Pranešimas žiniasklaidai

2024 m. vasario 12 d.

**Artėjant Valentino dienai – natūralus valgomas afrodiziakas: nustebsite sužinoję jo naudą**

**Gėlės, žvakės ir, žinoma, saldumynai – trys neatsiejami Valentino dienos atributai, kuriais esame įpratę nustebinti mylimus žmones. Prekybos tinklas „Maxima“ pastebi, kad artėjant meilės dienai pirkėjų krepšeliuose vis dažniau atsiranda įvairūs saldumynai, pavyzdžiui, šokoladas, kurio jaukiai apsikabinus įprastai taip norisi žiūrint filmą. Dietistė Indrė Trusovė atkreipia dėmesį, kad būtent pastarasis saldumynas – šokoladas – ne tik simbolinė meilės išraiška, bet ir afrodiziakas, o taip pat organizmui naudingas produktas.**

Pasirodo, saldžios pagundos – ne tik miela dovana. Štai šokoladas, kuriuo esame įpratę lepinti mylimuosius, yra sveikatai palankus produktas, suteikiantis organizmui daugybę naudų.

Pasak „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerės, dietistės Indrės Trusovės, kokybiškame juodajame šokolade yra daug flavonoidų, kurie padeda apsaugoti odą nuo neigiamo saulės poveikio, mažina kraujospūdį ir didina odos stangrumą.

**Juodasis šokoladas garsėja kaip afrodiziakas**

Dietistė pasakoja, kad juodasis šokoladas turtingas ne tik flavonoidų gausa, tačiau ir antioksidantais, kurie yra ypatingai svarbūs kovoje su laisvaisiais radikalais, skatinančiais organizmo senėjimo procesus.

„Saikingai vartojant juodąjį šokoladą galima papildyti organizmą naudingų elementų atsargomis: geležimi, magniu, variu, selenu, kaliu, fosforu ir cinku.

Be to, juodajame šokolade yra nemažai normaliam virškinimo sistemos darbui ir kitoms funkcijoms svarbios ląstelienos. Taip pat nustatyta, kad juodojo šokolado vartojimas gali padėti sumažinti blogojo cholesterolio koncentraciją kraujyje“, – dalinasi mitybos ekspertė.

I. Trusovė pažymi, kad būtent dėl šių priežasčių iš tiesų verta įtraukti kokybišką juodąjį šokoladą į savo mitybos racioną.

„Beje, juodasis šokoladas ne be reikalo dovanojamas per Valentino dieną – kakavoje ir juodajame šokolade yra laimės hormonu dažnai vadinamo serotonino ir kitų junginių, kurie pagerina nuotaiką ir lemia afrodiziakines šokolado savybes“, – priduria dietistė.

**Šokoladas – raktas į mylimojo širdį**

Nenuostabu, kad dėl šios savybės nuo senų laikų šokoladas ir įvairūs saldumynai garsėja kaip raktas į mylimo žmogaus širdį. Juolab, kad šokolado plytelė ar saldainių dėžutė iš tiesų yra puiki dovana ir galimybė parodyti kitam dėmesį bei pasveikinti su Valentino diena.

„Kasmet „Maximos“ pirkėjų susidomėjimas plataus asortimento saldumynais ženkliai išauga artėjant meilės dienai. Pirkėjai iš lentynų ima šluoti šokoladinius saldainius, įvairiausių skonių šokolado plyteles bei saldainių dėžutes. Pernai pastebėjome, kad saldžiomis dovanomis vieni pirkėjai pasirūpino anksčiau – vasario 9-11 dienomis, o kiti – jau sulaukus Valentino dienos. Tądien „Maximos“ pirkėjai jų įsigijo daugiau nei 57 tonas, kas lyginant su 2023 metų vasario 1 dienos pardavimais išaugo beveik tris kartus“, – dalinasi įžvalgomis Indrė Trakimaitė-Šeškuvienė, prekybos tinklo „Maxima“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento vadovė.

I. Trakimaitės-Šeškuvienės teigimu, ir šiemet artėjant Valentino dienai pirkėjai tinklo parduotuvėse ėmė vis dažniau užsukti į saldumynų ir užkandžių skyrių: ieško ne tik pamėgtų prekių ženklų gardėsių, tačiau ir naujovių, dar neragautų skonių, išskirtinių prekių.

„Mūsų pirkėjai mėgsta naujoves, o kaip žinia, saldumynų pasaulis tikrai išsiskiria neįprastų skonių ir pasirinkimo įvairove. Šiuo metu mūsų parduotuvių lentynose tokios prekės, kokių pirkėjai „Maximose“ dar neregėjo. Vasarį paskelbus naujieną – „Saldumynų ir užkandžių“ mėnesį – pirkėjams siūlome išbandyti jau pamėgtų prekių ženklų, o taip pat ir dar neregėtus, išskirtinius, tik ribotą laiką prieinamus skanumynus, kuriuos įprastai galima rasti tik specializuotose prekių parduotuvėse. Neabejojame, kad nustebindami tokiais saldžiais, arba ne tik, gardumynais lengvai rasite kelią į mylimojo širdį“, – kalba „Maximos“ vadovė.

Pasveikinti artimiausius bičiulius ar kolegas su Valentino diena galite tik šį mėnesį ribotą laiką „Maximoje“ siūlomais išskirtiniais saldumynais bei užkandžiais. Pavyzdžiui, visame pasaulyje susidomėjimo sulaukusiu šokoladu „MrBeast“, karameliniais spragintais kukurūzais „Werther‘s Original“ ar iš Amerikos atkeliavusiais šokoladiniais saldainiais su žemės riešutų kremu „Resse‘s“ bei gausa kitų skanumynų.

**Šokoladu ragina mėgautis neskubant**

Kad šokolado ir kitų skanumynų ragavimas taptų dar malonesne patirtimi, „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė Indrė Trusovė ragina jais mėgautis neskubant, patiriant ne tik skonį, bet ir kvapą, spalvas, tekstūrą.

Pasak I. Trusovės, susikoncentravus į šokolado ragavimą galima geriau pajusti visas jo skonio subtilybes, o kai visas dėmesys sutelkiamas į maistą, bet ne į televizoriaus ar telefono ekraną, yra mažesnė tikimybė persivalgyti ir prarasti saiką.

Be to, dietistė atkreipia dėmesį kelioms detalėms, į kurias verta atsižvelgti: „Konkrečiai kalbant apie juodąjį šokoladą, jis gali būti išties naudingas organizmui. Tik svarbu atminti, kad maistiniu požiūriu vertingiausi yra tie šokoladai, kuriuose kakavos koncentracija yra didžiausia, o pridėtinio cukraus ir dirbtinių priedų – mažiausiai. Visuomet verta rinktis ne mažiau kaip 75 proc. kakavos savo sudėtyje turintį juodąjį šokoladą.“

Pabaigai pridurdama „Maximos“ subalansuotos mitybos partnerė saldumynais piktnaudžiaujantiems smaližiams turi ir įspėjimą – rytą pradėjus nuo gausos saldumynų jie gali sukelti staigų cukraus šuolį organizme, dėl kurio bus sunkiau išlaikyti organizme reikiamą energijos kiekį, kontroliuoti savo mitybą ir svorį.

**Apie prekybos tinklą „Maxima“**

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir platus 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 „Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos:**

El. paštas komunikacija@maxima.lt