Vilnius, 2021 m. vasario 1 d.

**„Lidl“ asortimente – išskirtine kokybe pasižymintys „Pikok Pure“ mėsos gaminiai**

**Mėsa ir jos gaminiai – itin svarbi tiek suaugusiųjų, tiek vaikų maisto raciono dalis, papildanti žmogaus organizmą reikšmingais elementais. Anot gydytojo-dietologo Edvardo Grišino, norint užtikrinti, kad iš mėsos produktų gautume kuo daugiau naudingų medžiagų, būtina atkreipti dėmesį į jų etiketes ir įsitikinti, jog gaminių kokybė – kuo aukštesnė, o sudėtis – kuo natūralesnė. Būtent šiais aspektais pasižymi „Lidl“ privataus prekių ženklo „Pikok Pure“ mėsos gaminiai, pagaminti be dirbtinių priedų ir konservantų.**

„Matome, kad šalies gyventojai skiria vis daugiau dėmesio visavertei mitybai ir kruopščiai atsirenka, kokius produktus įtraukti ne tik į savo, bet ir į savo vaikų valgiaraščius. Nuolatinį „Lidl“ asortimentą papildėme pasisekimo kitose prekybos tinklo šalyse sulaukusiais „Pikok Pure“ mėsos gaminiais. Tai – sveikatai palankesnė naujiena, nes „Pikok Pure“ gaminiai pasižymi itin mažu sudedamųjų dalių skaičiumi ir natūraliais dažikliais, šiuose gaminiuose nėra konservantų, dirbtinių kvapiųjų medžiagų, aromato ir skonio stipriklių. Taip pat juose nerasite ir glitimo – dažno mėsos gaminių ingrediento“, – sako „Lidl Lietuva“ vyriausioji asortimento vadovė Ilona Čiužienė.

Nuolatiniame „Lidl“ asortimente prekybos tinklo parduotuvių lankytojai jau gali rasti „Pikok Pure“ virtos kalakutienos dešrelių, karštai rūkytų kiaulienos kumpio sardelių bei dešrelių, vytinto kiaulienos kumpio ir kitų mėsos gaminių, o, nuo šiol specialių riboto laiko pasiūlymų metu „Lidl“ klientai galės įsigyti dar daugiau šio naujo ženklo prekių.

**Mėsos nauda mūsų organizmui – visapusiška**

Gydytojo-dietologo E. Grišino teigimu, mėsoje yra gausybė naudingų medžiagų, praturtinančių kasdienę mitybą, todėl jeigu žmonės nėra atsisakę mėsos ar kitų gyvulinės kilmės produktų, juos į savo maisto racioną reikėtų įtraukti bent 2-3 kartus per savaitę.

„Mėsoje galime rasti daugybę mūsų kūnui svarbių elementų, pradedant jai būdinga hemine geležimi, kurią mūsų organizmas pasisavina efektyviau, nei vaisiuose, daržovėse ar grūduose randamą geležį. Ji užtikrina sklandų kraujotakos ir širdies sistemų funkcionavimą. Taip pat mėsa pasižymi gausiu kiekiu baltymų – pagrindine organizmo „statybine medžiaga“, kofermentu Q10, padedančiu sustiprinti mūsų imuninę sistemą ar vitaminu B12, būtinu nervų ir kraujo ląstelėms“, – sako pašnekovas.

**Vaikams – tik aukščiausios kokybės produktai**

Anot E. Grišino, visi minėti elementai yra dar svarbesni vaikams: „Kadangi vaikų organizmai vis dar auga ir formuojasi, jie gali būti dar jautresni tam tikrų medžiagų, esančių gyvūninės kilmės maiste, stokai.“

Gydytojo-dietologo teigimu, būtent todėl ne tik savo, bet ir vaikų valgomus mėsos gaminius tėvai turėtų atrinkti itin kruopščiai: „Vis dar galime išgirsti kalbų, kad dešrelės ar kiti mėsos gaminiai negali būti kokybiški, tad nemažai tėvų, norėdami apsaugoti savo vaikus, jų tiesiog atsisako. Tačiau įdėjus kiek daugiau pastangų ir atidžiai atsirinkus kokybiškus mėsos produktus, ne tik užtikrinsite, kad jūs ir jūsų vaikai gaus reikalingas medžiagas, bet taip pat ugdysite jų supratimą apie maisto kultūrą“.

**Būtina atkreipti dėmesį į sudėtį**

E. Grišino teigimu, norint iš mėsos ir jos gaminių gauti maksimalią naudą, privalu atkreipti dėmesį į jų sudėtį. Anot jo, dažnu atveju galima naudotis paprastu patarimu – kuo trumpesnė produkto sudedamųjų dalių lentelė, tuo jis bus kokybiškesnis.

„Mėgstu sakyti, kad kuo produktas yra natūralesnis ir kuo mažiau prie jo prisidėjo žmogaus ranka, tuo jis bus tinkamesnis mums. Neužtenka, kad produktų pavadinimuose yra žodžiai „natūralus“ ar „kaimiškas“, privalome skaityti ir jų sudėtis. Todėl rekomenduočiau visada rinktis mėsos gaminius, kurių sudėtyje nėra arba yra kuo mažiau skonio stipriklių, dirbtinių dažiklių bei kitokių priedų, o juose galima rasti kuo didesnį procentą mėsos.

Būtent tuo pasižymi ir „Pikok Pure“ asortimento gaminiai, todėl džiaugiuosi prekybos tinklo „Lidl“ iniciatyva, rodančia didesnį dėmesį kokybiškiems produktams, kurių sudėtyje nerasite dirbtinių priedų“, – teigia gydytojas-dietologas.

**Mitybos racione – kuo mažiau sočiųjų riebalų**

Gydytojo-dietologo teigimu, kadangi daugelio mėsos produktų sudėtyje yra sočiųjų riebalų, kurių gausesnis vartojimas gali turėti neigiamos įtakos mūsų kraujotakos sistemai, didinti miokardo infarkto riziką ar auginti blogojo cholesterolio kiekį kraujyje, reikėtų nuolat stebėti ir suvartojamą jų kiekį.

„Sotieji riebalai neturėtų viršyti 10 proc. mūsų bendro energijos raciono, todėl atkreipkite dėmesį ir į jų kiekį atitinkamuose mėsos produktuose, sekite, kiek kasdien šių riebalų suvartojate. Pagal tai galite spręsti, kiek liesesnės (su mažiau riebalų) ar riebesnės (su daugiau riebalų) mėsos bei kitų gyvūninės kilmės maisto produktų galėsite suvalgyti“, – sako E. Grišinas.

**Daugiau informacijos:**  
Greta Cibulskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 5 250 3045, +370 662 02 236

greta.cibulskaite@lidl.lt