KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Spalvingų ir skanių vaisių bei daržovių nauda ir svarba mūsų organizmui

Vaisiai ir daržovės – tai ne tik spalvingas ir skanus pasirinkimas, bet ir sveikos mitybos pagrindas. Jie aprūpina mūsų organizmą būtinomis maistinėmis medžiagomis, stiprina imunitetą, padeda kovoti su ligomis ir gerina bendrą savijautą. Rinkdamiesi įvairiaspalvius augalinės kilmės produktus, mes rūpinamės tiek savo fizine, tiek psichine sveikata.

🍅 Vaisiai ir daržovės yra svarbi sveikos mitybos dalis. Jie padeda vaikams augti ir palaikyti kūno funkcijas, fizinę, psichinę ir socialinę gerovę bet kuriame amžiuje.

🫐 Vaisiuose ir daržovėse gausu vitamino A, kalcio, geležies ir folatų, kurie gali skatinti geresnę sveikatą, stiprinti vaiko imuninę sistemą ir padėti apsisaugoti nuo ligų tiek dabar, tiek ateityje.

🥦 Mityba, kurioje gausu vaisių, daržovių ir kitų daug skaidulų turinčių augalinės kilmės maisto produktų, pagerina žarnyno bakterijų įvairovę ir linkusi padidinti bakterijų, susijusių su priešuždegiminiais junginiais, gerinančiais medžiagų apykaitą, kiekį.

🍅 Vaisiuose ir daržovėse esančios skaidulos ir antioksidantai gali padėti išvengti širdies kraujagyslių ligų.

🫐 Pakankamas vaisių ir daržovių vartojimas gali sumažinti kai kurių infekcinių ligų sunkumą. Atsigauti po infekcinės ligos yra geriau vartojant vaisius ir daržovės, nei laikantis dietos.

Vaisiai ir daržovės yra nepakeičiama subalansuotos mitybos dalis, teikianti daugybę naudos mūsų organizmui. Jie ne tik aprūpina svarbiausiomis maistinėmis medžiagomis – vitaminais, mineralais, antioksidantais ir skaidulomis, – bet ir padeda palaikyti stiprią imuninę sistemą, gerą virškinimą bei bendrą sveikatos būklę. Reguliarus ir įvairus vaisių bei daržovių vartojimas gali sumažinti daugelio ligų riziką, skatinti sveiką vaikų augimą bei padėti greičiau atsigauti po susirgimų.

Straipsnyje naudojamas šaltinis: Snacking in nutrition and health - PubMed