Vilnius, 2025 m. rugpjūčio 20 d.

**5 dažniausi mitai apie augalinę mitybą: sveikas maistas gali būti ne tik skanus, bet ir naudingas**

**Pastaraisiais metais vis daugiau žmonių renkasi augalinę mitybą dėl jos skonių įvairovės bei naudos sveikatai ir aplinkai.** **Vis dėlto visuomenėje dar vyrauja įvairūs įsitikinimai – pavyzdžiui, kad tokia mityba yra brangi ar nevisavertė.** **Siekdamas padėti vartotojams geriau suprasti šį mitybos pasirinkimą, „Lidl“ kviečia atvirai pažvelgti į augalinės mitybos galimybes ir atrasti, kokią naudą ji gali suteikti kiekvienam iš mūsų.**

„Augantis žmonių rūpestis aplinka ir sveikata skatina vis dažnesnį augalinės kilmės produktų pasirinkimą. Gali pasirodyti, kad sumažinus mėsos vartojimą lieka tik grikiai, daržovės ir vaisiai, bet tai – netiesa. Maisto pramonė reaguoja į vartotojų poreikius ir kuria vis daugiau augalinių produktų, kurie savo skoniu, tekstūra, išvaizda ar maistine verte gali praturtinti mitybą kaip ir gyvūninės kilmės produktai“, – sako „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė Monika Anilionė.

**1 mitas: augalinė mityba nelygi baltymų ir vitaminų trūkumui**

Vienas dažniausiai girdimų mitų – atsisakius gyvūninės kilmės produktų, organizmui ima trūkti baltymų ir svarbiausių vitaminų. Vis dėlto moksliniai tyrimai rodo, jog įvairi ir tinkamai subalansuota augalinė mityba gali aprūpinti organizmą svarbiausiomis maistinėmis medžiagomis.

Pavyzdžiui, baltymų, kurie yra vieni svarbiausių organizmui reikalingų makronutrientų, gausu lęšiuose, avinžirniuose, pupelėse, tofu, avižose. Puikūs augalinės kilmės baltymų šaltiniai taip pat yra moliūgų sėklos bei migdolai. Svarbiausia – įvairovė ir pakankamas kalorijų kiekis, užtikrinantis visų būtinų aminorūgščių gavimą.

Vitaminas B12, natūraliai randamas tik gyvūninės kilmės produktuose, gali būti gaunamas iš B12 papildytų augalinių produktų: sojų, avižų ar migdolų gėrimo, tam tikrų pusryčių dribsnių, maistinių mielių. Kai kuriais atvejais, pasitarus su gydytoju, gali būti rekomenduojama vartoti ir B12 maisto papildus.

Geležis taip pat nėra išimtinai gyvūninės kilmės. Jos gausu lęšiuose, pupelėse, špinatuose, bolivinėje balandoje, moliūgų sėklose ir džiovintuose vaisiuose, pavyzdžiui, razinose ar abrikosuose. Norint pagerinti geležies įsisavinimą, rekomenduojama ją vartoti kartu su vitamino C turinčiais produktais, tokiais kaip citrusiniai vaisiai, paprikos, brokoliai.

**2 mitas: augaliniai produktai yra labai brangūs**

Kitas gajus mitas – augalinis maistas yra prabangos prekė. Pasak M. Anilionės, dar visai neseniai šie produktai buvo naujiena, o jų pasirinkimas prekybos vietose – daug mažesnis. Dėl šios priežasties susiformavo įsitikinimas, kad aplinkai draugiškesnės prekės yra brangesnės už įprastines. Šiandien situacija pasikeitusi iš esmės – parduotuvių lentynose galima rasti platesnį augalinės kilmės produktų ir kainų pasirinkimą.

„Lęšiai, pupelės, kruopos, bulvės, morkos, kopūstai, obuoliai – tai ne tik itin maistingi, bet ir vieni ekonomiškiausių produktų prekybos centruose. Be to, jų galiojimo laikas ilgesnis nei daugelio greitai gendančių gyvūninės kilmės produktų, tad jie leidžia planuoti išlaidas atsakingiau ir sumažinti maisto švaistymą“, – pasakoja „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

M. Anilionė priduria, kad „Lidl“ nuolat plečia savo augalinės kilmės produktų asortimentą. Jame yra kelių skirtingų rūšių augaliniai gėrimai, tofu, avinžirnių užtepėlės, veganiški kepsniai, sūris, sausainiai bei ledai. Pirkėjams siūlomas ir itin platus šviežių ir kokybiškų vaisių bei daržovių, riešutų bei džiovintų vaisių pasirinkimas.

**3 mitas: augalinė mityba yra nuobodi**

Kitas dažnai kartojamas mitas – augalinė mityba nepasižymi skonių įvairove ir greitai pabosta. Visgi iš tikrųjų tai yra viena kūrybiškiausių mitybos formų, leidžianti atrasti ne tik naujus ingredientus, bet ir įvairių pasaulio virtuvių patiekalus.

„Augalinė mityba skatina eksperimentuoti – nuo tradicinių lietuviškų daržovių troškinių iki kvapnių indiškų lęšių sriubų, tailandietiškų kokosinių karių ar meksikietiškų buritų su pupelėmis ir avokadais. Tai ne tik sveika, bet ir skoniais turtinga mityba, kurioje lengvai galima atrasti prieskonių, tekstūrų ir aromatų įvairovę“, – sako M. Anilionė.

Įkvėpimo eksperimentams galima semtis ir „Lidl“ parduotuvėse vykstančių teminių savaičių metu, kai pirkėjai kviečiami pažinti skirtingų pasaulio virtuvių skonius. Tokie pasiūlymai leidžia patogiai namuose išbandyti itališkus, meksikietiškus, Azijos ar Viduržemio regiono įkvėptus patiekalus su visais reikalingais ingredientais.

**4 mitas: augalinė mityba – tik laikina mada**

Nors dalis žmonių vis dar mano, kad augalinė mityba yra tik laikina tendencija, jos nauda žmogaus organizmui ir mūsų planetai – neginčijama. Moksliniai tyrimai rodo, kad dažnas augalinės kilmės produktų vartojimas gali padėti sumažinti širdies ir kraujagyslių ligų riziką, pagerinti bendrą savijautą ir aprūpinti organizmą visomis būtinomis maistinėmis medžiagomis.

„Tam, kad „Vemondo“ linijos produktuose būtų visos reikalingos maistinės medžiagos, kurias įprastai gauname iš gyvūninės kilmės produktų, jie gaminami iš riešutų, sojos, grybų, ankštinių daržovių ir kruopų. Šie ingredientai užtikrina pakankamą būtinųjų elementų kiekį organizmui, turi skaidulų, galinčių sumažinti cholesterolio ir stabilizuoti cukraus kiekį kraujyje“, – pasakoja M. Anilionė.

Augalinė mityba taip pat prisideda prie gamtos tausojimo – mažesnės šiltnamio efektą sukeliančių dujų (ŠESD) emisijos, mažesnio vandens ir elektros suvartojimo. Tvarumą užtikrina sertifikuoti produktai, pavyzdžiui, „Lidl“ lentynose esantys gaminiai su „Fairtrade“ ženklu rodo, kad jie pagaminti laikantis sąžiningos prekybos principų ir aplinkai draugiškose ūkiuose, saugant biologinę įvairovę ir atsakingai naudojant išteklius.

**5 mitas: augalinę mitybą renkasi tik vegetarai ir veganai**

Nors augalinė mityba dažnai siejama tik su vegetarizmu ar veganizmu, pastaruoju metu vis daugiau žmonių sąmoningai renkasi mažinti gyvūninės kilmės produktų vartojimą, siekdami gyventi sveikiau, tvariau ar tiesiog atrasti naujų skonių.

„Toks lankstus požiūris vadinamas fleksitarizmu – kai pagrindinę mitybos dalį sudaro augalinės kilmės produktai, bet tam tikrais atvejais vartojami ir gyvūninės kilmės produktai. Ši tendencija populiarėja visame pasaulyje, o kartu auga ir augalinių produktų paklausa. Žinoma, nebūtina būti nei vegetaru, nei fleksitaru, net ir įtraukus daugiau augalinių produktų į savo kasdienę mitybą, galima ne tik paįvairinti valgiaraštį, bet ir prisidėti prie tvaresnės aplinkos bei geresnės savijautos“, – tikina „Lidl Lietuva“ tvarumo vadovė.

Augalinės kilmės produktų galima įsigyti visose 81 „Lidl“ parduotuvėse 29 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“   
Mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:lina.skersyte@lidl.lt)