



NE VIEN MAISTAS,  
BET IR VAISTAS

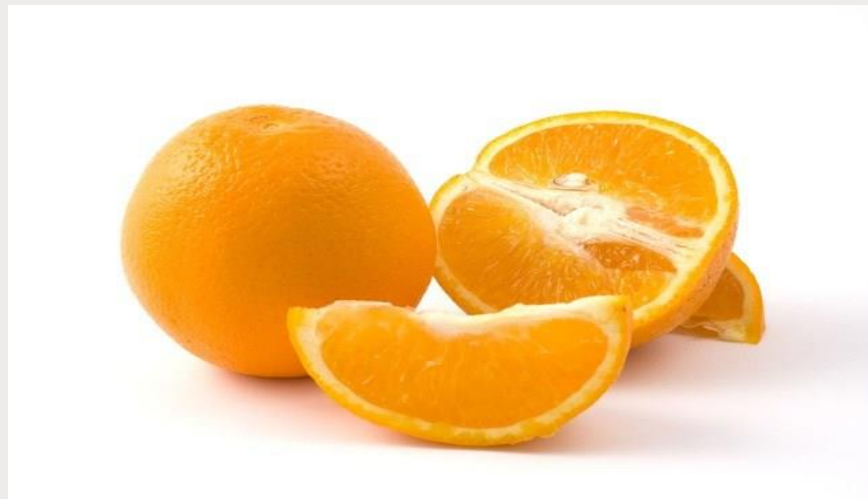
Visi žinome, kad su maistu mes gauname daug vitaminų, maistinių medžiagų, kurios mums yra labai svarbus. Esame girdėję ir tai, kad kai kurie maisto produktai gali pasitarnauti ir kaip natūralūs vaistai. O ar žinote kokias funkcijas atlieka vienas ar kitas produktas? Štai keletas jų.

# Valgomosios voveraitės



Suvalgę apie 55 gramus šių geltonų grybų, gauname ne tik įvairiausių vitaminų ir mineralų, bet ir skaidulų. Šiuose grybuose gausu geležies. Dar viena voveraičių nauda sveikatai – jose gausu vario, kuris užtikrina normalų žmogaus vystymąsi ir augimą. Be to, šie grybai mažina antrojo tipo cukrinio diabeto riziką. Voveraitės turi naudos ir išvaizdai: jos gerina odos būklę ir yra vienas geriausių vitamino B3 šaltinių, kuris mažina odos problemas, sudirgimą ar net gydo ligas. Maža to, voveraitės malšina stresą.

# Apelsinas



Jų sultys didina apetitą, gerina virškinimą, mažina tulžies išsiskyrimą, tinka esant lėtiniam vidurių užkietėjimui. Atsargiau šias sultis reikia vartoti tiems žmonėms, kurių yra didelis skrandžio rūgštingumas (jį didina). Apelsinų sultyse yra daug pektinų, tad jų išgėręs žmogus gali reguliariai išsituštinti ir žarnyne nebevyksta puvimo procesai, į organizmą nebepatenka kenksmingos medžiagos. Nuolatos geriant šviežias apelsinų sultis kraujyje mažėja cholesterolio.

# Arbūzas



Naudinga širdžiai: kasdien suvalgant apie 400–500 g arbūzo, žymiai pagerėja širdies ir kraujagyslių sistemos veikla. Arbūzo minkštyme yra daug kalio. Kalis mažina širdies priepuolio riziką, mažina blogojo cholesterolio lygį, gerina kraujotaką ir širdies ritmą. Stiprina kaulus. Stiprina imuninę sistemą, padeda greičiau sveikti. Arbūzuose daug vitamino C. Padeda greičiau lieknėti. Natūraliai mažina uždegimą.

# Petražolės



Jos teikia maistui skonio ir skatina žarnyno, inkstų ir kepenų veiklą. Taip pat - padeda pašalinti nuodus iš organizmo. Petražolių valgantys žmonės seniai pamiršę, kas yra pilvo pūtimas. Be to, šaukštelyje šio smulkinto žalumyno yra tiek vitamino C, kiek dideliame apelsine.

# Porai



Porai turi daug svarbaus maistinio elemento - geležies. Todėl jie labai naudingi moterims menstruacijų metu. Dar jie saugo nuo peršalimo. Tačiau gydomąją vertę turi žali, o džiovinti tik paskanina maistą.

# Česnakai



Gelbsti sutrikus kraujotakai, neleidžia kalkėti kraujagyslėms, stiprina širdies veiklą ir mažina kraujospūdį. Vengdami aitraus česnako kvapo, geriau dėkite jo į patiekalus, nes nuo to jo veiksmingumas tikrai nesumažės.



# Pomidorai



Malšina skrandžio ir žarnyno spazmus, skrandžio gleivinės uždegimą, stiprina kraujotaką ir didina atsparumą vėžiui. Atkreipkite dėmesį, kad šias savybes turi tik saulėje sunokę pomidorai, o žali - ne. Beje, jei valgysite per daug pomidorų, inkstuose gali atsirasti akmenų.

# Svogūnai



Neleidžia senti ląstelėms, skatina teigiamas organizmo reakcijas. Nuolat jų valgant galima sumažinti kraujospūdį ir cholesterolio kiekį kraujyje. Svogūnai taip pat saugo nuo peršalimo. Geriausia svogūnus valgyti žalius.

# Pupelės



Stimuliuoja kraujo gamybą, stiprina kaulus ir nervus. Mažina gliukozės kiekį kraujyje, dėl to yra profilaktinė priemonė nuo diabeto.

# Moliūgai



Gerina šlapimo pūslės veiklą, mažina reumato sukeltus negalavimus, šalina žarnyne susikaupusias nereikalingas medžiagas.

# Morkos



Morkose gausu vitamino A, kuris gerina regėjimą, skatina žarnyno ir skrandžio veiklą. Jos gali apsaugoti odą nuo nudegimo saulėje. O vaikams - labai naudingos dantims.

# Agurkai



Agurkai yra puiki odos priežiūros priemonė. Juose gausu vario, jie gali mažinti reumatinis negalavimus. Taip pat valo organizmą, kadangi didžiąją dalį šios daržovės sudaro vanduo.

# Paprikos



Paprikų ankštyse yra labai daug vitamino C, saugančio organizmą nuo slogos ir peršalimo. Taip pat jose gausu geležies ir vario, kurių reikia kraujui ir smegenims.

# Vynuogės



Dėl jose esančio antociano gali veikti kaip natūralus antibiotikas. Todėl jų valgantieji gali išvengti žarnyno infekcijų. Vynuogės minkština užkietėjusius vidurius, mažina kraujospūdį ir reguliuoja kraujotaką. Vyresnio amžiaus žmonėms jos teikia jėgų.



# Melionai



Melionai teikia džiaugsmo, juose labai daug vitaminų, mineralinių medžiagų, mikroelementų ir fermentų. Jie savybėmis prilygsta medui, cukrui ir arbūzams. Melionai nekaloringi, dėl to tinka norintiesiems suliesėti.

# Obuoliai



Obuoliai gali sumažinti cholesterolio kiekį kraujyje. Jie gerina miegą, gelbsti nuo migrenos ir stiprina dantenas. Taip pat obuoliai skatina skrandžio ir žarnyno veiklą, neutralizuoja su maistu į organizmą patekusias kenksmingas medžiagas.

**Maitinimės sveikais ir  
naudingais produktais 😊**