

## NAUDA SVEIKATAI

**Grožio maistas.** Didžiąją dalį želatinos sudaro glicinas ir prolinas – aminorūgštys, naudojamos kolageno gamyboje. Kolagenas yra vienas svarbiausių odos struktūrinių elementų, užtikrinantis jos elastingumą ir nuolatinį ląstelių atsinaujinimą. Be to, kolagenas sudaro odos jungiamąjį audinį ir suteikia odai standrumo. Tai puikus kalcio, magnio ir fosforo šaltinis, todėl želatinos vartojimas gali padėti sustiprinti dantis, nagus ir plaukus. Raukšlių atsiranda, kai oda netenka kolageno. Norint, kad taip nenutiktų, reikia vartoti užtekinai aminorūgščių, ypač proliną. Jis gerina kolageno sintezę ir apsaugo odą nuo kenksmingų ultravioletinių spindulių poveikio.

**Sklاندžiam virškinimui.** Dėl gyvūninių baltymų ir drebučių konsistencijos želatiną patariama vartoti besiskundžiantiems virškinimo sutrikimais. Želatinos aminorūgštys gydo žarnyną ir malšina skrandžio skausmus, nes padeda atsikurti skrandžio gleivinei ir sulaiko skysčius virškinimo trakte. Taip pat želatina be priedų (cukraus, mėsos, daržovių ir dažiklių) skatina skrandžio sulčių išskyrimą, todėl pagreitina virškinimą ir padeda palaikyti sveiką žarnyno veiklą.

**Lengvam judėjimui.** Želatina išgaunama iš kremzlių, kaulų ir odos, todėl teigiama, kad jos vartojimas gali šiek tiek pagerinti sąnarių būklę ir sumažinti uždegimų procesus. Profesionalūs sportininkai dažnai vartoja kolageno papildų, kad sumažintų sąnarių skausmus. Želatina naudinga žmonėms, sergantiems artritu, po sąnarių traumų ir uždegimų. Sergantiems tokiomis lėtinėmis ligomis kaip artritas ir osteoporozė, patariama želatiną vartoti ne kaip maistą, o kaip maisto papildą kapsulėmis. Gydytojo nustatyta tiksli želatinos dozė gali padėti sustiprinti kaulus. Želatinoje apstu svarbių aminorūgščių, padedančių išvengti sąnarių kremzlių degeneracijos.

**Ramiam miegui reikalingas želatinosje esantis glicinas.** 2013 m. JAV sveikatos instituto mokslininkų atlikti tyrimai parodė, kad prieš miegą vartojamas glicinas gerina jo kokybę ir neturi jokių šalutinių poveikių. Glicinas yra neuromediatorius, nes sumažina nerimo jausmą.

**Padeda lieknėti.** 100 g sausos želatinos yra 342 kcal, 85,3 g baltymų, 0,10 g riebalų ir visiškai nėra angliavandenių, todėl želatina su natūraliais priedais yra puikus užkandis. Želė yra sportininkų itin mėgstamas patiekalas. Jų teigimu, ji padeda sumažinti kūno svorį nekenkiant organizmui ir nešalinant iš jo reikalingų skysčių. Taip pat svarbu tai, kad želatinoje nėra cholesterolio, o iš jos pagaminti patiekalai gali padėti sustiprinti širdies raumenį, kuris laikantis griežtų dietų susilpnėja.

**Gerina bendrą organizmo būklę.** Želatina pasižymi dideliu proteinų ir aminorūgščių kiekiu, būtinu imunitetui ir sklandžiam organizmo funkcionavimui. Dėl gebėjimo kontroliuoti cukraus kiekį kraujyje želatina rekomenduojama sergantiems cukriniu diabetu. O dėl savybės tirštinti kraują gali būti naudinga esant kraujui krešėjimo sutrikimams.

## ŽELATINOS SUDĖTYS

Želatina **KNORR**

*Kiaulienos želatina (99 %), maltodekstrinas, citrinų sulčių milteliai (0,5 %). Sudėtyje gali būti gliuteno, pieno, kiaušinių ir salierų. Be konservantų. Nėra įdėta natrio glutamato.*

Želatina **KLINGAI**

*Želatina, pagaminta iš kiaulių odelių.*

Želatina **DR. OETKER**

*Želatina, pagaminta iš kiaulių odelių.*

Ekologiški želatinos lapeliai **LECKER'S**

*Ekologiškos kiaulienos odos kolagenas.*

Želatinos milteliai **FUNCAKE**

*Želatina, pagaminta iš galvijų odų ir kremzlių.*

Milteliai **LIMA AGAR**

*Ekologiška žaliava agaras (augalinės želatinos pakaitalas, pagamintas iš kelių rūšių naudojamų jūrinių dumblių).*

## IDOMU

• Oficialiai želatiną atrado ir patentavo amerikiečių inžinierius Peteris Cooperis 1845 m. Beveik 50 metų po išradimo niekas nesuprato, kuo naudinga želatina ir kaip ją galima panaudoti. Daugelis manė, kad tai niekam nenaudingas produktas, kol kitas išradėjas Pearlas B. Waitas iš želatinos pagamino skanų desertą, žinoma kaip želė. Taiigi želatina buvo pradėta vertinti ir ją ėmė naudoti eksperimentams pasaulio kulinarijos ir konditerijos šefai.

• Praeityje buvo gaminama netgi tokių skonių želė kaip itališkų salotų, pomidorų, kavos, kramtomosios gumos, klevų sirupo, salierų, burokėlių ar kolos. Pirmieji želė skoniai buvo braškių, aviečių, apelsinų ir citrinų. Šie skoniai mėgstamiausi iki šiol.

• Astronautė Shannon Lucid, praleidusi 140 dienų rusų kosminėje stotyje MIR, atskleidė, kad nepasimetė laiko skaičiavimams dėvėdama rožines kojines ir sekmadieniais valgėdama želė.

• JAV, kur kasdien nuperkama vidutiniškai 758 012 dėžių želė, 2001 m. net 14 tūkst. žmonių pasirašė peticiją, kad želė taptų oficialiu Jutos valstijos desertu. O emigrantams, atvykusiems į JAV, dubenėlis želė dažnai buvo pateikiamas kaip sutikimo ir „Sveiki atvykę į Ameriką“ ženklas.



## ARBŪŲ IR MĖTŲ ŽELĖ

100 g **85 kcal**

4 porcijos

Ruošti **3 min.**

- 200 g arbūzo
- 150 ml mėtų arbatos
- 15 g želatinos
- 50 g cukraus
- Šviežių mėtų lapų

Želatiną užpilti šilta mėtų arbata ir palikti brinkti apie 15 min. Išbrinkusią želatiną ištirpdyti karšto vandens vonelėje. Iš arbūzo pašalinti sėklas, minkštumą sutrinti iki vientisos masės ir perkošti. Želė skystį sumaišyti su arbūzo mase ir suberti cukrų. Maišyti, kol cukrus ištirps. Skystį supilti į indelius ir dėti į šaldytuvą bent 4 val. Patiekti papuošus mėtų lapais.

Želatina – skaidrus, beveik beskonis gyvūninis baltymas, kuris šiandien naudojamas kulinarijoje, konditerijoje, farmacijoje ir net kosmetikai gaminti. Nors XX a. šis produktas buvo stipriai kritikuojamas dėl galimybės jį vartojant užsikrėsti kempinlige ir kitomis ligomis, visgi naujais tyrimais rodo, kad želatina – puikus pasirinkimas besirūpinantiems sveikata ir grožiu.

**ŽELATI NA** – sveikesniems desertams

## JUODOSIOS ARBATOS ŽELĖ SU GRIETINĖLE

100 g **100 kcal**

4 porcijos

Ruošti **30 min.**

- 500 ml „Earl Grey“ arbatos
- 15 g želatinos
- 50 g cukraus
- 150 ml plakamosios grietinėlės
- Šviežių juodųjų serbentų papuošti

Želatiną užpilti 150 ml arbatos ir palikti brinkti apie 15 min. Išbrinkusią želatiną ištirpdyti karšto vandens vonelėje. Tada supilti likusią arbatą, suberti cukrų ir maišyti, kol jis ištirps. Skystį supilti į indelius ir dėti į šaldytuvą bent 4 val. Tada išplakti grietinėlę ir sudėti ant sustingusios želė. Patiekti papuošus serbentais.

## BRAŠKIŲ IR PIENO ŽELĖ

100 g **120 kcal**

4 porcijos

Ruošti **30 min.**

- 400 g šviežių braškių
- 50 ml vandens
- 200 ml riebaus pieno
- 20 g želatinos
- 100 g cukraus
- Šviežių mėtų lapų papuošti

Želatiną užpilti šiltu vandeniu ir palikti brinkti apie 15 min. Išbrinkusią želatiną ištirpdyti karšto vandens vonelėje. Tada pusę želatinos sumaišyti su riebiu pienu ir gerai išmaišyti. Skystį supilti į indelius ir leisti šiek tiek sustingti. Braškes sutrinti, sumaišyti su cukrumi ir perkošti. Skystį supilti ant sustingusios pieniškos želė. Desertą įdėti į šaldytuvą ir palikti stingti bent 4 val. Patiekti papuošus mėtų lapais.

## SPECIALISTĖS KOMENTARAS



VAIDA KURPIENĖ  
mitybos specialistė

**Kokį kiekį želatinos galima suvartoti per dieną? Ar pavojinga jos padauginti?**

Nėra konkrečių rekomendacijų, kiek šio produkto reikėtų suvartoti. Yra šaltinių, kuriuose nurodoma rekomenduotina norma gramais, tačiau tai galioja tam tikrais specifiniais atvejais, kai gydytojas skiria želatiną kaip maisto papildą dėl tam tikrų sveikatos sutrikimų. Pats žmogus neturėtų nusistatinėti maisto papildų dozės ar išvis jų vartoti. Geriausia vis dėlto želė naudoti tik tiek, kiek jos yra kasdieniame maiste. Jeigu iš želatinos gaminamas desertas, tai reikėtų įvertinti desertų kiekį per dieną apskritai. Be abejo, želė sveikiau nei tortas ar pyragaitis.

Nors teigiama, kad želatina dėl kolageno naudinga odai ir sąnariams, tačiau yra dvi skirtingos teorijos. Vieni mokslininkai teigia, kad kolagenas, patekęs į agresyvią žmogaus organizmo virškinimo terpę suskyla, todėl jis nepasisavinamas tinkama forma. Kita vertus, tikrai yra tyrimų, rodančių, kad želatina teigiamai veikia atrito bei kitų sąnarių ligų atvejais. Reikia turėti omenyje, kad praktiškai neįmanoma suvalgyti tokio kiekio šio produkto, kad pagerėtų sąnarių būklė. Tačiau jei tikimasi pagerinti odos ar sąnarių būklę, tai daug paprasčiau būtų vartoti tinkamą kiekį šviežių ar raugintų daržovių. Valgant šių produktų pietums ir vakarienei, galima gauti kelis kartus didesnę nei rekomenduojama paros normą vitamino C dozę. O jis stipriai skatina natūralią kolageno gamybą organizme.

**Be paprastos maistinės želatinos yra ir dietinė želė. Ji rekomenduojama sergantiems diabetu. Kuo ji ypatinga?**

Šio produkto sudėtis nėra ypatinga, dažniausiai naudojama ta pati želatina, o vietoj cukraus naudojamas saldiklis. Visgi dėl saldiklio mokslininkai nėra paskelbę vienos nuomonės. Didžiausios sveikatos organizacijos teigia, kad tam tikrais

kiekiais naudojamas saugiu pripažintas saldiklis yra nekenksmingas. Mano nuomone, sveikiausi yra natūralūs produktai. Todėl saldiklio vartoti nerekomenduoju, nebent išimtiniais atvejais. Dietinis produktas labiau tinka diabetikams arba žmonėms, kuriems gresia susirgti šia liga. Bet būtina prisiminti, kad net saldikliais pagardintų desertų kiekį reikia riboti.

**Vegetarai piktnasi želatinos gyvūnine kilme. Ar įmanoma mėgstamus drebučius gaminti su agaru milteliais?**

Agaras – populiarus produktas ne tik dėl augalinės kilmės, bet ir todėl, kad stingsta kambario temperatūroje. Tai iš kelių rūšių dumblių išgaunama medžiaga. Laikomas saugiu maisto priedu ir žymimas E406. Tai natūralus tirštiklis. Restoranuose agaras dažnai naudojamas padažams tirštinti ar desertams gaminti. Jį vartoti saugu, tačiau interneto platybėse aprašytos agarų ar želatinos dietos tikrai kenkia, nes gali sukelti daugybę virškinimo problemų.

**Kaip ruošti želė, kad tai iš tikrųjų būtų sveikas patiekalas? Kokių priedų vengti?**

Ar šis patiekalas gali būti laikomas sveiku, priklauso nuo kelių faktorių. Pirmiausia reikia įvertinti cukraus kiekį. Beje, mažai svarbu, kokios rūšies jis yra – baltasis ar rudasis. Nors skirtingų cukraus rūšių savybės šiek tiek skiriasi, bet žmogaus kasai bet koks cukrus daro vienodą poveikį. Taisyklė paprasta – kuo mažiau cukraus, tuo sveikiau. Kitas veiksnys – pridėtinės medžiagos. Jeigu desertas gaminamas iš ruošinio, į kurį reikia tik įpilti vandens, vadinasi, jame yra įvairių maisto priedų, dažiklių, kvapiklių. Ir jeigu tai nėra natūralūs priedai, kaip burokėlių dažiklis, tai nėra sveikas pasirinkimas. Retai valgant tokį desertą jokių pasekmių kilti neturėtų, tačiau piktnaudžiauti, ypač vaikams, nereikėtų. Želė desertą geriausia ruošti namie. Juk yra daugybė receptų: su kefyru, su spalvingais šviežiais vaisiais bei uogomis, su šviežiais spaustomis vaisių sultimis.

Vaikams galima pagaminti guminukų. Įsigijus specialių ar ledui skirtų formelių galima pagaminti žaislingų ir sveikų saldinių. Tik reikėtų prisiminti, kad prieš pilant į šias formas masę reikėtų šiek tiek atvėsinti, kad dėl karščio formelių plastikas neišskirtų kenksmingų medžiagų.