Vilnius, 2020 m. spalio 7 d.

**Gydytoja dietologė papasakojo, ko reikėtų ieškoti pieno produktų sudėtyje**

**Pieno produktai yra neatsiejama lietuvių kasdienybės dalis, o tai patvirtina ir neseniai „Lidl“ užsakymu atlikto tyrimo rezultatai – net 95 proc. šalies gyventojų pieno gaminius vartoja bent kartą per savaitę. Apklausos metu taip pat paaiškėjo, kad juos besirenkant, maždaug pusė gyventojų didžiausią dėmesį skiria šių prekių sudėčiai, tačiau ne visuomet spėja perskaityti jų etiketes. Gydytoja dietologė Jūratė Dobrovolskienė pasakoja, kokia yra pieno produktų reikšmė mūsų organizmui ir į ką svarbiausia atkreipti dėmesį skaitant prekės etiketę.**

Anot J. Dobrovolskienės, viena svarbiausių pieno produktų savybių – gausus kiekis baltymų: „Pieno gaminiai yra vienas geriausių baltymų įsisavinimo šaltinių, reikalingų nuo pat žmogaus organizmo vystymosi pradžios. Jie dalyvauja kaip statybinė mūsų kūno medžiaga tiek vaikystėje, tiek paauglystėje ar net suaugus. Baltymai padeda gaminti kraujo ląsteles, antikūnus arba imunoglobuliną, kuris kovoja su bakterijomis, infekcijomis ir virusias.“

Pašnekovė priduria, kad visos žmogaus organizme atsinaujinančios medžiagos taip pat naudoja baltyminę bazę, o taip pat ir pieno baltymą. Be to, jis yra itin svarbus ir kaip kalcio bei vitamino A šaltinis.

„Šių baltymų įsisavinimas yra kertinis sveiko mūsų organizmo pagrindas. Kai jo trūksta, silpnėja mūsų imunitetas, lėtėja medžiagų apykaita. Taip pat piene esantis kalcis yra būtinas stiprių kaulų ir dantų formavimosi vaikystėje elementas, o esant jo stygiui vėlesniuose gyvenimo etapuose, didėja rizika susirgti osteoporoze – kaulų retėjimu. Tuo pat metu, pieno gaminiuose esantis vitaminas A padeda išlaikyti gerą regėjimą, sveiką odą ir stiprina imuninę sistemą“, – sako J. Dobrovolskienė.

**Pieno produktai – esminis maisto raciono elementas**

Ką apie pieno produktų teikiamą naudą žmogaus organizmui galvoja lietuviai, atskleidė „Lidl“ užsakymu vykdytas tyrimas. Nors didžiausia dalis apklausos dalyvių (66 proc.) yra įsitikinę, kad pieno produktus vartoti yra sveika, tačiau likę šalies gyventojai linksta dvejoti šių produktų nauda žmogaus organizmui.

Beveik triskart mažiau (23 proc.) lietuvių mano, kad sveiki yra tik rūgusio pieno gaminiai – rūgpienis, kefyras ar jogurtas. Dar dešimtadalis lietuvių galvoja, kad pieno gaminiai yra sveiki ir reikalingi tik vaikams, o 3 proc. respondentų laikosi nuomonės, kad pieno produktus vartoti yra nesveika, rodo bendrovės „Spinter tyrimai“ šių metų liepos mėnesį atlikta apklausa.

Gydytoja dietologė pasakoja, kad viešojoje erdvėje pastaruoju metu vis garsiau yra eskaluojama apie pieno baltymo netoleravimą arba kitaip – pieno alergiją. Vis dėlto jos teigimu, dalis šios informacijos yra klaidinanti, o pieno produktai – reikalingi įvairaus amžiaus žmogaus organizmui.

„Tik labai maža dalis gyventojų yra alergiški pienui ir negali vartoti iš jo pagamintos produkcijos. Jeigu žmogus gali tai daryti – pieno gaminiai turėtų atsidurti tiek vaikų, tiek suaugusių mitybos racione“, – teigia J. Dobrovolskienė.

**Į ką atkreipti dėmesį skaitant pieno produktų etiketes?**

Dietologė kalbėdama apie pieno produktų sudėtį pasakoja, kad renkantis sveikus ir mūsų organizmui naudingus gaminius, reikėtų atkreipti dėmesį į jų riebalų, druskos ir cukrų kiekį.

„Ant kiekvieno maisto produkto pakuotės rasite jo maistingumo deklaraciją, tačiau net ir dažnai ją skaitant, gyventojai retai žino, ko joje ieškoti. Kalbant apie pieno produktus, būtina kontroliuoti riebalų kiekį – galima sakyti, kad mažas riebalų kiekis atitinkamas, kuomet 100 g produkto tenka ne daugiau 3 g riebalų, mažas sočiųjų riebalų kiekis – mažiau nei 1,5 g riebalų 100 g produkto, o mažas nesočiųjų riebalų kiekis – ne daugiau nei 0,1 g riebalų 100 g produkto. Svarbu paminėti, kad kalbėdami apie riebalų kiekį mililitruose, turėtume šį kiekį dalinti per pusę“, – sako J. Dobrovolskienė.

Ji priduria, kad mažas kiekis druskos – ne daugiau nei 0,12 g druskos 100 g/ml produkto, labai mažas – mažiau nei 0,04 g druskos 100 g/ml produkto, o gaminys yra laikomas be druskos, jei jo sudėtyje yra ne daugiau 0,005 g druskos. Pašnekovė pratęsia, kad mažai cukraus yra produkte, kurio 100 g tenka ne daugiau nei 5 g cukraus, o gaminys yra be cukraus, kai jame mažiau nei 0,5 g.

„Svarbu paminėti, kad kai kuriuose pieno produktuose – piene, varškėje ar kefyre – esantį druskos kiekį nulemia jame esantis natris, o piene sutinkamą cukraus kiekį – laktozė. Šios medžiagos yra natūraliai randamos piene ir jo produktuose, todėl jas pamatę pirkėjai neturėtų išsigąsti, nes tai nebūtinai reiškia, kad jie yra pridėti papildomai“, – teigia gydytoja dietologė.

**Papildomas dėmesys kokybei ir patogumui užtikrinti**

Nors pieno produktus vartoja beveik kiekvienas šalies gyventojas, tačiau ne visi lietuviai spėja įsigilinti į gaminių sudėtį, rodo prekybos tinklo užsakymu atliktas tyrimas.

„Maždaug ketvirtadalis šalies gyventojų visuomet atkreipia dėmesį į pieno produktų etiketes, tačiau net dvigubai daugiau (46 proc.) lietuvių tikina, kad etiketes skaito tik tuomet, jei randa tam laiko. Tai rodo, kad žmonėms rūpi pieno produktų sudėtis ir jų kokybė, tačiau ne visi spėja juos atidžiai įvertinti. Todėl, norėdami palengvinti „Lidl“ klientų kasdienybę, visai neseniai ant dalies privačios „Lidl“ prekės ženklo pieno produkcijos pristatėme „Eurofins“ spaudą, kuris atspindi, kad juo pažymėtų gaminių kokybei užtikrinti skiriamas papildomas dėmesys“, – sako „Lidl Lietuva“ kokybės užtikrinimo departamento vadovo pavaduotojas K. Lebednikas.

J. Dobrovolskienė taip pat pažymi, kad papildomi ženklinimai ir tyrimai padeda užtikrinti įvairius parametrus, lemiančius produktų šviežumą ir geriausią įmanomą naudą mūsų organizmui. Anot jos, tai leidžia gyventojams greičiau įvertinti gaminį ir pasitikėti aukšta jo kokybe net ir neskaitant maistingumo deklaracijos.

**Laboratorijoje atliekami visapusiški kokybės tyrimai**

Pasak „Lidl Lietuva“ kokybės departamento atstovo, visiems „Eurofins“ spaudu žymimiems pieno produktams yra sudaromi atskiri ir išsamūs tyrimų planai, todėl rinkdamiesi šiuo ženklu pažymėtus pieno produktus, prekybos tinklo parduotuvių lankytojai galės būti garantuoti jų kokybe, šviežumu ir švara.

„Tyrimų metu „Eurofins“ laboratorijoje yra tikrinamas gaminių rūgštingumas, mikrobiologiniai saugos ir kokybės parametrai, atliekami maistinių verčių tyrimai ir sensorinis vertinimas, prižiūrimas leistinas sunkiųjų metalų ir toksinų kiekis, stebimi kiti kokybiniai fizikocheminiai parametrai. Tikimės, kad šis ant pieno produktų atsiradęs ženklinimas ne tik padės mūsų klientams jaustis labiau užtikrintiems dėl jų kokybės, bet ir leis sutaupyti kelias minutes brangaus laiko“, – teigia K. Lebednikas.

**Daugiau informacijos:**
Lina Skersytė
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas
UAB „Lidl Lietuva“
Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556
lina.skersyte@lidl.lt