**Superfoods - gdzie znajdziemy cenne dla zdrowia składniki?**

**Coraz częściej w kontekście odżywiania, diety i kuchni słyszymy o tzw. superfoods. Czym są te wyjątkowe produkty? Gdzie ich szukać? Jak łatwo wprowadzić je do naszej diety?**

Superfoods to produkty posiadające cenne właściwości odżywcze, doskonałe walory smakowe, zdrowotne i energetyczne. Ich spożywanie pomaga między innymi wzmocnić układ odpornościowy oraz wpływa na większą produkcję serotoniny – hormonu szczęścia.  
Znajdują się wśród nich na przykład jagody goji, spirulina czy maca. Istnieją jednak produkty w naszych lokalnych ogrodach, których spożywanie ma bardzo korzystny wpływ na nasze zdrowie i również określane są mianem superfoods.

**Superfoods z sadu**

**Wiśnie** to owoce, których prozdrowotne właściwości znane są od dawna. Są one cenione przede wszystkim ze względu na swój dobroczynny wpływ na serce. Wspomagają jego pracę, gdyż są bogate w antocyjany, potas, witaminę C oraz błonnik.   
Wiśnie pomagają również w łagodzeniu schorzeń pęcherza moczowego oraz są znakomitym środkiem na bezsenność. Zawierają dużą ilość przeciwutleniaczy, które chronią organizm m.in. przed nowotworami i procesem starzenia.

**Jabłka** to nasz kolejny lokalny superfood. Regulują pracę jelit, chronią przed miażdżycą i zawałem (zmniejszają wchłanianie cholesterolu), wspierają pracę mózgu oraz oczyszczają organizm z toksyn. W medycynie naturalnej jabłka stosuje się m.in. na biegunkę u dzieci i chorobę wrzodową u osób dorosłych. Herbatka ze skórki jabłka jest doskonałym środkiem na łagodzenie stanów zapalnych jamy ustnej i gardła. To właśnie pod skórką jabłka gromadzi się prawie połowa zawartości witaminy C, dlatego warto jeść surowe, nieobrane jabłka.

Jeśli chcemy uatrakcyjnić nasze menu, lokalne superfoods znajdziemy na przykład w bezglutenowych muffinach wiśniowych i jabłkowych marki Yummity. Kompozycje do ich przygotowania to połączenie mąki z amarantusa, cukru kokosowego BIO, nasion chia oraz liofilizowanych wiśni lub jabłek.

**Jesteś tym co jesz**W dobrze zbilansowanej diecie powinny znaleźć się różnorodne, nieprzetworzone produkty także z kategorii nasion czy strączków.

**Quinoa (komosa ryżowa)** z uwagi na wysoką wartość odżywczą oraz zawartość pełnowartościowego białka jest doskonałym uzupełnieniem diety bezmięsnej. Z tego względu polecana jest zwłaszcza dla wegetarian i dzieci. Quinoa posiada niski indeks glikemiczny, co sprawia, że może być spożywana przez cukrzyków i osoby chore na insulinooporność. Komosa ryżowa nie zawiera glutenu, jest więc odpowiednia dla osób będących na diecie bezglutenowej.

Jednym ze sposobów na wprowadzenie quinoa do menu są produkty marki Yummity. Kompozycja do przygotowania gofrów Yummity opiera się na mące z quinoa, a płatki quinoa stanowią ważny składnik vergerów Yummity. Dzięki obecności dwóch zbóż – ziaren quinoa oraz nasion amarantusa Szybkie Danie smak Peru Yummity stanowi bogate źródło pełnowartościowego białka, zdrowych kwasów tłuszczowych i żelaza.

**Amarantus (szarłat)** to kolejny produkt na liście superfoods. Nie jest to typowe zboże, a tzw. pseudozboże, gdyż ma przybliżony do zbóż skład chemiczny, ale znacznie wyższą wartość odżywczą.

Dzięki wysokiej zawartości żelaza i kwasu foliowego, amarantus korzystnie wpływa na morfologię krwi. Poprawia także pamięć i koncentrację, działa przeciwmiażdżycowo i przeciwzapalnie. Amarantus reguluje gospodarkę lipidową – pomaga obniżać poziom cholesterolu całkowitego m. in. poprzez hamowanie produkcji w wątrobie tzw. „złego cholesterolu LDL”, przy jednoczesnym podnoszeniu tzw. „dobrego cholesterolu HDL”. Amarantus jest również źródłem pełnowartościowego białka – kompletnego we wszystkie aminokwasy, których nasz organizm nie potrafi sam wytwarzać, a które są niezbędne do budowy i naprawy komórek naszego ciała.

Amarantus może być spożywany w formie ugotowanej, w postaci płatków śniadaniowych lub jako mąka, gdyż jest doskonałym bezglutenowym zamiennikiem dla jasnej mąki pszennej. Duże ilości amarantusa znajdują się także w produktach marki Yummity – Szybkie Dania (Afryka i Peru), które pozwalają na łatwe przygotowanie pełnowartościowego dania. W wersji na słodko ten superfood możemy wprowadzić do menu, przygotowując Muffiny Yummity lub Brownie Yummity.

Superfoods to cenne dla naszego organizmu i zdrowia produkty, które powinny jak najczęściej gościć na naszych stołach. Wprowadzajmy je więc w daniach głównych, deserach czy spożywajmy w formie przekąsek.

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

**O De Care:**

Firma De Care, właściciel marki Yummity, istnieje na rynku od 1986 roku. Firma powstała z zamiłowania do podróży i fascynacji kuchniami świata. Posiadając w portfolio takie marki, jak: House of Asia, Casa de Mexico, QF Quality Food, Livity, House of Orient, Casa Del Sole, Casa Del Sur – De Care oferuje najlepsze produkty z kuchni azjatyckiej, meksykańskiej i peruwiańskiej.

Firma jest także dystrybutorem brandów azjatyckich i europejskich na rynek polski.

Nowość w portfolio De Care – marka Yummity – powstała w odpowiedzi na globalny trend zdrowej żywności i kuchni roślinnej. W swoich produktach wykorzystuje wyselekcjonowane, naturalne składniki, pochodzące z wielu zakątków świata, co zapewnia oryginalny smak lokalnych kuchni, między innymi z Indii, Peru, Tajlandii czy Afryki.

Więcej na [www.decare.pl](http://www.decare.pl) oraz [www.yummity.pl](http://www.yummity.pl)

**Kontakt prasowy:**Katarzyna Tomczak  
e-mail: [pr@markayummity.pl](mailto:pr@markayummity.pl)  
tel. 606-151-818