Vilnius, 2022 m. kovo 22 d.

**Žmogaus organizmą statančios medžiagos: kodėl proteiną būtina gauti su maistu?**

**Proteinas yra kertinė mūsų organizmo dalis, kurio vienareikšmišką naudą jaučiame tiek ankstyvame, tiek vėlesniame amžiuje. Tačiau kas yra šis, antras pagal gausumą mūsų organizmo komponentas, kodėl jis toks reikšmingas ir kokie maisto produktai yra geriausi proteino šaltiniai? Apie tai pasakoja prekybos tinklas „Lidl“.**

Nors jau seniai esame įpratę proteiną asocijuoti su raumenis auginančiais sportininkais, tai yra kiekvienam žmogui reikalinga statomoji organizmo medžiaga. Proteinas yra baltymų sinonimas ir jis yra mūsų kūną – ląsteles, audinius, skeletą, hormonus ar net DNR – formuojantis elementas.

Pagrinde proteinas atlieka raumenų auginimo ir jų atstatymo vaidmenį, tačiau tuo pat metu ši medžiaga yra atsakinga ir už nagų, plaukų, odos, kaulų ar įvairių organų vystymąsi bei augimą, sklandaus mūsų kūno funkcionavimo palaikymą.

**Esant proteino trūkumui – platus spektras problemų**

Įdomu tai, kad proteiną sudaro aminorūgštys, kurios, virškinimo metu, organizme išsiskaido, o tuomet yra iš naujo rezorbuojamos į kraują ir surenkamos naujo proteino gamybai. Iš viso žmogaus organizme veikia net 22 amino rūgštys, kurios sudaro daugybę skirtingų proteinų – nuo plaukų ar sąnarių iki nagų.

Tiesa, reikšmingos dalies – net 8 aminorūgščių – mūsų organizmas negamina, todėl jos turi būti gaunamos su maistu. Be to, skirtingi proteinai, esantys įvairiose mūsų organizmo vietose – hormonuose, imuninėse ląstelėse, raudonuosiuose kraujo kūneliuose – yra nuolat pažeidžiami, dėl to juos taip pat privalu atnaujinti bei su maistu kasdien gauti šviežią jų porciją.

Kiekvieną savaitę ištikimiausi prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvių lankytojai gali įsigyti ne tik itin gardžių, bet ir gausų kiekį baltymų turinčių „Pilos Protein“ sūrelių, kuriuose galima rasti net 8,8 g proteinų, statančių mūsų organizmą. Be to, prekybos tinklo parduotuvėse galima rasti ir daugiau kitų sveikų bei naudingų produktų, kuriuose yra padidintas proteino kiekis.

Jeigu proteino ima trūkti, žmogus gali jausti nuovargį, tai gali lemti anemijos – arba kitaip mažakraujystės – išsivystymą, sutrinka organizmo veikla. Taip pat gali imti slinkti plaukai, lūžinėti nagai, pašiurkštėti oda. Tiesa, padauginti proteino taip pat nevertėtų, nes vartojant per mažai angliavandenių, gali nukentėti žmogaus kepenys.

**Svarbi kasdienio maisto raciono dalis**

Apskritai, proteino šaltiniai yra skirstomi į dvi kategorijas – gyvulinės ir augalinės kilmės. Tiesa, gyvulinės kilmės baltymai yra kur kas vertingesni už augalinės kilmės baltymus.

Itin didelis proteino kiekis aptinkamas vištienoje, įvairiose žuvyse, ankštinėse daržovėse, graikiniuose ar lazdyno riešutuose. Taip pat baltymų galima rasti varškėje ar jos produktuose, kiaulienoje, kruopose bei miltuose, duonoje. Be to, proteino randama ir kituose pieno produktuose, pavyzdžiui, piene, kefyre, svieste ar grietinėje bei tam tikrose uogose, grybuose.

Jeigu jums trūksta proteino ar pradėjote sportuoti ir norite užsiauginti daugiau raumenų masės, itin svarbu gerti daug vandens, nes šie du komponentai sąveikauja vienas su kitu palaikydami geresnę organizmo savijautą.

**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)