Vilnius, 2020 m. spalio 13 d.

**Gydytoja dietologė: kaip užtikrinti naudingų medžiagų įsisavinimą, vartojant pieno produktus**

**Lietuviai nemažai jų organizmui reikalingų medžiagų gauna iš pieno produktų – net 95 proc. šalies gyventojų dažniau nei kartą per savaitę vartoja pieno gaminius, rodo „Lidl“ užsakymu atlikta apklausa. Anot gydytojos, dietologės Jūratės Dobrovolskienės, nors pieno gaminių sudėtyje yra gausybė žmonių organizmui naudą nešančių vitaminų, mineralų ir kitų medžiagų, norint tinkamai jas pasisavinti, reikėtų žinoti keletą taisyklių.**

**Trečdalis dvejoja pieno produktų nauda**

Nors pieno produktuose gausu žmonėms naudingų medžiagų, dalis šalies gyventojų vis dar abejoja šių gaminių teikiama nauda. Jų nauda yra įsitikinę maždaug du trečdaliai (66 proc.), atskleidė „Lidl“ užsakymu vykdytas tyrimas.

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.

„Nors viešojoje erdvėje šiuo metu netrūksta kritikos pieno produktams, juose esantis baltymas yra būtinas sveiko organizmo elementas: esant jų trūkumui, silpnėja mūsų imunitetas, lėtėja medžiagų apykaita. Kita itin svarbi medžiaga – vitaminas A – taip pat prisideda prie imuninės sistemos tvirtumo, padeda išlaikyti gerą regėjimą. Galiausiai, pieno produktuose esantis kalcis yra būtinas nuo pat vaikystės ir lemia stiprių kaulų ir dantų formavimąsi. Kalcis ne ką mažiau svarbus ir vėlesniuose gyvenimo etapuose ir mažina osteoporozės – kaulų retėjimo – riziką“, – sako gydytoja.

**Kalcio įsisavinimui trukdo folio rūgštis**

J. Dobrovolskienė pasakoja, kad norint tinkamai įsisavinti tam tikras pieno produktuose esančias naudingas medžiagas, reikėtų atkreipti dėmesį į tai, su kuo šiuos produktus vartojame. Anot dietologės, vienas iš pavyzdžių – didelėje dalyje augalų esanti folio rūgštis, mažinanti žmogaus organizmo gebėjimą įsisavinti kalcį.

„Folio rūgštis – vandenyje tirpstantis vitaminas, kuris yra itin svarbus nėščioms moterims. Jį galima rasti įvairiose žalialapėse daržovėse – špinatuose, gražgarstėse, krapuose, brokoliuose ir kt. – pupelėse, juodoje duonoje. Įdomu tai, kad folio rūgštis augaluose yra surišta tam tikrais ryšiais, kurie slopina kalcio įsisavinimą į organizmą. Tai reiškia, kad vienu metu valgant šias daržoves ir pieno produktus, kalcis bus pasisavinamas prasčiau“, – akcentuoja pašnekovė.

**Daržovių ir pieno derinys gali pakenkti sveikatai**

Gydytoja dietologė pratęsia, kad kita, daugumoje maisto produktų, o ypač daržovių, randama medžiaga – oksalo rūgštis – ne tik turi neigiamos įtakos kalcio įsisavinimui, bet ir gali pakenkti žmogaus organizmui.

„Oksalo rūgščiai reaguojant su kalciu, susidaro natūralūs toksinai – oksalatai, galintys neigiamai paveikti mūsų kūną. Kadangi šie junginiai yra netirpūs, galima sakyti, kad oksalo rūgštis „pavagia“ mūsų organizme esantį kalcį, o tam tikrais atvejais, oksalatai įsitvirtina mūsų audiniuose ir ima juos žaloti. Daugiausiai oksalo rūgšties galima rasti bulvėse, špinatuose, burokuose, uogose, pomidoruose, kakavoje ir kitur, tad atkreipkite dėmesį, kad kartu su pieno gaminiais valgydami šiuos maisto produktus ne tik slopinate kalcio įsisavinimą, bet ir galimai darote žalą savo organizmui“, – tvirtina pašnekovė.

**Rekomenduoja atkreipti dėmesį į kokybę**

J. Dobrovolskienė pažymi, kad kitas itin svarbus aspektas, norint iš pieno produktų gauti kuo daugiau naudos – jų kokybė. Ji priduria, kad padėti atsirinkti kokybiškus gaminius gali leisti specialus ženklinimas, kuriuo yra žymimos kai kurios prekės.

„Vartodami kokybišką ir patikrintą gaminį, galite būti užtikrinti, kad jų vertė mūsų organizmui bus didesnė, o jų sudėtis – atidžiai prižiūrėta. Dažniausiai kokybiškus gaminius galite atskirti pastebėję ant produkto pakuotės atitinkamus ženklinimus, padedančius pirkėjams ne tik greičiau įvertinti gaminį, bet ir labiau pasitikėti jo kokybe“, – sako gydytoja dietologė.

**Lietuviams rūpi pieno produktų kokybė**

Anot „Lidl Lietuva“ vyriausiosios asortimento vadovės Ilonos Čiužienės, pienas ir jo gaminiai – vienas dažniausiai šalies gyventojų vartojamų produktų. Taip pat šalies gyventojams svarbi produktų sudėtis ir jų kokybė, atskleidė tyrimas.

„Maždaug pusė gyventojų pieno produktų sudėtį įvardijo kaip svarbiausią aspektą, renkantis šiuos gaminius, o ketvirtadalis lietuvių dažniau rinktųsi aukštesnės kokybės standartų produktus, jei prekybininkai pieno produktams pradėtų taikyti griežtesnius reikalavimus. Suprasdami pieno produktų svarbą ir siekdami palengvinti jų patirtį apsiperkant, neseniai dalį pieno produktų pradėjome žymėti specialiu kokybės spaudu, kuris įrodo, kad šių gaminių kokybei užtikrinti yra skiriamas papildomas dėmesys“, – sako I. Čiužienė.

**Pirkėjų patogumui užtikrinti – papildomas žingsnis**

Pasak „Lidl Lietuva“ kokybės departamento atstovo Karolio Lebedniko, prekybos tinklo asortimente esanti produkcija yra vienintelė šalyje, turinti pasaulinių kokybės tyrimų lyderių „Eurofins“ suteikiamą kokybės spaudą. Anot jo, ant pieno produktų atsiradęs ženklas – dar vienas prekybos tinklo žingsnis, siekiant palengvinti šalies gyventojų kasdienybę.

„Pamatę šį ženklą, mūsų pirkėjai gali būti užtikrinti jų kokybe, šviežumu ir švara, nes visiems „Eurofins“ spaudu žymimiems produktams yra sudaromi išsamūs tyrimų planai. Jų metu 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 sprendimas padės greičiau ir užtikrinčiau išsirinkti pieno gaminius, kurių kokybe galėsite neabejoti“, – sako 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](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)