

# Duonos reikšmė žmogui ir sveikatai



*Duona nuo senų laikų yra vienas pagrindinių žmonijos maisto produktų, turintis ne tik svarbią maistinę vertę, bet ir gilią kultūrinę bei simbolinę reikšmę. Ji laikoma kasdienybės, gerovės ir gyvenimo simboliu.*

## 1. Maistinė vertė

Duona yra svarbus angliavandenių šaltinis, suteikiantis energijos organizmui. Jos sudėtis priklauso nuo rūšies:

- ❖ **Pilno grūdo duona** – turi daug skaidulų, kurios gerina virškinimą, stabilizuoja cukraus kiekį kraujyje ir suteikia ilgalaikį sotumo jausmą.
- ❖ **Balta duona** – gaminama iš rafinuotų miltų, todėl turi mažiau skaidulų ir gali greičiau kelti cukraus kiekį kraujyje.
- ❖ **Ruginė duona** – turtinga mineralais (magnis, geležis, cinkas), padeda palaikyti gerą medžiagų apykaitą ir širdies sveikatą.

## 2. Poveikis sveikatai

- ❖ **Energijos šaltinis** – sudėtyje esantys kompleksiniai angliavandeniai suteikia organizmui ilgalaikės energijos.
- ❖ **Gera žarnyno veikla** – pilno grūdo duona su skaidulomis skatina sveiką virškinimą ir padeda išvengti vidurių užkietėjimo.

- ❖ **Sotumo jausmas** – pilno grūdo duona padeda ilgiau jaustis sočiam, todėl gali būti naudinga svorio kontrolei.
- ❖ **Vitaminai ir mineralai** – duona gali būti geras B grupės vitaminų, geležies ir magnio šaltinis, kurie svarbūs nervų sistemai ir raumenų funkcijai.

**Per didelis baltos duonos vartojimas** gali prisidėti prie svorio augimo, cukraus kiekio svyravimų ir padidinti II tipo diabeto riziką.

### 3. Kultūrinė ir simbolinė reikšmė

- ❖ **Duona kaip gyvenimo simbolis** – daugelyje kultūrų ji laikoma svarbiausiu maisto produktu.
- ❖ **Religinė reikšmė** – krikščionybėje duona yra šventas simbolis (pvz., „mūsų duonos kasdieninės duok mums šiandien“).
- ❖ **Darbo ir tradicijų simbolis** – duona siejama su sunkiu darbu, derliaus gausa ir pagarba maistui.

### Duonos nauda organizmui

Duona yra vienas pagrindinių maisto produktų, turintis daug naudingų medžiagų:

- ❖ **Skaidulos** – gerina virškinimą, skatina sotumo jausmą ir mažina cholesterolio kiekį.
- ❖ **Sudėtiniai angliavandeniai** – suteikia ilgalaikės energijos ir padeda palaikyti stabilų cukraus kiekį kraujyje.
- ❖ **Vitaminai ir mineralai** – viso grūdo duonoje gausu B grupės vitaminų, magnio, geležies, cinko.
- ❖ **Baltymai** – svarbūs raumenų ir audinių regeneracijai.

### Kokią duoną geriau rinktis?

1. **Viso grūdo (pilno grūdo) duona** – geriausias pasirinkimas, nes joje daug skaidulų, mažiau perdirbtų angliavandenių.
2. **Ruginė duona** – turi mažiau cukraus, daugiau skaidulų, vitaminų ir mineralų nei kvietinė.

3. **Bemielė duona** – lengviau virškinama, nes natūraliai fermentuota.
4. **Be pridėtinio cukraus ir konservantų** – verta skaityti sudėtį ir rinktis kuo natūralesnę duoną.

**✗ Venkite baltos duonos**, nes ji gaminama iš rafinuotų miltų, turi mažai skaidulų ir greitai kelia cukraus lygį kraujyje.

Duona gali būti skirstoma pagal kelis kriterijus, pavyzdžiui, pagal miltų rūšį, gamybos būdą ar sudėtį. Štai pagrindinės duonos rūšys:

## 1. Pagal miltų rūšį

- **Kviečių duona** – gaminama iš kvietinių miltų, švelnios tekstūros, dažniausiai naudojama sumuštiniams.
- **Ruginė duona** – gaminama iš ruginių miltų, tamsesnė, tankesnė ir turi išraiškingesnę skonį.
- **Mišri duona** – gaminama maišant kvietinius ir ruginius miltus, pavyzdžiui, lietuviška juoda duona.
- **Avižinė duona** – iš avižinių miltų, dažnai laikoma sveikesne alternatyva.
- **Kukurūzų duona** – gaminama iš kukurūzų miltų, būdinga kai kurioms Pietų Amerikos ir JAV virtuvėms.

## 2. Pagal gamybos būdą

- **Rauginta duona** – kepama naudojant natūralų raugą (pvz., tradicinė lietuviška ruginė duona).
- **Nerauginta (plokščia) duona** – neturi mielių ar raugo, pavyzdžiui, lavašas, pita, tortilija.
- **Mielinė duona** – pakeliama naudojant mieles, dažnai minkštesnė ir puresnė.

## 3. Pagal sudėtį ir priedus

- **Pilno grūdo duona** – gaminama iš viso grūdo miltų, turinti daugiau skaidulų ir maistinių medžiagų.
- **Su sėklomis ar grūdais** – gali turėti saulėgražų, moliūgų sėklų, linų sėmenų ir pan.
- **Saldi duona** – gali būti su razinomis, medumi, cukrumi, pavyzdžiui, babka ar velykinė duona.

- **Baltos duonos alternatyvos** – brioche, batonas, ciabatta, baguette ir pan.

## Duonos pavadinimai etiketėse

Duonos aprašymas ir pavadinimai gali būti labai skirtingi. Štai keletas paaškinimų, kaip suprasti užrašus etiketėse:

- ❖ **Balta duona** gaminama iš baltų sijotų miltų, į kuriuos dedama tiamino.
- ❖ **Įvairių grūdų duona** paprastai gaminama iš baltų miltų pridedant neskaldytų grūdų.
- ❖ **Rupių miltų duona** paprastai kepama iš nesijotų kviečių miltų, tačiau, jeigu etiketėje nenurodyta: “100 proc. rupių kvietinių miltų“, joje gali būti šiek tiek sijotų baltų miltų.
- ❖ **Daug skaidulų turinti duona** paprastai kepama iš baltų kvietinių miltų pridedant sėlenų ar maltų pupų ankščių.
- ❖ **Rupių miltų duona** skiriasi nuo neskaldytų grūdų duonos. Rupių miltų duona paprastai yra vienalytės tekstūros, o neskaldytų grūdų duonoje yra skaldytų grūdų gabaliukų.

## Ko yra duonos riekėje?

- ❖ Duonos riekėje yra 300 kilodžaulių.
- ❖ Riebalų yra mažai, tačiau kiekis skiriasi priklausomai nuo rūšies.
- ❖ Miltuose yra tiamino.
- ❖ Rupių miltų ar neskaldytų grūdų duonoje yra daugiau skaidulų.
- ❖ Visose duonos rūšyse yra nedidelis kiekis cinko, kalio ir magnio. Kai kuriose gali būti didesnis natrio kiekis.

## Išvada

Saikingai vartojama kokybiška duona yra vertingas mitybos elementas, naudingas sveikatai ir turintis gilią kultūrinę reikšmę. Svarbu rinktis sveikesnes duonos rūšis, kurios suteikia daugiau maistinės vertės ir teigiamo poveikio organizmui.

*Diana Gedminienė,  
Visuomenės sveikatos specialistė,  
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą*