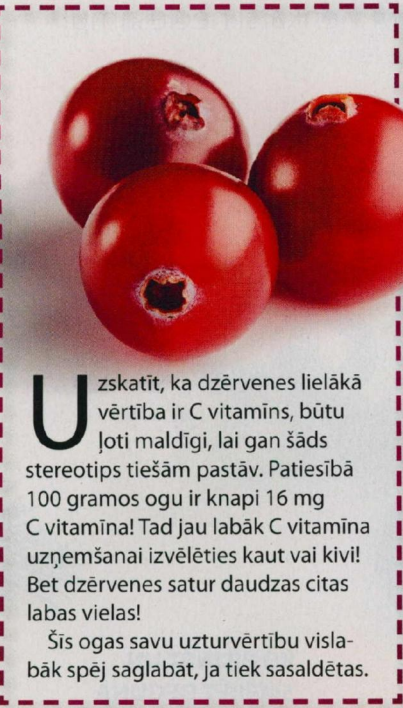


Dzērvenes

♥ Aiva Alksne



Uzskatīt, ka dzērvenes lielākā vērtība ir C vitamīns, būtu ļoti maldīgi, lai gan šāds stereotips tiešām pastāv. Patiesībā 100 gramos ogu ir knapi 16 mg C vitamīna! Tad jau labāk C vitamīna uzņemšanai izvēlēties kaut vai kivi! Bet dzērvenes satur daudzas citas labas vielas!

Šīs ogas savu uzturvērtību vislabāk spēj saglabāt, ja tiek sasaldētas.

Recepte pret vīrusiem un saaukstēšanos

Medu samaisa ar samaltām dzērvenēm un piespiež nedaudz ķiploka sulas.

Dzērvenes labumi

- 1. VITAMĪNI + MIKROELEMENTI.** Satur C, A, E, K, B₆ vitamīnu, iespaidīgu mangāna daudzumu, kalciju, dzelzi, magniju, fosforu, kāliju, cinku, varu, pektīnvielas, šķiedrvielas, miecvielas.
- 2. O, ŠĶIEDRVIELAS!** Miziņa un sēkliņas ir lielisks šķiedrvielu avots, uz 100 g sanāk veseli četri gram! Tās, tāpat kā dzērvenē esošās pektīnvielas, samazina holesterīnu un veicina toksisko vielu izvadīšanu no organisma.
- 3. IZCILS ANTIOKSIDANTS.** Dzērveņu vērtība slēpjas organiskajās skābēs, ko purva sārtvaidzes satur patiešām bagātīgi. Mūsu organismam dzērvenes noder kā izcils antioksidants. Arī bagātīgā flavonoīdu klātbūtnē labvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu sistēmas darbību, palēnina



jau salasīji?

Ja nepaguvi – pērc tirgū, ir vērts!

Dzērvenes savas vērtīgās īpašības saglabā pat 8 mēnešus!

organisma novecošanas procesus, veicina cukura vielmaiņu un mazina aterosklerozes veidošanās iespēju.

4. URĪNCEĻU GLĀBĒJA. Cistīts bieži mēdz recidivēt, un, ja cilvēks katru reizi, kad tas notiek, lieto antibiotikas, nekas daudz no veselības pāri nepaliks. Tāpēc prātīgāk vienkārši regulāri ēst dzērvenes. Ja vēl nesen valdīja uzskats, ka dzērvenes palīdz ārstēt urīnceļu saslimšanas tāpēc, ka to organiskās skābes vērs skābāku cilvēka urīnu, līdz ar to – atbaida baktērijas, tad tagad, kā uzsver uzturzinātniece Guna Havensone, ir izpētīts, ka vislielākie nopelni ir ne jau dzērveņu skābumam, bet gan proantociānīdiem, ko tās satur. Tie neļauj baktērijām nedz *pieķerties*, nedz arī vairoties organismā.

KURAS – VIETĒJĀS PURVA VAI LIELOGU?

Latvijā audzēto lieлогу dzērveņu bioloģiskā vērtība ir augstāka nekā savvaļas dzērvenēm, lai gan tās ir skābākas un pat it kā garšīgākas. To izpētījis un pierādījis Latvijas Lauksaimniecības universitātes jaunā zinātniece Karīna Rūse.

Viens no svarīgākajiem parametriem, kas raksturo ogu baktēriecīdās īpašības, ir tajās esošās **benzoksābes saturs**. Lielākais benzoksābes saturs noteikts lieлогу dzērveņu šķirnes 'Early Black' ogās – 13,66 mg/100 g, kas ir par **56% vairāk nekā savvaļas dzērvenēs**.

Lielogu šķirņu ogas vidēji satur **par 32% vairāk karotīnu** nekā savvaļas dzērvenes.

Lielogu šķirņu 'Steven', 'Bergman' un 'Ben Lear' ogās ir par **18% augstāks C vitamīna saturs** nekā savvaļas dzērvenēs. ♥