*Pranešimas žiniasklaidai*

*2024 m. gruodžio 9 d.*

**Ilgamečiai mitybos „priešai“ išteisinti: atskleidė žemės riešutų naudą sveikatai**

**Valgyti riešutus sveika, bet tik ne žemės. Tai – vienas dažniausiai girdimų mitų apie žemės riešutus. Nors šie riešutai – populiarus užkandis, neretai girdime, jog derėtų rinktis lazdynų, graikinius ar kitus, sveikesnius riešutus. Kaip yra iš tikrųjų? Dietistė atskleidė, jog daugybė mitų apie šį užkandį yra iš piršto laužti, nes žemės riešutai – visavertiškai naudingas produktas, galintis praturtinti mūsų mitybos racioną.**

**Daug riebalų, todėl jie kaloringi ir tukinantys?**

„Žemės riešutai yra vienas universaliausių užkandžių, – sako dietistė Greta Daukšė. – Jie puikiai tinka tiek kaip sveikas užkandis, tiek kaip pagrindas kepiniams ar riešutų sviestui.“

Vis tik, pasak jos, egzistuoja nemažai mitų, dažnai klaidinančių vartotojus. Vienas tokių yra įsitikinimas, jog žemės riešutai nesveiki dėl per didelio riebalų kiekio. Iš tikrųjų žemės riešutai turi daug gerųjų riebalų.

„Ypač daug – mononesočiųjų ir polinesočiųjų, kurie yra naudingi širdies ir kraujagyslių sveikatai. Taip pat juose galima rasti Omega-3 riebalų rūgščių ir antioksidantų“, – sako G. Daukšė.

Kitas populiarus mitas apie žemės riešutus – galvojimas, jog šis užkandis yra kaloringas ir tukinantis. Pasak G. Daukšės, šie riešutai išties yra kaloringi, tačiau juose esančios riebalų rūgštys naudingos sveikatai.

„Žemės riešutuose randamose riebalų rūgštyse gausu vitaminų ir skaidulų, o tai padeda kontroliuoti apetitą ir išlaikyti pastovų kūno svorį“, – priduria dietistė.

**Turtingi savo maistine verte**

Žemės riešutai dažnai „nurašomi“ kaip nevisavertis produktas, bet, anot G. Daukšės, jie yra itin turtingi savo maistine verte – lyginant su kitais riešutais, turi daugiausiai baltymų.

„Suvalgius 100 gramų žemės riešutų, gauname net 25 gramus baltymo ir 8 gramus skaidulų, – sako dietistė. – Juose taip pat gausu mums reikalingų ir naudingų mikroelementų, tokių kaip cinkas, magnis, B grupės vitaminai ir riebalų rūgštys.“

**Riešutuose randama pelėsio?**

Dažnai girdime ir nuomonę, jog būtent žemės riešutuose randama sveikatai kenksmingo pelėsio. Pasak dietistės, ES reikalavimai ir standartai yra labai aukšti, todėl rinkai tiekiami produktai yra saugūs vartoti.

„Be to, vienas pagrindinių reikalavimų susijęs su aflatoksinų kontrole. Tai – pelėsio išskiriami nuodingi junginiai, – priduria G. Daukšė. – Visi riešutai praeina griežtas patikras. Kadangi pati labai mėgstu žemės riešutus, renkuosi patikimus, ES pagamintus produktus, pavyzdžius, „Estrella“ žemės riešutus.“

**Skrudinti riešutai neturi jokių naudingų savybių?**

Dažnai girdime kalbant, jog skrudinti žemės riešutai neturi jokių naudingų savybių. Šį mitą G. Daukšė taip pat paneigia: anot jos, skrudinimas, ypač lėtasis, nekeičia žemės riešutų savybių, o kai kuriais atvejais – netgi gali padidinti jų naudą.

„Pavyzdžiui, p-kumaro rūgšties – natūralaus oksidanto – kiekis padidėja. Be to, lėtas skrudinimas taip pat gali panaikinti ir blogąsias bakterijas bei pagerinti riešuto skonį“,  – teigia dietistė.

**Riešutus būtų galima priskirti prie supermaisto**

Pasak dietistės, žemės riešutai yra nepelnytai nuvertintas produktas, kurį dėl naudingų savybių gausos netgi galėtume priskirti prie supermaisto.

„Juose gausu antioksidantų, B grupės vitaminų, magnio ir cinko, baltymų ir skaidulų, galima rasti ir Omega-3 riebalų rūgščių. Šis produktas pasižymi naudingomis savybėmis ir sudėtyje esančiomis vertingomis medžiagomis“, – pabrėžia G. Daukšė.

**Žemės riešutų pasiūloje – skonių įvairovė**

Žemės riešutų paklausa yra pastebimai išaugusi, tai – vienas populiariausių užkandžių, kurių pasiūloje esama įvairiausių skonių.

Rekomenduojama rinktis patikimų gamintojų, kurie atsirenka aukščiausios kokybės produkciją, o gamintojai, atsižvelgdami į skirtingus vartotojų poreikius, siūlo didelę pasiūlą įvairiausių skonių žemės riešutų. Jei vartotojas pageidauja ne natūralių, o pagardintų riešutų, jis gali rinktis iš stipriau ar lengviau sūdytų, su medumi ir druska, skrudintų orkaitėje be pridėtinio aliejaus ar kt. variantų.

„Pastebime, jog žemės riešutų paklausa auga, todėl nuolat stengiamės įsiklausyti į klientų poreikius – plečiame žemės riešutų asortimentą, renkamės aukščiausios kokybės riešutus, atnaujiname produktų pakuotes ir siūlome rinkai ne tik skanius, bet ir sveikatai palankesnes šio užkandžio variacijas. Pavyzdžiui turime lėto skrudinimo riešutų be pridėtinio aliejaus“, – sako „Estrella Baltics“ generalinis direktorius Sebastianas Kala.

**Daugiau:**

„Berta&Agency” projektų vadovė Erika Mičiulienė

[erika@berta.lt](mailto:erika@berta.lt)

+370 690 26 050