

Ieteikumi dārzeņu, augļu un ogu lietošanai uzturā

1. Kāpēc jāēd dārzeņi, augļi un ogas?

Veselīgs uzturs ir viens no veselības priekšnosacījumiem. Veselīgu uzturu veido četras produktu grupas: dārzeņi, augļi un ogas; cieti saturošie produkti (graudaugi un kartupeļi); piena produkti; gaļas un zivju produkti, olas un pākšaugi.

Dārzeņi, augļi, ogas ir veselīga ikdienas uztura pamatsastāvdaļa, jo tie bagātina uzturu ar:

- vitamīniem,
- minerālvielām,
- antioksidantiem,
- šķiedrvielām jeb balastvielām,
- un bioloģiski aktīvām vielām.

Dārzeņos, augļos un ogās ir daudz ūdens – pat 90 un vairāk procentu. Augļos un ogās ir cukuri glikozes un fruktozes veidā. Ļoti daudz cukuru ir žāvētos augļos un ogās – līdz 70 procentiem.

2. Vitamīni dārzeņos, augļos un ogās

Vislielākā nozīme dārzeņiem, augļiem un ogām ir kā vitamīnu avotiem. Vitamīnu daudzums dārzeņos, augļos un ogās ir atšķirīgs, tādēļ ir ieteicams ēst pēc iespējas daudzveidīgāk, iekļaujot savā uzturā dažādu krāsu dārzeņus, augļus un ogas, kā arī izvēlēties tos atbilstoši sezonalitātei. Daudz vitamīnu ir arī savvaļas augos – meža ogās, nātrēs, virzā, balandās, pieneņu lapās, ko pavasaros var pievienot salātiem. Ēdamos savvaļas augus jāiekļauj ēdienkartē pamazām (pa vienai saujai zaļumu ēdienreizē).

Vitamīns	Kāpēc vajadzīgs?	Kur atrast?
A vitamīna priekšteči – karotinoīdi (taukvielu klātbūtnē cilvēka organismā pārveidojas par A vitamīnu)	A vitamīns veicina imūnsistēmas darbību un nodrošina sirds un asinsvadu slimību un alerģiju profilaksi. Nepieciešams redzes procesu nodrošināšanai. Veicina ādas un gļotādu atjaunošanos, kā arī nodrošina to veselību. Piedalās dzelzs vielmaiņā. Karotinoīdiem piemīt antioksidanta īpašības (skat. sadaļu "Antioksidanti dārzeņos, augļos un ogās").	Burkānos, lapu kāpostos, mežrozīšu augļos, ķirbjos, spinātos, sarkanajā paprikā, tomātos, sīpollokos, saldajos kartupeļos, pētersīļos, dillēs u.c.
E	E vitamīns nepieciešams asinsritei un imunitātes stiprināšanai. Tam piemīt antioksidanta īpašības (skat. sadaļu "Antioksidanti dārzeņos, augļos un ogās").	Smiltsērķšķu un mežrozīšu augļos, lapu kāpostos, pieneņu lapās, lācenēs, upenēs, paprikā u.c.

Vitamīns	Kāpēc vajadzīgs?	Kur atrast?
K	Nepieciešams normālai asins recēšanai, brūču ātrākai dzīšanai. K vitamīns ir nozīmīgs kaulu veselības nodrošināšanai un osteoporozes profilaksei.	Lapu kāpostos, dillēs, spinātos, Briseles kāpostos, lapu salātos, brokoļos, upenēs, mežrozīšu augļos, ziedkāpostos, burkānos u.c.
C	C vitamīns ir nepieciešams ādas, asinsvadu, skrimšļu, kaulu, zobu un smaganu veselībai. Tas nodrošina nervu sistēmas un imūnsistēmas darbību, tāpat samazina nogurumu un nespēku. Uzlabo ar uzturu uzņemtās dzelzs uzsūkšanos. Piemīt antioksidanta īpašības (skat. sadaļu "Antioksidanti dārzeņos, augļos un ogās"). Organismā neveidojas C vitamīna rezerves, tādēļ katru dienu ir jāēd ar šo vitamīnu bagāti dārzeņi, augļi un ogas. C vitamīns vairāk jāuzņem smēķētājiem.	Paprikā, smiltsērķšķu un mežrozīšu augļos, upenēs, Briseles kāpostos, lapu kāpostos, brokoļos, jauno nātru un pieneņu lapās, lācenēs, spinātos, pīlādžu augļos, kolrābjos, ziedkāpostos, zemenēs u.c.
B grupas vitamīni	B grupas vitamīni kopumā ir nepieciešami nervu sistēmas, gremošanas sistēmas, smadzeņu darbības nodrošināšanai, kā arī sirdsdarbības uzturēšanai un imunitātes stiprināšanai. B grupas vitamīni palīdz saglabāt veselīgus matus. Tie ir nozīmīgi ādas un acu veselības nodrošināšanai. Katram B grupas vitamīnam ir specifiskas funkcijas organismā: <ul style="list-style-type: none"> • B₆ vitamīns veicina imūnsistēmas darbību; • B₁, B₂, B₆, B₇ (biotīns,) vitamīni, nodrošina nervu sistēmas darbību; • B₂, B₆, B₉ (folāti) vitamīni veicina eritrocītu (sarkanie asinsķermenīši, kas organismā pārnēsā skābekli) normālu veidošanos; • B₂, B₆, B₉ (folāti), B₃ (niacīns), B₅ (pantotēnskābe) vitamīni palīdz samazināt nogurumu un nespēku; 	Spinātos, bietēs, pētersīļu lapās, lapu kāpostos, brokoļos, Briseles kāpostos, ziedkāpostos, kolrābjos, sīpollokos, ķiplokos, sīpolos, paprikā, dillēs, jauno nātru un pieneņu lapās, cukīnī, lapu salātos, topinambūros, smiltsērķšķu un mežrozīšu augļos, mellenēs, plūmēs u.c.

Vitamīns	Kāpēc vajadzīgs?	Kur atrast?
	<ul style="list-style-type: none"> • B₂, B₇ (biotīns,) B₃ (niacīns) vitamīni nodrošina ādas un gļotādas veselību; • B₂ vitamīns nodrošina normālu redzi un uztur dzelzs vielmaiņu; • B₁ vitamīns (tiamīns) veicina normālu sirds darbību. <p>Organismā neveidojas minēto B grupas vitamīnu rezerves, tāpēc katru dienu ir jāēd ar šiem vitamīniem bagāti dārzeņi, augļi un ogas.</p>	

Termiski apstrādājot (vārot, sautējot u.c.) dārzeņus, augļus un ogas, tajos **samazinās atsevišķu vitamīnu saturs, tādēļ pamatā dodiet priekšroku svaigiem dārzeņiem, augļiem un ogām.**

3. Minerālvielas dārzeņos, augļos un ogās

Dārzeņi, augļi un ogas ir nozīmīgi minerālvielu avoti. Daudz minerālvielu ir arī savvaļas augos (nātrēs, pienenēs u.c.).

Minerālviela	Kāpēc vajadzīgs?	Kur atrast?
Fosfors	<p>Palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu. Nozīmīgs kaulu un zobu veselībai, šūnu membrānu darbības nodrošināšanai.</p>	<p>Ķiplokos, nātru un pieneņu lapās, brokoļos, pētersīļu lapās, dillēs, lapu kāpostos, sīpolokos, Briseles kāpostos, topinambūros, upenēs, jāņogās, mežrozīšu augļos u.c.</p>
Kalcijs	<p>Nepieciešams kaulu un zobu veselībai un normālai muskuļu darbībai. Palīdz nodrošināt normālu asinsreci. Nepieciešams nervu impulsu pārvadei un enerģijas ieguves vielmaiņai. Piedalās gremošanas fermentu darbības nodrošināšanā.</p>	<p>Lapu kāpostos, dillēs, pētersīļu lapās, spinātos, jauno nātru un pieneņu lapās, mežrozīšu augļos, rabarberos, upenēs, lapu salātos u.c.</p>
Kālijs	<p>Nodrošina normālu nervu un muskuļu darbību (īpaši sirds muskuļa), kā arī palīdz uzturēt normālu asinsspiedienu. Nepieciešams ūdens līdzsvara uzturēšanai organismā.</p>	<p>Pētersīļu lapās, dillēs, jauno nātru un pieneņu lapās, topinambūros, spinātos, ķiplokos, Briseles kāpostos, brokoļos, burkānos, lapu salātos u.c.</p>

Minerālviela	Kāpēc vajadzīgs?	Kur atrast?
Magnijs	Nodrošina nervu un muskuļu darbību, normālu enerģijas ieguves vielmaiņu, kā arī palīdz samazināt nogurumu un nespēku. Nodrošina kaulu un zobu veselību.	Pētersīļu lapās, dillēs, spinātos, nātru un pieneņu lapās, lapu kāpostos, lācenēs, mežrozīšu augļos, pīlādžu augļos, avenēs, upenēs, Briseles kāpostos, cukīnī, lapu salātos u.c.
Mangāns	Nepieciešams kaulu veselības nodrošināšanai. Piedalās normālas enerģijas ieguves vielmaiņas nodrošināšanā. Piemīt antioksidanta īpašības (skat. sadaļu "Antioksidanti dārzeņos, augļos un ogās"). Nodrošina arī normālu saistaudu veidošanos.	Burkānos, sarkanajās bietēs, spinātos, kazenēs, mellenēs, jānogās, jauno nātru lapās u.c.
Cinks	Ādas, matu, nagu un kaulu veselībai. Palīdz uzturēt normālu redzi. Piedalās citu uzturvielu vielmaiņas nodrošināšanā. Veicina normālu reproduktīvās sistēmas darbību. Svarīgs imūnsistēmas darbībai. Piemīt antioksidanta īpašības (skat. sadaļu "Antioksidanti dārzeņos, augļos un ogās").	Jauno nātru lapās, pētersīļu lapās, dillēs, ķiplokos, lācenēs, brokoļos, lapu salātos, spinātos, burkānos, sīpolos, avenēs u.c.
Dzelzs	Veicina eritrocītu un hemoglobīna (dzelzi saturoša olbaltumviela, kas pārnēsā organismā skābekli) normālu veidošanos. Palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu. Veicina skābekļa transportēšanu organismā. Nepieciešama imūnsistēmas darbībai. Palīdz samazināt nogurumu un nespēku. Dzelzs efektīvāk uzsūcas no dzīvnieku izcelsmes produktiem, jo augos ir ķīmiski savienojumi, kas var kavēt tās uzsūkšanos.	Dillēs, jauno nātru un pieneņu lapās, pētersīļu lapās, spinātos, ķiplokos, cukīnī, upenēs, avenēs, jānogās, mellenēs, lapu kāpostā, lapu salātos, brokoļos, paprikā u.c.

Minerālviela	Kāpēc vajadzīgs?	Kur atrast?
Jods	Nepieciešams normālai nervu sistēmas darbībai, ādas veselībai. Nodrošina vairogdziedzera hormonu izstrādāšanos un vairogdziedzera darbību. Palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu.	Spinātos, burkānos, jānogās, bietēs, sarkanajos kāpostos, brūklenēs, bumbieros, rabarberos, redīsos, Briseles kāpostos, mežrozīšu augļos, sīpolos, tomātos, avenēs u.c.
Varš	Normālai nervu sistēmas un imūnsistēmas darbībai. Palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu. Palīdz uzturēt saistaudu veselību, veicina dzelzs transportēšanu ķermenī.	Ķiplokos, bumbieros, dzērvenēs, ērkšķogās, ķiršos, upenēs, zemenēs u.c.

Termiski apstrādājot (vārot, sautējot u.c.) dārzeņus, augļus un ogas, tajos **samazinās atsevišķu minerālvielu saturs, tādēļ pamatā dodiet priekšroku svaigiem dārzeņiem, augļiem un ogām. Taču arī termiski apstrādāti – vārīti, sautēti, cepti cepeškrāsnī – dārzeņi, augļi un ogas ir vērtīga ikdienas uztura sastāvdaļa.**

4. Antioksidanti dārzeņos, augļos un ogās

Antioksidanti ir bioloģiski aktīvas vielas, kuras organismā:

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

Antioksidantu īpašības piemīt:

- C un E vitamīniem, A vitamīna priekšteciem beta karotīnam un citiem karotinoīdiem, piemēram, luteīnam, likopēnam;
- minerālvielām – cinkam, mangānam;
- citām augu izcelsmes vielām, piemēram, augu polifenoliem.

Vairumu vielu, kurām piemīt antioksidantu īpašības, var pazīt pēc krāsas, ko tās piešķir dārzeņiem, augļiem un ogām, piemēram, likopēns tomātus padara sarkanus, antocianīni mellenes un zilenes – zili violetas, dzērvenes un ķiršus – sarkanus, bet bietes iekrāso purpura krāsā.

Antioksidanti	Kur atrodami
Beta karotīns (A vitamīna	Burkānos, smiltsērķšķu augļos, upenēs, dažādu šķirņu kāpostos, ķirbjos, paprikā, tomātos, lapu dārzeņos (pētersīļu

Antioksidanti	Kur atrodami
priekštecis)	lapās, spinātos, lapu salātos, sīpollokos, skābenēs) u.c.
Flavonoīdi – kvercitrīns, rutīns, hesperidīns u.c.	Sīpolos, ķiplokos, lapu dārzeņos, paprikā, aronijās, brūklenēs, dzērvenēs, upenēs, ķiršos, pīlādžu un mežrozīšu augļos u.c.
Antociānīni	Mellenēs, zilenēs, upenēs, dzērvenēs, ķiršos, bietēs u.c.
Luteīns	Spinātos, lapu salātos, kolrābjos, kāpostos u.c.
Likopēns	Tomātos, sarkanajā paprikā, sarkanajā kāpostā, bietēs u.c.

5. Šķiedrvielas dārzeņos, augļos un ogās

Šķiedrvielas (sauktas arī par balastvielām) ir dažādi pārtikas produktos esoši savienojumi, kas, atšķirībā no citām uzturvielām, netiek sašķelti un neuzsūcas cilvēka tievajā zarnā, bet nepārveidoti nokļūst resnajā zarnā.

Izšķir šķīstošās un nešķīstošās šķiedrvielas. Nešķīstošās šķiedrvielas veicina zarnu kustības, palēnina uzturvielu uzsūkšanos, rada ilgstošu sāta sajūtu un nodrošina regulāru vēdera izeju. Šķīstošās šķiedrvielas palīdz nomākt pūšanas procesus zarnās, piesaista un izvada no organisma toksiskas vielas (piemēram, smagos metālus) un pazemina holesterīna līmeni asinīs.

Katru dienu ar uzturu vajadzētu uzņemt 25–35 gramus šķiedrvielu. Šķiedrvielu daudzums dažādos svaigos dārzeņos, augļos un ogās:

Dārzeņi	Šķiedrvielu daudzums, g/100 g
Briseles kāposti	4,4
Brokoļi	3,5
Seleriju saknes	2,9
Burkāni	2,5
Ziedkāposti	2,2
Spināti	1,9
Augļi un ogas	
Upenes	5,8
Jānogas	5,0
Avenes	3,7
Zemenes	1,9
Plūmes	1,7
Āboli	1,6

**Pēc Fineli datu bāzes datiem: <https://fineli.fi/fineli/en/index>*

6. Citas bioloģiski aktīvās vielas dārzeņos, augļos un ogās

Augļu un ogu atsvaidzinošo garšu rada organiskās skābes – citronskābe, ābolskābe, skābeņskābe. Savukārt, patīkamo garšu un smaržu piešķir ēteriskās eļļas. Šīs vielas

rosina apetīti, veicina gremošanas sulu izdalīšanos un līdz ar to arī gremošanas sistēmas darbību. Dārzeni, augļi un ogas satur arī dažādus fermentus, kas atvieglo ēdiena sagremošanu un fitoncīdus – vielas, kas spēj iznīcināt mikrobus.

7. Kā dārzeni, augļi un ogas palīdz saglabāt veselību?

- **Imunitāte** ir organisma spēja pretoties noteiktiem infekcijas slimību ierosinātājiem. Imunitātes nodrošināšanā svarīgas ir uzturvielas – beta karotīns, C vitamīns, E vitamīns, A vitamīns un dzelzs, kas atrodamas dāržos, augļos un ogās.

- **Aptaukošanās** veicina dažādu hronisku slimību attīstību (piemēram, sirds un asinsvadu slimības, 2. tipa cukura diabēts u.c.). Dāržu, augļu un ogu iekļaušana ikdienas uzturā palīdz saglabāt normālu ķermeņa masu.

- **Ateroskleroze** ir artēriju sienīņu pārkaļķošanās. Tās kļūst cietas, neelastīgas un biezas. Aterosklerozes attīstību aizkavē dāržos, augļos un ogās esošie antioksidanti, tai skaitā A, C un E vitamīns, beta karotīns un flavonoīdi.

- **Hipertensijas** jeb paaugstināta asinsspiediena cēlonis ir nātrija aizture organismā. Kālijs veicina nātrija izdalīšanos no organisma, tādēļ cilvēkiem ar hipertensiju rekomendējams ar dāržiem, augļiem un ogām bagāts, daudzveidīgs uzturs.

- **Anēmija** ir pazemināts hemoglobīna daudzums asinīs, kas visbiežāk attīstās dzelzs vai citu minerālvielu, vitamīnu trūkuma dēļ. Dzelzs uzsūkšanos sekmē C vitamīns, tādēļ dzelzi saturošus pārtikas produktus, piemēram, gaļu, pākšaugus, zivis, ieteicams ēst reizē ar dāržiem, augļiem vai ogām, kas satur daudz C vitamīna.

- **Aizcietējumu** cēlonis visbiežāk ir nepietiekams šķiedrvielu daudzums uzturā. Dāržos, augļos un ogās esošās šķiedrvielas veicina zarnu darbību un palīdz novērst aizcietējumus.

- **Resnās zarnas slimību** – kairinātas resnās zarnas sindroma, hemoroīdu, kolīta, divertikulozes u.c. slimību profilaksi nodrošina dāržos, augļos un ogās esošās šķiedrvielas.

- **Krūts, olnīcu, dzemdes kakla, priekšdziedzera vēža** attīstību kavē uzturs, kas ir bagāts ar dāržiem, augļiem un ogām un satur maz tauku.

- **Taisnās zarnas vēža** attīstību sekmē nepietiekams šķiedrvielu daudzums uzturā. Dāržos, augļos un ogās esošās šķiedrvielas ievērojami samazina vēža attīstības risku.

- Dāržos, augļos un ogās esošie antioksidanti spēj neitralizēt brīvos radikāļus, kas organismā pastiprināti veidojas smēķējot. Tādējādi ir iespējams aizkavēt **bronhu un plaušu vēža** attīstību.

- Dāržos, augļos un ogās 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 dārzeni bagātīgi satur luteīnu, kas neļauj attīstīties **kataraktai** jeb lēcas apduļķojumam un pasargā no radzenes un tīklenes bojājumiem.

8. Cik daudz dārzeņu, augļu un ogu jāēd?

Katru dienu uzturā jāiekļauj vismaz 500 g jeb 5 porcijas dārzeņu, augļu un ogu.

No tiem vismaz 3 porcijas jeb 300 g jāuzņem ar dārzeņiem, bet 2 porcijas jeb 200 g – ar augļiem vai ogām. Ieturot maltīti, pievērsiet uzmanību tam, lai puse no šķīvja būtu aizpildīta ar dārzeņiem vai augļiem, ogām (atkarībā no ēdienreizes). Vismaz pusei no dienā uzņemtajiem dārzeņiem, augļiem un ogām jābūt svaigā veidā.

9. Cik liela ir viena porcija?

1 dārzeņu porcija ir, piemēram:					
1 bļodiņa lapu salātu	puse paprikas	1 vidēja lieluma dārzeņis (tomāts, burkāns)	3 ēd.k. jebkuru sasmalcinātu svaigu vai sautētu dārzeņu	glāze (250 ml) dārzeņu sulas	
1 augļu vai ogu porcija ir, piemēram:					
1 vidēja lieluma auglis (ābols, bumbieris)	2 nelieli augļi (2 plūmes)	aptuveni 7 zemenes	sauja ķiršu, upeņu, aveņu vai citu ogu	glāze (250 ml) augļu sulas	30 g (aptuveni 1 ēd.k.) žāvētu augļu

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

10. Kā izvēlēties dārzeņus, augļus un ogas?

- Ja dārzeņus, augļus un ogas pārkat veikalā, dariet to katru nedēļu, bet nelielos daudzumos, lai produkti vienmēr būtu svaigi.
- Iegādājieties dārzeņus, augļus un ogas atbilstoši „varavīksnes” principam, izvēloties dažādu krāsu produktus.
- Izvēlieties vietējas izcelsmes sezonālos dārzeņus, augļus un ogas, priekšroku dodot svaigiem vai saldētiem produktiem.
- Nelietojiet uzturā produktus, kuriem ir redzamas pūšanas pazīmes vai pelējums. Pelējums un tā metabolīti – mikotoksīni var būt arī produkta dziļākajos slāņos, tādēļ, piemēram, sapuvušās, sapelējušās ābola daļas nogriešana nepasargās no mikotoksīnu uzņemšanas. Mikotoksīniem ir negatīva ietekme uz cilvēka nervu sistēmu un imūnsistēmu. Daļa no mikotoksīniem ir arī kancerogēni (vēzi izraisoši).

11. Kā uzturā iekļaut vairāk dārzeņu, augļu un ogu?

- Dārzeņus, augļus un ogas iekļaujiet ēdienkartē katru dienu! Ēdiet tos dārzeņus, augļus un ogas, kuri Jums garšo.
- Uz galda sev viegli pieejamā vietā turiet trauku ar nomazgātiem, notīrītiem, sagrieztiem dārzeņiem, augļiem. Tomēr neglabājiet tos sagrieztus ilgstoši, lai

nezaudētu vitamīnus un nesāktos bojāšanās procesi.

- Brokastu omletei pievienojiet sasmalcinātus zaļumus, tomātus, sīpolus. Brokastu sviestmaizei zem siera vai šķiņķa šķēles novietojiet salātu lapu, maizei uzberiet sasmalcinātus zaļumus vai sīpolus. Daļu siera vai šķiņķa varat aizvietot ar svaigām tomāta vai gurķa šķēlēm. Brokastu pārslām vai putrai pievienojiet sagrieztus svaigus vai kaltētus augļus, ogas.

- Katru dienu brokastīs apēdiet kādu augli.
- Vismaz pāris reizes nedēļā pagatavojiet sakņu sautējumu vai dārzeņu zupu.
- Aukstā zupa ir sātīgs un veselīgs ēdiens. Vislietderīgāk zupas pagatavošanai ir izmantot vārītas bietes un dažādus zaļumus.

- Pusdienu rīsiem, griķiem vai makaroniem pēc savas izvēles pievienojiet tvaicētus dārzeņus vai sasmalcinātus zaļumus, tomātus, sīpolus.

- Eksperimentējiet ar jaunām garšām un pamēģiniet ik pa laikam pusdienas, kas ietver gaļas ēdienu, aizstāt ar veģetāro maltīti. Veģetārajiem olbaltumvielu avotiem (pākšaugiem, sēnēm, sojai) pievienojiet tādus dārzeņus kā kālis, burkāns, cukini, baklažāns u.c.

- Uzkodai starp ēdienreizēm, sāļo riekstiņu, smalkmaizīšu vai čipsu vietā, izvēlieties svaigus dārzeņus, augļus, ogas vai nedaudz žāvētu augļu un ogu.

- Sieru, kas paredzēts uzkodām, ietiniet salātu lapās vai citos zaļumos.

- Gardas būs mājās gatavotas maizītes ar spinātiem, papriku, tomātiem, sīpoliem un citiem dārzeņiem.

- Ēdot ārpus mājas, centieties neaizmirst par dārzeņiem, augļiem un ogām. Izvēlieties dārzeņu ēdienus – sautējumus, zupas, salātus! Desertam izvēlieties augļu salātus, augļus ar bezpiedevu jogurtu vai biezpienu, augļu un ogu zupas.

- Pamēģiniet Latvijā netradicionālus dārzeņus – seleriju kātus, pastinaku. Pie gaļas ēdiena pasniedziet ceptu ķiploku. Tradicionālos salātus papildiniet ar svaigām brūklenēm, jāņogām vai citām ogām. Gatavojot salātus, mērcei izmantojiet nesaldinātu cidoniju vai jāņogu sulu.

- Neaizraujieties ar konservētiem dārzeņiem, kas satur daudz sāls. Konservēto vietā izvēlieties svaigus vai saldētus dārzeņus.

- Savukārt, konservēti augļi un ogas var saturēt daudz pievienotā cukura, tāpēc to vietā ieteicams izvēlēties svaigus augļus un ogas.

- Pacientieties vasarā un rudenī sagatavot žāvētus ābolus vai bumbierus, sasaldēt avenes un meža ogas (mellenes, dzērvenes u.c.).

- Pamēģiniet saskaitīt, cik porciju dārzeņu, augļu un ogu Jūs dienā apēdat! Atcerieties, ka dienā jāuzņem vismaz 5 porcijas jeb 500 gramu dārzeņu, augļu un ogas.