Vilnius, 2024 m. balandžio 8 d.

**Minėdami Pasaulinę sveikatos dieną kviečia nepamiršti mitybos taisyklių: ką valgyti, kad būtumėte sveiki**

**Sveikatos specialistų teigimu, sveika mityba lemia gerą sveikatą ir ilgaamžiškumą. Sekmadienį minėta Pasaulinės sveikatos diena – gera proga prisiminti svarbiausius mitybos principus, kurie turi įtakos jūsų savijautai ir sveikatai. Prie teigiamų pokyčių siekia prisidėti ir „Lidl“, nuolat tobulindamas maisto gaminių sudėtį.**

„Sveikatos specialistai vieningai sutaria: žmogus, norėdamas būti sveikas, privalo būti fiziškai aktyvus, pakankamai ilsėtis, vengti žalingų įpročių, streso ir sveikai maitintis. Mityba yra vienas kertinių geros savijautos ir ilgaamžiškumo ramsčių, tačiau dažnas mūsų šiai sričiai skiria per mažai dėmesio. Skubėdami vartojame pusfabrikačius, pritrūkę energijos ar būdami blogos nuotaikos piktnaudžiaujame saldumynais. Vis dėlto ranka numoti į mitybą negalima, kad po to netektų gailėtis pasireiškus sveikatos bėdoms“, – sako „Lidl Lietuva“ kokybės užtikrinimo departamento vadovas Karolis Lebednikas.

**Mažiau cukraus – mažiau negalavimų**

Saldžius produktus mėgsta tiek maži, tiek dideli. Malonaus skonio, energijos suteikiančius ir nuotaiką gerinančius saldumynus, saldžius užkandžius ar gėrimus, daugelis mėgsta rinktis pačiomis įvairiausiomis aplinkybėmis. Vis dėlto retai kada susimąstome, kad tokie produktai ne tik kenkia dantims, didina viršsvorio ir nutukimo riziką, bet ir skatina diabeto bei įvairių širdies sutrikimų vystymąsi.

Cukraus žalą patvirtina ir Harvardo universiteto mokslininkų tyrimas, kurio metu jie net 22 metus stebėjo 43 tūkst. vyrų. Mokslininkai apskaičiavo, kad tų tiriamųjų, kurie kiekvieną dieną gėrė tokius saldintus gėrimus, kaip limonadai, sultys ar energiniai gėrimai, širdies ligų rizika išaugo 20 proc.

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, vienas Europos Sąjungos gyventojas per metus vidutiniškai suvartoja apie 37 kg cukraus, tačiau Lietuvos gyventojai šią statistiką lenkia – per metus suvartoja net apie 42 kg cukraus, o tai yra apie 115 g per dieną. PSO rekomenduotina cukraus suvartojama norma žmogui per metus yra ne daugiau nei 9 kg arba apie 25 g per dieną (maždaug 5 arbatiniai šaukšteliai).

„Net nevalgydami itin saldžių produktų kasdien su maistu gauname daug cukraus: jo gausu sultyse, vaisiuose, kai kuriose daržovėse, grūdiniuose patiekaluose; daug cukraus ir įvairiuose padažuose, konservuose. Dėl šios priežasties svarbu stengtis papildomai nesaldinti maisto arba rinktis natūralius, mažiau žalingus produktus – stevijos saldiklį, klevų sirupą ar medų – bei atidžiai nagrinėti produktų etiketes“, – pastebi K. Lebednikas.

**Atsargiai: druskos pavojai**

PSO įspėja atsakingai vartoti ne tik cukrų, bet ir kitą kasdien naudojamą prieskonį – druską. Jos rekomenduojama paros norma neturėtų viršyti vieno arbatinio šaukštelio – 5 g. Visgi pasaulyje žmonės vidutiniškai suvartoja dvigubai daugiau druskos nei rekomenduojama – 9 ar net 12 gramų.

Pavojų kelia druskoje esantis natris – per dideli jo kiekiai slopina ir net šalina iš organizmo kalį, o tai gali sutrikdyti sveikatą: sukelti širdies ligas, skydliaukės sutrikimus ir insultą.

Tiek cukraus, tiek druskos natūraliai yra kone visuose produktuose, pavyzdžiui, vienoje vidutinio dydžio morkoje yra apie 3 g cukraus ir 40 mg druskos. Tačiau toks cukrus ir druska yra natūralūs, o riboti patariama pridėtinio cukraus ir druskos vartojimą.

„Pridėtinė druska naudojama siekiant apsaugoti produktus nuo gedimo ir kaip skonio stipriklis. Panašiai kaip ir cukrus, druska produktų sudėtyse žymima įvairiais vardais: natrio, kalio ar magnio chloridu, natrio sulfatu ar benzonatu. Šie pavadinimai liudija, kad maiste esama pridėtinės druskos ir jį derėtų vartoti saikingiau“, – sako „Lidl Lietuva“ kokybės užtikrinimo departamento vadovas.

Dideli kiekiai pridėtinės druskos dažnai slypi rūkytos ir kitaip apdirbtos mėsos bei įvairiuose žuvies gaminiuose ir pusgaminiuose, konservuose, duonoje, sūrio gaminiuose, šaldytuose pusgaminiuose. Jos dedama ir į saldžius produktus: įvairius kepinius, mišinius blynams ir kt. Druska taip pat dažnai gardinami tokie užkandžiai, kaip traškučiai, kukurūzų spragėsiai, krekeriai.

**Keičia produktų sudėtį į palankesnę sveikatai**

Siekdamas prisidėti prie pozityvių pokyčių mityboje ir suteikti galimybę Lietuvos gyventojams mėgautis sveikatai palankesniais mylimais produktais, „Lidl“ mažina pridėtinio cukraus ir druskos kiekį dalyje privačių prekės ženklų prekių. Lyginant su pradine sudėtimi, „Lidl“ savo privačių prekės ženklų produktuose vidutinį pridėtinio cukraus kiekį jau užpernai sumažino 6,3 proc., o druskos – net 14,32 procento.

Keisdamas gaminių sudėtį, „Lidl“ bendradarbiauja su Kauno technologijos universiteto mokslininkais, kurie padeda tobulinti produktų receptus išlaikant kuo mažiau pakitusį jo skonį, kvapą, tekstūrą ar kitas svarbias savybes.

Cukraus ir druskos kiekį prekybos tinklas „Lidl“ jau yra sumažinęs ir toliau mažina įvairiuose privačių prekės ženklų jogurtuose, leduose, sūreliuose, gaiviuosiuose gėrimuose, kepiniuose, mėsos ir žuvies gaminiuose, šaldytuose pusgaminiuose. Iki 2025 metų pabaigos „Lidl“ siekia savo privačių prekės ženklų produktuose vidutinį pridėtinio cukraus ir druskos kiekį sumažinti 20 proc. Užpernai „Lidl Lietuva“ parduotuose privačių prekės ženklų produktuose buvo 31 tona mažiau pridėtinio cukraus ir 7 tonomis mažiau pridėtinės druskos, kas sudarytų 31 tūkst. standartinių cukraus ir 7 tūkst. druskos pakelių.

**Svarbu vengti pesticidų**

Rūpindamasis pirkėjų sveikata „Lidl“ ne tik keičia produktų sudėtį, bet ir atidžiai kontroliuoja, ar jie nėra užteršti pesticidais ar kitomis pavojingomis medžiagomis. Nustatyta, kad net ir nedideliais kiekiais, bet nuolat su maistu į žmogaus organizmą patenkantys pesticidai laikui bėgant niekur nedingsta, kaupiasi ir gali sutrikdyti įvairias organų sistemas.

„Norėdami sumažinti neigiamą poveikį aplinkai ir žmonių sveikatai, produktams taikome griežtesnius nei Europos Komisijos nustatytus reikalavimus. Pagal mūsų reikalavimus, pesticidų ir kitų veikliųjų medžiagų likutis „Lidl“ parduotuvėse parduodamuose vaisiuose ir daržovėse negali būti didesnis kaip 33 proc. ES leistinos normos“, – pabrėžia K. Lebednikas.

**Augalinė mityba – žmogui ir planetai**

Mitybos specialistai taip pat pastebi, kad dauguma žmonių kasdien vartoja per mažai vaisių ir daržovių: šiuo maistu praturtinę racioną ir sumažinę mėsos (ypač raudonos) vartojimą, daugelis galėtų sumažinti riziką sirgti širdies ir kraujagyslių ligomis.

Augalinė mityba skatinama ir atsižvelgiant į etinius motyvus bei norą prisidėti prie planetos tausojimo – ne paslaptis, kad mėsos ir pieno pramonė į aplinką išmeta didelį kiekį šiltnamio efektą sukeliančių dujų (ŠESD).

„Net ir maži mitybos pokyčiai gali turėti didelę naudą žmogaus sveikatai ir aplinkai. Norime suteikti pirkėjams galimybę rinktis ne tik sveikatai, bet ir aplinkai palankesnius augalinius produktus, todėl nuolat atnaujiname privataus „Vemondo“ prekės ženklo asortimentą. Šiuo metu jame jau yra tokie produktai kaip veganiški ledai, tofu, ekologiški ryžių, migdolų, sojų, avižų gėrimai bei kiti produktai, tačiau turime planų asortimentą išplėsti dar labiau“, – sako „Lidl Lietuva“ kokybės užtikrinimo departamento vadovas.

Iki 2025 metų pabaigos „Lidl“ savo asortimente ketina įvairiais būdais didinti augalinės kilmės baltymų kiekį, vienas iš jų – įtraukti naujus produktus, atitinkančius augalinės mitybos pagrindus: produktus iš ankštinių augalų, riešutus bei veganiškus mėsą, žuvį bei pieną pakeičiančius produktus.

**Daugiau informacijos:**  
Lina Skersytė  
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas  
UAB „Lidl Lietuva“   
Tel. +370 5 267 3228, mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)