**Czy można jeść ser żółty będąc na diecie? Fakty i mity**

**Każdy zapewne spotkał się z choć jedną niepochlebną opinią na temat sera żółtego. Zdrowy rozsądek podpowiada jednak, że wszystkie tezy warto weryfikować. W istocie ser żółty to pożywna i wartościowa przekąska, która jest nie tylko bogatym źródłem białka, ale także wielu cennych witamin i mikroelementów. Okazuje się, że przeciętny Polak zjada zaledwie połowę ilości sera żółtego, którą zjada przeciętny Francuz, a przecież mieszkańcy Francji w rankingach otyłości plasują się znacznie poniżej średniej europejskiej. Dlaczego warto dodać ser żółty do swojego menu? Podpowiadamy.**

**Białko to podstawa diety**

Proteiny białkowe uczestniczą we wszystkich procesach zachodzących w naszym organizmie. Są głównym budulcem zużywających się tkanek oraz podstawowym składnikiem krwi, limfy oraz hormonów. Białko nie tylko buduje nasze ciało, zapewnia prawidłową gospodarkę lipidową oraz usprawnia pracę naszego mózgu, ale także pomaga skutecznie panować nad głodem. Ponadto białka tworzą i podtrzymują tkankę mięśniową, która w stanie spoczynku spala więcej kalorii niż tkanka tłuszczowa. Wysoka podaż białka zwiększa zużycie energii, co prowadzi do deficytu kalorycznego, który przekłada się bezpośrednio na spadek masy ciała.

Bardzo dobrym źródłem białka jest ser żółty. Zawarte w nim enzymy ułatwiają przebieg wielu procesów chemicznych zachodzących każdego dnia w naszym ciele. Dojrzewające sery żółte dostarczają przeciwciał, które pozwalają zwalczać różnego rodzaju infekcje. Oczywiście produkty roślinne również stanowią drogocenne źródło białka, dlatego najkorzystniej jest łączyć ze sobą np. ser żółty ze strączkami.

– *Dobrej jakości nabiał ma niebagatelny wpływ na nasze zdrowie oraz gospodarkę hormonalną. Nie tylko pomaga utrzymać w ryzach naszą wagę, ale także wspiera wszystkie procesy zachodzące wewnątrz organizmu. Dobrej jakości dojrzewający ser żółty zawiera enzymy, które ułatwiają przebieg wielu procesów chemicznych zachodzących w naszym ciele. Dostarcza także przeciwciał, chroniących nas przed infekcjami* – wylicza Ewa Polińska z MSM Mońki.

Jednym z pomysłów na wysokobiałkowy posiłek, który dostarczy solidnej dawki energii na cały dzień, jest awokado zapiekane z tuńczykiem pod pierzynką z ulubionego tartego sera żółtego, np. szwajcarskiego aldamera, który charakteryzuje się łagodnym, delikatnym i słodkawym smakiem. Ten ser o zwartej i sprężystej konsystencji, doskonale rozpływa się na gorących kawałkach mięsa lub warzyw.

**Nie taki tłuszcz straszny, jak go malują**

Choć podstawowym założeniem wielu popularnych diet jest przede wszystkim eliminacja tłuszczu, warto odczarować ten istotny dla naszego zdrowia makroskładnik. Tłuszcze odgrywają bowiem bardzo ważną rolę – stymulują rozwój i wzrost, umożliwiają wchłanianie witamin i mikroelementów, chronią nasze organy wewnętrzne oraz uczestniczą w budowie komórek.

Oczywiście, podstawą każdej racjonalnej diety jest przede wszystkim – umiar. 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 ementaler, gouda, edam i mazdamer. Czym się kierować przy ich wyborze?

– *Ser żółty najwyższej jakości składa się tylko z trzech składników: mleka, soli i bakterii kwasu mlekowego. Poszczególne rodzaje sera różni jedynie technologia produkcji, która ostatecznie wpływa na ich indywidualne właściwości – zauważa Ewa Polińska, MSM Mońki. – Sery żółte typu holenderskiego są bogate w cynk, fosfor, magnez i potas. Z kolei sery żółte typu szwajcarskiego charakteryzują się wysoką zawartością m.in. wapnia oraz witamin z grupy B.* – precyzuje.

Dietetycy podkreślają, że pełnotłuste sery żółte z powodzeniem mogą stanowić element zdrowej diety, w przeciwieństwie do seropodobnych produktów typu „light”. Te drugie zawierają bowiem szereg dodatkowych konserwantów i zagęszczaczy, które nie są obojętne dla naszego zdrowia.

**Źródło wartościowych składników mineralnych**

Sery żółte są jednym z istotnych składników diety śródziemnomorskiej, ponieważ doskonale korespondują ze świeżymi warzywami, owocami i orzechami oraz dobrej jakości oliwą. Najlepiej spożywać je w pierwszej połowie dnia. Warto zatem wykorzystać sery żółte przy komponowaniu rodzinnych śniadań. Zamiast tradycyjnej kanapki z plastrem żółtego sera, można podać np. bagietkę z jajkiem po benedyktyńsku i aromatycznym sosem serowym z dodatkiem świeżego szczypiorku.

Zgodnie z aktualnymi zaleceniami zdrowego żywienia, kluczem do sukcesu jest zachowanie różnorodności żywieniowej. W każdym posiłku powinny znajdować się wartościowe produkty bogate zarówno w makroelementy: białko, tłuszcz i węglowodany, jak i w mikroelementy: witaminy i minerały. Okazuje się, że już 100 gramów dobrej jakości sera żółtego zaspokaja nasze dzienne zapotrzebowanie na wapń, podstawowy budulec kości, zębów i tkanki łącznej.

Ponadto z badań wynika, że sery żółte pomagają nawet w leczeniu depresji. Zawierają bowiem aminokwas, który bierze udział w wytwarzaniu serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Jeżeli zatem dopadnie nas pourlopowe przygnębienie, nasz nastrój może szybko i smacznie poprawić sałatka Olivier z serem monieckim i łososiem. Zachęcamy do wypróbowania poniższego przepisu.

**Sałatka Olivier z serem monieckim i łososiem**

Składniki:

- 150 g filetu z łososia,

- 1 łyżeczka oleju rzepakowego,

- sól i pieprz do smaku,

- 100 g sera żółtego monieckiego MSM Mońki,

- 1 średnia marchewka,

- 1 ogórek kiszony,

- 1 jajko na twardo,

- 2 łyżki groszku konserwowego,

- 1 łyżka kaparów w zalewie,

- 3 łyżki majonezu,

- 1 garść liści różnych gatunków sałat

Wykonanie:

Łososia doprawić solą, pieprzem, natłuścić olejem i zgrillować na rozgrzanej patelni. Odstawić do wystygnięcia. Marchewkę ugotować, wystudzić, obrać i pokroić w drobną kostkę. Dodać pokrojony w drobną kostkę ser, ogórki kiszone i jajka. Dodać również groszek i kapary. Doprawić do smaku pieprzem, dodać majonez i wymieszać. Układać warstwami: łyżka sałatki, cząstki łososia, sałatka i na wierzch sałata dekoracyjna. Czynności powtórzyć.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175