

Nauda sveikatai paskatins kalakutiena rinktis vis dažniau

Alvydas Unikauskas, LRT TELEVIZIJOS laida
„Klauskite daktaro“, LRT.lt,
www.lrt.lt
2018 m. kovo 19 d. 20:27

Nors **kalakutiena** vis dažniau atsiduria ant lietuvių stalų, daugeliui kyla klausimas, kuo ši mėsa naudinga sveikatai, LRT TELEVIZIJOS laidoje „Klauskite daktaro“ sako Lietuvos sveikatos mokslų universiteto profesorius **Alvydas Unikauskas**. Anot jo, kalakutiena itin reikalinga žmogaus organizmui – ne tik turi daug baltymų ir seleno, bet ir gerina miego kokybę bei padeda kovoti su **depresija**.



Alvydas Unikauskas ir Rimantė Kulvinskytė

© DELFI montažas

Pastaruoju metu žmonės vietoje vištienos vis dažniau renkasi kalakutiena. Tačiau daugeliui ramybės neduoda klausimai apie tai, ar kalakutiena tikrai geresnė mėsa ir kaip ji veikia mūsų sveikatą. Pirmoji gera naujiena – kalakutienoje daug baltymų, o baltymų reikia ne tik plaukams, odai ir nagams. Baltymai dalyvauja deguonies pernešimo procesuose, padeda krešėti kraujui, audinių ląstelių regeneracijai. Pakankamas baltymų kiekis padeda kontroliuoti svorį, gerina smegenų ir širdies sveikatą, palaiko normalų cukraus kiekį kraujyje, aiškina A. Unikauskas.

Anot gydytojo, kalakutięna gerina miego kokybę. „Šioje mėsoje daug triptofano – aminorūgšties, kuri yra gero miego garantas. Triptofanas yra melatonino pirmtakas, o pastarasis padeda greitai užmigti, giliai ir ilgai miegoti“, – sako medikas.

Kadangi kalakutięnoje mažai kalorijų ir daug baltymų, ši mėsa padeda mesti svorį. Daug baltymų turintis maistas sumažina grelino – alkio hormono – lygį. Baltymai taip pat gerina metabolizmą ir mažina suvartojamų kalorijų kiekį, aiškina daktaras.



© Shutterstock nuotr.

A. Unikauskas teigia, kad kalakutięnoje daug seleno. „Tai naudinga metaboliniams procesams, gerina imunitetą, atlieka antioksidacinę funkciją – saugo nuo laisvųjų radikalų žalos ir uždegimų. Praėjusio amžiaus aštuntojo dešimtmečio pradžioje Suomijos mokslininkas Jukka T. Salonen atliko tyrimą, kuris parodė, kad žmonės, kurių seleno koncentracija kraujyje mažiausia, turi 11 kartų didesnę riziką susirgti **vėžiu**“, – tvirtina medikas.

Pasak gydytojo, kalakutięna gali padėti kovoti su depresija. Kalakutięnoje esantis triptofanas didina serotonino gamybą. Manoma, kad serotoninas kontroliuoja nuotaikų pusiausvyrą, o jo trūkumas susijęs su padidėjusia depresijos rizika.

Daugiau apie tai – laidos įrašė.

