Vilnius, 2024 m. lapkričio 8 d.

**Minime Europos sveikos mitybos dieną: ką kiekvienas turime žinoti apie sveiką ir subalansuotą mitybą?**

**Lapkričio 8-oji – Europos sveikos mitybos diena. Specialistai nuolat akcentuoja – rinktis įvairius ir sveikesnius produktus svarbu ne tik tada, kai norime numesti papildomus kilogramus, bet ir tam, kad išliktume energingi bei sveiki, todėl subalansuotas maistas turėtų būti ne laikinas įprotis, o kasdienis palydovas. Tačiau dažnai sveikatai palankius maitinimosi įpročius lydi įvairiausi mitai – nuo teiginių apie per brangią sveiką mitybą ar būtinybę atsisakyti tam tikrų medžiagų turinčių produktų iki riboto jų pasirinkimo. „Lidl Lietuva“ Kokybės užtikrinimo departamento vadovas Karolis Lebednikas paneigia populiariausius mitus ir dalijasi patarimais, ką kasdien reikėtų įtraukti į savo pirkinių krepšelį, kad tai, ką valgome, būtų iš tiesų sveikiau ir naudingiau mūsų kūnui.**

„Sveikatos specialistai vieningai sutaria, jog mityba yra vienas kertinių geros savijautos ir ilgaamžiškumo ramsčių. Mitybos mitai dažnai kyla iš klaidingų interpretacijų, populiarių tendencijų ar nepatikimų šaltinių, todėl svarbu itin kritiškai vertinti informaciją. Žinoti, maisto produktų savybes ir kaip tinkamai juos atsirinkti parduotuvėje, yra būtina, kad galėtume pasirinkti produktus, kurie būtų sveikesni ir naudingesni mūsų organizmui“, – sako K. Lebednikas.

**Mitas: sveikas maistas yra brangus**

Norint maitintis sveikiau, nebūtina išleisti didelės sumos – svarbiausia į savo meniu įtraukti kuo daugiau skirtingų, tačiau maistingų produktų. Pavyzdžiui, pupelės, lęšiai, avinžirniai – puikūs baltymų šaltiniai, o pilno grūdo produktai suteikia ilgalaikės energijos ir sotumo jausmą. Sveika mityba remiasi subalansuotais, įvairiais ir maistingais produktais, kurie gali būti lengvai prieinami kiekvienam.

„Maitintis sveikiau galima į savo valgiaraštį įtraukus baltymais gausių produktų, tokių kaip ankštiniai, pilno grūdo gaminiai ar pan. Mes siekiame užtikrinti aukštą kokybę už prieinamą kainą, o tai pasiekti padeda privačių prekės ženklų gaminiai, kurie sudaro 90 proc. viso „Lidl“ asortimento. Tokių produktų kaina yra prieinama kiekvienam, nes tarptautinė „Lidl“ grupė dalį privačių prekės ženklų užsako dideliais kiekiais tūkstančiams parduotuvių įvairiose šalyse“, – pasakoja K. Lebednikas.

**Mitas: norint maitintis sveikai, reikia visiškai atsisakyti angliavandenių**

Angliavandeniai yra esminis energijos šaltinis, tačiau, norint, kad jie būtų naudingi, o ne žalingi, svarbu pasirinkti tinkamus produktus. Pavyzdžiui, pilno grūdo gaminius ir ankštines daržoves bei vengti perdirbtų angliavandenių šaltinio – baltos duonos bei saldumynų.

„Siekiant skatinti pirkėjus rinktis sveikatai palankesnius produktus, siūlome itin platų vaisių ir daržovių pasirinkimą, taip pat nuolat didiname pilno grūdo gaminių, įvairių ankštinių – lęšių, pupelių, žirnių asortimentą. Be to, itin didelį dėmesį skiriame pridėtinio cukraus bei druskos kiekio mažinimui privačių prekės ženklų produktuose – keičiame pirkėjų mėgstamų gaminių receptūras, mažindami cukraus bei druskos kiekį, jų nekeičiant dirbtiniais saldikliais. Vien pernai mūsų parduotuose privačių prekės ženklų produktuose buvo 31 tona mažiau pridėtinio cukraus ir 7 tonomis mažiau pridėtinės druskos“, – akcentuoja „Lidl Lietuva“ Kokybės užtikrinimo departamento vadovas.

**Mitas: sveikatai palankus maistas yra labai neįvairus bei riboto pasirinkimo**

Sveika mityba apima daugybę skirtingų maisto produktų – vaisius, daržoves, grūdus, baltymus (mėsa, žuvis, ankštiniai, riešutai, sėklos) ir sveikus riebalus, pavyzdžiui, avokadus ar alyvuogių aliejų. Pereinant prie sveikesnės mitybos, nebūtina atsisakyti savo mėgstamų patiekalų – tereikia jų ingredientus pakeisti maistingesniais ir sveikatai palankesniais.

„Moksliniai tyrimai rodo, kad daugiau daržovių, vaisių bei pilno grūdo produktų vartojantys žmonės gali turėti mažesnę riziką susirgti širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, cukriniu diabetu ar nutukimu. Todėl raginame pirkėjus į savo mitybą įtraukti daugiau augalinės kilmės baltymų turinčių produktų, išbandant privataus prekės ženklo „Vemondo“ gaminius, kurie pagaminti nenaudojant gyvūninės kilmės produktų, o ingredientų sąrašą sudaro ankštinės daržovės, grybai bei riešutai“, – pasakoja K. Lebednikas.

Jis priduria, kad kiekvieną sausio mėnesį „Lidl“ rengia „Augalausio“ iniciatyvą, kurios metu praplečia savo nuolatinį augalinės kilmės produktų asortimentą tiek naujais, tiek pamėgtais skoniais. Asortimentas papildomas įvairiais veganiškais troškiniais, užtepėlėmis, augaliniais paplotėliais ir pan., taip skatinant pirkėjus į savo kasdienį valgiaraštį įtraukti daugiau augalinės kilmės baltymų turinčių produktų.

**Mitas: norint atskirti sveikatai palankesnius produktus reikia daug laiko praleisti skaitant gaminių sudėtis ir etiketes**

Nors norint žinoti, ką valgome, svarbu susipažinti su produkto sudėtimi, tam nebūtina atidžiai skaityti kiekvieno gaminio etiketės. Įvertinti maisto produkto maistingumą itin paprastai leidžia prancūzų mokslininkų sistema „Nutri-score“. Penkių spalvų ir balų žymėjimą galima rasti ir ant Lietuvoje parduodamų „Lidl“ produktų pakuočių.

„Nutri-Score“ sistema veikia pagal mokslininkų sukurtą algoritmą, kuris konkretaus maisto produktų ar gėrimų balą apskaičiuoja skiriant arba atimant taškus už produkte esančių sočiųjų riebalų rūgščių, cukrų, druskos, maistinių skaidulų, baltymų, vaisių, daržovių, ankštinių augalų, riešutų, alyvuogių bei rapsų ir riešutų aliejų kiekį bei proporciją. „Nutri-Score“ skalę sudaro penkios spalvos nuo tamsiai žalios iki raudonos, kiekviena spalvų atitinkamai pažymėta raidėmis nuo A iki E“, – akcentuoja K. Lebednikas.

Pavyzdžiui, A ir B raidėmis pažymėti produktai yra aukštos maistinės vertės sveikatai palankesni produktai, todėl juos galima vartoti dažniau. C ir D raidės reiškia, kad gaminys turi daugiau kalorijų, pridėtinio cukraus, druskos, sveikatai nepalankių riebalų, todėl turėtų būti vartojamas saikingai. E raidė nurodo, kad produktas yra žemos maistinės vertės, todėl jį rekomenduojama rinktis itin retai.

Ši sistema suteikia galimybę palyginti tai pačiai produktų grupei priklausančius produktus ir išsirinkti didžiausios maistinės vertės produktą. Pavyzdžiui, A ir B raidėmis pažymėti produktai žmogaus organizmui yra naudingesni nei pažymėti C ir D – šie turi daugiau kalorijų, pridėtinio cukraus, druskos, nepalankių riebalų, todėl turėtų būti vartojami saikingai. Tuo metu produktus su E raide reikėtų rinktis kuo rečiau. Visgi, jeigu mitybą sudaro tik A raide pažymėti produktai, tai negarantuoja, jog gaunate visas reikalingas medžiagas.

Šiuo metu Lietuvoje veikia 77 „Lidl“ parduotuvės 28 šalies miestuose: Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Alytuje, Marijampolėje, Kėdainiuose, Telšiuose, Kretingoje, Mažeikiuose, Tauragėje, Jonavoje, Panevėžyje, Ukmergėje, Utenoje, Plungėje, Palangoje, Elektrėnuose, Visagine, Šilutėje, Radviliškyje, Vilkaviškyje, Druskininkuose, Rokiškyje, Kaišiadoryse, Nemenčinėje, Gargžduose, Molėtuose ir Jurbarke.

**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)