

Natūralus sveikatos ir energijos šaltinis – sviestas

Rita Alejūnaitė

Lietuvių liaudies patarlė byloja – „šaukštas sviesto košės nepagadina“. Pastaruoju metu šis pieno produktas nebėra vien košių ar sumuštinių gardinimo ingredientas, nes jo dedama ir į įvairius kulinarius kepinius, troškinius bei padažus. Intensyvesnį sviesto vartojimą lemia ne tik skonio savybės, bet ir dietologų vertinimai. Medikai teigia, kad saikingas šviežio ir natūralaus sviesto kiekis yra naudingas žmogaus organizmui.

Sviestas pagerina kalcio, magnio ir riebaluose tirpių vitaminų – A, D, E, K – įsisavinimą. Be to, šis pieno produktas yra natūralus beta karoteno, kuris suteikia sviestui geltoną atspalvį, šaltinis.

„Sviestas suteikia maistui juslines savybes – skonį, kvapą, o dėl maistingumo – ilgesnį sotumo jausmą. Jame esantys pieno riebalai lengvai ir greitai įsisavinami bei atlieka termoreguliacinę, apsauginę funkciją, nes įeina į visų ląstelių membranos sudėtį ir aprūpina organizmą hormonais. Dar viena naudinga medžiaga – oleininė rūgštis, kuri nedidina cholesterolio kiekio kraujyje, – ji sudaro apie 40 proc. šio pieno produkto sudėties“, – apie sviesto naudą žmogaus organizmui pasakoja Vilniaus dietologijos centro gyd. dietologė Eglė Kliukaitė.

Sviestą organizmas pasisavina 97 proc., o



jame esančias neriebiąsias medžiagas – baltymus ir angliavandenius – 94 proc., tad mitybos požiūriu jis labai vertingas.

„Natūralaus sviesto paros norma sveikam žmogui yra iki 10 g/d. Pusryčiams valgomi sumuštiniai ar košė, pagardinti natūraliu sviestu, suteikia daugiau energijos dienos pradžioje bei papildo organizmą lengvai įsisavinamais riebalais ir vitaminais. Kitus riebalų gaminius, į kuriuos dedami tam tikri priedai, organizmas įsisavina sunkiau, o kilokalorijų kiekis juose dažnai

yra beveik toks pat, kaip ir svieste“, – sako E. Kliukaitė

Pasak dietologės, saikingai vartojamas natūralus sviestas yra naudingas maisto produktas, kuris papildo mūsų organizmą įvairiomis maistinėmis medžiagomis, todėl jam turėtų atsirasti vietos žmogaus maisto racione. Atsargiau jį naudoti turėtų tik širdies ir kraujagyslių ligomis sergantys žmonės, nes jiems rekomenduojama vengti visų produktų, kuriuose yra nemažas cholesterolio kiekis.

Vaikų mitybai sviestas ypač svarbus, nes jame esantys riebalai yra būtini kaip statybinė augančio organizmo ląstelių medžiaga. Šiuo pieno produktu pagardinta košė, blynėliai ar sriuba ne tik paskanins vaikų mėgstamus patiekalus, bet ir papildys juos organizmui reikalingomis medžiagomis.

Didžiausia Baltijos šalyse pieno perdirbimo bendrovė „Pieno žvaigždės“ sviesto mylėtojams siūlo išskirtinės kokybės „Dvaro“ sviestą. Jis gaminamas iš aukščiausios kokybės šviežios saldžios grietinėlės ir yra ypač sodraus skonio, be to – ir lengvai tepamas. Šiame svieste išsaugotos maistingosios medžiagos ir natūralumas garantuoja išskirtinį skonį ir tikro sviesto kokybę. Ne veltui „Dvaro“ sviestas buvo įvertintas autoritetingo Vokietijos Maisto produktų kokybės instituto „LUF A Nord West“ ir gavo sertifikatą, įrodantį, jog atitinka aukščiausius kokybės parametrus.

Išskirtinio skonio tikras sviestas

Turtingo skonio



Iš šviežios grietinėlės



Lengvai tepamas

