Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. gegužės 23 d.

**Ar ant žarijų kepta marinuota mėsa gali būti sveika? Gydytojas dietologas atskleidė, kokios klaidos ją sugadina**

**Įpusėjus grilio sezonui bei vyraujant šiltiems orams dažnas tautietis nepraleidžia progos savaitgalio praleisti gamtoje, pasimėgauti gardžiais, ant žarijų keptais patiekalais. Šiuo metu lietuviškame prekybos tinkle „Maxima“ vykstant teminiam Grilio mėnesiui pirkėjai aktyviai naudojasi ypatingais pasiūlymais, ieško naujų derinių, išbando įvairius marinatus, padažus, renkasi marinuotus mėsos gaminius. Prekybos tinklo funkcinės mitybos partneris, gydytojas dietologas Edvardas Grišinas primena, kad kepant ant žarijų marinuotą mėsą svarbu nepamiršti trijų taisyklių – taip išgausite ne tik skanų, bet ir sveikatai palankų valgį.**

Tai, kad gyventojai šiltuoju sezonu itin mėgsta ant žarijų keptą mėsą, pastebi ir lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė, kuri dalinasi, kad įsibėgėjus grilio sezonui pirkinių krepšeliuose dažniausiai atsiduria įvairūs kiaulienos, vištienos, jautienos gaminiai.

Be to, pasak jos, pastebimas ir didesnis pirkėjų noras eksperimentuoti – ant grotelių kepamos įvairiausios daržovės, pavyzdžiui, žirnių ankštys ar net romaninės salotos, ieškoma veganams tinkančių alternatyvų: augalinių sūrių, špinatų paplotėlių ir t. t.

„Atsižvelgdami į nuolat kintančius įvairiausius pirkėjų poreikius siekiame užtikrinti, kad asortimente jie rastų ir jau pamėgtų prekių ženklų produktų, ir galėtų išbandyti dar iki šiol lentynose nepastebėtas prekes. Visą teminio Grilio mėnesio laikotarpį pirkėjai gali skanauti pačius įvairiausius produktus pigiau: šviežią ar marinuotą mėsą bei žuvį, išskirtinius padažus bei marinatus, šviežias, marinuotas bei iš anksto kepti paruoštas daržoves, sūrius su pagardais, dešrainių ar mėsainių bandeles ir t. t. Primename, kad šis ir dar gausesnis Grilio mėnesio asortimentas pasitiks vos tik įžengus į parduotuvę bei šviežio maisto skyriuose“, – sako I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

**Ar marinuota mėsa – tinkamas pasirinkimas sveikatai?**

Be to, kaip priduria gydytojas dietologas, nors grilio tendencijos kasmet keičiasi, vis dėlto artėjant vasarai, jis nenustoja girdėti gyventojų klausimų ir dvejonių, ar marinuota mėsa – vis tik tinkamas ir sveikatai palankus pasirinkimas.

„Fiziologiškai mėsa yra vienas geriausiai žmogaus organizmui prieinamų baltymų šaltinių. Mėsoje taip pat gausu amino rūgščių, cinko, B grupės vitaminų, seleno, fosforo, niacino, geležies. Svarbu ir tai, kad mėsoje esančias mineralines medžiagas žmogaus organizmas lengvai pasisavina. Tad mėsa išties gali praturtinti organizmą reikalingomis medžiagomis, tik svarbu tinkamai ją pasirinkti, paruošti ir dėmesingai kepti.

Priešingu atveju toks patiekalas gali tapti tikru iššūkiu virškinimo sistemai, o juk mėsos kepimas ant grotelių dažnam yra neatsiejama vasaros potyrių dalis, kurios tikrai nesinorėtų atsisakyti“, – sako gydytojas dietologas prieš pasidalindamas patarimais, kaip tinkamai elgtis su marinuota mėsa.

**Pirma – marinuodami mėsą jos nepersūdykite**

Ketinantiems mėsą marinuoti patiems, E. Grišinas pataria ją rinktis kokybišką ir šviežią. Pasak jo, pravartu rinktis liesesnes mėsos dalis, mat jos lengviau virškinamos, o ir liesoje mėsoje daugiau baltymų nei riebioje.

„Jei nesinori riebios raudonos mėsos, galite rinktis kiaulienos kumpį ar paukštieną. Marinuojant mėsą svarbu jos nepersūdyti – verčiau naudoti daugiau šviežių ir džiovintų prieskoninių žolelių – čiobrelių, rozmarinų, raudonėlių, kurie ne tik suteikia mėsai puikų aromatą, bet ir padeda apsaugoti nuo kepimo metu išsiskiriančių kancerogeninių medžiagų, kurios apsunkina virškinimą, susidarymo. Šios medžiagos gali sukelti sunkumą skrandyje, sutrikdyti normalų virškinamojo trakto darbą“, – įspėja gydytojas dietologas.

Kalbėdamas jis taip pat priduria, kad tinkamiausi mėsai yra rūgštaus pagrindo marinatai – tyrimai rodo, kad marinatų gardinimas citrinos sultimis, vynu, taip pat žolelėmis, pavyzdžiui, šalaviju ar rozmarinu, gali iki 90 proc. sumažinti kenksmingų medžiagų susidarymą mėsos kepimo metu. Pasak jo, mėsos marinavimui taip pat puikiai tinka medus, garstyčios, balzaminis actas.

**Antra – mėsą laikykite šaltai**

Tinkamai išsirinkus jau marinuotą mėsą ar ją išmarinavus patiems, kitas svarbus žingsnis – pasirūpinti saugia mėsos kelione į gamtą ar svečius, ypač karštą dieną.

„Svarbu pasirūpinti, kad mėsa būtų saugiai vakuumuota bei padėta į šaltkrepšį. Palikus termiškai neapdorotą mėsą šiltai ar dar blogiau – tiesioginiuose saulės spinduliuose, kaupiasi ir dauginasi bakterijos, galinčios sukelti bakterinį virškinamojo trakto uždegimą“, – perspėja E. Grišinas.

**Trečia – neperkepkite mėsos ir pasirinkite derantį garnyrą**

Mėsai saugiai nukeliavus į grilį, taip pat svarbu jos neperkepti ir nesudeginti. Anot gydytojo dietologo, ypač svarbu nekepti mėsos virš tiesioginės ugnies – reikėtų palaukti, kol malkos sudegs, tačiau žarijos bus pakankamai kaitrios.

„Svarbu prižiūrėti kepamą mėsą, kad ši pernelyg neapskrustų, o nuo varvančių riebalų įsiplieskus ugniai, ją būtina užlieti vandeniu. Taip mėsą apsaugosite nuo tiesioginės liepsnos ir dūmų, bus išsaugota mėsos maistinė vertė ir sultingumas“, – pataria jis.

Be to, pasak „Maximos“ funkcinės mitybos partnerio, svarbu ne tik tai, kokią marinuotą mėsą pasirinksite ar kaip ją pagaminsite, bet ir kokius pagardus ar garnyrą valgysite šalia. „Galbūt visai ir nepavyks išvengti stipriau paskrudusių mėsos gabalėlių, tačiau labai svarbu, kad visada pasirūpintumėte antioksidantų ir ląstelienos turtingais garnyrais, kurie padės lengviau suvirškinti patiekalą. Pavyzdžiui, tradicinius ryžius ar miltinius gaminius pakeičiant šviežių daržovių salotomis“, – siūlo E. Grišinas.

Dietologas pataria šalia ant žarijų keptos mėsos lėkštėje visuomet paserviruoti šviežių sezoninių daržovių, pagardintų alyvuogių aliejumi, citrinų sultimis, prieskoninėmis žolelėmis. Taip pat grilyje ar folijoje keptų dūminio skonio daržovių, tokių kaip bulvės, cukinijos, paprikos, žiediniai kopūstai, baklažanai, paprikos, svogūnai ir t. t.

***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, kurioje dirba apie 11 tūkst. darbuotojų. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos:**

El. paštas komunikacija@maxima.lt