



LATVIJAS REPUBLIKAS
VESELĪBAS MINISTRIJA

Dārzeņi un augļi vecu cilvēku uzturā

Augļi un dārzeņi bagātina uzturu ar nepieciešamajiem vitamīniem un minerālvielām. Augļi un dārzeņi ir arī labs šķiedrvielu avots. Tajos ir maz tauku un maz kaloriju, tādēļ tie palīdz saglabāt veselīgu svaru. Saskaņā ar pētījumiem, augļiem un dārzeņiem var būt arī cita pozitīva ietekme uz veselību. Piemēram, Lielbritānijā veikts pētījums pierāda, ka pat parastie, ikdienā lietojamie augļi un dārzeņi var palīdzēt stiprināt vecu cilvēku atmiņu. Brokoļi, kartupeļi, apelsīni, āboli un redīsi satur vielas, kas iedarbojas tāpat kā medikamenti, kas paredzēti Alzheimeras slimības ārstēšanai. Tādēļ lielāks šo augļu un dārzeņu patēriņš uzturā var samazināt šīs slimības attīstības risku. Lielbritānijas zinātnieki ir atklājuši šajos augļos un dārzeņos īpašas vielas, kas darbojas līdzīgi zālēm Alzheimeras slimības ārstēšanai. No visiem pārbaudītajiem augļiem un dārzeņiem vislielākais pret-Alzheimeras slimības potenciāls tika atklāts brokoļiem. Pagaidām gan vēl nav pierādīts, ka brokoļu ēšanai būtu tiešs pozitīvs efekts uz Alzheimeras slimības novēršanu. Šobrīd pasaulē ar demenci slimo gandrīz 18 miljoni cilvēku, un tieši Alzheimeras slimība ir biežākais demences iemesls. Līdz 2025.gadam šīs skaitlis pieaugs līdz 34 miljoniem. Šīs slimības pieaugošās izplatības iemesli ir pasaules novecojošā populācija un aptaukošanās.

Savukārt cits, ASV veikts pētījums pierāda, ka augļu un dārzeņu sulās sastopamām vielām (polifenoliem) var būt svarīga loma Alzheimeras slimības profilaksē. Tika atklāts, ka šīs slimības risks ir samazināts 75% no tiem vecajiem cilvēkiem, kuri dzēra augļu vai dārzeņu sulas vismaz trīs reizes nedēļā.

salīdzinājumā ar tiem, kuri tās dzēra mazāk nekā vienu reizi nedēļā. Līdz šim ar Alcheimera slimības riska samazināšanu ir saistīti antioksidantu vitamīni, it īpaši E vitamīns. Taču jaunākie pētījumi atklāj, ka vairākiem polifenoliem no sulām ir spēcīgāks šūnu aizsardzības pret oksidāciju efekts.

Dienā apēdot vismaz 400 g augļu un dārzeņu tas var palīdzēt samazināt tādu hronisko slimību, kā sirds asinsvadu slimību un atsevišķu ļaundabīgo audzēju veidu risku.

Vajadzētu censties apēst vismaz 5 porcijas augļu un dārzeņu katru dienu. Kopumā augļiem un dārzeņiem jāveido viena trešā daļa no dienā apēdamā uztura. Viena porcija ir, piemēram:

- 3 ēdamkarotes salātu vai vārītu jeb sutinātu dārzeņu,
- šķīvis dārzeņu zupas,
- viens vidēji liels auglis (piemēram, ābols),
- divi mazāki augļi (piemēram, plūmes),
- pusglāze sulas.

Jāizvēlas vietējie un sezonas dārzeņus un augļus, jo tiem ir visaugstākā uzturvērtība un tajos ir daudz vairāk vērtīgu vielu. Ēdiena gatavošanai var izmantot arī saldētos dārzeņus – uzturvielu zudumi tajos ir nelieli.

Kā uzturā iekļaut vairāk augļu un dārzeņu? Dārzeņi un augļi jāiekļauj ēdienkartē katru dienu! Turiet dārzeņus un augļus redzamā un viegli pieejamā vietā. Katru dienu brokastīs var apēst kādu augli vai izdzert glāzi sulas. Brokastu omletei var pievienot sasmalcinātus zaļumus, tomātu, sīpolus. Vismaz pāris reizes nedēļā vajadzētu pagatavot sakņu sautējumu vai dārzeņu zupu. Nevajadzētu aizrauties ar konservētiem dārzeņiem (piemēram, zaļajiem zirnīšiem), jo tie var saturēt samērā daudz sāls. Tā kā veciem cilvēkiem var pasliktināties garšas izjūta

un ēdiens var šķīst bezgaršīgs, ēdienu garšu pārmērīga sāls daudzuma vietā var bagātināt ar garšaugiem – baziliku, salviju, raudeni, rozmarīnu, citronmētru un mārsilu jeb timiānu! Veciem cilvēkiem nereti ir apgrūtināta ēdiena sakošļāšana, tādēļ dārzeņi jāēd rīvētā, vārītā vai sautētā veidā. Augļus var nomizot, sagriezt mazos gabaliņos, sablenderēt vai izspiest no tiem sulu.

Pašu audzētus dārzeņus un augļus jāuzglabā tā, lai tie ilgāk būtu svaigi. Ja dārzeņus pērk veikalā, tas jādara katru nedēļu, bet nelielos daudzumos, lai produkti vienmēr būtu svaigi. Termiski apstrādājot (vārot, sautējot) dārzeņus, augļus un ogas, tajos zūd vitamīni, tādēļ priekšroka jānodod svaigiem un pēc tam – saldētiem dārzeņiem, augļiem un ogām.



Izmantotā literatūra:

1. Keep fit for life. Meeting the nutritional needs of older persons. World Health Organization, 2002.
2. Food served to older people in residential care, Food Standards Agency
<http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/residentialcare.pdf>
3. Recommendations for a national food and nutrition policy for older people, Food Safety Authority of Ireland
http://www.fsai.ie/publications/reports/recommendations_nutrition_older_people.pdf
4. <http://www.5aday.nhs.uk/WhatCounts/PortionSizes.aspx>
5. <http://www.nutraingredients-usa.com/news/printNewsBis.asp?id=62822>
6. <http://www.foodnavigator.com/news/printNewsBis.asp?id=60755>
7. http://www.youthyeah.com/?attachment_id=64

©Veselības ministrija. Pārpublicējot un citējot, lūdzam norādīt atsauci.