Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. rugsėjo 19 d.

**Kodėl gerosios žarnyno bakterijos rinktųsi puodelį espreso? Dietistė Vaida Kurpienė turi paaiškinimą**

**Pora puodelių kavos per dieną ne tik stimuliuoja energiją bei nuotaiką – šis gėrimas gali padėti kontroliuoti svorį, padidinti fizinę jėgą, ištvermę ir aktyvumą. Maža to – saikingai gerą kavą mėgsta ir mūsų mikrobiota – gerosios organizmo bakterijos, nuo kurių reikšmingai priklauso visos kitos organizmo sistemos ir apskritai bendra sveikata. Lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ subalansuotos mitybos partnerė, dietistė Vaida Kurpienė sako, kad mikrobiotai naudingiausias – espresas ir pataria, kaip iš kavos gauti kuo daugiau naudos.**

„Kava – vienas populiariausių gėrimų, kuriuo kasdien mėgaujasi dažnas „Maximos“ pirkėjas. Europos kavos federacijos duomenimis, Lietuvoje kavą tautiečiai daugiausiai perka parduotuvėse ir ruošia ją namuose. Pasirodo, kad parduotuvėse jos įsigyjame daugiau nei italai, o kavinėse išgeriama tik kiek daugiau nei dešimtadalis šalyje suvartojamos kavos. Mūsų tinklo turimi duomenys rodo, kad vidutiniškai vienam „Maximos“ pirkėjui tenka 2,4 kavos pakuotės. Daugiausiai jie įsigyja maltos kavos, antroje vietoje rikiuojasi kavos mišiniai, o trečioje – kapsulės kavos ruošimo aparatams“, – vartotojų įpročius apžvelgia Snieguolė Valiaugaitė, „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė.

Nors kava ir nėra pirmojo būtinumo prekė, ji – svarbi daugeliui pirkėjų. Atsižvelgiant į pastarųjų metų aktualijas, kada kavos ir jos gėrimų kainos pastebimai išaugo dėl žaliavų augimo kainų augimo pasaulyje, „Maxima“ ryžosi apgalvotam verslo sprendimui – atpiginti visų kavos pupelių kainą ir taip suteikti pirkėjams apčiuopiamą vertę, t. y. galimybę jų įsigyti tada, kai patogu ir norisi, nebemedžiojant nuolaidų.

„Iš pradžių atpiginome kavos pupeles ir šis žingsnis atliepė „Maximos“ pirkėjų poreikius net labiau nei tikėjomės. Užsukę į „Maximos“ parduotuves jie visada galėjo rasti geras kainas kavos pupelėms nebelaukdami nuolaidų, nors įprastai jomis pasirūpindavo būtent jas ir paskelbus. Atsižvelgę į tai, kad pirkėjams patiko visada gerų kainų pastovumas, žengėme dar vieną žingsnį ir reikšmingai sumažinome reguliarias kainas visai kavai: tiek pupelėms, tiek maltai kavai, kapsulėmis bei jos mišiniams. Dabar šių prekių kainos visada yra 25–45 proc. mažesnės, priklausomai nuo konkretaus produkto. Apie šį pokytį „Maximos“ pirkėjus informuoja ir naujos, „nukaltas“ kavos kainas išskiriančios geltonos kainų etiketės“, – sako „Maximos“ atstovė.

**Espreso kava „stipri“ ne dėl kofeino**

Kava yra vienas populiariausių gėrimų pasaulyje – ne tik dėl skoninių savybių ir aromato, bet ir dėl jos sudėtyje esančios medžiagos – kofeino. Jis stimuliuoja centrinę nervų sistemą, gali padėti sumažinti nuovargį ir padidinti energiją bei laimės hormonu vadinamo dopamino kiekį smegenyse.

Pasak „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerės, dietistės Vaidos Kurpienės, kavoje taip pat gausu ir kitos žmogaus organizmui, o ypač jo mikrobiotai, reikalingos medžiagos – polifenolių.

Dietistė pasakoja, kad tai yra natūralūs augalinės kilmės junginiai, kurie atlieka **apsauginę funkciją** tiek augaluose, tiek žmogaus organizme – jie turi antioksidacinių, priešuždegiminių ir antibakterinių savybių. Polifenoliai **gali padėti pagerinti mikrobiotos įvairovę**, skatindami „gerųjų“ bakterijų augimą ir slopinti patogeninius mikroorganizmus. Kai kurie polifenoliai veikia panašiai kaip prebiotinės skaidulos – tampa maistu žarnyno bakterijoms. O šios ne tik maitinasi polifenoliais, bet ir padeda juos įsisavinti žmogaus organizmui, paversdamos biologiškai aktyviomis formomis.

„Kava turi labai daug polifenolių ir tai yra viena iš priežasčių, kodėl ji iš tiesų gali būti naudinga, jeigu vartojama saikingai. Polifenoliai veikia kaip antiuždegiminiai junginiai, turi įtakos medžiagų apykaitai, padeda reguliuoti cholesterolį, gali būti naudingi net ir nutukimo ar širdies ligų prevencijai. Įdomu, kad daugiausia jų yra esprese. Žmonėms dažnai atrodo, kad espresas yra „stiprus“ kavos gėrimas dėl kofeino, bet iš tiesų ten jo yra mažiausiai, o daugiausia – eterinių aliejų, kuriuose ir gausu polifenolių“, – paaiškina V. Kurpienė.

**Kaip nesunaikinti polifenolių kavoje?**

Dietistė pabrėžia, kad norint išsaugoti polifenolius gaminant kavą, labai svarbu ją užplikyti ne verdančiu, bet apie 90–95 laipsnių temperatūros vandeniu.

Profesionalūs kavos gaminimo aparatai vandenį kaitina būtent iki tokios temperatūros, o užplikant kavą tiesiog puodelyje, pagelbės arbatiniai su termostatu arba lašelis kantrybės – užvirus vandeniui verčiau palaukite kelias minutes ir tik tada plikykite kavą. Dar vienas svarbus aspektas – skrudinimo lygis. Reikėtų rinktis mažai ar vidutiniškai paskrudintų pupelių kavą.

**Kiek puodelių kavos per dieną rekomenduojama išgerti?**

„Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė V. Kurpienė dalijasi, kad saikingai vartojama kava gali ne tik pažadinti ryte. Joje esantis kofeinas gali padėti pagerinti ištvermę fizinio krūvio metu, o reguliarus kavos vartojimas gali būti siejamas ir su mažesniu kūno riebalų kiekiu. Be to, tie, kurie kasdien išgeria 1–2 puodelius kavos, anot pašnekovės, 17 proc. dažniau pasiekia rekomenduojamą fizinio aktyvumo lygį. Teigiama, kad kava taip pat gali prisidėti ir prie emocinės sveikatos – sumažinti depresijos riziką.

„Vis dėlto svarbu prisiminti, kad greta visų vardijamų kavos naudų, svarbiausias žodis – saikas. Kai kofeino suvartojama per daug, jo poveikis tampa priešingu – kelia nerimą, gali slopinti, sukelti mieguistumą. Todėl per dieną rekomenduojama išgerti du puodelius kavos, ne didesnius nei 250 ml. Apskritai kava skirtingai veikia žmones – tai labai individualu. Vienam užteks puodelio, kitam reikės dviejų, tačiau aštuoni puodeliai kavos per dieną su sveikata nesuderinami niekam“, – kalba V. Kurpienė.

**Geriausias laikas gerti kavą**

Pasak dietistės, tikintis gauti iš kavos naudos sveikatai, ją reikėtų gerti nesaldintą, mat cukrus skatina uždegiminius procesus organizme, o kavą su pienu ji rekomenduoja gerti pirmoje dienos pusėje – su sąlyga, kad baltymus valgote nuo pietų.

„Pienas neutralizuoja skrandžio rūgštį, todėl vėliau valgomas maistas tampa prasčiau virškinamas. Žmonėms, turintiems rėmens problemų, kavos su pienu gerti nerekomenduoju – iš pradžių atrodo, kad tokia kava yra draugiškesnė skrandžiui, tačiau po valandos neutralizuota rūgštis sukyla ir smogia rikošetu. Todėl, jeigu turite problemų su rėmeniu, geriausia rinktis mažą espreso ir juo pasimėgauti ne tuščiu skrandžiu, bet po maisto“, – pasakoja „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė.

Ji primena kavą gerti tik iki trečios valandos popiet – net jeigu atrodo, kad iki miego dar toli, vėliau vartojama kava gali sutrumpinti gilaus miego fazes ir pabloginti poilsį.

***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)