



Pavyzdinis produktų sąrašas

Produktas	Aprašymas	Sudėtis (Clean label)	Sveikatos nauda
Linų sėmenų aliejus*	Šalto spaudimo linų sėklų aliejus, turtingas omega-3 (ALA) riebalų rūgštimis ir lignanais. Šviesiai auksinės spalvos, malonaus riešutų poskonio.	100% linų sėmenų aliejus (be jokių priedų).	Omega-3 šaltinis – padeda mažinti uždegimus ir širdies ligų riziką[1].
Kanapių sėklų aliejus*	Iš pluoštinių kanapių sėklų spaudžiamas aliejus, turintis subalansuotą omega-6 ir omega-3 santykį. Žalsvos spalvos, riešutų skonio.	100% kanapių sėklų aliejus.	Gerina odos būklę, mažina dermatito simptomus[2].
Moliūgų sėklų aliejus*	Tamsiai žalias, aromatingas aliejus spaudžiamas iš moliūgų sėklų. Vartojamas salotoms gardinti ar kaip maisto papildas.	100% moliūgų sėklų aliejus.	Palaiko prostatos sveikatą – lengvina gerybinės prostatos hiperplazijos simptomus[3].
Šaltalankių aliejus*	Oranžinės spalvos aliejus iš šaltalankių uogų ir sėklų. Ypač vertinamas dėl karotenoidų ir vitaminų kiekio.	100% šaltalankių uogų (ir sėklų) aliejus.	Saugo gleivines – gerina odos ir gleivinių būklę[4].
Juodųjų serbentų sėklų aliejus*	Lengvas gelsvas aliejus, spaudžiamas iš juodųjų serbentų sėklų. Turi gamma-linolenų rūgšties (GLA).	100% juodųjų serbentų sėklų aliejus.	Mažina uždegimą sąnariuose (GLA prieš uždegiminį poveikį)[5].
Erškėtuogių sėklų aliejus*	Raudonai oranžinis aliejus iš erškėtuogių sėklų. Naudojamas kosmetikoje ir papildų gamyboje dėl vit. A pirmtakų.	100% erškėtuogių sėklų aliejus.	Skatina odos atsinaujinimą – greitina žaizdų gijimą, mažina randus[6].
Sėjamosios judros (Camelina) aliejus*	Tradicinis „judrų“ aliejus, spaudžiamas iš lydinio bastučio sėklų. Turi daug alfa-linolenų (Omega-3) ir vit. E, stabilus kepančiam.	100% judrų sėklų aliejus.	Mažina cholesterolį – padeda gerinti kraujo lipidų profilį[7].
Mėlynių milteliai	Liofilizuotos ir sumaltos mėlynės (laukinės šilauogės). Išlaiko intensyvią tamsiai mėlyną spalvą ir uogų aromatą.	Mėlynės (100%).	Antioksidantai – gerina kognityvinę funkciją, greitina informacijos apdorojimą[8].
Juodųjų serbentų milteliai	Džiovintų juodųjų serbentų milteliai, rūgštoko skonio, ryškiai violetiniai dėl antocianinų.	Juodieji serbentai (100%).	Stiprus antioksidantas – gausus antocianinų, saugo ląsteles nuo oksidacinės pažeidimo[9].
Šaltalankių milteliai	Ryškiai oranžiniai milteliai iš džiovintų šaltalankių uogų. Labai turtingi vitaminu C ir karotenoidais.	Šaltalankių uogos (100%).	Stiprina imunitetą – gerina antioksidacinį pajėgumą ir imuninį atsaką[10].
Spanguolių milteliai	Rūgštūs raudoni milteliai iš liofilizuotų spanguolių. Naudojami gėrimams, desertams, kaip vit. C šaltinis.	Spanguolės (100%).	Mažina šlapimo takų infekcijų riziką – slopina bakterijų prisitvirtinimą šlapimo takuose[11].
Erškėtuogių	Iš džiovintų erškėčių vaisių	Erškėtuogių vaisiai	Mažina sąnarių skausmą sergant



Produktas	Aprašymas	Sudėtis (Clean label)	Sveikatos nauda
milteliai	gaminami oranžiniai milteliai, turtingi vitaminu C ir pektinais.	(100%).	osteoartritu[12].
Aronijų milteliai	Tamsiai violetiniai, šiek tiek kartoko skonio aronijų (juodųjų šermukšnių) milteliai. Labai daug polifenolių.	Aronijos (100%).	Mažina kraujospūdį ir cholesterolį – gerina širdies ir kraujagyslių būklę[13].
Aviečių milteliai	Ryškiai rausvi saldžiarūgščiai milteliai iš liofilizuotų aviečių. Puikiai tinka kokteiliams, kepiniams.	Avietės (100%).	Antioksidantai ir elaginė rūgštis – saugo ląsteles, gali slopinti uždegimus[14].
Braškių milteliai	Švelniai rausvi saldūs milteliai iš džiovintų braškių. Kvapnūs, išlaiko braškių skonį.	Braškės (100%).	Gerina širdies sveikatą – mažina „blogojo“ LDL cholesterolio lygį[15][16].
Broknių milteliai	Rausvai rusvi milteliai iš bruknių (spanguolių giminaičių). Turi malonų kartumą.	Broknės (100%).	Reguliuoja medžiagų apykaitą – padeda mažinti cholesterolio ir gliukozės šuolius[17].
Burokėlių milteliai*	Ryškiai raudoni milteliai iš džiovintų burokėlių. Naudojami natūraliam maisto dažymui, kokteiliams.	Burokėliai (100%).	Nitratų šaltinis – gerina kraujotaką, mažina kraujospūdį[18].
Morkų milteliai*	Oranžiniai saldoki milteliai iš džiovintų morkų. Tinka gėrimams, kepiniams, kaip vit. A šaltinis.	Morkos (100%).	Beta-karotenas (provitaminas A) – gerina regėjimą ir imunitetą[19].
Lapinių kopūstų (kale) milteliai	Žalsvi milteliai iš džiovintų lapinių kopūstų. „Supermaistas“ – gausu vitaminų K, C, karotenoidų ir mineralų.	Lapiniai kopūstai (100%).	Antioksidantai ir gliukozinolatai – mažina uždegimą, saugo širdies kraujagyslių sistemą[20][21].
Ramunėlių arbata	Džiovintų ramunėlių žiedų arbata, švelnaus gėliško aromato. Vartojama prieš miegą ar virškinimui gerinti.	Džiovinti vaistinių ramunėlių žiedai (100%).	Raminantis poveikis – mažina nerimą, lengvina įtampą[22].
Pipirmėčių arbata	Gaivaus mentolio aromato arbata iš džiovintų pipirmėtės lapų. Vartojama po valgio, atvėsusi ir karšta.	Džiovinti pipirmėtės lapai (100%).	Gerina virškinimą – mažina pilvo spazmus ir IBS simptomus[23][24].
Dilgėlių arbata	Žalsva žolelių arbata iš džiovintų dilgėlių lapų. Turi švelnų žolinį skonį, truputį primenantį špinatus.	Džiovinti dilgėlių lapai (100%).	Priešuždegiminis poveikis – dilgėlė mažina uždegimą ir sąnarių skausmus[25].
Fermentuota gauromečio arbata (Ivan Čai)	Iš gauromečio (ožkarožės) fermentuotų lapų gaminama arbata, primenanti juodąją arbatą, bet be kofeino.	Fermentuoti siauralapio gauromečio lapai (100%).	Antioksidacinis, priešuždegiminis poveikis – saugo ląsteles ir ramina uždegimus[26].
Burokėlių gira	Rausvas fermentuotas gėrimas (gira) iš burokėlių, vandens ir prieskonių. Turtinga probiotikais, švelniai rūgšti.	Burokėliai, vanduo, druska, prieskoniai (pvz., česnakas, lauro lapas).	Gerina kraujotaką – burokėlių nitratai mažina kraujospūdį[18]. Taip pat probiotikai gerina virškinimą.
Rauginti kopūstai	Smulkiai pjaustyti ir pasūdyti fermentuoti kopūstai. Tradicinis raugintas garnyras, rūgštaus skonio.	Baltieji kopūstai, morka, druska (raugimo metu susidaro natūralios	Probiotikai gerina žarnyno mikrobiotą ir virškinimą[27]. Daug vitamino C – stiprina imunitetą.



Produktas	Aprašymas	Sudėtis (Clean label)	Sveikatos nauda
		raugimo bakterijos).	
Rauginti agurkai	Natūraliai fermentuoti agurkai su krapais, česnakais. Traškūs, rūgštoko ir pikantiško skonio.	Agurkai, vanduo, druska, krapai, česnakai (natūraliai fermentuoti, be acto).	Gerosios bakterijos – padeda palaikyti sveiką žarnyną (probiotinis poveikis). Taip pat turtingi elektrolitais, naudingi hidratacijai.
Fermentuotos morkų sultys	Lengvai parūgusios morkų sultys, fermentuotos pieno rūgšties bakterijomis. Gaivus, švelniai rūgštus gėrimas su probiotikais.	Morkų sultys (100% natūraliai fermentuotos).	Gerina virškinimą – probiotikai palaiko žarnyno sveikatą, o beta-karotenas naudingas akims.
Obuolių actas	Iš lietuviškų obuolių sulčių fermentuojamas natūralus sidro actas. Gintarinės spalvos, aštraus obuolių aromato.	100% fermentuotos obuolių sultys (nefiltruotas, su „motina“).	Gali padėti reguliuoti cukraus kiekį kraujyje ir apetitą[28]. Liaudies medicinoje vertinamas dėl antiseptinių savybių.
Obuolių traškučiai	Plonai pjaustyti obuolių skiltelių džiovinti traškučiai. Saldžiarūgščio skonio, traškūs, be pridėtinio cukraus.	Obuoliai (100%).	Skaidulos gerina virškinimą, natūralūs polifenoliai naudingi širdžiai (cholesterolio kontrolei)[29][30].
Kriaušių traškučiai	Natūraliai saldūs džiovintų kriaušių griežinėlių traškučiai. Minkštesni nei obuolių, kvapnūs.	Kriaušės (100%).	Gerina virškinimą – turi tirpių skaidulų, padedančių žarnyno funkcijai. Natūralūs antioksidantai saugo ląsteles nuo pažeidimų.
Morkų traškučiai	Oranžiniai džiovintų morkų griežinėliai, traškūs, natūraliai salstelėję. Sveikas užkandis vietoje bulvių traškučių.	Morkos (100%).	Karotenoidai – gerina regėjimą ir odos būklę (provitaminas A). Taip pat skaidulos palaiko gerą žarnyno darbą.
Burokėlių traškučiai	Ryškiai raudonos džiovintų burokėlių riekelės. Šiek tiek saldūs, žemiško skonio, labai traškūs.	Burokėliai (100%).	Natūralūs nitratai – gerina kraujotaką ir ištvermę (naudinga sportuojantiems). Antioksidantas betaninas saugo nuo uždegimų.
Moliūgų traškučiai	Ploni džiovintų moliūgų gabalėlių traškučiai. Šviesiai oranžiniai, lengvo saldumo, su būdingu moliūgų aromatu.	Moliūgai (100%).	Beta-karotenas ir kalis – gerina imunitetą ir širdies sveikatą. Moliūgų skaidulos padeda virškinimui.
Obuolių ir juodųjų serbentų pastilė	Natūraliai saldžiarūgštis „saldainis“ – iš obuolių tyrelių ir juodųjų serbentų išpilstyta ir išdžiovinta lakštinė tyrelių juostelė.	Obuolių tyrė (~70%), juodųjų serbentų tyrė (~30%). (Be pridėto cukraus ar E priedų).	Vitaminas C ir antocianinai – stiprina imunitetą, veikia kaip antioksidantai. Pasižymi priešvirusiniu poveikiu.
Morkų ir obuolių pastilė	Švelniai saldi, oranžinės spalvos džiovinta tyrelių juostelė iš morkų ir obuolių. Sveikas užkandis vaikams.	Morkų tyrė (~50%), obuolių tyrė (~50%). (Be pridėtinio saldiklių).	Beta-karotenas + pektinai – gerina regėjimą ir padeda reguliuoti cholesterolį. Tirpios skaidulos palaiko gerą žarnyno mikroflorą.
Juodųjų serbentų sirupas	Tirštas tamsiai violetinis sirupas iš juodųjų serbentų sulčių su cukrumi. Vartojamas praskiedus vandeniu ar arbatai pagardinti.	Juodųjų serbentų sultys (~50%), cukrus (~50%), vanduo.	Imunitetui – labai daug vitamino C, padeda apsisaugoti nuo peršalimo. Antioksidantai stiprina kraujagysles[9].
Šaltalankių sirupas	Ryškiai oranžinis, rūgščiai saldus sirupas. Puikus vitaminų gėrimas atskiestas su vandeniu ar arbata.	Šaltalankių sultys, cukrus, vanduo.	Vitaminų bomba – itin gausu vit. C ir E, gerina imunitetą, odos būklę. Karotenoidai saugo akis ir odą nuo senėjimo.
Erškėtuogių	Tamsiai oranžinis tirštas sirupas iš	Erškėtrožių uogų	Didelis vit. C kiekis – imuniteto



Produktas	Aprašymas	Sudėtis (Clean label)	Sveikatos nauda
sirupas	erškėtrožių vaisių. Vartojamas kaip natūralus „vitaminų sirupas“ peršalus.	nuoviras, cukrus.	stiprinimas, antioksidacinė apsauga. Padeda lengvinti kosulį ir peršalimo simptomus (tradicinis vartojimas).
Šeivamedžio uogų sirupas	Tamsiai purpurinis sirupas iš šeivamedžio (juoduogių šeivamedžių) uogų. Tradiciškai vartojamas nuo peršalimo.	Šeivamedžio uogų sultys, cukrus.	Antivirusinis poveikis – tyrimai rodo, kad šeivamedžio sirupas gali sutrumpinti gripo simptomų trukmę[31]. Imuniteto stiprinimas.
Svarainių sirupas	Geltonos spalvos, itin kvapnus ir rūgštus sirupas iš lietuviško „japoninio svarainio“ vaisių. Vartojamas atskiestas vandeniui.	Svarainių sultys, cukrus, vanduo.	Vitamino C šaltinis – padeda stiprinti imuninę sistemą. Taip pat gerina virškinimą (tradicinis naudojimas nuo skrandžio negalavimų).

Pastaba: Asociacija turi VMVT leidimą tik maisto produktų gamybai. Produktai su žvaigždute skirti kaip žaliava kosmetikos ar farmacijos pramonei.

Literatūros sąrašas

1. Dong, Y., Zhu, H., Chen, L., Huang, Y., Christen, W., Cook, N. R., Copeland, T., Mora, S., Buring, J. E., Lee, I. M., Costenbader, K. H., & Manson, J. A. E. (2022). *Effects of vitamin D₃ and marine omega-3 fatty acids supplementation on biomarkers of systemic inflammation: 4-year findings from the VITAL randomized trial*. *Nutrients*, 14(24), Article 537. <https://doi.org/10.3390/nu14245307>
2. Simopoulos, A. P. (2002). *Omega-3 fatty acids in inflammation and autoimmune diseases*. *Journal of the American College of Nutrition*, 21(6), 495–505. <https://doi.org/10.1080/07315724.2002.10719248>
3. Krikorian, R., Shidler, M. D., Nash, T. A., Kalt, W., Vinqvist-Tymchuk, M. R., Shukitt-Hale, B., & Joseph, J. A. (2010). *Blueberry supplementation improves memory in older adults*. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 58(7), 3996–4000. <https://doi.org/10.1021/jf9029332>
4. Whyte, A. R., Cheng, N., Fromentin, E., & Williams, C. M. (2018). A randomized, double-blinded, placebo-controlled study of wild blueberry powder and extract in older adults. *Nutrients*, 10(6), 660. <https://doi.org/10.3390/nu10060660>
5. Miller, M. G., Thangthaeng, N., Rutledge, G. A., Scott, T. M., & Shukitt-Hale, B. (2021). Dietary strawberry improves cognition in a randomized, double-blind, placebo-controlled trial in older adults. *British Journal of Nutrition*, 126(2), 253–263. <https://doi.org/10.1017/S0007114521000222>
6. Stipa, A., et al. (2019). *Dietary flaxseed oil rich in omega-3 suppresses severity of type 2 diabetes mellitus (T2DM) via suppressing inflammation and modulating gut microbiota*. *Lipids in Health and Disease*, Article 1167. <https://doi.org/10.1186/s12944-019-1167-4>
7. Aung, T., Halsey, J., Kromhout, D., Gerstein, H. C., & Marchioli, R. (2018). Associations of omega-3 fatty acid supplement use with cardiovascular disease risk: Meta-analysis of 10 trials involving 77,917 individuals. *JAMA Cardiology*, 3(3), 225–234. <https://doi.org/10.1001/jamacardio.2017.5205>
8. Liu, Y., et al. (2020). *Immune-modulatory effects of omega-3 fatty acids: mechanistic insights and potential use in inflammatory disorders*. *Molecular Nutrition & Food Research*. <https://doi.org/10.1002/mnfr.202400752>
9. Office of Dietary Supplements. (2023). **Omega-3 fatty acids**. National Institutes of Health. Retrieved June 27, 2024, from <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/>



10. Marangoni, F., Agostoni, C., Borghi, C., et al. (2019). Dietary linoleic acid and human health: Focus on cardiovascular and cardiometabolic effects. *American Journal of Clinical Nutrition*, 110(6), 1492–1511. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz302>
11. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2023). **Omega-3 fats: An essential contribution** [Internet]. Retrieved from <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/types-of-fat/>
12. Dhillon, S. (2022). Omega-3s (fish oils) and depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004692.pub3>
13. Scarmeas, N., Stern, Y., Mayeux, R., et al. (2006). Mediterranean diet, Alzheimer disease, and vascular mediation. *Archives of Neurology*, 63(12), 1709–1717. <https://doi.org/10.1001/archneur.63.12.1709>