Pranešimas spaudai

2025 m. rugpjūčio 13 d.

**Ar kiaušiniai pyrage tokie pat naudingi, kaip virti pusryčiams? Gydytojas dietologas atsako, kaip sveikiausia juos gaminti**

**Kiaušiniai yra vienas universaliausių produktų kulinarijoje, o tinkamai juos ruošiant – itin vertingas maistas, gausus lengvai įsisavinamų baltymų ir organizmui reikalingų vitaminų. Gydytojas dietologas Edvardas Grišinas, lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ funkcinės mitybos partneris, atkreipia dėmesį, kad kiaušinių naudą nulemia jų ruošimo būdas. Pasak jo, ilgai keptame pyrage kiaušiniai tarnaus tik kaip kulinarinis ingredientas, o naudos sveikatai suteiks nepervirti ar lengvai kepti kiaušiniai.**

„Maximos“ atstovas ryšiams su žiniasklaida Titas Atraškevičius teigia, kad kiaušiniai yra viena dažniausiai pirkėjų krepšeliuose atsiduriančių pirmo būtinumo prekių. Siekiant užtikrinti aukščiausią jų kokybę ir šviežumą, taikomi itin griežti maisto saugos ir kokybės kontrolės reikalavimai. Pavyzdžiui, prieš pasiekiant parduotuves visoje Lietuvoje, kiaušiniai laikomi „Maximos“ logistikos centro specialioje patalpoje, kurioje nuolat palaikoma 14 laipsnių temperatūra. Taip užtikrinama, kad pirkėjus jie pasiekia visada itin švieži.

„Taip pat verta pabrėžti, kad nuo šių metų pradžios mūsų asortimente nebeliko narvuose laikomų vištų kiaušinių, pažymėtų 3-uoju numeriu. Mums svarbu, kad pirkėjai galėtų įsigyti šią kasdienę prekę ne tik kokybišką ir už mažą kainą, bet ir būti tikri, jog „Maximoje“ perka tik gerovės sąlygomis auginamų vištų kiaušinius. Be to, kiaušiniai yra ilgesnio galiojimo produktas, todėl šią savaitę, kai siūlome juos įsigyti už ypač mažą kainą, yra puikus metas gausiau papildyti atsargas“, – sako T. Atraškevičius.

„Maximos“ atstovas priduria nesistebintis, kodėl kiaušiniai yra tokia populiari prekė, juk jie – universalūs, maistingi, vieni geriausių baltymų šaltinių ir tinkantys visai šeimai.

Kiaušinių naudą žmogaus organizmui pabrėžia ir gydytojas dietologas Edvardas Grišinas, pasak kurio, kiaušiniai yra vieni lengviausiai įsisavinamų baltymų šaltinių žmogaus organizmui – vidutiniškai viename kiaušinyje yra apie 7 g baltymų ir 70 kalorijų.

„Klaidingai manoma, kad kiaušinio išorinė dalis – baltymas, turi didžiausią baltymų kiekį. Iš tiesų visos maistinės medžiagos yra sukauptos trynyje, o taip pat ir 50 proc. visų kiaušinyje esančių baltymų“, – pasakoja gydytojas dietologas.

**Kiaušiniai – svarbūs ir nervų sistemai**

Kiaušiniuose, anot E. Grišino, taip pat gausu ir organizmui naudingų riebalų, seleno, cinko, geležies, vitamino D, cholino. Pastarasis itin svarbus kepenų sveikatai bei nervų sistemai – nuotaikos ir atminties kontrolei, o žmogaus raumeninis audinys šią medžiagą naudoja reguliuoti raumenų jėgą.

„Pakankamas cholino suvartojimas yra siejamas su žemesniu širdies ir kraujagyslių rizikos laboratoriniu rodikliu – homocisteino kiekiu kraujyje, mažesne depresijos, nerimo sutrikimų, kepenų suriebėjimo rizika. Būtent dėl šios priežasties rekomenduočiau, esant galimybei, įtraukti kiaušinius į mitybos racioną“, – kalba „Maximos“ funkcinės mitybos partneris E. Grišinas ir priduria, kad norint iš šio produkto gauti maksimalią naudą organizmui, reikia mokėti ir tinkamai jį paruošti.

**Sveikiausias būdas paruošti kiaušinius**

Gydytojas dietologas pasakoja, kad trumpiau ir žemesnėje temperatūroje išvirtas kiaušinis yra labiau naudingesnis nei iškeptas. Mat toks gamybos būdas mažina žalingus oksidacinius procesus termiškai apdorojant kiaušinį. Be to, virto kiaušinio baltymas yra lengviau virškinamas bei pasisavinamas žmogaus organizmo.

Vis dėlto jis pažymi, kad tiek virimas, tiek kepimas yra tinkami būdai paruošti kiaušinį, tačiau kepti juos reikėtų lengvai, ne itin aukštoje temperatūroje, su trupučiu alyvuogių aliejaus ar *ghee* sviestu. Anot E. Grišino, kuo ilgiau kiaušiniai termiškai apdorojami, tuo daugiau naudingųjų medžiagų jie praranda. Todėl pyrage ar apkepe kiaušiniai puikiai atlieka kulinarinę funkciją, bet nebetenka vertės sveikatai.

Gydytojas dietologas dalinasi, kad remiantis įvairiais tyrimais, kiaušinių nereikėtų termiškai apdoroti ilgiau nei 12–15 minučių, jeigu iš jų tikimasi naudos organizmui.

„Skirtingų šaltinių duomenimis, kepant kiaušinį aukštoje temperatūroje, netenkama nuo 10 iki 20 proc. jame esančių vitaminų bei antioksidantų. Pavyzdžiui, kepant pyragą valandą, kiaušiniuose esančio vitamino D gali sumažėti apie 40 proc. Tuo tarpu, ilgai šaldytuve stovėjusių arba stipriai apkeptų kiaušinių sudėtyje esančių itin svarbių antioksidantų – karotinoidų zeksantino ir liuteino – gali sumažėti beveik per pusę. Be to, kepant kiaušinį aukštoje temperatūroje, jame esantis cholesterolis oksiduojasi ir šio proceso metu susidaręs oksisterolis gali būti širdies kraujagyslių ligų pasireiškimo rizikos kaltininku.  Taigi, kaltas ne kiaušinis, bet tai, kaip mes elgiamės su šiuo produktu“, – kalba „Maximos“ funkcinės mitybos partneris E. Grišinas.

**Tai gal geriau žali?**

Nors perteklinis terminis apdorojimas kenkia kiaušinių maistingumui, anot gydytojo dietologo, tinkamai išvirtas ar pakeptas kiaušinis įsisavinamas geriau – termiškai apdorotų kiaušinių baltymų pasisavinimas yra dukart efektyvesnis nei vartojant žalius kiaušinius.

Nors termiškai neapdoroti kiaušiniai yra galimi vartoti, pavyzdžiui, iš jų gaminant majonezą, kokteilius, įvairius desertus, kaip kad itališką tiramisu, vis tik dėl maisto saugos, patartina rinktis juos pasterizuotus. Tokių kiaušinių lukštas yra apdorotas karščiu, siekiant neutralizuoti salmonelės bakterijas, aptinkamas ant kiaušinių lukštų. Šių bakterijų keliama rizika yra viena pagrindinių priežasčių, kodėl vartoti termiškai neapdorotus kiaušinius gali būti nesaugu, jeigu jų lukštas buvo pažeistas, įskilęs.

„Trumpai apibendrinant daugiausiai naudos sveikatai suteiks virtas arba ant trupučio riebalų lengvai keptas kiaušinis – ne per aukštoje temperatūroje ir ne ilgiau nei 15 minučių. Taip pat būtina pasirinkti tinkamą garnyrą. Vadinamieji angliški pusryčiai  savo maistine verte neprilygsta virtiems arba lengvai pakeptiems kiaušiniams, patiekiamiems su šaukšteliu majonezo, rieke duonos bei šviežiomis daržo salotomis ar fermentuotomis daržovėmis“, – teigia „Maximos“ funkcinės mitybos partneris E. Grišinas.

**Kiaušinis naudingas ne visiems**

Nepaisant visų gerųjų savybių, kiaušiniai kai kuriems asmenims gali kelti nemalonius virškinamojo trakto veiklos sutrikimus, ypatingai netoleruojantiems kiaušinio baltymo ar turintiems jam alergiją.

„Kiaušinio baltymuose esantys glikoproteinai gali sukelti specifinį imuninį atsaką, pasireiškiantį ne tik pilvo pūtimu, nevirškinimo pojūčiu, bet ir bėrimais, atopiniu dermatitu, alerginiu rinitu ar net astmos požymiais. Todėl žmonės, kovojantys su virškinimo trakto problemomis, neaiškios kilmės bėrimais, turėtų atkreipti dėmesį į savo dietos struktūrą, pamėginti susekti valgomo maisto ir savijautos sąsają, kreiptis į gydytojus alergologus, gastroenterologus, dietologus, siekiant išsiaiškinti negalavimų priežastis“, – teigia gydytojas dietologas E. Grišinas.

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas asortimentas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas [komunikacija@maxima.lt](mailto:komunikacija@maxima.lt)