**Zdrowe czy niezdrowe – czy warto ulegać trendom żywieniowym?**

**Niech pierwszy rzuci czerstwą bułką ten, kto nigdy nie uległ wpływom i trendom kulinarnym! Dlaczego głód ulegania modom jest często silniejszy niż ten fizjologiczny? Czy superfoods to naukowo sprawdzony fakt, czy sztucznie wykreowany trend, który nakręcają producenci żywności? Na te i podobne pytania próbuje odpowiedzieć eksperci w psychologii żywienia - dziedziny wiedzy, która łączy psychologię i dietetykę z zasadami zdrowego stylu życia.**

**Głód fizyczny, czy… emocjonalny?**

Jedzenie już dawno przestało służyć jedynie do dostarczania energii potrzebnej do przeżycia. Obecnie pełni cały szereg innych funkcji – od przekazywania, odczuwania i kontrolowania emocji, poprzez budowanie relacji społecznych, po określenie tożsamości kulturowej. Jemy owszem z głodu, ale także z nudów, z lęku lub z ciekawości. Jemy w samotności, w parach lub w grupach. Wszystkie swoje nawyki związane z jedzeniem zaczynamy budować już w okresie prenatalnym, a ich zmiana jest często jednym z najtrudniejszych życiowych wyzwań.

Często podświadomie wybieramy jedzenie wysokokaloryczne, o stosunkowo niskiej wartości odżywczej, ale wysokiej wartości emocjonalnej – smaki znane nam z dzieciństwa, kojarzące się z konkretnymi osobami lub reklamowane w mediach masowych. Czy kierując się emocjami zawsze wybieramy źle? Wszystko zależy od wzorców i trendów, jakim ulegamy, dlatego budując nawyki żywieniowe, zwracajmy baczną uwagę na to, czym wypełniamy nasze lodówki. Bo np. ser serowi nie równy.

– Od lat obserwujemy trendy i wyniki badań naukowych, aby nasze sery żółte były idealnie dopasowane do oczekiwań rynku i przyzwyczajeń naszych klientów. Oprócz tradycyjnych bloków, które znajdziemy na sklepowych ladach chłodniczych, oferujemy również sery w plasterkach, zamknięte w opakowaniach typu „otwórz – zamknij”, których zadaniem jest wydłużenie świeżości produktu oraz zagwarantowanie odpowiedniego smaku, aromatu i konsystencji – wyjaśnia Ewa Polińska z MSM Mońki.

Prawidłowe żywienie w dużej mierze polega na utrzymaniu równowagi. Jeżeli zadbamy o dobrze zbilansowaną dietę, nie będziemy tak łatwo ulegać pokusom podjadania. Pierwszym krokiem do zdrowia jest nauka planowania regularnych posiłków w oparciu o naturalne, sezonowe i lokalne składniki.

**Trendy trendami – zawsze mamy wybór**

Żyjemy w czasach „nad-wyboru”. Półki sklepowe uginają się od towaru, a wybór odpowiedniego produktu jest czynnością znacznie bardziej skomplikowaną i stresującą niż przed laty. Zagubieni w labiryncie decyzji znacznie łatwiej ulegamy sugestiom innych. Tymczasem nasz organizm doskonale wie, czego potrzebuje. Często wystarczy tylko naprawdę wsłuchać się w jego potrzeby.

Zbyt duża ilość informacji i niekończące się etykiety na opakowaniach – zamiast pomagać, jeszcze bardziej komplikują nasze codzienne wybory, dlatego warto wracać do tego, co sprawdzone. Zwracajmy uwagę na czysty, naturalny i krótki skład kupowanych produktów. Dzięki polskim producentom znajdziemy je wśród dostępnych na sklepowych półkach serów żółtych.

– Nasze produkty mają krótki skład i długą tradycję – bazujemy wyłącznie na naturalnych składnikach, takich jak lokalne mleko, sól, kultury bakterii i podpuszczka mikrobiologiczna. Dzięki nowoczesnym technologiom i rygorystycznym standardom produkcji potrafimy wydobyć z natury to, co najlepsze, zachowując pełen szacunek dla regionalnych receptur i zdrowego podejścia do diety. – podkreśla Ewa Polińska MSM Mońki.

Nasze codzienne zakupy to tak naprawdę pole bitwy o naszą uwagę i zawartość portfeli, dlatego warto stanąć po właściwej stronie. Wspierając polskie, lokalne produkty mamy wpływ na cały ekosystem – od pojedynczych rolników i przetwórców, poprzez całą gospodarkę regionalną, po ślad węglowy, jaki zostawiamy naturze. To nasze codzienne wybory odpowiadają za ostateczne decyzje producentów, które w efekcie wywołują określone konsekwencje na rynku.

**Tradycyjne, czyli zdrowe**

Nie ulega wątpliwości, że produkty i potrawy oparte na tradycyjnych recepturach i lokalnych składnikach są znacznie zdrowsze od wysokoprzetworzonych i wypełnionych zbędnymi dodatkami alternatyw. Unikanie spożywania tych drugich pomaga przeciwdziałać stanom zapalnym, prowadzącym do licznych chorób przewlekłych i zaburzeń metabolicznych. Z kolei świeże owoce i warzywa, pełnoziarniste zboża, nasiona, orzechy naturalnie warzone sery, czy domowe wędliny są bogate nie tylko w smak i aromat, ale przede wszystkim w składniki odżywcze, które budują nasze zdrowie i odporność.

Uleganie chwilowym modom i sztucznie kreowanym trendom nie zawsze wychodzi na zdrowie. Znacznie lepszym wyborem żywieniowym jest powrót do korzeni. Dosłownie i w przenośni. Zamiast mięsa niewiadomego pochodzenia, lepiej postawić na nasz rodzimy superfood – buraki. Podane w formie burgerów zyskają niejednego fana.

**Soczyste burgery buraczane z Aldamerem**

Składniki:

- 150 g buraków,

- 3 łyżki kaszki kuskus (zaparzonej),

- 1 jajko,

- 1 łyżka mąki kukurydzianej,

- 2 ząbki czosnku,

- sól, pieprz czarny i majeranek do smaku,

- olej rzepakowy do smażenia,

- 8 plasterków sera Aldamer MSM Mońki,

- 4 bułki do burgerów,

- 2 garście mixu sałat (roszponka, rukola itp.).

Wykonanie:

Buraki obrać i zetrzeć na tarce na grubym oczku. Dodać kuskus, jajko, mąkę kukurydzianą i rozdrobniony czosnek. Doprawić do smaku solą, pieprzem, majerankiem i dokładnie wymieszać. Uformować okrągłe kotlety i usmażyć na średnio rozgrzanym oleju na lekko złoty kolor.

Bułki do burgerów przekroić na pół i zagrzać w piekarniku lub opiekaczu. Na połówki bułek położyć po plastrze sera, następnie gorącego buraczanego kotleta, ponownie ser i mix sałat. Przykryć drugą połówką bułki. Serwować z dowolnym sosem – pomidorowym, majonezowym, tatarskim lub chrzanowym.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­