**Noworoczne postanowienia dietetyczne**

**Dlaczego warto pozostawić ser żółty w swoim menu?**

**Niektórzy powtarzają zasłyszane opinie nie troszcząc się o to, czy aby na pewno są prawdziwe. Do takich należy krzywdzące stwierdzenie, jakoby sery były tuczące i dlatego należy ich unikać w diecie. Nic bardziej mylnego! Specjaliści są jednogłośni – sery to doskonałe źródło białka, tak potrzebnego do utrzymania prawidłowej wagi ciała. Ponadto są po brzegi wypełnione minerałami, które mają niebagatelny wpływ zarówno na nasze ciało, gospodarkę hormonalną, jak i psychikę. Dlatego planując dietetyczne menu, warto uwzględnić w nim dobrej jakości nabiał.**

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

Polacy uwielbiają sery, dlatego aż drżą na myśl, że jakakolwiek dieta mogłaby pozbawić ich możliwości sięgania po ulubiony smakołyk. Na szczęście ser żółty, zwłaszcza podpuszczkowy, jest bardzo zdrowy i dietetycy zgodnie podkreślają jego pozytywny wpływ na nasze procesy fizjologiczne. Co ciekawe, Polacy zjadają zaledwie połowę ilości sera żółtego, które zjadają Francuzi, a w rankingach otyłości mieszkańcy Francji są znacznie poniżej średniej europejskiej.

Ser jest doskonałym źródłem białka, podstawowego budulca naszych mięśni i innych struktur ludzkiego organizmu. Zawarte w serach enzymy ułatwiają przebieg wielu procesów chemicznych zachodzących każdego dnia w naszym ciele. Dostarczają też przeciwciał, które pozwalają zwalczać różnego rodzaju infekcje.

Sery są tłuste, ale nie powinniśmy unikać tłuszczu w naszej diecie. Tłuszcze odgrywają bardzo ważną rolę w naszym ciele. Chronią nasze organy, uczestniczą w budowie komórek, stymulują rozwój i wzrost oraz umożliwiają wchłanianie witamin i mikroelementów. 100 gramów sera żółtego dostarcza nam od 300 do 400 kcal. Najbardziej kaloryczny jest parmezan oraz cheddar. Mniej kalorii zawierają: ementaler, gouda, edam i maasdamer. Co ciekawe, roślinne odpowiedniki serów żółtych mają tak naprawdę stosunkowo niewiele mniej kalorii od swoich niewegańskich odpowiedników.

- Wielu moich pacjentów, chcąc przejść na dietę zakłada całkowite wyeliminowanie serów, bojąc się jego wpływu na poziom cholesterolu i nagły wzrost ciśnienia krwi. Dziwią się, gdy widzą publikacje naukowe, w których podkreśla się ich pozytywny wpływ na poziom cholesterolu całkowitego i wartość skurczowego ciśnienia tętniczego – podkreśla Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka MajAcademy. – W odróżnieniu od mięsa, zawarte w serach składniki zmniejszają wchłanianie tłuszczów oraz regulują i odpowiednio stymulują nasze ciśnienie. Oczywiście, jak w przypadku każdego innego produktu – umiar jest najważniejszy.

**Jaki ser żółty powinien znaleźć się w naszej diecie?**

Każdy ser stanowi bogate źródło podstawowych składników budujących zdrowie naszego ciała – białka, tłuszczy i minerałów. Sery typu holenderskiego są bogate w cynk, fosfor, magnez i potas. Z kolei sery typu szwajcarskiego charakteryzują się wysoką zawartością wapnia oraz witamin z grupy B. Już 100 gramów dobrej jakości sera żółtego zaspokaja nasze dzienne zapotrzebowanie na wapń, podstawowy budulec kości, zębów i tkanki łącznej.

Sery żółte podpuszczkowe są wysokoenergetyczne, dlatego chętnie sięgają po nie osoby prowadzące aktywny tryb życia. Odpowiadają za prawidłową przemianę energii i prawidłowe funkcjonowanie naszego układu nerwowego. Regulują krzepliwość krwi, funkcjonowanie układu hormonalnego oraz regenerację komórek.

- Dobrej jakości ser żółty składa się z mleka, do którego dodaje się zakwas, chlorek wapnia, podpuszczkę. – wylicza Ewa Polińska, MSM Mońki. – Do produkcji jednego kilograma naszego sera zużywamy około 10 litrów mleka pochodzącego od lokalnych dostawców. Dzięki temu mamy pewność, że nasze sery będą wypełnione po brzegi nie tylko dobrym smakiem, ale też bogactwem wartości odżywczych.

**Co jeszcze warto wiedzieć o serach żółtych?**

Sery żółte pozytywnie wpływają na nasz układ nerwowy. Pomagają nawet w leczeniu depresji. Zawierają aminokwas, który bierze udział w wytwarzaniu serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Każdy, kto choć raz próbował wdrożyć jakikolwiek plan dietetyczny wie, że w pewnym momencie zawsze pojawia się kryzys. Z góry narzucone posiłki przestają nas cieszyć i powoli rodzi się bunt, by wrócić do starych nawyków żywieniowych. A wystarczy uwzględnić w swoim planie dietetycznym dobrej jakości ser. W jego towarzystwie zyskuje każde warzywo i produkt pełnoziarnisty.

Przechodząc przez poszczególne fazy naszej diety, zmuszamy nasz organizm do naprawdę wytężonej pracy. Nasz układ immunologiczny szaleje, dlatego przez cały czas trwania naszej diety, warto dostatecznie go wzmacniać. Sery żółte są bogatym źródłem probiotycznych szczepów bakterii mlekowych, które wspierają nasze jelita, pomagają w utrzymaniu właściwej wagi, poprawiają trawienie oraz zmniejszają ryzyko pojawienia się chorób i infekcji.

Co ciekawe, sery twarde nie zawierają laktozy. Mogą więc po nie sięgać także osoby z nietolerancją laktozy, bez obaw o skutki uboczne, takie jak wzdęcia czy bóle podbrzusza.

- Ponieważ żółte sery podpuszczkowe charakteryzują się wysoką kalorycznością, najlepiej spożywać je rano. Już kilka plasterków dobrej jakości sera żółtego na śniadanie zapewni nam solidną dawkę białek i tłuszczy, które dostarczą nam energii na cały aktywny dzień – podsumowuje Ewa Polińska, MSM Mońki.

**Quesadilla z serem edamskim, papryką, cukinią i chutneyem z mango i mięty**

• 1szt tortilla

• 50g chorizo

• 100g ser Edamski

• 50g pomidorów pelatti

• 1 ząbek czosnku

• 5g bazylii lub pęczek bazylii

• 1 papryczka chili

• 1 papryka czerwona

• 50 g cukinii

• 30g rukoli

• 30g czerwonej cebuli

• 50g mango

• 5g mięty lub pęczek mięty

• Sól, pieprz

Sos pomidorowy

Blendujemy pomidory z czosnkiem, bazylią i przyprawami.

Tortillę rozkładamy, robimy jedno nacięcie od środka do rantu, smarujemy sosem, na ¼ dodajemy starty ser na następną ¼ dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę i rukolę, na następną ¼ chorizo i czerwoną cebulę, na ¼ dodajemy cukinie. Po rozłożeniu składników składamy na 4, żeby wyszedł trójkąt. Pieczemy w 180 ℃ około 15 min lub grillujemy lub zapiekamy w tosterze.

**Chutney**

Mango razem z czerwoną cebulą obieramy i kroimy w drobną kosteczkę, dodajemy mięty, drobno posiekanej papryczki chilli, przyprawiamy solą i pieprzem. Posypujemy z góry quesadille i dekorujemy rukolą.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175