**Grūdiniai produktai: kodėl juos verta įtraukti į savo kasdienę mitybą**

*Pranešimas žiniasklaidai*

*2020 08 06*

**Vaisių ir daržovių nauda sveikatai – nenuginčijama, tačiau apie grūdinių produktų vartojimą vis dar sklando įvairūs mitai. Dietistė Živilė Dumbraitė teigia, kad tinkamai parinktus grūdinius produktus kiekvienas turėtume įtraukti į savo racioną ir dalijasi patarimais, kaip teisingai juos vartoti ir išsirinkti parduotuvių lentynose.**

**Vienas svarbiausių produktų**

Dietistė teigia, kad grūdiniai produktai sveikos mitybos piramidėje priskiriami prie svarbiausių maisto produktų, ir, kartu su daržovėmis ir vaisiais, turėtų sudaryti maisto raciono pagrindą.

„Dažnas stengiasi įprasti suvartoti rekomenduojamą vaisių ir daržovių kiekį per dieną, tačiau grūdinius produktus neretai pamirštame. Visgi jų apleisti nevertėtų, nes tinkamai parinkti šie produktai gali būti itin naudingi organizmui. Grūdinės kultūros turi įvairių sveikatai vertingų elementų – baltymų, nervų sistemai ypač svarbių B grupės vitaminų – B1, B2, PP bei virškinimo sistemos veiklą gerinančių skaidulų. Mūsų parduotuvėse galime rasti gausų grūdinių produktų asortimentą, nes tai ne tik kruopos, bet ir kiti grūdai, miltai, taip pat makaronai, duona ir jos gaminiai, pyragai ir kiti miltiniai kepiniai“, – teigia Ž. Dumbraitė.

Mindaugas Tamošiūnas, prekybos tinklo „Iki“ Komercijos ir rinkodaros tarnybos Kategorijų valdymo vadovas, pastebi, kad grūdiniai produktai nėra viena populiariausių prekių kategorijų, tačiau ji taip pat turi išimčių. Pasak jo, pirkėjai labai mėgsta tradicines kruopas, egzotinių rūšių ryžius, pamažu prisijaukina ankštinius ir dažniau renkasi ekologiškas kruopas.

„Iš grūdinių išskirtume stabilius pardavimus nuolat išlaikančius grikius – tai ne tik mėgiamiausios kruopos, bet ir viena populiariausių prekių. Taip pat pirkėjai mėgsta avižinius dribsnius ir vis dažniau renkasi specialių rūšių ryžius – apvaliagrūdžius „arborio“, ilgagrūdžius „basmati“ ir ilgagrūdžius ruduosius. Šių ryžių pirkimas, lyginant pirmuosius septynis 2019 ir 2020 m. mėnesius, augo beveik 8 proc., o, pavyzdžiui, ankštinių tuo pačiu laikotarpiu – daugiau kaip 12 proc.“, – teigia M. Tamošiūnas.

„Iki“ atstovas taip pat pastebi, kad kruopas galima laikyti sezonine preke – pirkėjai jas dažniau renkasi šaltuoju metų laiku, o vasarą jų nuperkama mažiau. Taip pat pastebima, kad dėl ilgesnio gaminimo laiko mažiausiai populiarios yra perlinės, miežinės kruopos, žirniai, o štai sveikos gyvensenos propaguotojai išpopuliarino lęšius, avinžirnius, bolivinę balandą, ispaninio šalavijo sėklas ir apskritai – ekologiškų kruopų kategoriją.

**Suteikia energijos ir sotumo jausmą**

Pasak dietistės Ž. Dumbraitės, grūdiniai produktai mūsų organizmą veikia dvejopai – suteikia ir energijos, ir sotumo jausmą.

„Grūdiniai produktai, lyginant su kitais maisto produktais, pasižymi didesniu kalorijų skaičiumi, o tai reiškia, kad jie aprūpina mūsų organizmą energija. Jie taip pat yra krakmolingesni, tad dėl krakmolo ir kruopose esančių skaidulų, atsiranda sotumo jausmas. Suvalgę kruopų su šiek tiek riebalų sotūs galime jaustis 2–4 valandas“, – pasakoja dietistė.

Pasak jos, suaugusiam žmogui rekomenduojama suvalgyti nuo 6 iki 11 porcijų grūdinių produktų per dieną. Vienai porcijai prilyginama 30 g duonos, pusė stiklinės košės, makaronų ar dribsnių.

**Pirmenybė – pilno grūdo produktams**

Mitybos specialistė atkreipia dėmesį, kad labai svarbu atsirinkti tinkamus grūdinius produktus.

„Pirmenybę rekomenduoju teikti neperdirbtiems, t. y. nerafinuotiems ir nešlifuotiems, grūdiniams produktams, kitaip žinomiems kaip pilno grūdo. Jie turi daugiau skaidulų, užtikrina sotumo jausmą, lėtesnį energijos įsisavinimą ir sklandesnę žarnyno veiklą. Tuo tarpu perdirbti grūdiniai produktai pasižymi panašiu kalorijų kiekiu, tačiau mažesne maistine verte. Be to, iš jų energija pasisavinama greičiau, tad ir sotumo jausmas neužsilaiko“, – teigia ji.

Ž. Dumbraitė priduria, kad vieni vertingiausių grūdų žmogaus organizmui – avižos ir grikiai. Avižose gausu baltymų bei atminčiai, regėjimui ir koordinacijai reikalingo vitamino B1. Jo taip pat yra daug grikiuose, tačiau pastarieji dar išsiskiria itin dideliu kiekiu albumino – vieno svarbiausių baltymų.

**Etiketėje – dėmesys cukrui ir skaiduloms**

Stoviniuojantiems prie grūdinių produktų lentynų, dietistė pataria atkreipti dėmesį į 2 dalykus – ar produktai pilno grūdo ir ar jie ekologiški.

„Ekologiški produktai yra užauginti sveikiau – nenaudojant įvairių pesticidų ir kitų purškiamų chemikalų, kurie žmogaus organizmui neduoda jokios naudos. Kruopas rinkitės kuo paprastesnes, nebūtinai tas, kurios supakuotos įmantrioje pakuotėje. Rinkdamiesi makaronus atkreipkite dėmesį, ar jie pagaminti iš kietagrūdžių kviečių – tokie yra vertingesni organizmui ir turi daugiau maistingųjų medžiagų“, – sako dietistė.

Besirenkantiems duonos produktus, mitybos specialistė rekomenduoja laikytis Pasaulinės sveikatos organizacijos rekomendacijų – idealiu atveju, 100 g duonos turėtų būti ne daugiau kaip 5 g cukraus ir iki 2 g druskos. Ji taip pat pataria atkreipti dėmesį ir į skaidulas – jei sudėtyje yra daugiau nei 6 g skaidulų, tokią duoną galima laikyti daug skaidulų turinčiu ir maistingu produktu.

**Daugiau informacijos:**

Justina Polikaitytė

„Publicum“ projektų direktorė

Mob. tel. +370 618 29792

El. p. [j.polikaityte@publicum.lt](mailto:j.polikaityte@publicum.lt)