

Įvairūs maisto produktai turi skirtingų maistinių medžiagų, kurios būtinos žmogui, kad jis gerai jaustųsi ir būtų sveikas, todėl pateikiame pagrindines rekomendacijas, kokiomis vertingomis medžiagomis išsiskiria skirtingos maisto grupės ir kuo jos naudingos mūsų organizmui.

Daržovės, vaisiai ir uogos

Vertingos medžiagos:

- Skaidulos.
- Vitaminai A, C, E, K.
- Mineralinės medžiagos – geležis, kalcis, kalis, magnis, manganas ir kitos.

Reikšmė organizmui:

- Geresnis virškinimas.
- Imuniteto ir organizmo stiprinimas.
- Gerina širdies, nervų sistemų darbą.
- Svarbūs kaulams, dantims, nagams, plaukams.



Grūdai, grūdinės kilmės produktai ir riešutai

Vertingos medžiagos:

- Sudėtiniai angliavandeniai (viso grūdo produktuose).
- Vitaminai – B, E.
- Mineralinės medžiagos – fosforas, kalis, magnis, selenas ir kitos.

Reikšmė organizmui:

- Ilgesnis sotumo jausmas.
- Svarbūs nervų sistemai ir odai.
- Kalis kartu su natriu palaiko normalų kraujospūdį, vandens kiekį ląstelėse.
- Reikšmingi kaulų, dantų tvirtumui.



Pienas ir jo produktai

Vertingos medžiagos:

- Baltymų šaltinis.
- Vitaminai A, D, E, B, C, PP.
- Mineralinės medžiagos – kalcis, kalis, fosforas, natriis, magnis ir kitos.

Reikšmė organizmui:

- Baltymai – tai odos, raumenų sudedamoji dalis.
- Vitaminas D palaiko imuninę sistemą.
- Vitaminas PP kartu su vitaminu B2 įeina į fermentų sudėtį.



Mėsa, paukštiena, kiaušiniai

Vertingos medžiagos:

- Baltymai.
- Vitaminai A, B, D.
- Mineralinės medžiagos – geležis, kalcis, natriis, kalis, fosforas, jodas ir kitos.

Reikšmė organizmui:

- Mėsos baltymai aprūpina organizmą būtinomis aminorūgštimis.
- Geriau įsisavinama geležis yra mėsoje.
- Natriis gerina nervų ir raumenų funkciją.



Žuvis ir jūrų gėrybės

Vertingos medžiagos:

- Baltymai.
- Vitaminai A, D, E, K, B.
- Mineralinės medžiagos – fosforas, jodas, selenas, magnis, natriis ir kitos.

Reikšmė organizmui:

- Vitaminas K svarbus kraujo krešėjimui.
- Jodas ir selenas yra labai skydliaukės hormonų gamybai ir veiklai.
- Be to, selenas yra fermentų sudedamoji dalis.

