

„Daržovių taisyklė“ galioja ištisus metus

Sveikos gyvensenos specialistai, medikai nuolatos kartoja: daržovių turime valgyti daugiau. Tačiau kiek, kokių ir kada – vis dar nėra iki galo aišku. Šia tema pakalbinome dietologę Kristiną Jasmontienę.

Arūnas MARCINKIEVIČIUS

Pasak dietologės, daržovės auginamos nuo neatmenamų laikų, taigi ir valgomos tiek pat laiko, kiek gyvuoja žmonija. Nors maisto ruošimo tradicijos per šimtus ir tūkstančius metų, žinoma, gerokai pakito – jau viduramžiais imtas gaminti lengvesnis maistas. Jau tais laikais maistas (ir pusryčiams, ir pietums, ir vakarienei) būdavo valgomas šiltas (virtas ar keptas) ir su daržovėmis.

Maža to, jau viduramžiais buvo propaguojamas asketiškas gyvenimo būdas, buvo skatinama riboti mėsos vartojimą. Tiesa, vargingieji ir taip jos valgė mažiau, nes neišgalėjo nusipirkti. Taip pat buvo ištobulinta pasninkų (iš esmės – dietų) sistema: ir turtuoliai riboję gyvūninės kilmės maisto vartojimą, o baltymų stygiui kompensuoti sugalvota įvairiausių patiekalų.

Tapyta mitybos istorija

K. Jasmontienė atkreipia dėmesį į viduramžių žmones to meto dailininkų darbuose: nė vieno storo riterio ar damos, nors valdančiųjų sluoksnių atstovai galėjo kasdien valgyti mėsos ir ne tik jos į valias, o pažeistą pasninkų reglamentą paprastai nesunkiai išsipirkdavo indulgencijomis. Tik prieš maždaug 500 metų, kai ėmė viešpatauti Renesansas, ir vėliau (prisiminkime XVII amžiuje Peterio Pauliaus Rubenso nutapytus vyrus iš stuomens ir iš liemens bei moteris, tikras priešingybės viduramžių asketiškumui) daržovės šiek tiek „pasislinko“ į šalį.

Vien nuo vaisių ir daržovių sustorėti yra sunku, nuo mėsos, žuvų patiekalų ir riebių košių storėjama labai greitai. Tad jei Renesanso žmonės būtų visai nevalgę daržovių, nežinia kokio storumo juos būtų pavaizdavęs

garsusis flamandų tapytojas. To meto medicinos lygis buvo menkas, kas yra dieta, tuomet dar ne labai kam rūpėjo, nes gyvenimas pusbadžiu nederlingais metais buvo pažįstamas didžiai daliai visuomenės. Taigi žmonių požiūris, kad kuo daugiau valgau, tuo sveikesnis esu, – suprantamas. Šalia mėsos ir žuvų buvo ir daržovių? Puiku, buvo valgomos ir jos. Dar vėlesniais laikais daržovės ir vaisiai įsitvirtino kasdieniame mitybos racione, atsirado įvairių jų ruošimo būdų.

Daržovių persivalgyti sunku

Kokios nuostatos vyrauja dabar? Reikia daržovių valgyti kuo daugiau ar vis dėlto būtinas saikas? Ar geriau kiekvienam vadovautis savo pojūčiais ir valgyti tiek, kiek norisi? Dietologės teigimu, rekomenduojama kasdien suvalgyti bent 400 g daržovių, du trečdaliai jų turėtų būti šviežios, kitos – troškintos, raugintos, sultys ir pan. Neakrmingų daržovių kiekių nėra ribojamas, priešingai nei krakmingų (pavyzdžiui, bulvių, burokėlių) ar vaisių.

Pasak specialistės, medikai itin retai fiksuoja atvejus, kai per gausus daržovių valgymas sukelia kokių nors patologijų. Iš principo taip gali nutikti, bet suvalgomų daržovių kiekiai turi būti ištis dideli, pavyzdžiui, reikėtų kasdien sušlamšti apie 1 kg daržovių, ir taip – bent keletą dienų iš eilės. Tačiau daugumai iš mūsų tai yra fiziškai neįmanoma.

Kaip žinoma, daržovėse gausu ląstelių sienelių (skaidulų). Jos trūkstant ir prisidėjus kitiems rizikos veiksniams (esant mažam fiziniam aktyvumui ar nepakankamai vartojant skysčių), žmogų gali varginti vidurių užkietėjimas. Be to, daržovėse esančios skaidulos reikšmingos reguliuo-

jant cholesterolio kiekį kraujyje ir t. t. Jei daržovių valgoma itin daug, gali pasireikšti viduriavimas, pilvo pūtimas. Tačiau, remiantis visuomenės sveikatos tyrimais, mūsų šalyje problema yra ta, kad daržovių valgoma vis dar nepakankamai.

Kokteilių – tik retkarčiais

Pastaraisiais metais itin populiarėja įvairūs daržovių ir vaisių kokteiliai, juos nuolat reklamuoja trintuvų gamintojai. Vis dėlto, K. Jasmontienės teigimu, geriau valgyti daržoves ir vaisius sveikus, o ne gerti jų sultis. Antraip organizmas gauna mažiau skaidulų. O juk visų pirma būtent dėl ląstelių sienelių ir reikia vartoti vaisių ir daržovių.

Sveikuose vaisiuose ir daržovėse skaidulų yra gerokai daugiau nei jų sultyse ar kokteiliuose, todėl ant kasdienio stalo turėtų vyrauti nesutrinti vaisiai ir daržovės. Sultimis ir kokteiliais derėtų tik keletą kartų per savaitę pajavairinti mitybą.

Žiemos racione – kitokios daržovės

Mūsų krašte žmonės šviežiais savo žemėje augintais vaisiais ir daržovėmis geriausiu atveju mėgaujasi tik pusmetį. Ar šaltuoju metų laiku valgomos įvairiai konservuotos daržovės turi mitybinę vertę? Specialistė pataria, kad, nepriklausomai nuo sezono, daržovių kiekių mūsų mitybos racione neturėtų keistis: kaip jau minėta, derėtų per dieną suvartoti apie 400 g daržovių,

du trečdaliai jų – šviežių. Vis dėlto labai svarbu žengti koją į koją su sezonu ir, pavyzdžiui, žiemą rinktis ne pomidorus, agurkus, o morkas, salierus, burokėlius, kopūstus ir pan. Konservuotos daržovės irgi gali būti neblogas pasirinkimas, ypač jei nevalgina virškinimo sistemos ligos (opaligė, refliuksas, žarnyno uždegimas ir pan.). Priešingu atveju derėtų riboti su actu marinuotų daržovių vartojimą.

Raugintos daržovės itin vertinamos dėl didelio vitamino C kiekio. Vertėtų nepamiršti ir dar vieno puikaus konservavimo būdo – šaldymo. Šiuo atveju taip pat išsaugoma nemažai vitaminų ir mineralų, be to, kas ne mažiau svarbu, ne tiek jau daug pakinta vaisių ir daržovių skaidulos.

Nepamirškime ankštinių

Labai svarbu nepamiršti ir ankštinių daržovių – žirnių, pupelių, avinžirnių. Tai nuostabus augalinių baltymų, ląstelių sienelių, ypač tinkamas maistas žiemą, puikus mėsos pakaitalas. Šių daržovių tiesiog būtina įtraukti į vegetarinę mitybą, jų bent kartą per savaitę patariama valgyti kiekvienam.

Dar liko nepaminti džiovintų vaisių. Jie turtingi įvairių mineralinių medžiagų (ypač puikus kalio šaltinis), yra gera alternatyva saldumynų mėgėjams, siekiantiems sumažinti saldumynų ir kitų saldumynų kiekį racione. Tiesa, ir džiovintų vaisių reikėtų valgyti saikingai. Optimalus kiekis – saujelė, apie 40–50 g, per dieną.



Patariama kasdien suvalgyti bent 400 g daržovių, du trečdaliai jų turėtų būti šviežios