**Ser w diecie seniora – w trosce o zdrowie, energię i dobre samopoczucie**

**Żyjemy coraz dłużej. Rozwój medycyny oraz większa świadomość tego, jak żywność wpływa na nasze życie, pozwalają nam nie tylko efektywniej walczyć z chorobami, ale przede wszystkim skutecznie im zapobiegać. Odpowiednio skomponowana dieta jest szczególnie ważna właśnie w jesieni naszego życia, ponieważ pozwala dłużej cieszyć się zdrowiem, dobrym samopoczuciem i życiową energią. W czym tkwi sekret diety długowieczności i jakie produkty spożywcze najlepiej służą seniorom? Sprawdzamy.**

**Jedzenie może być naszym najlepszym lekarstwem**

Zdrowie to nie tylko brak chorób, ale szeroko pojęty dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny. Nasze ciało potrzebuje zarówno odpowiedniej diety i aktywności fizycznej, jak i właściwego mindsetu i wspierającego otoczenia. Holistyczne, czyli całościowe podejście do zdrowia jest istotne szczególnie w jesieni naszego życia, kiedy częściej zaczynają dotykać nas nie tylko choroby, ale także wyraźny spadek zdolności poznawczej.

Jedzenie może być naszym najlepszym lekarstwem, dlatego seniorzy powinni zwracać szczególną uwagę na to, co znajduje się na ich talerzach. Sekretem zdrowia i długowieczności są naturalne, lokalne i sezonowe produkty z krótkim składem oraz o dobrze znanym pochodzeniu. Przykładem może być ser żółty. Ten dobrej jakości składa się tylko z trzech składników: mleka, soli i bakterii kwasu mlekowego. Niekoniecznie też musi pochodzić z Holandii czy Szwajcarii. Warto sięgać po rodzime produkty.

– Monieckie sery żółte powstają i dojrzewają w sercu Doliny Biebrzy. To właśnie z tutejszej niepowtarzalnej przyrody czerpiemy inspirację do tworzenia wyjątkowych produktów. Aż 97% mleka, z którego powstają nasze sery, skupowana jest w klasie ekstra, czyli spełnia najwyższe wymogi jakościowe obowiązujące w Unii Europejskiej. Tradycyjne receptury łączymy z nowoczesną technologią i w pełni zrównoważonym procesem produkcyjnym, dzięki czemu oferujemy samo zdrowie podane w złocistych plasterkach – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

W diecie seniora niezwykle ważne jest niedopuszczenie do zbyt dużego deficytu kalorycznego. Redukcja spożywanych kalorii może prowadzić do niedoborów cennych witamin i minerałów. Dietetycy podkreślają, że pełnotłuste sery żółte są zdecydowanie lepszym wyborem niż produkty seropodobne czy typu „light”. Produkty z etykietką „light” mogą zawierać dodatkowe konserwanty i zagęszczacze, które nie są obojętne dla naszego zdrowia niezależnie od wieku.

**Jak powinna wyglądać dobrze zbilansowana dieta seniora?**

Podstawą diety seniora powinny być nie tylko warzywa i owoce, ale także produkty wysokobiałkowe, ponieważ są one cennym materiałem budulcowym dla stopniowo zmniejszającej się pod wpływem czasu masy mięśniowej. Cennym źródłem białka są dojrzewające sery żółte. Zawarte w nich enzymy ułatwiają przebieg większości procesów chemicznych zachodzących w naszym ciele. Dojrzewające sery żółte dostarczają nie tylko składników budujących i regenerujących nasze komórki, ale także przeciwciał, które pozwalają zwalczać różnego rodzaju infekcje i choroby.

– Już 100 gramów dobrej jakości sera żółtego zaspokaja nasze dzienne zapotrzebowanie na wapń, podstawowy budulec kości, zębów i tkanki łącznej. Ponadto, sery żółte typu holenderskiego są bogate w cynk, fosfor, magnez i potas. Z kolei sery żółte typu szwajcarskiego charakteryzują się wysoką zawartością witamin z grupy B. Ponadto, sery dojrzewające są także cennym źródłem bakterii wzmacniających mikroflorę jelit, które są szczególnie wrażliwe w jesieni naszego życia – zaznacza Ewa Polińska z MSM Mońki.

Z wiekiem nasz układ trawienny się zmienia, dlatego seniorzy znacznie gorzej tolerują niektóre produkty spożywcze. Starsze osoby powinny przestrzegać lekkostrawnej diety, w której dominują potrawy poddawane delikatnej obróbce termicznej. Pożywne zupy, gotowane kompoty i potrawki warzywne, zapiekanki z dodatkiem ryb i drobiu oraz sałatki z dodatkiem warzyw gotowanych na parze lub blanszowanych – dieta seniora nie musi być nudna i monotonna.

**Jak walczyć z brakiem apetytu, który często pojawia się wraz z wiekiem?**

Wielu seniorów doświadcza słabszego odczuwania poszczególnych smaków. Dobrze znane potrawy nagle przestają smakować, a jedzenie przestaje być kojarzone z przyjemnością. Brak apetytu może prowadzić do utraty siły i energii oraz poważnych niedoborów chorobotwórczych. Aby temu przeciwdziałać, warto zacząć eksperymentować z zupełnie nowymi smakami i aromatami. Świeże zioła i orientalne przyprawy mogą wzmocnić smak każdego dania. Mdły smak zup, sosów oraz potraw z makaronem, ryżem lub kaszą można podkręcić odrobiną tartego żółtego sera.

Zgodnie z zaleceniami dietetyków, seniorzy powinni ograniczyć spożywanie czerwonego mięsa i zastąpić je dobrej jakości tłustymi rybami morskimi. Łosoś, makrela, śledź i sardynki są najlepszym źródłem wielonasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, które obniżają poziom złego cholesterolu i trójglicerydów, regulują ciśnienie krwi i zmniejszają ryzyko chorób układu sercowo-naczyniowego. Pomagają także łagodzić stany zapalne w organizmie. Kawałki pieczonej, gotowanej lub grillowanej ryby można dodawać do ulubionych sałatek. Osobiście polecamy sałatkę Oliver z dodatkiem łososia i sera żółtego – przepis podajemy poniżej. Smacznego!

**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 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.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­