiuose ir daržovėse gausu: antioksidantų (kurie apsaugo nuo širdies ir kraujagyslių ligų, apsaugo nuo vėžinių susirgimų), vitaminų, tirpiųjų skaidulų, kurios skatina žarnyno veiklą, neleidžia staigiai padidėti gliukozės kiekiui kraujyje ir saugo nuo cholesterolio kiekio padidėjimo.

Ar žinote, kad?



Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja **vaisių ir daržovių** vartoti ne mažiau kaip penkis kartus per dieną ir vienam asmeniui per dieną jų suvartoti bent **400 gramų**.

Apklausus ugdymo įstaigos tėvelius, paaiškėjo, jog iš vaisių vaikai labiausiai mėgsta obuolius ir bananus.

Taip pat, paaiškėjo, jog 26 % tėvelių nežinojo, kad ugdymo įstaigoje ryte vaikams prie pusryčių yra tiekiami švieži vaisiai.

- **Banauose** gausu amino rūgšties – triptofano, kuris gerina nuotaiką. Todėl organizme padidėja serotonino – laimės hormono.
- Banauose yra pektinų, kurie gerina virškinimą ir padeda iš organizmo pašalinti toksinams ir sunkiesiems metalams.
- Jeigu, kenčiate nuo vidurių užkietėjimo, skanaukite bananų, jie teigiamai veikia žarnyno peristaltiką.
- Bananai pasižymi B grupės vitaminų gausa, todėl valgydami reguliariai išvengsite raumenų mėšlungio.
- Bananų vaisiuose gausu kalio, kuris padeda reguliuoti kraujospaudimą ir išvengti insulto ir širdies ligų.



- Obuoliuose esančios skaidulos padeda esant vidurių užkietėjimui, skatina žarnyno peristaltiką.
- Obuolius rekomenduojama valgyti ir sergantiems diabetu, obuoliuose esantis pektinas padeda mažinti organizmo poreikį insulinui.
- Obuoliuose gausu ir vitamino C – svarbus kolageno gamybai, baltymui, kuris padeda žaizdoms gyti. Gerina geležies pasisavinimą iš augalinės kilmės maisto produktų ir svarbus imuninei sistemai.
- Obuoliai sukaupia daug flavonoidų ir polifenolinių junginių, kurie pasižymi antioksidaciniu poveikiu, kurie padeda sumažinti kraujospaudimą ir saugo nuo vėžinių susirgimų.