



Augļi un dārzeņi

vzturā



Veselības ministrija



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Kāpēc jāēd dārzeņi un augļi?

Veselīgs uzturs ir viens no veselības priekšnosacījumiem. Veselīgu uzturu veido četras produktu grupas- graudaugu produkti, augļi, ogas un dārzeņi, piens un piena produkti, gaļa un zivis, olas un pākšaugi.

Augļos, ogās un dārzeņos ir daudz ūdens – vismaz 90%. Augļu un ogu cukurs sastāv no glikozes un fruktozes. Ļoti daudz (līdz pat 70%) cukura ir žāvētos augļos un ogās. Augļu un ogu žāvēšanas procesā, lielākais daudzums ūdens iztvaiko, tāpēc procentuāli palielinās to enerģētiskā vērtība, augļu cukuru, minerālvielu un balastvielu daudzums.

Augļi, ogas un dārzeņi uzturu bagātina ar:



balastvielām (šķiedrvielām);



vitamīniem;



minerālvielām;



bioloģiski aktīvām vielām, kas nav uzturvielas, bet tām ir labvēlīga un aizsargājoša ietekme uz cilvēka organismu.



Balastvielas

Balastvielas ir oglehidrāti, kas cilvēka gremošanas traktā nesašķeļas un neuzsūcas, tāpēc tās praktiski nedod enerģiju un nekalpo par uzbūves materiālu. Galvenie balastvielu uzdevumi:



veicināt zarnu kustības un nodrošināt regulāru vēdera izeju;



pazemināt pH līmeni zarnās;



mazināt toksisku vielu iedarbību;



aizkavēt ar uzturu uzņemtā holesterīna uzsūkšanos zarnās;



kalpo kā barības viela zarnu „labajām” baktērijām.

Katru dienu ar uzturu vajadzētu uzņemt 30 – 35 gramus balastvielu.

Visvairāk balastvielas mēs uzņemam ar pilngraudu produktiem, bet arī dārzeņi un augļi ir ļoti nozīmīgs balastvielu avots.

Dārzeņi, augļi, ogas

Dārzeņi, augļi, ogas	Balastvielu daudzums, g/100 g
Briseles kāposti	4,4
Seleriju saknes	4,2
Brokoļi	3,0
Ziedkāposti	2,9
Burkāni	2,9
Sarkanās bietes	2,5
Salāti	1,8
Upenes	6,8
Avenes	5,0
Zemenes	4,0
Jānogas	2,5
Āboli	2,3
Apelsīni	2,2
Plūmes	1,7



Vitamīni

Vislielākā nozīme dārzeņiem, augļiem un ogām ir kā vitamīnu avotiem.

Vitamīns	Kāpēc vajadzīgs?	Kur atrast?
A vitamīna priekšteči – karotīni (cilvēka organismā tauku klātbūtnē pārvēršas A vitamīnā)	Darbojas kā antioksidants un ir nepieciešams redzes procesos, veicina ādas, gļotādu atjaunošanos, kaulaudu un zobu veidošanos un matu augšanu, pasargā no sirds un asinsvadu slimībām, palīdz pret alerģijām, kā arī stiprina imunitāti, īpaši vecākiem cilvēkiem.	Burkānos, ķirbjos, dzeltenī sarkanās ogās un augļos – aprikozēs (īpaši žāvētās), paprikā, tomātos, smiltsērķšķu ogās, dažādu šķirņu kāpostos, brokoļos, seleriju un pētersīļu lapās, skābenēs, sīpollokos, salātos.
E	Darbojas kā antioksidants. Nepieciešams asinsritei, muskuļu attīstībai un darbībai, sirds un muskuļu nodrošināšanai ar skābekli, veselīgas ādas saglabāšanai, imunitātes stiprināšanai, dzimumšūnu nobriešanai, normālai grūtniecības norisei.	Zaļajos lapu dārzeņos, zaļajos zirnīšos un citos pākšaugos, dažādu šķirņu kāpostos, riekstos (mandelēs), avokado, paprikā, mežrozītes augļos un smiltsērķšķu ogās.
K	Nepieciešams normālai asins recēšanai, brūču ātrākai dzīšanai, ķermeņa šūnu normālai funkcionēšanai, kaulu normālam stāvoklim, osteoporozes profilaksei.	Brokoļos, ziedkāpostos un citos kāpostos, ķirbjos, tomātos, lapu dārzeņos un salātos, sēklās (ķirbju, saulespuķu), pīlādžu ogās.
C	Vajadzīgs, lai pretotos infekcijas slimībām, lai būtu elastīgi asinsvadi, vesela āda un smaganas. Darbojas kā antioksidants. Samazina holesterīna daudzumu asinīs, veicina redzes uzlabošanos. Stiprina koncentrēšanās spējas, atvieglo stresa stāvokli un mazina alerģiskas reakcijas. Organismā neveidojas C vitamīna rezerves, tāpēc katru dienu jāēd ar šo vitamīnu bagāti dārzeņi, augļi vai ogas. C vitamīna trūkums var attīstīties smēķētājiem.	Ogās (upenēs, zemenēs, smiltsērķšķos) un augļos (kivi, citrusaugļos), to sulās, dažādu šķirņu kāpostos (t.sk. skābētos), paprikā, zaļumos – sīpollokos, spinātos, dillēs, seleriju un pētersīļu lapās, kartupeļos, tomātos.
B grupas vitamīni	Nervu sistēmas, gremošanas sistēmas normālai darbībai, sirdsdarbības uzturēšanai, smadzeņu darbībai, imunitātes stiprināšanai. Palīdz saglabāt veselīgus matus un nagus. Svarīgs, lai būtu vesela āda un acis, uzlabo redzi. Normalizē holesterīna daudzumu asinīs. Palīdz novērst mazasinību.	Salātos, spinātos, sīpolos, tomātos, dažādu šķirņu kāpostos, brokoļos, seleriju un pētersīļu lapās, sparģeļos, pieneņu un nātru lapās, sīpollokos, ķirbjos, sakņaugos (burkānos, bietēs u.c.), augļos un ogās (ābolos, citrusaugļos, banānos, aprikozēs, upenēs, avokado, u.c.).

Atceries!

Vitamīnu daudzumu dārzeņos, augļos un ogās samazina termiskā apstrāde (it īpaši augsta temperatūra, atkārtota sildīšana), vārīšana vai sautēšana traukā bez vāka un ilgstoša uzglabāšana nepiemērotos apstākļos (piemēram, tiešos saules staros).

Minerālvielas

Dārzeni, augļi un ogas ir nozīmīgi vairāku minerālvielu avoti.

Minerālvielas	Kāpēc vajadzīgas?	Kur atrast?
Fosfors 	Nodrošina normālu vielmaiņu un barības vielu uzsūkšanos zarnās, kā arī normālu nervu sistēmas, smadzeņu un sirdsdarbību.	Ķirbjos, lapu dārzenos, ķiplokos.
Kalcijs 	Stipru kaulu, zobu, matu un nagu veidošanai. Nodrošina normālu muskuļu darbību un asins recēšanu. Piedalās imūnās sistēmas darbības nodrošināšanā.	Lapu dārzenos (salātos, spinātos, seleriju un pētersīļu lapās), dažādu šķirņu kāpostos, pākšaugos, apelsīnos, aprikozēs, jāņogās, vīnogās.
Kālijs 	Nodrošina normālu nervu un muskuļu darbību (īpaši sirds muskuļa), uztur normālu asinsspiedienu. Nepieciešams ūdens līdzsvara uzturēšanai organismā. Piedalās smadzeņu apgādē ar asinīm.	Ogās (upenēs), augļos – ābolos, banānos, citrusu augļos, žāvētos augļos (rozīnēs), avokado, lapu dārzenos, kāpostos, pākšaugos, sakņaugos (bietēs, redīsos, rutkos), tomātos.
Magnijs 	Vajadzīgs nervu un muskuļu darbībai, kalcija, fosfora, B grupas vitamīnu un C vitamīna darbībai organismā. Veicina zarnu peristaltiku, žults izdalīšanos, paplašina asinsvadus un novērš to spazmas, nodrošina normālu sirdsdarbību.	Kāpostos, pākšaugos, lapu dārzenos (spinātos, lapu salātos, pētersīļu lapās), aprikozēs, banānos, avenēs, smiltsērķšķu ogās.
Dzelzs 	Nepieciešams asinsradei (asins hemoglobīna veidošanai, kas iznēsā skābekli uz visām ķermeņa šūnām), imunitātes nodrošināšanai. Nodrošina kaitīgo vielu atīdēšanu aknās.	Avenēs, zemenēs, aronijās, ābolos, bumbieros, žāvētās un svaigās aprikozēs, rozīnēs, Briseles un citu šķirņu kāpostos, tomātos, skābenēs, garšaugos un lapu dārzenos (spinātos, dillēs, nātru un pētersīļu lapās, sīpollokos), sakņaugos (bietēs, redīsos).
Jods 	Vairogdziedz era normālai darbībai, veselīgai ādai, matiem un nagiem, organisma pretestības nodrošināšanai pret infekcijām.	Jūras aļģēs, kāpostos un lapu salātos, ogās un augļos (ananāsos, aronijās), sīpolos un ķiplokos, sparģeļos.
Varš 	Nepieciešams dzelzs izmantošanas un asins šūnu (eritrocītu) veidošanās nodrošināšanai, kaulu un saistaudu veidošanai, imunitātes stiprināšanai.	Ķiplokos, avokado, bumbieros, dzērvenēs, ērkšķogās, ķiršos, upenēs, zemenēs.

Vārot dārzeņus, minerālvielas daļēji pāriet ūdenī. Lai nezaudētu organismam nepieciešamās minerālvielas, ieteicams ūdeni, kurā vārīti dārzeni, izmantot zupas vai mērces pagatavošanai.

Bioloģiski aktīvas vielas, kas nav uzturvielas, bet tām ir labvēlīga un aizsargājoša ietekme uz cilvēka organismu.

Antioksidanti

Antioksidanti ir bioloģiski aktīvas vielas, kuras novērš vai aizkavē nevajadzīgus un kaitīgus oksidēšanās procesus audos, pasargā mūs no brīvajiem radikāļiem, pirms tie paspējuši nodarīt ļaunumu mūsu organismam – bojāt šūnas, pavājināt imūnsistēmu. Brīvo radikāļu veidošanos veicina smēķēšana, gaisa piesārņojums, ultravioletie stari, kancerogēnas vielas uzturā (sastopamas grillētā, piedegušā, kūpinātā ēdienā), daži medikamenti, pārmērīga fiziskā slodze u.c. faktori. Antioksidanti, kas tiek pievienoti pārtikas produktiem, kavē vitamīnu un nepiesātināto taukskābju oksidēšanos.



Antioksidantu īpašības piemīt:

- C un E vitamīniem, A vitamīnam, tā priekštecim beta karotīnam un dažādiem karotinoīdiem, kā piemēram, luteīnam, likopēnam, u.c.;
- dažām augu izcelsmes vielām, kas nav uzturvielas, bet pilda svarīgu aizsardzības funkciju pret brīvajiem radikāļiem.

Antioksidanti organismā:

- novērš šūnu membrānu bojājumus;
- palēnina novecošanas procesu;
- veicina sirds veselību;
- aizsargā imūnsistēmu;
- aizkavē vēža attīstību;
- pazemina holesterīna līmeni asinīs.

Vairumu šo vielu var pazīt pēc krāsas, ko tās piešķir dārzeniem un augļiem – likopēns tomātus padara sarkanus, antocianīni mellenes un zīlenes – zilas, dzērvenes un ķiršus – sarkanus, bet bietes iekrāso ar purpuru.



Antioksidanti	Kur atrodami?
Beta karotīns (A vitamīns)	Burkānos, smiltsērķšķu ogās, apelsīnos, aprikozēs (it īpaši žāvētās), upenēs, dažādu šķirņu kāpostos, ķirbjos, paprikā, tomātos, lapu dārzenos (pētersīļu lapās, spinātos, lapu salātos, sīpollokos, skābenēs).
Bioflavonoīdi – kvercītīns, rutīns, hesperidīns u.c.	Citrusu augļos, sīpolos, ķiplokos, lapu dārzenos, paprikā, aprikozēs, aronijās, brūklenēs, dzērvenēs, upenēs, ķiršos, vīnogās, pīlādžu ogās un mežrozītes augļos.
Antocianīni	Mellenēs, zīlenēs, vīno gās, upenēs, dzērvenēs.
Luteīns	Spinātos, salātos, kolrābjos, kacenkāpostos, kliņģerīšu ziedlapās.
Likopēns	Tomātos, aprikozēs, sarkanajos greipfrūtos un paprikā.

Citas augu bioloģiski aktīvās vielas

Augļu un ogu atsvaidzinošo garšu rada organiskās skābes – citronskābe, ābolskābe, skābeniskābe.

Patīkamo garšu un smaržu piedod ēteriskās eļļas. Šīs vielas rosina ēstgribu, veicina gremošanas sulu izdalīšanos un kustību zarnās.

Augļi, ogas un dārzeni satur arī dažādus fermentus, kas atvieglo ēdiena sagremošanu. Dārzeņos ir fitoncīdi, kas spēj iznīcināt mikrobus.

Kā dārzeņi, augļi un ogas palīdz saglabāt veselību?



Imunitāte ir organisma spēja pretoties noteiktiem infekcijas slimību ierosinātājiem. Antivielu veidošanai un par imunitāti atbildīgo šūnu darbībai nepieciešams dārzeņos, augļos un ogās esošais beta karotīns, C vitamīns, E vitamīns un dzelzs. Ķiplokiem, mārrutkiem, sīpoliem, paprikai, tomātiem, upenēm, mellenēm, dzērvenēm, brūklenēm piemīt pretvīrusu aktivitāte – tos vēlams iekļaut ēdienkartē gripas sezonā.



Aptaukošanās novēršanai dārzeņiem un augļiem ikdienas ēdienkartē jā sastāda apmēram trešā daļa no kopējā uztura daudzuma, kas atbilst uztura piramīdai. Vienlaikus dārzeņi un augļi palielina maltīšu apjomu, tādējādi novēršot izsalkuma sajūtu. Dienā būtu ieteicams uzņemt vismaz 5 porcijas augļu un dārzeņu. Dārzeņus var pievienot katrai maltītei.



Ateroskleroze ir artēriju sienu pārkalķošanās, tās kļūst cietas, neelastīgas un biezas. Aterosklerozes attīstību aizkavē dārzeņos, augļos un ogās esošie antioksidanti, C vitamīns, E vitamīns un beta karotīns, kā arī flavonoīdi.



Hipertensijas jeb asinsspiediena paaugstināšanās cēlonis ir nātrija aizture organismā. Cilvēkiem ar hipertensiju ir svarīgi samazināt sāls patēriņu. Tā kā nātrija ietekmi organismā samazina kālijs, cilvēkiem ar noslieci uz hipertensiju ir arī svarīgi palielināt ar uzturu uzņemto kālija daudzumu. Bagātīgs kālija avots ir banāni, spināti, avokado, bietes, vārīti kartupeļi.



Anēmija ir pazemināts hemoglobīna daudzums asinīs, kas visbiežāk attīstās dzelzs un citu mikroelementu trūkuma dēļ. Dzelzs uzsūkšanos veicina C vitamīns. Ja C vitamīns netiek uzņemts pietiekamā daudzumā, dzelzs var uzsūkties mazāk, tādējādi radot anēmijas risku. To var samazināt, ēdot kopā C vitamīnu saturošus un dzelzi saturošus pārtikas produktus, piemēram, pusdienu ēdienkartē iekļaujot gaļu un svaigi spiestu apelsīnu sulu.



Aizcietējumu cēlonis visbiežāk ir nepietiekams balastvielu daudzums uzturā. To novēršanai vislabāk ir izmantot klijas, pilngraudu produktus, svaigus dārzeņus, augļus un ogas pietiekamā daudzumā katru dienu, vienlaicīgi uzņemot pietiekamu šķidruma daudzumu. Tāpat ir svarīgs arī fiziskās aktivitātes.



Piena dziedera vēža, olnīcu, dzemdes kakla, priekšdziedzera vēža attīstību veicina uzturs, kas ir bagāts ar taukiem, bet satur maz dārzeņu un augļu. Augļi un dārzeņi uzturā palīdz novērst arī pārmērīgi lielu uzņemto tauku daudzumu.



Bronhu un plaušu vēža attīstībā galvenā nozīme ir brīvajiem radikāļiem, kuru daudzums ievērojami palielinās, ja cilvēks smēķē. Smēķēšanas atmešana ir labākā bronhu un plaušu vēža profilakse. Tomēr, ja šobrīd vēl neesi uzsācis atstāt smēķēšanu, pastiprināta uzmanība jāpievērš organisma apgādei ar dabīgajiem antioksidantiem.



Dārzeņos un augļos ir vielas, kuras palīdz saglabāt **acu veselību**. Labas redzes nodrošināšanai uzturā jāiekļauj pietiekami daudz beta karotīna avotu. Beta karotīns organismā veido A vitamīnu, kas nepieciešams redzei. Zaļie lapu dārzeņi bagātīgi satur luteīnu, neļauj attīstīties **kataraktai** jeb lēcas apduļķojumam un pasargā no radzenes un tīklenes bojājumiem.

Cik liela ir viena porcija?

Augļi:

- viena šķēle ananāsa, arbūza, melones;
- puse greipfrūta, mango, papaijas;
- viens ābols, bumbieris, banāns, apelsīns, persiks;
- divas aprikozes, mandarīni, kivi, plūmes;
- liela sauja ogu (upenes, mellenes, ķirši, avenes, ērkšķogas, vīnogas, dzērvenes, kazenes, zemenes);
- maza sauja žāvētu augļu (aprikozes, banāni, dateles, vīģes, rozīnes);
- viena vidēja lieluma (150 ml) sulas glāze (arī tomātu), izņemot nektāru, sulu dzērienus.

Dārzeņi:

- viena sauja sagrieztu dārzeņu (tomāti, redīsi, salāti u.c.);
- viens vidēja izmēra dārzeņis (gurķis, burkāns, paprika u.c.);
- 1 – 2 sauja termiski apstrādātu dārzeņu.

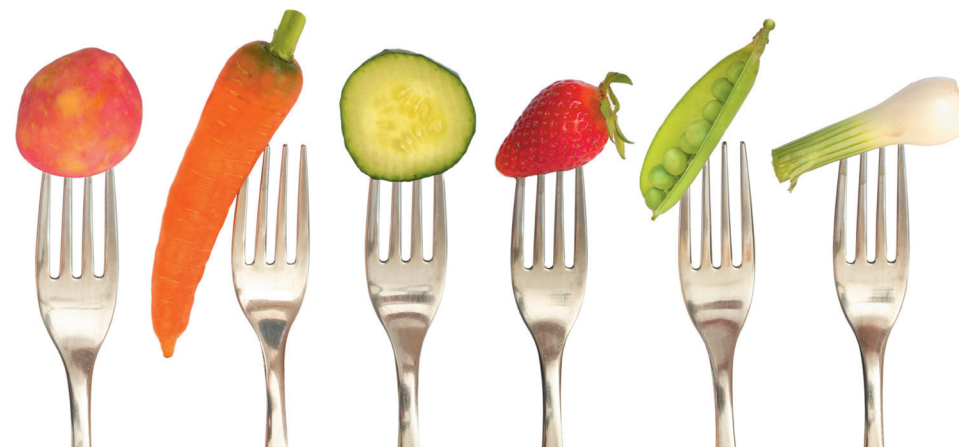
Cik daudz dārzeņu, augļu un ogas jāēd?

Dārzeņiem un augļiem būtu jāveido 1/3 līdz 1/2 no ikdienas kopējā uztura daudzuma.

Pieauguša cilvēka diennakts deva ir 2 – 4 porcijas augļu un vismaz 3 – 4 porcijas dārzeņu jeb vismaz 500 g augļu un dārzeņu, kur vismaz puse tiek patērēti svaigā veidā. Vislabāk, ja uzturā ir dažādu krāsu augļi un dārzeņi.

Atceries!

Kartupeļi netiek ietverti šajā grupā, jo tos pieskaita cieti saturošo produktu grupai, kurā ietilpst arī graudaugu produkti!



Kā izvēlēties dārzeņus, augļus un ogas?

- Izvēlies Latvijā audzētus dārzeņus, augļus un ogas.
- Pašu audzētus dārzeņus, augļus un ogas uzglabā tā, lai tie ilgāk būtu svaigi.
- Ja dārzeņus pērc veikalā, dari to katru nedēļu, bet nelielos daudzumos, lai produkti vienmēr būtu svaigi.
- Ēd sezonas dārzeņus, augļus un ogas, jo tajos ir daudz vairāk vērtīgu vielu.
- Dod priekšroku svaigiem un pēc tam – saldētiem dārzeņiem, augļiem un ogām. Termiski apstrādājot (vārot, sautējot) dārzeņus, augļus un ogas, tajos samazinās atsevišķu vitamīnu (īpaši C un B9 vitamīns) saturs. Lai samazinātu vitamīnu zudumu, termiskā apstrāde ieteicama mazā ūdens daudzumā, slēgtā traukā (katlā ar vāku) vai tvaicējot. Produktu ieteicams nepārvārīt, bet termiski apstrādāt tikai tik ilgi līdz tas ir gatavs.
- Neaizraujies ar konservētiem dārzeņiem (piemēram, zaļajiem zirnīšiem, marinētiem gurķiem un tomātiem), jo tie var saturēt daudz sāls un tiem ir zemāka uzturvērtība. Konservēto zirnīšu vietā izvēlies svaigos vai saldētos.
- Iegādājies dārzeņus un augļus atbilstoši „varavīksnes” principam, izvēloties dažādas krāsas produktus – oranžus un dzeltenus, sarkanus, violetus un zaļus.

Kā uzturā iekļaut vairāk dārzeņu, augļu un ogu?

- Dārzeņus un augļus iekļauj ēdienkartē katru dienu! Ēd tos dārzeņus un augļus, kuri Tev garšo.
- Brokastu sviestmaizi papildini ar salātu lapu, tomātu, gurķa šķēlēm, sasmalcinātiem zaļumiem. Sausajām brokastīm pievieno papildus sasmalcinātus augļus, svaigas vai žāvētas ogas!
- Pusdienās neaizmirsti dārzeņu salātus pie pamatēdiena, apslakot tos ar augu eļļu, citrona sulu, etiķi u.c. Vēlams, lai pusi no šķīvja aizņemtu dārzeņi.
- Desertam izvēlies svaigus augļus, augļu salātus, augļus ar jogurtu vai biezpienu, augļu un ogu zupas.
- Turi dārzeņus un augļus redzamā un viegli pieejamā vietā – piemēram, novieto uz galda trauku ar notīrītiem, sagrieztiem dārzeņiem – burkāniem, kāļiem vai kolrābjiem (tomēr neglabā tos sagrieztus ilgstoši, lai tie nezaudētu vitamīnus)!
- Uzkodai starp ēdienreizēm sāļo riekstiņu, smalkmaizīšu, cepumu vai čipsu vietā izvēlies ābolu, bumbieri, burkānu vai sauju žāvētu augļu!
- Vismaz pāris reizes nedēļā pagatavo sakņu sautējumu vai dārzeņu zupu!
- Pamēģini Latvijā netradicionālus dārzeņus – seleriju kātus, pastinaku, topinambūru! Gatavojot salātus, majonēzes vai krējuma vietā izmanto cidoniju vai jāņogu sulu!
- Bagātini ēdienu garšu ar garšaugiem – baziliku, salviju, raudeni, rozmarīnu, citronmētru un mārsilu jeb timiānu!
- Pacenties vasarā un rudenī sagatavot žāvētus ābolus, bumbierus, avenes un meža ogas un saldētas ogas – zemenes, avenes, upenes, dārzeņus, zaļumus!



Materiālu sagatavojis
Slimību profilakses un kontroles centrs

Informācijas pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz
Slimību profilakses un kontroles centru obligāta

Duntes iela 22, Latvija, LV-1005
Tālrunis: +371 67501590
Fakss: 67501591
E-pasts: info@spkc.gov.lv
Mājas lapas adrese: www.spkc.gov.lv

Seko mums sociālajos tīklos:
draugiem.lv/sveiksunvesels
facebook.com/SPKCentrs
twitter.com/SPKCentrs
Youtube: Slimību profilakses un kontroles centrs