Pranešimas žiniasklaidai

2025 m. gegužės 20 d.

**Nebrangu, skanu ir itin naudinga: kaip lašiša gali padėti užkirsti kelią uždegiminiams procesams organizme?**

**Mityba – vienas svarbiausių veiksnių lemiančių gerą savijautą, tad daugumai mūsų svarbu rinktis ne tik skanų, bet ir sveikatai palankų maistą. Pastaruoju metu nemažai dėmesio sulaukia priešuždegiminė mityba, kurios principų laikymasis padeda maitintis subalansuotai, o taip pat gali padėti ir mažinti uždegiminius procesus organizme.**

Gydytojas dietologas, lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ funkcinės mitybos partneris Edvardas Grišinas pataria, kaip priešuždegiminę mitybą įtraukti į savo kasdienybę bei primena apie svarbų ir vertingą maisto produktą – lašišą. Idėjomis, kaip gardžiai ir sveikatai naudingai paruošti šią žuvį dalijasi „Maximos“ kulinarijos meistrai.

**Lašiša – universali ir sveikatai palanki žuvis**

Lašiša – puikus pasirinkimas norintiems maitintis sveikiau. „Maximos“ funkcinės mitybos partneris, gydytojas dietologas Edvardas Grišinas pasakoja, kad šioje žuvyje gausu aukštos kokybės baltymų, vitamino D, seleno ir B grupės vitaminų.

Tuo tarpu „Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento direktorė Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė pastebi, kad šią žuvį dėl jos teigiamų savybių sveikatai bei universalumo itin vertina ir tautiečiai. Pasak jos, lašiša ant kasdienio pietų ar vakarienės stalo atsiduria vis dažniau.

„Lašiša – net tik sveika, bet ir skani bei lengvai paruošiama žuvis. Jai pagaminti nereikia daug laiko ir ingredientų – lašišą galima kepti ir patiekti su namuose turimomis daržovėmis, pasigaminti sriubą ar net pasisūdyti ir vėliau visą savaitę turėti pusryčiams ar užkandžiams. Taip pat, skanūs ir organizmui naudingi šios žuvies patiekalai gali būti ir draugiški piniginei, pavyzdžiui, visą šią savaitę pasirūpinę kilogramu šviežios atlantinių lašišų filė su oda už ypač mažą kainą galėsite virtuvėje skirtingus lašišos patiekalus paruošti taupiau“, – sako I. Trakimaitė-Šeškuvienė.

Be to, lašiša yra uoliai besidominčių sveika mityba tautiečių mėgstama žuvis ir dėl savo priešuždegiminio poveikio. Gydytojas dietologas E. Grišinas dalinasi, kad dėl savo naudingųjų savybių ji gali prisidėti prie uždegimų organizme mažinimo bei atitinka šiuo metu vis daugiau dėmesio sulaukiančios priešuždegiminės mitybos principus.

„Lašiša yra vienas turtingiausių EPA ir DHA šaltinių – tai dvi pagrindinės omega-3 riebalų rūgštys, turinčios stiprų priešuždegiminį poveikį. Jos gali padėti slopinti uždegiminių citokinų veiklą, kurie skatina lėtinius uždegimus organizme. Tyrimai rodo, kad omega-3 gali padėti sumažinti uždegimą sergant širdies ligomis, nutukimu, autoimuninėmis ligomis ir astma, kuriai DHA – labai svarbi“, – sako jis.

**Tinkamas garnyras – ypatingai svarbus**

Visgi, „Maximos“ funkcinės mitybos partneris pabrėžia, kad svarbu atsižvelgti ir į tai, su kuo derinsite lašišą, mat netinkamai parinktas garnyras gali panaikinti visą šios žuvies naudą sveikatai. Pavyzdžiui, jei lašišą derinsite su riebiu grietinėlės padažu – naudos liks mažai.

„Ši žuvis puikiai dera su vitamino C turtingais produktais – citrusiniais vaisiais, ananasu ar įvairiomis šio vitamino turinčiomis daržovėmis. Lašišą taip pat galima derinti su kitais daug antioksidantų turinčiais produktais, pavyzdžiui, pomidorais. Tai gali būti visai nebloga priešuždegiminė kombinacija“, – sako gydytojas dietologas.

Jis taip pat pataria nuolat galvoti, kaip galima praturtinti pačią žuvį ir valgomą patiekalą. „Svarbu galvoti ne apie tai, ko privengti, o apie tai, kaip pagerinti valgomą patiekalą. Vengimas visada yra siejamas su tuo, ko negalima, o to dažnai labiausiai ir norisi“, – pastebi E. Grišinas.

**Priešuždegiminė mityba – kas tai?**

Priešuždegiminei mitybai šiuo metu vis daugiau dėmesio skiriama ne veltui – ji gali padėti užkirsti kelią lėtiniams susirgimams, stiprinti organizmą, būti taikoma daugelio kitų ligų prevencijai. Taip pat, pasak gydytojo dietologo, priešuždegiminė mityba gali būti modifikuojama pagal individualius žmogaus poreikius, tačiau pagrindinės taisyklės ir principai – aktualūs kiekvienam.

„Kaip ir pats pavadinimas atskleidžia, pasitelkdami šią mitybą norime mažinti uždegimą, surasti balansą ir ramybę organizme. Priešuždegiminė mityba mus moko praturtinti savo valgiaraštį, sustiprinti organizmą ir pagerinti jo funkcionavimą, taip pat primena apie aplinkos tausojimo ir lokalaus maisto svarbą“, – pasakoja E. Grišinas.

Jis taip pat pabrėžia, kad priešuždegiminėje mityboje dominuoja kuo mažiau apdoroti maisto produktai, kuriuose gausu antioksidantų, vitaminų, mineralų, polifenolių ir sveikųjų riebalų. „Į savo kasdienę mitybą svarbu įtraukti kuo daugiau daržovių, vaisių ir uogų, viso grūdo dalių produktų, sėklų, riešutų, alyvuogių aliejų. Nepamirškite ir šviežių riebiųjų žuvų – lašišos, skumbrės, sardinių – tai yra tikras omega-3 riebalų rūgščių šaltinis. Visi šie išvardinti produktai turėtų pakeisti pusfabrikačius, vytintus ar rūkytus mėsos gaminius, greitą maistą, gazuotus vaisvandenius ir visus kitus produktus, prie kurių kuo daugiau prisiliečia žmogaus ranka“, – patarimu dalijasi „Maximos“ funkcinės mitybos partneris.

**Pokės dubuo su lašiša**

„Maximos“ kulinarijos meistrai siūlo išbandyti šį maistingą ir gaivų pokės dubens su lašiša receptą, kuris padės lašišą į kasdienį mitybos racioną įtraukti lengviau. Jums **reikės**:

* 1,5 stiklinės ryžių;
* 3 stiklinių vandens;
* 1 v. š. ryžių acto;
* 2 v. š. apelsinų sulčių;
* 1 vnt. česnako skiltelės;
* 0,5 v. š. sezamų sėklų aliejaus;
* 0,5 v. š. sojų padažo;
* 400 g šviežios atlantinių lašišų filė su oda;
* 1 vnt. avokado;
* 0,5 raudonojo kopūsto;
* 1 vnt. morkos;
* 1 vnt. ilgavaisio agurko;
* 8 vnt. ridikėlių;
* 0,5 v. š. citrinos sulčių;
* sezamų sėklų;
* kalendros (papuošimui).

**Gaminimas.** Išvirkite ryžius. Į išvirtus ryžius maišydami po truputį pilkite ryžių acto. Atidėkite, kad atvėstų. Supilkite į nedidelį indą padažui reikalingus ingredientus: sojų padažą, sezamų sėklų aliejų, apelsinų ir citrinų sultis. Viską gerai išmaišykite. Atskirame inde sudėkite smulkintus kopūstus, plonais griežinėliais supjaustytą agurką ir ridikėlius, sutarkuotą morką, viską apšlakstykite dviem šaukštais padažo ir gerai išmaišykite.

Kitame dubenyje išmaišykite kubeliais pjaustytą lašišą su likusiais pora šaukštų padažo. Dubenėlyje, kurį patieksite ant stalo, pirmiausiai dėkite ryžius, tuomet gražiai išdėliokite smulkintas daržoves, šalia jų – padažu gardintus lašišos kubelius, smulkintą avokadą. Ant viršaus pabarstykite sezamų sėklų, smulkintos kalendros ir patiekite.

**Kepta lašiša su pomidorais**

Mėgstantiems pomidorus patiks ir „Maximos“ kulinarijos meistrų siūlomas keptos lašišos receptas, kuris atitinka priešuždegiminės mitybos principus. Paruošti šiam patiekalui **reikės**:

* 1 kg šviežios atlantinių lašišų filė su oda;
* 2 v. š alyvuogių aliejaus;
* 300 g vyšninių pomidorų;
* 1 vnt. svogūno;
* 2 vnt. česnako skiltelių;
* 1–2 vnt. čiobrelio šakelių;
* 1 vnt. citrinos sulčių ir žievelės;
* druskos ir pipirų (pagal skonį).

**Gaminimas**. Supjaustykite lašišą maždaug 3 cm storio gabalėliais. Į nelimpančio paviršiaus keptuvę įpilkite vieną šaukštą alyvuogių aliejaus. Lašišos gabalėlius pirmiausia dėkite odele į viršų ir pakepkite, toliau kepdami užberkite druskos ir pipirų iš abiejų pusių. Kepkite ant vidutinės–stiprios kaitros apie 3–4 minutes iš kiekvienos pusės, kol žuvis apskrus. Išimkite lašišą iš keptuvės ir uždengtą atidėkite į šalį.

Į keptuvę įpilkite likusį aliejų, sudėkite pomidorus. Kepkite apie 15–20 minutes. Dalis pomidorų turėtų prasprogti – taip susidarys padažas. Į pomidorų masę sudėkite smulkintą svogūną ir česnaką. Galiausiai į keptuvę įdėkite šiek tiek čiobrelio, suberkite tarkuotą citrinos žievelę. Užberkite druskos ir pipirų, viską išmaišykite.

Į keptuvę sudėkite lašišą ir kepkite dar 5–6 minutes, kol ji pilnai iškeps. Keptuvės turinį serviruokite lėkštėje, ant lašišos užpilkite citrinos sulčių, papuoškite likusiu čiobreliu. Šalia galite patiekti ir kitų mėgstamų daržovių, pavyzdžiui, smidrų, taip pat – virtų rudųjų ryžių ar kitų mėgstamų kruopų. Mėgaukitės!

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas pasirinkimas. 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 „Maxima“ 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)