Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. liepos 17 d.

**Pirkinių krepšeliuose dažnėja senėjimą nutolinti padedantys produktai: gydytojas dietologas dalinasi auksine ankštinių daržovių nauda**

**Anksčiau manę, kad pilvo pūtimą ir kitus nemalonius pojūčius keliančios ankštinės daržovės – netinkamas pasirinkimas sveikatai, tautiečiai šiuo metu jas vis dažniau įtraukia į savo mitybos racioną. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ duomenys rodo, kad kasmet vis auga lęšių, avinžirnių ir kitų ankštinių daržovių pardavimai. „Maximos“ funkcinės mitybos partneris, gydytojas dietologas Edvardas Grišinas dalinasi, kad baimintis šalutinio šių daržovių poveikio nereikia, jei valgant šiuos produktus laikomasi saiko. O be to, tinkamai apdorojus šias daržoves, jos gali padėti apsaugoti organizmą nuo įvairių ligų, pavyzdžiui, cukrinio diabeto, onkologinių susirgimų, aukšto cholesterolio kiekio kraujyje ar net ilgiau išlaikyti jaunystę.**

Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė pastebi, kad kartais ir patys pamirštame, koks platus gali būti ankštinių daržovių pasirinkimas: juk tai – įvairiausios pupelės, pupos, žirniai ir avinžirniai, skirtingų rūšių lęšiai.

„Visi šie produktai yra puikus augalinių baltymų šaltinis, tinkantys tiek vegetarams, tiek visavalgiams, o jų prekybos tinkle galime pasiūlyti platų asortimentą. Džiaugiamės matydami, kad pirkėjai kasmet vis daugiau dėmesio skiria sveikai mitybai ir įvairios ankštinės daržovės pirkinių krepšeliuose atsiduria dažniau. Duomenys rodo, kad šiemet daugiau nei trečdaliu šoktelėjo lęšių pardavimai, o pupelių bei pupų kruopų paklausa augo beveik ketvirtadaliu. Paklausa kasmet didėja ir avinžirniams, iš kurių daugelis taip mėgsta gaminti humusą“, – dalinasi I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

„Maximos“ atstovė taip pat pažymi, kad po ranka turėti ankštinių daržovių gaminant įprastus patiekalus visai paprasta: „Ankštinių daržovių, ar tai būtų kruopos, ar tai konservuotos prekės, pirkėjai reguliariai gali įsigyti reikšmingai pigiau, mat taikydami specialius pasiūlymus stengiamės šioms prekėms užtikrinti mažą kainą, o kadangi tai – ilgo galiojimo produktai, pasirūpinę atsargomis į priekį pigiau, jų visuomet galite turėti po ranka savo virtuvėje, kur lengvai pasigaminsite subalansuotus, visaverčius patiekalus“, – priduria ji.

**Lėtina senėjimo procesus, padeda atitolinti įvairias ligas**

Gydytojas dietologas Edvardas Grišinas pastebi, kad pastaruoju metu tautiečiai ne tik dažniau kreipia dėmesį subalansuotai mitybai, bet ir vis dažniau ieško sveikų receptų, kurie padėtų sustabdyti senėjimą.

„Visiškai sustabdyti senėjimo procesų, deja, nėra įmanoma. Tačiau ankštinės daržovės, kurias įtraukus į kasdienį racioną, yra vienas tų produktų, galinčių padėti sulėtinti organizmo senėjimą, siekti ilgesnio gyvenimo ir optimalios sveikatos būklės“, – mintis dėsto E. Grišinas.

**Ankštinės daržovės – onkologinių ligų prevencijai**

Įvairios ankštinės daržovės, pavyzdžiui, pupelės, lęšiai, avinžirniai ar žirniai pasižymi baltymų, skaidulų, antioksidantų, vitaminų ir mineralų gausa, o visos išvardintos šios maistinės medžiagos – ypač svarbios palaikant svarbiausias organizmo funkcijas.

Gydytojas dietologas priduria, kad ankštinių daržovių vartojimas labai svarbus onkologinių ligų, ypač storosios žarnos vėžio, prevencijai. Jos taip pat, pasak jo, padeda reguliuoti insulino šuolius, stiprina žmogaus imuninę sistemą. Ankštinės daržovės turi ir daug organizmui naudingų antioksidantų: flavonoidų, katechinų, kvercetinų.

**Kas turėtų vengti ankštinių daržovių?**

E. Grišinas pastebi, kad dažnai dietų besilaikantys žmonės vengia valgyti įvairias kruopas ar jų patiekalus, mat bijo suvartoti pernelyg daug angliavandenių. „Angliavandeniai būtini energijos gamybai. Ankštinės daržovės pasižymi didesniu krakmolingumu, išsiskiria savo baltymų, skaidulų, įvairių mineralų gausa ir turi daugiau gerųjų riebalų, o valgant jas angliavandenių gauname mažiau nei kitas kruopas“, – naudą vardija E. Grišinas.

Gydytojas dietologas neretai iš pacientų išgirsta ir tai, kad šie ankštinių daržovių vengia dėl sunkaus jų virškinimo proceso. Jis atkreipia dėmesį, kad išties yra žmonių, kuriems šių produktų reikėtų atsisakyti: „Susiduriantys su virškinamojo trakto problemomis, varginančiu pilvo pūtimu, sergantys disbakterioze ar uždegiminėmis žarnų ligomis, valgydami ankštines daržoves savijautą gali ir pabloginti.“

Būtent todėl mėgstantiems ankštines daržoves E. Grišinas primena saiko svarbą. „Suvalgius didelį kiekį ankštinių daržovių, greičiausiai, ims kamuoti nemalonus pilvo pūtimas. Tačiau, jei ankštinės daržovės vartojamos saikingai ir bus tinkamai derinamos su kitais produktais, jokių problemų kilti neturėtų“, – sako jis.

**Trūkstantiems geležies rekomenduoja rinktis pupeles**

Populiari nuomonė, kad ankštines daržoves itin mėgsta ir dažniau renkasi vegetarai, mat šis produktas turi daug baltymų ir gali atstoti iš raciono išimtą mėsą.

„Atsisakiusiems mėsos iš tiesų patariama į racioną įtraukti daugiau ankštinių daržovių. Šios daržovės turi daug baltymų, geležies. Vis tik nepamirškite, kad su kiekvieno produkto atsisakymu didesnė atsakomybė kyla renkantis kitus alternatyvas. Taigi, norint pakeisti mėsą vien pupelių nepakaks“, – sako gydytojas dietologas ir pateikia pavyzdį: 100 g jautienos yra 25 g baltymų ir 2,5 mg geležies, o tokiame pačiame kiekyje konservuotų ar virtų pupelių – 9 g baltymų ir 2 mg geležies.

**Kaip tinkamai išvirti ir apdoroti ankštines daržoves?**

Gydytojas dietologas pasakoja, kad ruošiant ankštinius produktus yra įvairiausių gudrybių, padedančių pagaminti juos taip, jog virškinimo procesas būtų paprastesnis.„Ne iki galo išvirtos pupelės ar avinžirniai virškinami sunkiau, todėl ypač svarbu ankštines daržoves tinkamai paruošti. Prieš verdant ankštinius produktus reikėtų juos pamirkyti per naktį, o ryte nukošti jų vandenį. Daržoves kiek pavirus naujai užpiltame vandenyje nuovirą vėlgi reiktų nupilti ir produktus dar kartą užvirti naujame vandenyje. Taip atsikratysime mums nereikalingų, sunkiau virškinamų medžiagų. Taip pat, jei įmanoma stenkitės nevalgyti luobelių, kurias visai nesunku pašalinti“, – pataria E. Grišinas.

Sunkiai virškinantiems avinžirnius gydytojas dietologas rekomenduoja iš jų gaminti humusą: „Kuo smarkiau produktą perdirbsite mechaniškai, tuo virškinamajam traktui liks mažiau darbo. Iš daugelio ankštinių daržovių galima daryti užtepėles, kurios taip pat nekels virškinimo problemų.“

**Ankštinės daržovės tiks ir saldėsiams**

Anot E. Grišino, ankštinės daržovės dėkingos savo skirtingais paruošimo būdais – jas galima naudoti sriubose, troškiniuose, salotose ir net desertuose. Taip pat jos puikiai tinka vegetariškiems patiekalams, pavyzdžiui, avinžirnių falafeliams gaminti. „Ankštines daržovės puikiausiai tinka ir saldiems patiekalams ruošti. Iš maltų juodųjų pupelių ir kakavos daromi šokoladiniai pyragai ir sausainiai“, – netradicinius patiekalus iš ankštinių daržovių išbandyti pataria ekspertas.

***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