



Ургамлын уураг

Эх сурвалж: <https://www.eufic.org/en/food-production/article/organic-plant-based-food>

УРГАМЛЫН УУРГИЙН ТАЛААР ТАНЫ МЭДЭХ ЁСТОЙ ЗҮЙЛС



Та магадгүй ургамлын гаралтай уураг хэрэглэснээр уургийн дутагдалд ордог гэж сонссон байх, харин өнөөдөр маш олон төрлийн ургамлын гаралтай хүнснээс авах уураг нь таны махнаас авах уурагтай эн тэнцэхийг сонсоод гайхшрух байх. Махан хоолоо солих бодолтой хэдий ч хаанаас эхлэхээ мэдэхгүй байгаа бол энэ нийтлэл танд дараачийн алхамаа хийхэд тань тусална.

ЯАГААД УРГАМЛЫН ГАРАЛТАЙ УУРГИЙГ ТҮЛХҮҮ СОНГОХ ХЭРЭГТЭЙ ВЭ?

Махны хэрэглээгээ бууруулах нь эх дэлхий болон хүний биед адилхан ашиг тустай юм. Байгаль орчинд сөрөг нөлөө багатайгаас гадна улаан буудай, буурцагт ургамал, хүнсний ногоо зэрэг ургамлын гаралтай хоол хүнс нь мах, сүүн бүтээгдэхүүн зэрэг амьтны уурагтай харьцуулахад ханасан өөх тос, натри, холестерины агууламж багатай, илүү их эслэг болон антиоксидантаар баялаг байдаг.

Судлаачид хүмүүсийг илүү их ургамлын гаралтай хүнс ид гэж зөвлөөд байдгийн учир нь зүрх судасны өвчлөл болон 2-р зэргийн сахарын шижин өвчин зэрэг зарим нэг өвчинд өртөх эрсдлийг бууруулдагтай холбоотой.

Ургамлын гаралтай хүнс түлхүү хэрэглэхийг хичээснээр бид гал тогооны өрөөндөө илүү бүтээлч байж, хэзээ ч анхаарч үзэхгүй байсан хоол хүнс болон орц найрлагыг олж авдаг. Энэ нь биднийг гайхалтай шинэ амт, бүтэцтэй танилцуулаад зогсохгүй бидний хоолноос авдаг ашигтай шим тэжээл, нэгдлүүдийн цар хүрээг өргөжүүлэх болно!

Бидэнд хэр их уураг хэрэгтэй байдаг вэ?



Бидэнд шаардлагатай уургийн хэмжээ нь бидний биеийн жингээс хамаардаг. Дунджаар эрүүл хүн жингийнхээ кг тутамд хамгийн багадаа 0,8 грам уураг хэрэглэх шаардлагатай. Жишээлбэл 60 кг жинтэй хүн өдөрт хамгийн багадаа 48 гр уураг ($60 \text{ кг} \times 0.8 \text{ гр} = 48 \text{ гр}$) идэх хэрэгтэй.

Гэхдээ үүнийг зөвхөн ерөнхий мэдээлэл гэдгийг санаарай. Хэр их хэмжээтэйг авах нь таны биеийн ерөнхий байдал, эрүүл мэндийн байдал эсвэл жирэмсэн, хөхүүл эсэхээс хамаардаг.

Та хэрэв хооллолтоо өөрчлөн илүү ургамлын гаралтай хүнс хэрэглэхээр төлөвлөж байгаа бол хоол тэжээлийн хэрэгцээгээ хангаж байгаа эсэхээ мэдэх хамгийн сайн арга нь шим тэжээл судлаач болон хоол зүйчээс зөвөлгөө авах юм.

Ургамлын гаралтай хүнс нь хангалттай хэмжээний уурагтай байдаг, хэрэглэхдээ төлөвлөх шаардлагатай болно. Мах болон амьтны гаралтай бүтээгдэхүүнүүд нь хоол хүнсний голлох уургийг бүрдүүлж байдаг, тэдгээрийг орлохоор сонгож байгаа бол ямар ч хамаагүй дурын хүнсний ногоо эсвэл энгийн салат байцай сонгож болохгүй харин уургаар баялаг ургамал ногоог сонгон хэрэглэх хэрэгтэй болдог.

УРГАМЛЫН ГАРАЛТАЙ УУРАГ БОЛОН АМЬТНЫ ГАРАЛТАЙ УУРАГ



Уургийн чанарын тухай ойлголт нь чухал амин хүчлүүдийн тоо хэмжээ болон бидний бие тэдгээрийг хэр сайн шингээх (задлах, шингээж авах) чадвартай холбоотой. Амин хүчлүүд нь уургийг бүрдүүлж байдаг. Бидний бие эдгээр амин хүчлүүдийг нийлэгжүүлж чаддаг бол 9 үл орлогдох буюу чухал амин хүчлүүдийг бид гаднаас хоолноос авч байх шаардлагатай.

Эдгээр нь бидний булчингийн эрүүл мэндэд онцгой чухал үүрэг гүйцэтгэдэг бөгөөд амьтны гаралтай бүтээгдэхүүнүүд (загас, мах, өндөг, цагаан идээ гэх мэт) хамгийн тохиромжтой байдаг иймээс ургамлын гаралтай хүнсээр хооллох явцдаа онцгой анхаарал хандуулах хэрэгтэй.

Уургийн талаар авч үзэхээр бол зөвхөн тоо хэмжээнд анхаарах бус чанарыг мөн чухалчлах хэрэгтэй.

Ургамлын гаралтай уургуудын чанар нь янз бүр байх ба ихэвчлэн мах болон цагаан идээнээс бага байдаг. Тийм учраас бүх ургамлын уургууд нь хангалттай хэмжээний үл орлогдох амин хүчлүүдийг хангаж чаддаггүй түүнчлэн зарим нь уургийн шингээлтийг саатуулдаг тодорхой нэгдлүүд болох фитат, таннин, сапонинууд агуулдаг.

Гэхдээ энэ нь веган хооллолт нь танд хангалттай хэмжээний уураг амин хүчил өгөхгүй гэсэн үг биш юм. Зарим ургамлууд нь өндөр чанартай уураг агуулдаг (шар буурцаг гэх мэт), болон бусад уургийн эх үүсвэр болох зүйлүүд (шош, бүхэл үр тариа, самарнууд, үрнүүд болон шар буурцгийн бүтээгдэхүүнүүд)-ийг өдрийн турш хэрэглэнээр төрөл бүрийн амин хүчлүүд хослон, бие биенээ нөхөн тэнцвэрт байдлыг үүсгэдэг.