Pranešimas spaudai

2018-01-12

**Kaip gaminti, kad nesugadintume sveikų maisto produktų?**

**Dar namuose, sudarinėdami pirkinių sąrašą, mintyse dėliojame planus, kokį patiekalą rinksimės pietums ar vakarienei? Žuvį, mėsą ar daržoves? Kokį gaminimo būdą pasirinksime - virsime, troškinsime ar kepsime? Tačiau dažnai nepagalvojame, kad ir kokius sveikus maisto produktus išsirinktume, pasirinkę netinkamą gaminimo būdą, – juos galime sugadinti. Sakysite – neįmanoma? Deja, bet dažnai taip atsitinka.**

Kepant riebaluose, gruzdinant susidaro kancerogeninių medžiagų. Pervirdami – prarandame daug vertingų maistinių medžiagų. Pridėjus daug cukraus, druskos ar riebalų, o ypač jei tai rafinuoti produktai, patiekalai tampa sveikatai nepalankūs. Pašalinus skaidulines medžiagas, pavyzdžiui, gaminant sultis, netenkama ne tik vitaminų, bet ir išgėrus jų, greitai pakyla cukraus lygis kraujyje ir greitai nukrenta – toks šuolis nėra palankus sveikatai.

**Vietoj kepimo – virkite, troškinkite**

„Dažnai girdžiu mokyklose vaikų prašant labiau apkepusių, apskrudusiu patiekalų, bet tai yra sveikatai nepalankus įprotis. Kepimo, ypač riebaluose, metu susidaro kancerogeninės medžiagos, transriebalai, kurių vaikų mityboje apskritai nerekomenduojama. Virimas garuose pats sveikiausias maisto ruošimo būdas: išlaikoma spalva, kvapas, sultingumas, vitaminai, skanu ir sveikatai palanku. Galima ir vandenyje virti, troškinti. Kuo daugiau tokio maisto reiktų duoti ne tik vaikui nuo 1 metų, bet ir paaugliui, nes maistas išlieka vertingesnis maistine prasme ir be kancerogeninių medžiagų,“ – sako sveikatai palankaus maisto technologė, ekologiškų maisto produktų sertifikavimo ekspertė, mitybos specialistė ir VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorė Raminta Bogušienė.

Pavyzdžiui, pasirinkus viso grūdo ruginę duoną, kurią rekomenduoja sveikatos specialistai, galima gauti sveikatai nepalankų efektą dėl susidariusių kepimo metu akrilamidų. Rekomenduojama valgyti duoną, kurios pluta šviesiai rudos spalvos. Jei spalva tamsiai ruda ar net juoda, – plutą būtina pašalinti. Tyrimai rodo, kad duonos plutoje 10 kartų daugiau akrilamidų nei minkštime.

Lietuvių mėgstamos bulvės ir patiekalai iš jų: keptos bulvės, žemaičių blynai, bulviniai blynai, bulvių plokštainis potencialus akrilamidų šaltinis, jei paruošti patiekalai yra apskrudę – tamsiai rudos ar net tamsesnės spalvos.

Pirmenybę teikime tausojantiems patiekalams t.y. šiltas maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje.

„Daržoves virti apie 90 0C vandenyje, uždengus dangtį, nustatytą laiką priklausomai nuo daržovių rūšies. Daržovės negali būti košės konsistencijos, jos turi būti traškios ir kramtomos konsistencijos. Jei verdate skirtingos rūšies daržoves, pirmiausia, dėkite tas, kurios verda ilgiausiai. Išvirtų daržovių vandenyje lieka mineralinių medžiagų, vitaminų, todėl puikiai galima panaudoti šį skystį padažų, sriubų gamybai. Bulves, burokėlius, morkas geriausia virti su lupena,”– kaip sveikai paruošti daržoves pasakoja R.Bogušienė.

**Privalumas – kepimas garuose iki 180 laipsnių temperatūroje**

„Kepkite garuose ir ne aukštesnėje nei 180 laipsnių temperatūroje. Orkaitėje, jei nėra garų funkcijos, kepkite stikliniuose induose – susidarys troškinimo efektas. Kepkite ilgiau, bet žemesnėse temperatūrose, daugiau išsaugosite vitaminų. Taip pat puikiai tinka troškinimo efektui sudaryti kepimo popierius, pavyzdžiui, – žuvies ar mėsos paplotėlius kepant, folija – riebios žuvies kepimui, ar kepimo rankovė įvairių patiekalų gamybai,“ – gaminimo subtilybėmis dalinasi sveikatai palankaus maisto technologė Raminta Bogušienė.

Pavyzdžiui, mėsos, keptos 250 ºC temperatūroje, kenksmingų medžiagų susidarymo kiekis yra šešis kartus didesnis negu keptos 200 ºC temperatūroje.

Kepant orkaitėje vištieną idealiausia rinktis 165–180 °C temperatūrą. Tuomet vištiena išlieka minkšta ir sultinga. Kepant mažesnius vištienos gabaliukus, kepimo laikas gali būti apie 30 minučių.

**Nekeiskite receptų**

„Sveikatai palankus“ receptų nemodifikuokite į nesveikumo pusę. Jei nurodyta, kad mėsa ar žuvis apvoliojama kukurūzų kruopose, nekeiskite ir nevoliokite į džiūvėsėlius bei kiaušinio plakinį. Nepridėkite daugiau cukraus ar druskos, nei nurodyta, nes šitie du komponentai dažnai dedami iš akies, pagal savo skonio suvokimą, o tai jau nebus sveikatai palanku. Skonį išgaukime prieskoniais, prieskoninėmis žolelėmis ir išlaikydami natūralų produktų skonį ir kvapą,“ – sako Raminta Bogušienė.

Čia taip pat galioja ta pati taisyklė – ruošdami patiekalus pagal sveikiausius receptus, pasirinkę pačius sveikiausius produktus juos tikrai sugadinsite, jei prikepinsite, prideginsite, apskrudinsite ar pervirsite. Venkite to, kad nesusidarytų kenksmingų žmogaus organizmui medžiagų ar sumažėtų vertingų maistinių medžiagų. Net ir pats sveikiausias produktas taps sveikatai nepalankiu, jei nemokėsite tinkamai jo paruošti.

**Iniciatyva „Sveikatai palankus“ keliauja per Lietuvą sausio 30 d. vyks nemokami mokymai „Sveikatai palanki vaikų mityba namuose ir ugdymo įstaigose“ Vilkaviškyje (S. Neries pagrindinė mokykla Vienybės g. 1), registracija į renginį:** <https://goo.gl/xeZiZT>**.**

***Pagrindinis ne pelno siekiančios organizacijos VšĮ „Sveikatai palankus“ tikslas******– ugdyti visuomenės sveikatai palankios mitybos raštingumą, didinant jos sąmoningumą, kad rinktųsi sveikatai palankius maisto produktus, inicijuoti prekybos centruose, viešojo maitinimo sektoriuje, vaikų ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus ugdymo įstaigose sveikatai palankaus maisto atsiradimą.***

***2018 m. nepelno siekianti organizacija VšĮ „Sveikatai palankus“ ir jos direktorė maisto technologė Raminta Bogušienė vykdys dar aktyvesnę visuomenės ir maisto pramonės švietimo veiklą apie subalansuotą ir sveikatai palankią mitybą, skatins maisto pramonę gaminti sveikatai palankesnius maisto produktus.***

**Parengė:** Sveikatai palankaus maisto technologė, ekologiškų maisto produktų sertifikavimo ekspertė, mitybos specialistė ir VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorė Raminta Bogušienė, 864517472, raminta.bogusiene@sveikataipalankus.lt