**Od mocnych kości po lepszy humor – czy znasz wszystkie korzyści z jedzenia sera żółtego?**

**Świat przestawia się na zieloną energię również w kwestiach odżywiania. Choć roślinne alternatywy szturmem zdobywają sklepowe półki, produkty mleczne nadal stanowią istotne źródło składników wspierających m.in. nasz układ metaboliczny. Najnowsze badania jasno wskazują korzyści zdrowotne diety zawierającej dobrej jakości nabiał, zwłaszcza w postaci sfermentowanej.**

**Wapń to tylko początek**

Dojrzewające sery żółte są źródłem wapnia i witaminy D – to powszechnie znany fakt. Jednak najnowsze badania wskazują na znacznie szerszy zakres korzyści wynikających ze spożywania dobrej jakości nabiału. Należą do nich m.in. zmniejszenie ryzyka wystąpienia takich chorób cywilizacyjnych, jak cukrzyca i nadciśnienie.

– Sery dojrzewające są nie tylko bardzo dobrym źródłem białka, ale również prawdziwą kopalnią mikroelementów i soli mineralnych: wapnia, cynku, fosforu, potasu i magnezu. Dodatkowo, proces fermentacji, który zachodzi podczas produkcji naturalnego sera żółtego wzbogaca gotowy produkt o bakterie i związki wspierające proces trawienia i metabolizowania wspomnianych składników odżywczych, gwarantując regenerację wszystkich komórek naszego ciała oraz prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i hormonalnego – wylicza Ewa Polińska z MSM Mońki.

Sery żółte pomagają nie tylko budować mięśnie i silne kości, ale również odporność, pamięć i koncentrację. Rosnąca liczba badań dotyczących roli nabiału w diecie nie tylko redefiniuje jego rolę, ale przede wszystkim obala szereg powszechnie panujących mitów. Fermentowane produkty mleczne oferują bowiem znacznie więcej niż tradycyjnie postrzegane składniki odżywcze. Wykazano, że fermentowana żywność wyraźnie wpływa na naszą psychikę, zmniejszając odczuwanie stresu i niepokoju społecznego.

**Ile sera żółtego powinniśmy spożywać, by zachować zdrowie?**

Sztuka prawidłowego żywienia opiera się na tym, by we wszystkim zachować umiar. Kluczem do zdrowia i długowieczności jest zachowanie właściwego balansu pomiędzy poszczególnymi składnikami odżywczymi i eliminowanie jedynie tych produktów, które wywołują dyskomfort i nietolerancję. Nawet najlepszej jakości ser żółty spożywany w nadmiarze może nam zaszkodzić, podobnie jak całkowite wyeliminowania nabiału z diety. Już kilka plasterków naturalnego sera żółtego dziennie pozwala uzupełnić niedobory podstawowych witamin i minerałów oraz zapobiegać chorobom serca, niedrożności tętnic i udarowi mózgu. Po jakie produkty warto sięgać?

– Monieckie sery żółte przygotowywane są zgodnie z klasyczną recepturą, która wskazuje na wykorzystanie wyłącznie doskonałej jakości mleka, podpuszczki mikrobiologicznej naturalnej soli oraz sprawdzonych szczepach bakterii fermentacji mlekowej. Niewielka liczba składników – czyli tzw. czysta etykieta – jest gwarantem jakości, zarówno dobrze znanego smaku, wyrazistego aromatu, jak i kremowej konsystencji – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

Przez lata pokutował mit, że pełnotłuste przetwory mleczne lepiej zastąpić produktami typu „zero procent tłuszczu”. Dziś naukowcy jasno wskazują na fakt, że tłuszcz jest nie tylko nośnikiem smaku, ale także składnikiem umożliwiającym wchłanianie witamin A, D, E i K.

**Smaczne pomysły na wykorzystanie sera żółtego w codziennej diecie**

Dojrzewające sery żółte zaliczamy do przekąsek wysokoenergetycznych, po które śmiało mogą sięgać osoby prowadzące aktywny tryb życia. Mimo swojej kaloryczności wspierają prawidłową przemianę energii, dlatego są szczególnie zalecane w diecie osób chcących zastąpić tkankę tłuszczową masą mięśniową. Metabolizm można podkręcić także dodatkiem ostrych przypraw. Czerwone i zielone ostre papryczki zawierają m.in. kapsaicynę – antyoksydant, który wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i pobudzające metabolizm. Można nimi wzbogacać smak wielu dań, a ich użycie stopniować w zależności od preferencji. Już kilka cienkich plasterków lub odrobina nasion wystarczy, by skutecznie przyspieszyć spalanie kalorii i stłumić uczucie głodu. Jednak przypraw wzmacniających metabolizm wcale nie musimy szukać daleko. Czarny pieprz, a właściwie wchodząca w jego skład piperyna, nasila wydzielanie soków trawiennych, zwiększa temperaturę ciała oraz wspiera budowę tkanki mięśniowej.

Potrawą, która doskonale sprawdza się o każdej porze roku, jest zapiekanka, czyli cienkie plasterki sezonowych warzyw pieczone pod warstwą śmietanki z jajkiem i tartym serem żółtym. Można do niej użyć naprawdę dowolnych składników, ziół i przypraw. W sierpniu warto postawić przede wszystkim na młode ziemniaki oraz inne warzywa korzeniowe w tym szczególnie dorodne o tej porze roku cukinie. Ze względu na swoją niskokaloryczność, cukinie polecane są zwłaszcza osobom na diecie redukcyjnej oraz zmagającym się z cukrzycą lub insulinoopornością. Warto pamiętać, że podczas wzrostu cukinie nie kumulują w sobie metali ciężkich ani azotanów, dlatego śmiało można spożywać je razem ze skórką. Jak ją przyrządzić? Przepis podajemy poniżej. Smacznego

**Zapiekanka z młodych ziemniaków i cukinii z serem Aldamer**

Składniki:

- ok. 1 kg młodych ziemniaków,

- 1 młoda cukinia,

- 0,5 l słodkiej śmietanki 18%,

- 2 żółtka,

- 2 ząbki czosnku,

- 100 g sera Aldamer MSM Mońki,

- 100 g wędzonego boczku,

- 2-3 gałązki świeżego rozmarynu,

- sól i pieprz do smaku.

**Wykonanie:**

Do słoika wlej śmietankę, dodaj żółtka, rozdrobniony czosnek, sól i pieprz do smaku. Zakręć słoik, dokładnie zmieszaj składniki, energicznie potrząsając. Następnie przelej do żaroodpornego naczynia i posyp startym serem. Ziemniaki obierz, umyj i ugotuj na półtwardo w osolonej wodzie. Odcedź, wystudź, pokrój w plastry i ułóż na zakładkę w naczyniu żaroodpornym na śmietanie posypanej serem, na przemian z plasterkami cukinii. Całość posyp drobno pokrojonym boczkiem. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez około 40 minut. Gotową zapiekankę posyp igiełkami świeżego rozmarynu.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­