**Chcesz oszukać głód? Nie idź na kompromis - sięgnij po odpowiednią przekąskę!**

**Spadek energii, burczenie w brzuchu, nadmierna praca ślinianek - doskonale znasz to uczucie, gdy Twoje ciało natychmiast domaga się kolejnej dawki paliwa. Mały głód jest niezwykle przebiegły i może dopaść nas wszędzie. Trudno mu nie ulec, ale nie warto starać się go oszukiwać zjedzeniem byle czego, byle szybko. Najlepiej sięgnąć wtedy po wartościową przekąskę. Oto co warto mieć w zanadrzu.**

Podstawową rolą jedzenia jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości makro- i mikroskładników oraz zaspokajanie naszych podstawowych potrzeb energetycznych. Ostatecznie chodzi o zachowanie żywieniowej równowagi, niemniej niektóre składniki to prawdziwi superbohaterowie w walce z głodem. Przyjrzyjmy się im bliżej.

**Białko – numer jeden wśród przekąsek**

Każda komórka naszego ciała składa się z aminokwasów, czyli białek. Aby zapewnić ich prawidłową regenerację, musimy dostarczać różnych źródeł białek bezpośrednio w pożywieniu. Choć białka same w sobie nie stanowią bezpośredniego źródła naszej życiowej energii, są niezbędne do prawidłowego przetwarzania tłuszczów i węglowodanów. Dieta oparta w głównej mierze na białkach szybko regeneruje ciało, przyspiesza budowę tkanki mięśniowej i zwiększa uczucie sytości, dzięki czemu nie podjadamy między podstawowymi posiłkami.

– Sery żółte są ważnym źródłem białka, ponieważ dodatkowo zawierają cenne witaminy i minerały. Sery typu holenderskiego są bogatym źródłem cynku, fosforu, magnezu i potasu. Z kolei sery typu szwajcarskiego charakteryzują się wysoką zawartością wapnia oraz witamin z grupy B. – tłumaczy Ewa Polińska z MSM Mońki.

Wszystkie te elementy odpowiadają za prawidłową przemianę energii i właściwe funkcjonowanie naszego układu nerwowego, regulują krzepliwość krwi, funkcjonowanie układu hormonalnego oraz regenerację komórek. Ponadto ser żółty pozytywnie wpływa na nasz układ nerwowy. Zawieraj bowiem aminokwas, który bierze udział w wytwarzaniu serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Zamiast czekolady i innych słodyczy, lepiej poprawić sobie humor kilkoma plasterkami dojrzewającego żółtego sera. Tym bardziej, że w ten sposób poza poprawą humoru, uszczęśliwimy także nasze jelita – sery żółte są bowiem także bogatym źródłem probiotycznych szczepów bakterii mlekowych.

**Ser żółty kontra słodycze – kto wygrywa walkę o nasze zdrowie?**

Sery żółte to wysokoenergetyczna przekąska, czyli taka, która dostarcza naszemu ciału solidną dawkę stopniowo uwalniającej się energii. Nic więc dziwnego, że chętnie sięgają po nią osoby prowadzące aktywny tryb życia. Szacuje się, że średnio 100 gramów sera żółtego dostarcza nam od 300 do 400 kcal. Warto jednak pamiętać, że najbardziej kalorycznymi serami dojrzewającymi są parmezan i cheddar, a stosunkowo mniej kalorii zawierają takie sery żółte jak Aldamer, Gouda, Edamski.

Wbrew powszechnej opinii, ser żółty nie powoduje tycia, ale wprost przeciwnie – spożywany w odpowiedniej ilości wzmacnia prawidłową przemianę materii, reguluje krzepliwość krwi, funkcjonowanie układu hormonalnego oraz regenerację komórek. Ponadto, już 100 gramów dobrej jakości sera żółtego zaspokaja nasze dzienne zapotrzebowanie na wapń, podstawowy budulec kości, zębów i tkanki łącznej. Wiele zależy jednak od tego, po jaki ser sięgniemy.

– Naturalny, czyli najzdrowszy ser żółty, składa się tylko z trzech składników: mleka, soli i bakterii kwasu mlekowego. Aby wyprodukować kilogram najwyższej jakości sera potrzebujemy kilkanaście litrów mleka najwyższej klasy. Tylko wtedy mamy pewność, że każdy plasterek będzie wypełniony po brzegi nie tylko dobrym smakiem, ale także bogactwem wartości odżywczych – zaznacza Ewa Polińska z MSM Mońki.

Podstawą zdrowego odżywiania jest bazowanie na lokalnych i sezonowych produktach. Świeże, jędrne i soczyste warzywa oraz aromatyczne zioła to doskonałe źródło antyoksydantów oraz fitoskładników wpływających pozytywnie na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne. Jednak, aby niektóre cenne składniki właściwie się wchłaniały do poszczególnych komórek naszego organizmu, musimy spożywać je z dodatkiem tłuszczów, białek i węglowodanów. Jednym z najprostszych przepisów na zdrową przekąską są koreczki serowe z dodatkiem ulubionych warzyw i owoców.

Innym ciekawym pomysłem na zdrową przekąskę serwowaną na ciepło jest awokado zapiekane z tuńczykiem pod pierzynką z ulubionego tartego sera żółtego np. Aldamera, który charakteryzuje się łagodnym, delikatnym i słodkawym smakiem, zwartą i sprężystą konsystencją oraz odpowiednią wilgotnością, która sprawia, że idealnie rozpuszcza się pod wpływem obróbki termicznej.

**A co w sytuacji, kiedy nasze ciało domaga się węglowodanów?**

Są takie dni, kiedy nasze ciało wyraźnie domaga się węglowodanów. Kawałek chrupiącego pieczywa, ulubione ciastko albo porcja makaronu – niektórym zachciankom bardzo trudno jest się oprzeć. Aby zaspokoić swoją potrzebę na dłużej, należy wzbogacić danie węglowodanowe dodatkową porcją białka. I choć pomysłem, który pierwszy przychodzi nam do głowy, jest klasyczna kanapka z żółtym serem, mamy całkiem interesującą alternatywę – przepis zamieszczamy poniżej.

**Paluchy z serem Gouda MSM Mońki**

Składniki na paluchy:

placki tortilli 4 sztuki

ser Gouda w plastrach MSM Mońki 12 sztuk

świeży rozmaryn (3-4 gałązki)

płatki chili do smaku

**Składniki na dip:**

papryka świeża czerwona 2 szt.

papryka żółta 1 szt.

papryka konserwowa 3 duże kawałki

pomidor 1 średnia sztuka

czosnek 4 ząbki

keczup pikantny 2 łyżki

olej rzepakowy lub oliwa z oliwek 3 łyżki

papryka słodka mielona 1 łyżeczka

cukier 2 łyżki

sól do smaku

Wykonanie:

Blat stołu spryskać wodą i ułożyć na nim placki tortilli. Na każdy placek położyć po trzy plasterki sera Gouda MSM Mońki, posypać posiekanym rozmarynem i delikatnie oprószyć płatkami chili. Tak przygotowane ciasto zrolować i pociąć na mniejsze kawałki. Następnie ułożyć na talerzu, całość owinąć folią spożywczą i odłożyć do lodówki na 20 minut, żeby zmiękły. By zrobić dip wystarczy umyte papryki, pomidora i obrany czosnek wyłożyć na papier do pieczenia, upiec w rozgrzanym do 220 stopni piekarniku przez około 20 minut. Gdy skórka na papryce częściowo się przypali wyciągnąć, a papryki na parę minut włożyć do foliowego worka. Następnie obrać ze skórki. Z pomidora zdjąć skórkę, przełożyć do wyższego pojemnika, dodać pieczony czosnek, obrane papryki, wszystkie pozostałe i składniki i zmiksować. Wcześniej przygotowane zrolowane z serem tortille wyjąć z lodówki i zgrillować z wszystkich stron na rozgrzanej patelni.

Smacznego!

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175

­