Vilnius, 2022 m. gegužės 25 d.

**Skaidulos – jūsų žarnyno draugai: kaip namuose pasigaminti ypač naudingą skaidulų mišinį?**

**Daugeliui turbūt yra tekę girdėti apie skaidulas bei jose slypinčią naudą žmogaus organizmui. Nors didesnio visuomenės ir mitybos specialistų dėmesio skaidulos susilaukė dar praėjusio amžiaus antroje pusėje, iki šiol retas žmogus galėtų papasakoti apie skaidulas bent šiek tiek plačiau – pirkėjų žinių apie skaidulas bagažą praplečia ir naudinga informacija dalijasi prekybos tinklas „Lidl“.**

Skaidulomis vadinami sunkiai virškinami angliavandeniai, kurias mūsų organizmas gauna per suvartojamą maistą. Nors iš pirmo žvilgsnio nėra aišku, kas iš tiesų yra tos skaidulos, šiai angliavandenių grupei priklauso ir polisacharidai, įskaitant ir pektiną bei gliukanus, neapdorotose sėklose ir grūduose esantis atsparus krakmolas, ligninai ir oligosacharidai: oligofruktozė, inulinas, rafinozė ir kt. Skaidulos skirstomos į vandenyje tirpias ir netirpias.

Maistinės skaidulos savo populiarumą pelnė dėl jų naudos žmogaus virškinamajam traktui, pažymi „Lidl“. Skaidulos skatina sklandžią žarnyno veiklą bei yra vienas pagrindinių žarnyno gerųjų bakterijų šaltinių, skaidulos taip pat sulėtina maisto virškinimo procesą ir ilgiau palaiko sotumo jausmą.

Skaidulos neretai dar vadinamos „žarnyno šluota“ – pačiu svarbiausiu jų privalumu tampa savybė pašalinti iš žarnyno kartu su suvartojamu maistu gaunamus nereikalingus riebalus. Dėl šios priežasties skaidulas savo pacientams itin dažnai rekomenduoja šeimos gydytojai ir specializuoti mitybos sutrikimų ekspertai.

**Skaidulos – kasdienės mitybos dalis**

Pasak jų, norėdamas džiaugtis tinkama virškinamojo trakto veikla, žmogus per dieną turėtų suvartoti maždaug 25-40 g skaidulų. Moterims rekomenduojama suvartoti skaidulų paros norma yra kiek mažesnė, vyrams – didesnė, tačiau vadovaujantis 5 vaisių ir daržovių porcijų per dieną taisykle, minimos rekomendacinės ribos yra labai lengvai pasiekiamos, pabrėžia „Lidl“.

Norint suvartoti daugiau vandenyje tirpių skaidulų, į savo kasdienės mitybos racioną įtraukite avižas, taip pat ankštines daržoves (žirnius ir pupeles), valgykite baklažanus ir burokėlius, užkandžiams rinkitės slyvas, bananus, persikus, neaplenkite ir citrusinių vaisių. Pavyzdžiui, ryte suvalgomą košę ar jogurtą praturtinkite šviežiais vaisiais, o pietums rinkitės daržovių salotas.

Netirpiomis skaidulomis pasižymi tokie produktai, kaip viso grūdo kvietinių miltų makaronai, riešutai, įvairios sėklos, kriaušės, obuoliai, kivi vaisiai, brokoliai, morkos bei žiediniai kopūstai. Vandenyje netirpių skaidulų gausu ir lęšiuose, pupelėse ir sėlenose, tačiau, „Lidl“ atkreipia dėmesį, kad verdant daržoves, jose esantis netirpių skaidulų kiekis mažėja – stenkitės vartoti kuo mažiau apdorotus daug skaidulų turinčius produktus.

Be to, daržoves ir vaisius patariama valgyti kartu su žievelėmis, mat jose esantis skaidulų kiekis neretai lenkia minkštime esančias skaidulas.

**Naudokite skaidulų mišinius**

Nepaisant to, kad daug skaidulų turinčio maisto vartojimas turi teigiamą įtaką sergant glikemija ar turint antsvorį bei stengiantis jį kontroliuoti, daugelis žmonių skaidulų suvartoja per mažai. Nemažą skaidulų deficitą lemia vis labiau populiarėjantis greitai paruošiamas, perdirbtas maistas, rafinuoti bei gausiai apdoroti produktai.

Dėl šios priežasties vis daugiau žmonių yra priversti vartoti mitybą praturtinančius skaidulų mišinius – tai dažniausiai būna miltelių pavidalo mišinukai, kuriais gardinami natūralūs jogurtai, košės, naudojant skaidulų mišinius gaminami ir sotieji kokteiliai bei glotnučiai, vardija „Lidl“.

Nors skaidulų mišinių galima ir įsigyti, prekybos tinklas siūlo skaidulų mišinius pasigaminti patiems namuose. Jeigu norite atstatyti nereguliarią žarnyno veiklą, drauge sutrinkite tokius skaidulų šaltinius, kaip linų sėmenys, kanapių sėklos, džiovinti špinatų lapeliai, Ispaniško šalavijo (Chia) sėklos, imbiero milteliai ir kt. Jeigu norite ilgiau jaustis sotūs ir sumažinti per dieną suvartojamų užkandžių kiekį, pagrindinius dienos valgius pagardinkite iš bananų, kakavos miltelių, cinamono ir moliūgų sėklų paruoštu skaidulų mišiniu.

**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)