Vilnius, 2022 m. vasario 2 d.

**Auksinis imuniteto pagalbininkas: kuo skiriasi medaus rūšys ir kaip jį panaudoti ne tik maistui**

**Įsibėgėjus šaltajam sezonui, medus tampa nepamainomu pagalbininku, padedančiu sustiprinti mūsų imunitetą ir išvengti nemalonių susirgimų. Prekybos tinklas „Lidl“ kviečia susipažinti su skirtingomis, bet lygiai tokiomis pat spalvingomis medaus rūšimis ir jų nauda žmogaus organizmui bei dalijasi patarimais, kaip šį skanėstą reikėtų ne tik valgyti, bet ir naudoti savo grožiui palaikyti.**

Medų bitės gamina iš augalų nektaro – skysčio, kurį išskiria žydintys augalai. Svarbu tai, kad medaus skonis ir kvapas priklauso nuo to, iš kurių augalų bitės paima nektarą. Apskritai, pagal kilmę medus yra skirstomas į vienarūšį, pavyzdžiui, liepų, grikių ar aviečių, bei daugiarūšį – miškų ar pievų medų, kuomet jis būna surenkamas iš daugybės skirtingų augalų.

Visas medus yra pripildytas žmogaus organizmui reikalingų mineralinių medžiagų – nuo kalcio, magnio ar natrio iki geležies, kalio bei skirtingų vitaminų. Taip pat medus išsiskiria antibakterinėmis savybėmis, kurios padeda mažinti kosulį, stiprina mūsų imunitetą.

**Skirtingos medaus rūšys – skirtinga spalva**

Aviečių medus yra viena vertingiausių medaus rūšių. Jis išsiskiria šviesai geltona spalva su žalsvu atspalviu, o susikristalizavęs pašviesėja dar labiau, kvepia švelniu aviečių aromatu. Šis medus padeda atsikratyti nuovargio, padeda kovoje su stresu, kaip ir kitos medaus rūšys neša pozityvų efektą bendrai organizmo būsenai.

Grikių medus išsiskiria tamsiai geltona arba net ruda spalva, pradėjęs stingti jis ima šviesėti. Šis medus pasižymi specifiniu, kiek aštresniu skoniu ir kvapu. Viena pagrindinių grikių medaus ypatybių – didelis kiekis geležies ir baltymų, todėl jis gali prisidėti išvengiant mažakraujystės. Apskritai, grikių medus yra itin naudingas turintiems problemų su virškinimu, širdies ar kraujagyslių ligomis.

Liepų medus yra viena iš labiausiai vertinamų medaus rūšių. Įdomu tai, kad šis produktas surenkamas ne kiekvienais metais – tam įtakos gali turėti vėjuoti ar per šalti orai. Kol ši medaus rūšis būna tik surinkta, ji pasižymi tamsiai žaliu atspalviu, tačiau vėliau įgauna šviesiai geltoną, gintarinę spalvą. Liepų medus, kaip ir grikių, turi gana stiprų aromatą, pasižymi kiek aštresniu skoniu. Jis dažnai naudojamas įvairių kvėpavimo takų ligų ar peršalimo gydymui.

Skirtingų rūšių medaus, pagardinto įvairiais priedais – imbieru ar riešutais – galima rasti ir visose prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse.

**Kaip teisingai vartoti medų?**

Medus – itin universalus produktas, ne tik gardžiai įsiliejantis į daugybę patiekalų kaip saldus ingredientas, bet ir puikiai tinkantis pagardinti įvairius gėrimus ar valgius. Medus plačiai naudojamas kaip įvairių salotų ar kepsnių priedas.

Valgant medų su tokiais produktais kaip duona ar pyragas, sūris ar varškė, jame esantys fermentai padeda skaidyti maisto medžiagas, ypač krakmolą, todėl organizmas jas įsisavina paprasčiau.

Tiesa, maždaug tris ketvirtadalius medaus sudaro įvairūs cukrūs, kurie neturėtų sudaryti daugiau nei 10 proc. kasdienio mitybos raciono. Tai atitinka 1-2 arbatinius šaukštelius per dieną, todėl medaus reikėtų „nepadauginti“.Vartojant itin daug medaus, dėl didelio bioaktyvumo jis gali sukelti ne tik alergiją, bet ir viduriavimą. Taip pat šio skanėsto nederėtų duoti vaikams iki 1-erių metų, jo patartina vengti ir nėščiosioms.

Dėl savo gydomųjų savybių medus yra nepamainomas šaltojo sezono atributas, žengiantis išvien su citrina ir imbieru. Pastarasis – iš Kinijos atkeliavęs prieskonis, prisidedantis prie imuniteto stiprinimo, gerinantis virškinimą ir turintis antibakterinių bei priešuždegiminių savybių.

Sumaišius juos su drungnu vandeniu, gausite gardų gėrimą, kuris padės apsisaugoti nuo peršalimo ar palengvins esančius simptomus.

Taip pat jei naktį nepavyksta užmigti, šaukštas medaus su šilta žolelių arbata ar pienu padės atpalaiduoti organizmą, nuramins mintis.

Svarbu pažymėti, kad maistui jautresni žmonės turėtų rinktis kiek švelnesnį, šviesesnį medų, nes tamsesnis medus išsiskiria aitresniu skoniu, gali dirginti skrandį.

Galiausiai reikėtų atkreipti dėmesį į tai, ar medų valgome nepakaitintą. Tai darant, žūsta ne tik jo gydomosios, bet ir skoninės savybės. Jame nebelieka vitaminų, probiotikų ir enzimų, taip pat prasideda žmogaus organizmui pavojingos cheminės reakcijos.

**Medus tinka odai ir plaukams**

Tiesa, medaus nauda žmogaus organizmui neapsiriboja tik virtuve – jis turi daugybę kitų panaudojimo būdų. Pavyzdžiui, medus yra natūralus drėkiklis, todėl jis gali puikiai pasitarnauti jūsų odai. Meduje esantys enzimai atkemša odos poras, valo jas, padeda joms išlikti švarioms.

Tuo pat metu antibakterinės medaus savybės neleidžia odos paviršiuje daugintis bakterijoms, saugo jas nuo suskeldėjimo, įtrūkimų ar kitokių pažeidimų.

Be to, medus gali tapti ir puikiu plaukų kondicionieriumi. Jame esantys enzimai ir vitaminai neapsunkina plauko ir suteikia jam blizgesio, padeda plaukus drėkinti, saugo nuo išsausėjimo ir skatina sveiką jų augimą.

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)