Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. spalio 08 d.

**Gydytojas dietologas pataria, kokios pasaulio virtuvės maistas gali padėti stiprinti imunitetą rudenį**

**Vėstantis oras ir trumpėjančios dienos primena vieną svarbiausių rudens poreikių – stiprinti imunitetą. Nors vitaminai, aktyvus gyvenimo būdas ir poilsis išlieka būtini, vis daugiau dėmesio skiriama ir tam, ką dedame į savo lėkštę. Gydytojai sutaria – mityba gali būti vienas iš svarbiausių sąjungininkų stiprinant organizmo atsparumą ligoms. Neatsitiktinai šaltuoju sezonu išpopuliarėja Azijos virtuvės patiekalai – šildančios sriubos, imbiero arbatos, fermentuoti produktai ar stipraus skonio prieskoniai.**

Anot gydytojo dietologo, lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ funkcinės mitybos partnerio Edvardo Grišino, imuninės sistemos darbas tiesiogiai susijęs su žarnyno būkle, o mityba – vienas svarbiausių faktorių, padedančių ją reguliuoti.

„Norint, kad imunitetas būtų stiprus, žarnynas turi tinkamai funkcionuoti. Todėl rauginti produktai – tiek mūsų tradicinės daržovės, tiek Azijos virtuvės pažiba kimčiai – tampa ypač vertingi šaltuoju periodu. Juose esantys probiotikai ir prebiotikai veikia kaip natūralus maistas gerosioms bakterijoms, o tai netiesiogiai stiprina ir atsparumą ligoms“, – komentuoja gydytojas dietologas.

Tuo tarpu lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ atstovas ryšiams su žiniasklaida Titas Atraškevičius pastebi, kad šiuo metu pirkėjai vis dažniau domisi ne tik skoniu, bet ir maisto nauda sveikatai.

„Spalio mėnesį, vykstant teminiam Azijos mėnesiui, tai puiki proga iš arčiau pažinti Azijos virtuvės įkvėptus produktus – nuo natūraliai fermentuotų kimčių ar miso – sojų pastos – iki įvairiausių prieskonių rinkinių. Net tie, kurie iki šiol nesidomėjo Azijos virtuve, rudenį noriai išbando šildančius ingredientus ar intensyvesnius skonius. Tai ne tik paįvairina kasdienius patiekalus, ypač kai visą mėnesį galima išbandyti naujus azijietiškų skonių derinius, bet ir leidžia sąmoningiau rūpintis savo sveikata“, – teigia T. Atraškevičius.

**Japonų ilgaamžiškumo paslaptis**

Tarp sveikos gyvensenos pavyzdžių Azijoje ypatingą vietą užima Japonija – šalis, kurios gyventojai laikomi vienais sveikiausių ir ilgiausiai gyvenančių pasaulyje. Specialistai neabejoja – jų gyvenimo trukmė susijusi ne tik su genetika, bet ir su kasdieniais valgymo įpročiais. Tokie regionai kaip Okinava garsėja gausiu daržovių vartojimu, o kasdieninėje mityboje svarbų vaidmenį užima fermentuoti sojų produktai, jūros dumbliai, grybai, imbieras ir žalioji arbata. Japonai taip pat renkasi vietinį ir sezoninį maistą.

„Tai ne atsitiktinumas – šie produktai dažnai turi organizmą stiprinančių savybių. Pavyzdžiui, kai kurių rūšių grybai itin turtingi beta gliukanais – medžiagomis, kurios gali padėti organizmui greičiau atsigauti po peršalimo ar net sustiprinti imuninį atsaką. Jei verdate sriubą su grybais, svarbiausia nenupilti nuoviro, nes beta gliukanai yra tirpūs vandenyje – nupylus skystį, netenkame ir dalies naudingųjų medžiagų“, – sako E. Grišinas.

**Imunitetui padėti – skaniai ir paprastai**

Anot „Maximos“ atstovo T. Atraškevičiaus, šį sezoną ypač verta išbandyti fermentuotus Azijos produktus – kimčius ar misą, taip pat imbiero ir citrinžolės arbatas bei įvairius prieskonius, kuriuos galima naudoti net gaminant tradicinius patiekalus.

„Azijos mėnuo – puiki proga atrasti intensyvius, naujus skonius. Didžiąją šio laikotarpio asortimento dalį sudaro užkandžiai, makaronai, padažai ir prieskoniai, todėl tai idealus metas eksperimentuoti virtuvėje ir pasisemti idėjų rudens vakarienėms“, – pažymi T. Atraškevičius.

Pasak gydytojo dietologo E. Grišino, rudenį itin naudinga mitybą praturtinti prieskoniais – imbieru, ciberžole, aitriosiomis paprikomis. „Šie ingredientai ne tik sustiprina skonį, bet ir pasižymi priešuždegiminiu bei baktericidiniu poveikiu. Jie gali padėti organizmui kovoti su žarnyno uždegimais ar net apsaugoti nuo bakterinių infekcijų“, – pažymi jis.

Tačiau E. Grišinas atkreipia dėmesį, kad tiek fermentuotus produktus, tiek aštresnius prieskonius reikėtų vartoti saikingai, ypač tiems, kurie turi virškinimo sutrikimų ar uždegiminių žarnyno ligų.

„Jeigu žmogus neturi jautrios virškinimo sistemos, šiuos produktus galima drąsiai įtraukti į kasdienį racioną. Tačiau jei virškinimo sistema yra jautri, rekomenduočiau pradėti nuo nedidelių kiekių ir pratintis palaipsniui. Prieskoniai ir fermentuota produkcija gali tapti puikiu įpročiu visiems metams, nes jie padeda ne tik stiprinti imunitetą, bet ir paįvairinti net pačius paprasčiausius patiekalus“, – pabrėžia gydytojas dietologas.

***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)