**Ser żółty jako element zdrowej diety – najwyższy czas obalić wszystkie mity!**

**Tłusty, tuczący i niezdrowy – wokół dojrzewającego sera żółtego narosło wiele fałszywych mitów. Tymczasem to pełnowartościowa i wysokobiałkowa przekąska, a każdy plaster jest wypełniony po brzegi cennymi mikroelementami. Nic więc dziwnego, że dietetycy chętnie włączają go do planów żywieniowych swoich pacjentów. Kluczem do zdrowego stylu życia nie jest bowiem całkowita eliminacja poszczególnych produktów, ale zachowanie umiaru i odpowiedniej równowagi. Z czym zatem łączyć dojrzewający ser żółty, by służył nam jak najlepiej? Podpowiadamy.**

**Wysokobiałkowe śniadania - fundament zdrowego stylu życia**

Polacy uwielbiają dojrzewające sery żółte, choć daleko nam w rankingach do Francji, Danii, Finlandii czy Islandii, gdzie każdy mieszkaniec zjada średnio ponad 25 kilogramów sera żółtego rocznie. Co ciekawe, to właśnie mieszkańców Francji i Danii cechuje najniższy wskaźnik otyłości w Europie. Przypadek?

– *Dojrzewające sery żółte, przygotowywane wyłącznie z naturalnych składników, są doskonałym źródłem białka, podstawowego budulca nie tylko naszych mięśni, ale i pozostałych struktur ludzkiego organizmu* - podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki. – *Zawarte w serach żółtych enzymy ułatwiają przebieg wszystkich procesów chemicznych zachodzących każdego dnia w naszym ciele. Aktywnie uczestniczą w budowie komórek, stymulują ich rozwój oraz umożliwia wchłanianie się większości witamin i mikroelementów.* – dodaje.

Choć pierwszy posiłek spożywany w ciągu dnia powinien składać się głównie z węglowodanów złożonych, które regulują uwalnianie się glukozy, warto wzbogacić je także o odpowiednie produkty wysokobiałkowe. Wybierając dojrzewający ser żółty warto postawić na gatunki o niższym wskaźniku kaloryczności - ementaler, gouda, Edam, czy Mazdamer. Warto także pamiętać, że 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.

Doskonałym pomysłem na wartościowe śniadanie są pełnoziarniste tortille wypełnione świeżymi warzywami i tartym serem żółtym. Taki posiłek z pewnością zapewni nam uczucie sytości na długie godziny. Osoby, którym zależy na szybszej regeneracji i odbudowie masy mięśniowej mogą zamienić tortillę na klasyczny omlet z jajek lub omlet z samych białek.

**Wysokoenergetyczne paliwo na cały aktywny dzień**

Sery żółte podpuszczkowe zaliczamy do przekąsek wysokoenergetycznych, po które swobodnie mogą sięgać osoby prowadzące aktywny tryb życia. Mimo swojej kaloryczności, odpowiadają za prawidłową przemianę energii i właściwy metabolizm wszystkich składników odżywczych. Dodatkowo, wysoka podaż białka zwiększa zużycie energii podczas procesu trawienia, co prowadzi do deficytu kalorycznego, który przekłada się na spadek masy ciała.

Co ciekawe, sery żółte pozytywnie wpływają także na nasz układ nerwowy i hormonalny. Pomagają nawet w leczeniu depresji, zawierają bowiem aminokwas, który bierze udział w wytwarzaniu serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Co więcej, okazuje się, że na zdrowie naszego mózgu wpływają także bakterie i mikroorganizmy żyjące w naszych jelitach i już niewielkie braki bakterii probiotycznych, w które obfitują m.in. sery dojrzewające, powodują spadek zdolności poznawczych, koncentracji i chęci do dalszej aktywności.

– *Dobrej jakości ser żółty składa się tylko z trzech składników: mleka, soli i bakterii kwasu mlekowego* – zaznacza Ewa Polińska MSM Mońki. – *Do produkcji jednego kilograma naszego sera, zużywamy kilkanaście litrów mleka pochodzącego od lokalnych dostawców. Dzięki temu mamy pewność, że nasze sery są wypełnione po brzegi nie tylko dobrym smakiem, ale też bogactwem wartości odżywczych.*

**Dodatek, który naprawdę „robi różnicę”**

Lato zachęca nas do przeróżnych eksperymentów, także tych kulinarnych. Spragnieni nowych smaków zaczynamy odważnie łączyć mniej lub bardziej znane nam składniki, uzyskując często bardzo oryginalne kompozycje. Ser żółty jest jednym z najbardziej uniwersalnych składników przepisów kulinarnych. Wzmacnia smak warzyw, podkreśla słodycz owoców, dodaje kremowości zupom i sosom, doskonale wiąże składniki dań smażonych oraz idealnie rozpływa się na pizzach i zapiekankach.

Niekwestionowanym królem lipca jest młody bób. Soczyście zielone fasolki są doskonałym zamiennikiem zwierzęcego białka i bogatym źródłem kwasu foliowego. Składniki odżywcze zawarte w bobie wiążą kwasy żółciowe i obniżają poziom cholesterolu we krwi. Pomagają także w leczeniu anemii oraz regulują ciśnienie krwi.

Młode ziarna bobu można jeść na surowo prosto ze strączków, jednak najlepiej smakują gotowane na parze lub w osolonej wodzie z dodatkiem cukru. Gotowany i obrany bób można śmiało dodawać do zup oraz gorących dań z makaronem, kaszą lub ryżem. Latem szczególnie polecamy dodawać te zdrowe zielone fasolki do ulubionych sałatek, np. takiej z dodatkiem aromatycznej mięty, chrupiących orzeszków piniowych, słodkiego miodu i sprężystego sera żółtego. Przepis podajemy poniżej – smacznego!

**Sałatka z młodego bobu z serem Gouda i miętą**

**Składniki:**

- 0,5 kg młodego bobu,

- 50 g orzeszków piniowych,

- ½ pęczka świeżej mięty,

- 100 g sera żółtego (np. Gouda MSM Mońki),

- 50 ml oleju lnianego,

- 1 łyżka soku z cytryny,

- 1 łyżeczka miodu gryczanego,

- szczypta grubo zmielonego pieprzu

**Wykonanie:**

Bób umyć, osuszyć i wyłożyć do miski. Jeżeli bób jest nie jest młody, należy go krótko obgotować w osolonej wodzie, odcedzić ostudzić i obrać z łupiny. Do bobu dodać podprażone na suchej patelni orzeszki, posiekaną miętę i pokrojony w kostkę ser. Olej lniany połączyć z sokiem z cytryny, miodem i pieprzem. Polać sałatkę dressingiem i wymieszać.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175