Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. sausio 31 d.

**Kaip nesinuodyti sveikais aliejais – gydytojas dietologas E. Grišinas pataria, kokius rinktis ir kurių geriau nekaitinti**

**Iš riešutų ir augalų sėklų pagamintais aliejais galima gardinti ne tik salotas, bet ir vartoti kaip maisto papildus – tai vienas tyriausių riebiųjų rūgščių šaltinių, gausus mūsų organizmo sveikatai būtinųjų medžiagų. Visgi, jei kepimui netinkamuose aliejuose gruzdinsime bulvytes ar čirškinsime sprandinę, jie gali tapti žalingi mūsų sveikatai – situacijos nepagerins nei šalia patiektas dubuo salotų. Edvardas Grišinas, „Maximos“ funkcinės mitybos partneris, pataria, kokius aliejus rinktis kepimui, o kurie gali ne tik pagardinti salotas ar kitą patiekalą, bet ir būti organizmui naudingų medžiagų šaltiniu.**

Virtuvėje sunku apsieiti be aliejaus, tačiau greta jo kulinarinės vertės, tai ypatingai svarbus produktas žmogaus organizmui, be kurio neįsivaizduojama subalansuota mityba.

„Aliejus yra vienas tyriausių riebalų rūgščių šaltinių mūsų organizmui, todėl privalo būti kasdienės subalansuotos mitybos dalimi. Riebalai bei jų rūgštys žmogaus organizme atlieka daug įvairių funkcijų, pradedant nuo mechaninės riebalinio audinio apsaugos, baigiant energijos gamyba. Aliejus padeda pernešti bioaktyvias medžiagas, palaiko ląstelių sienelių bei tarpląstelinio ryšio stabilumą, dalyvauja hormonų sintezėje, gerina vitaminų A, E, K, D bei kofermentų įsisavinimą virškinamajame trakte. Aliejus organizme padeda palaikyti žemą uždegiminį foną, saugo nuo lėtinių ligų“, – visokeriopą naudą vardija inovatyvios dietologijos centro gydytojas E. Grišinas.

Tačiau aliejus aliejui nėra lygus – tiek pagal naudingų medžiagų kiekį, tiek pagal pritaikomumą įvairioms kulinarinėms bei mitybos funkcijoms. Gydytojas dietologas favoritu įvardija tyrą alyvuogių aliejų, kuris, beje, yra bene universaliausias, nes suteikia didžiulės naudos sveikatai naudojamas kaip pagardas ir kartu yra tinkamas greitai bei trumpai pakepti produktus.

**Naudingiausi sveikatai aliejai**

„Maistui gardinti visų pirma rekomenduočiau tyrą alyvuogių aliejų, nes jis pasižymi stipriausiomis priešuždegiminėmis savybėmis. Puiki alternatyva gali būti kanapių ir linų sėmenų aliejai. Pavyzdžiui, linų sėmenų aliejuje yra net 18 proc. mononesočiųjų riebalų rūgščių ir itin daug polinesočiųjų. Didžiausią kiekį polinesočiųjų riebalų rūgščių jame sudaro Omega-3 alfa-linoleno riebalų rūgštis. Tai viena iš trijų svarbiausių Omega-3 riebalų rūgščių mūsų organizmui kartu su eikozapentaeno ir dokozaheksaeno riebalų rūgštimis. Mūsų kūnas reikalauja visų trijų, todėl linų sėmenų aliejus yra pravartus kasdienėje mityboje. Tiesa, pastarojo naudoti kepimui nerekomenduojama, nes Omega-3 riebalų rūgštys yra labai nestabilios ir kepimo metu praranda visas savo naudingas savybes“, – kalba „Maximos“ funkcinės mitybos partneris.

E. Grišinas pažymi, kad organizmui itin naudingi yra iš riešutų ar augalų sėklų pagaminti aliejai. Pavyzdžiui, migdolų, graikinių riešutų, taip pat moliūgų, sezamų sėklų aliejus turi daug polifenolių, antioksidantų bei mononesočiųjų riebalų rūgščių, pasižyminčių širdies sistemos tausojimu bei teigiamu poveikiu cholesterolio apykaitai. Tačiau svarbu neužmiršti, kad šie aliejai yra skirti tik maisto skaninimui, o ne kepimui.

„Norėdami gauti didžiausios naudos vartodami vertingų medžiagų gausų aliejų, naudokime jį pagardams, net suvalgykime po šaukštą rytais kaip puikų riebalų rūgščių ir antioksidantų šaltinį. Bet niekada nekepkime jame bulvių ar kiaulienos sprandinės – su tokiu patiekalu valgomos šviežios daržovės mums nebepadės“, – tvirtina gydytojas dietologas.

**Kada aliejus gali tapti kenksmingu?**

Tad kodėl gi kai kurių rūšių aliejaus taip griežtai nerekomenduojama naudoti kepimui? Mitybos ekspertas aiškina, kad mūsų organizmui būtinos polinesočiosios riebalų rūgštys greitai oksiduojasi, kai yra kaitinamos, sudarydamos žalingus laisvuosius radikalus.

Didžiausios blogybės, kalbant apie aliejaus naudojimą kepimui, yra siejamos su kepimo metu išsiskiriančiomis aliejaus skilimo medžiagoms – tai policikliniai aromatiniai junginiai, aldehidai, ketonai, pasižymintys vėžį sukeliančiomis savybėmis, turintys neigiamo poveikio širdies, kepenų, inkstų, smegenų veiklai.

„Kiekvienas aliejus turi skirtingą atsparumą kaitinimui – vadinamąjį kepimo ir smilkimo tašką. Kuo aliejus stabilesnis, tuo aukštesnėje temperatūroje riebalai skyla iki glicerolio ir laisvųjų riebalų rūgščių. Smilkimo temperatūra apibūdina, kiek galime kaitinti riebalus, kol jie ima rūkti – kol glicerolis skyla iki akroleino, vienos pagrindinių medžiagų atsakingų už išsiskiriančią melsvą dūmo spalvą degant aliejui. Tos pačios medžiagos galima rasti ir mašinos skleidžiamuose dūmuose degant kurui“, – aiškina „Maximos“ funkcinės mitybos partneris E. Grišinas.

**Kurį aliejų rinktis kepimui?**

„Gyvūninės kilmės riebalai turi daug cholesterolio, tad augalinės kilmės alternatyvos dažnu atveju yra geresnės. Tyrimų duomenimis, tyras alyvuogių aliejus yra tinkamas greitam kepimui. Taip pat ir avokadų aliejus, kuris pasižymi geru stabilumu kepant bei turi daug mononesočių riebalų rūgščių ir mažai polinesočių bei sočių riebalų rūgščių. Kepimui tinkamas ir kokosų aliejus – taip, jame yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, vis dėlto mažai cholesterolio. Tyrimai rodo, kad jis pasižymi tinkamu kepimui stabilumu“, – kepimui tinkamas aliejaus rūšis vardija E. Grišinas.

Gydytojas dietologas pataria, kad kepimui skirtame aliejuje turėtų būtų kuo daugiau antioksidantų, polifenolių, vitamino E, o kartu pabrėžia – kurį aliejų kepimui bepasirinktume, turime išsikelti sau tikslą kepti kuo greičiau bei kuo mažesnėje temperatūroje.

**Paklausiausi aliejai ir nauji atradimai**

Prekybos tinklo „Maxima“ duomenimis, visais laikas populiariausias aliejus yra saulėgrąžų, antroje vietoje rikiuojasi rapsų – jų per metus nuperkama milijonai litrų. Trečioje vietoje tarp perkamiausių aliejų yra alyvuogių. Į pirkėjų mylimiausių aliejų penketuką taip pat patenka kokosų bei linų sėmenų aliejai.

„Asortimente turime apie 20 aliejų rūšių, kuriuos atgabename iš 18 šalių, daugiausiai Italijos, Ispanijos, Graikijos. Tai kanapių, moliūgų sėklų, įvairių riešutų, ryžių, taip pat vynuogių kauliukų aliejai. Žinoma, mūsų parduotuvių lentynose galima rasti ir Lietuvoje gaminamų šalto spaudimo sėklų aliejų, tokių kaip rapsų, judros, kanapių ar linų sėmenų. Kiekvienas jų turi savo mėgėjus, tačiau pastebime, kad pirkėjams labiau domintis subalansuota mityba, aliejų įvairovė tampa vis aktualesnė. Įdomu tai, jog per pastaruosius metus įspūdingai išaugo kukurūzų, graikinių riešutų, avokadų, moliūgų sėklų aliejaus paklausa – nuo 70 proc. iki trijų kartų. Tai rodo, kad žmonės eksperimentuoja, seka tendencijas ir ieško naujų skonių. Atsižvelgdami į tai užtikriname ne tik gausų įvairių aliejų asortimentą, bet ir geros kainos pasiūlymus, kurie suteikia galimybę reikšmingai pigiau įsigyti mėgstamą produktą ar išbandyti dar neatrastus skonius“, – sako Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė, „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių reikalų departamento vadovė.

E. Grišinas džiaugiasi, kad alyvuogių aliejus yra tarp trijų dažniausiai vartojamų, tačiau jo asmeniniame aliejų TOP3 sąraše alyvuogių aliejus būtų pirmoje vietoje, antroje rikiuotųsi linų sėmenų aliejus, o trečioje – kepimui gerai tinkantis kokosų aliejus. Visi kiti aliejai būtų kaip pagardai, suteikiantys patiekalams skirtingų skonių.

**Pirkti geriau po mažiau ir dažniau**

Reikia atkreipti dėmesį, kad aliejus nėra amžinas, tad pernelyg ilgai užsistovėjęs spintelėje, gali tapti jau nebe toks naudingas mūsų sveikatai. Naudojant kokybišką aliejų, rekomenduojama jį laikyti tamsioje taroje toliau nuo šilumos ir tiesioginių saulės spindulių.

„Nusipirktą aliejų patartina sunaudoti per mėnesį ar du, nes vėliau jo savybės, ypač naudojant tyrą, šalto spaudimo aliejų, pradeda nykti. Be to, kiekvieną kartą atsukus butelį, deguonis, sąveikaudamas su aliejumi, skatina oksidacines reakcijas“, – pažymi mitybos ekspertas.

**O kaip gi rafinuoti aliejai?**

E. Grišinas pasakoja, kad pagrindinis aliejaus rafinavimo tikslas – padaryti jį stabilesnį kepimui aukštesnėje temperatūroje. Tai reiškia, kad aliejų galima kaitinti ilgiau ir iki aukštesnės temperatūros, kol jis imti skilti į organizmui žalingas medžiagas bei rūkti.

„Šio proceso metu yra pašalinamos pridėtinės medžiagos, aliejus netenka skonio, dažnu atveju jis bus bekvapis – tai nėra gero, mitybą praturtinančio aliejaus bruožas. Tad neapsigaukite – toks aliejus skirtas tik techniniams kulinariniams tikslams pasiekti, bet ne sveikatai puoselėti. Be to, rafinavimas vienus aliejus padaro tinkamus kepimui, o kitus – sugadina. Pavyzdžiui, rafinuojant alyvuogių aliejų, jis tampa mažiau stabilus, netenka visų savo gerųjų savybių. Tuo tarpu rapsų aliejų rafinavimo procesas „nukenksmina“, pašalinant toksinę medžiagą eruko rūgštį ir ją pakeičiant oleino riebalų rūgštimi“, – pasakoja gydytojas dietologas.

Jis atkreipia dėmesį, kad rafinuotas rapsų aliejus yra tinkamas kepti, tačiau bet kuris rafinuotas aliejus, yra perdirbtas produktas, kuris mitybos nepraturtina.

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir platus pasirinkimas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje. Šiuo metu Lietuvoje veikia****arti pustrečio šimto****„Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie****11 tūkst.****darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas komunikacija@maxima.lt