**Zdrowe jedzenie nie musi rujnować portfela - obalamy mity**

**To, ile kosztuje zdrowe jedzenie, to w zasadzie kwestia o wiele bardziej złożona niż sama cena produktów w sklepach. Tak naprawdę chodzi o wartość naszego własnego zdrowia. Na rynku znajdziemy zarówno droższe, jak i tańsze produkty, często wcale nie gorszej jakości. Komponowanie posiłków w sposób zdrowy i zbilansowany wymaga po prostu nieco więcej zaangażowania i podejmowania bardziej przemyślanych decyzji zakupowych. Dlatego pora wyzbyć się myślenia, że zdrowe żywienie jest drogie i podjąć odpowiednie kroki zmierzające ku ulepszeniu swojego stylu żywienia.**

Kiedy po przeanalizowaniu swojego jadłospisu okaże się, że w kuchni królują głównie dania niezdrowe oraz słabej jakości produkty to znak, że najwyższy czas na zmianę. To, co jemy ma ogromny wpływ na cały nasz organizm, dlatego im szybciej zrezygnujemy z tego, co nam nie służy, tym lepiej. Nadmierne spożywanie obciążających dla organizmu pokarmów może doprowadzić do wielu chorób, których leczenie będzie wymagało nie tylko czasu, ale i sporych pieniędzy. Dlatego w myśl zasady, że lepiej zapobiegać niż leczyć, już dziś warto zmienić swoje podejście do żywienia, zaczynając od wprowadzenia do codziennej diety kilku cennych produktów.

**Czas na zdrową zmianę**

Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka platformy MajAcademy podkreśla, że dieta zawierająca odpowiednie składniki odżywcze pozytywnie wpływa nie tylko na zdrowie i zwiększenie odporności, ale także poprawia samopoczucie i zdecydowanie zmniejsza ryzyko wystąpienia różnych groźnych chorób.

Dieta oparta na produktach o wysokiej zawartości witamin, antyoksydantów i minerałów jest bardzo ważna dla utrzymania zdrowia, dlatego powinny to być pozycje obowiązkowe w naszym codziennym menu. Warto też zwrócić uwagę na popularne w ostatnich latach tzw. superfoods, czyli prawdziwe bomby witaminowe o właściwościach prozdrowotnych. Niestety wiele z nich ma dość wysoką cenę i nie każdy może sobie pozwolić na regularne spożywanie, tym bardziej ucieszy wiadomość, że na rynku dostępne są zdecydowanie tańsze zamienniki o podobnych właściwościach. Co ciekawe, są one doskonale wszystkim znane i bardzo łatwo dostępne.

**Tańsze zamienniki popularnych superfoods**

Oczarowani zagranicznymi superfoods zupełnie zapomnieliśmy, że i nasze rodzime produkty charakteryzują się niesamowitymi właściwościami prozdrowotnymi. Czym są superfoods? To grupa produktów spożywczych uznawanych za szczególnie pożywne i zdrowe dla organizmu. W ich skład wchodzą przede wszystkim produkty roślinne, takie jak owoce jagodowe, warzywa liściaste, nasiona, orzechy czy słonecznik. – Superfoods wyróżniają się przede wszystkim wysoką zawartością wartości odżywczych, takich jak witaminy, minerały, błonnik czy przeciwutleniacze. Dzięki temu wpływają pozytywnie na nasze zdrowie, poprawiając na przykład stan skóry, trawienie czy zwiększając odporność organizmu. – wyjaśnia Roksana Środa. Wśród najpopularniejszych superfoods znajdują się: jagody, nasiona dyni, siemię lniane, szpinak, kapusta czy boćwina.

Warto włączyć je do swojej codziennej diety i cieszyć się ich korzystnym wpływem na nasze zdrowie. Najważniejsze jednak jest to, że produkty te wcale nie są drogie. Dla niektórych osób problemem może okazać się jednak kwestia tego jak prawidłowo komponować zdrowe i pełnowartościowe posiłki. Ogromnym wsparciem może okazać się platforma subskrypcyjna MajAcademy. – Za jedyne 2 zł dziennie subskrybenci mają dostęp do ogromnej ilości przepisów, webinarów, porad, a także gotowych planów żywieniowych. – wyjaśnia Roksana Środa. – Korzystając z zasobów zgromadzonych na platformie z łatwością można samemu i bez potrzeby korzystania z indywidualnej porady dietetyka zacząć zdrowo żyć. A dzięki znajdującym się tam przepisom, samodzielne przygotowanie posiłków w końcu nie będzie stanowiło problemu. – dodaje.

**Cudze chwalicie, swego nie znacie**

Pierwszym produktem, który warto wprowadzić do codziennej diety, będzie znane wszystkim od wielu lat siemię lniane, które idealnie zastępują modne nasiona chia, nazywane także szałwią hiszpańską. Siemię jest doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych Omega-3. Dzięki zawartości błonnika dobroczynnie działa na jelita i usprawnia ich perystaltykę, najlepsze efekty widoczne są oczywiście przy regularnym stosowaniu. Len dodatkowo korzystnie wpływa na regulacje ciśnienia krwi. Błonnik zawarty w siemieniu lnianym wspomaga osoby stosujące diety redukcyjne, gdyż zwiększa uczucie sytości po posiłkach. Siemię lniane stosowały z powodzeniem nasze babcie, podkreślając jego dobroczynny wpływ na kondycje włosów, skóry i paznokci.

Kolejny superfoods to czarne jagody, które idealnie zastąpią nam pochodzące z Brazylii jagody acai. Czarne jagody przede wszystkim wykazują niezwykle mocne działanie antyzapalne i antyoksydacyjne, dodatkowo znakomicie regulują poziom cukru we krwi, a nawet cholesterol. Są też najlepszym ratunkiem w przypadku wystąpienia ostrych biegunek, ale i wspomagają leczenie tych przewlekłych.

**Produkty, które są z nami od zawsze**

Mowa tu przede wszystkim o znanych wszystkim i od wielu lat używanych w każdym polskim domu czosnku oraz cebuli, które charakteryzują się niezwykle silnym dzianiem przeciwbakteryjnym, przeciwzapalnym, a nawet przeciwgrzybicznym. Warto włączyć czosnek i cebulą do codziennej diety, gdyż mają one także silne działanie przeciwnowotworowe. Badania wykazały, że przyczyniają się do hamowania wzrostu komórek nowotworowych oraz przyspieszania samego procesu ich obumierania.

Lebioda z kolei z powodzeniem może zastąpić pochodzącą aż z Peru komosę ryżową. Roślina ta jest obecnie nieco zapomniana i mało kto wie, że jest dość blisko spokrewniona z komosą ryżową, a jej inna nazwa to komosa biała. Główne właściwości lebiody to wysoka zawartość błonnika, białka oraz wielu niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu minerałów. Z powodzeniem może być stosowana w przypadku nietolerancji na gluten, gdyż podobnie jak komosa nie zawiera go w swoim składzie.

Komosę ryżową możemy zastąpić także królową kasz, czyli kaszą jaglaną. Jest to produkt idealny do skomponowania każdego posiłku, można podawać zarówno na słodko, jak i na słono. Kasza jaglana zalecana jest w przypadku alergii pokarmowych, infekcji i problemów z układem pokarmowym. Kasza jaglana wspomaga ponadto oczyszczanie organizmu z toksyn, zmniejsza stany zapalne błon śluzowych, ma działanie rozgrzewające i wzmacniające.

W kwestii zdrowego żywienia bardzo ważna jest także odpowiednia edukacja i wiedza o tym, co spożywamy. Dlatego trzeba szczegółowo analizować produkty i wykluczać te, które „zdrowe” mogą być tylko z nazwy.

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

**Kontakt dla mediów**

Patrycja Ogrodnik

PR Manager

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

tel. 692 333 175