Warszawa, 14 stycznia 2021 r.

INFORMACJA PRASOWA

**Pięć produktów, które od nowego roku warto włączyć do naszej diety**

**Nowy rok to dla wielu osób impuls do tworzenia postanowień oraz podejmowania decyzji o zmianach w życiu. Obiecujemy sobie, że będziemy się więcej ruszać oraz rozsądniej odżywiać. Dobrze skomponowane posiłki, w których skład wchodzą wartościowe produkty, pozytywnie wpływają nie tylko na ogólny stan zdrowia, ale także na nasze codzienne samopoczucie. Jak rozpocząć zmianę swojej diety na lepszą? Jakich produktów nie może zabraknąć w jadłospisie? Podpowiada Celina Kinicka, dietetyk z Centrum Medycznego Damiana.**

1. **Stawiaj na superfoods – jagody goji**

O grupie produktów zwanych superfoods słyszał już chyba każdy. To naturalna, a przede wszystkim nieprzetworzona żywność, która dzięki swoim składnikom, korzystnie wpływa na nasz organizm. W ostatnich latach nasiona chia, jagody goji, spirulina, jarmuż czy siemię lniane znacznie zyskały na popularności. Coraz chętniej i częściej po nie sięgamy, poznajemy także ich kulinarne zastosowanie.

*Zawsze warto mieć w kuchennej szafce jagody goji, zwłaszcza, gdy najdzie nas ochota na słodkie śniadanie lub będziemy przygotowywać zdrowy deser. Znakomicie sprawdzi się na przykład jako dodatek do płatków owsianych, musli czy granoli. Zamiast słodkich dodatków lepiej sięgnąć po to niskokaloryczne superfoods. Jego niezaprzeczalną zaletą jest wysoka zawartość antyoksydantów, które spowalniają procesy starzenia się organizmu oraz zmniejszają ryzyko chorób cywilizacyjnych. Owoce te mają właściwości obniżające poziom cukru we krwi, regulują ciśnienie i cholesterol* – radzi Celina Kinicka, dietetyk z Centrum Medycznego Damiana.

1. **Zamiennik cukru – stewia**

Wszyscy wiedzą, że biały cukier należy ograniczać, tym bardziej, że znajduje się w wielu produktach, które spożywamy na co dzień. Co, jeśli jednak nie potrafimy zrezygnować ze słodzonej herbaty czy kawy? Warto w nowym roku poszukać alternatywy dla niezdrowego cukru. Jedną z nich jest stewia. Do jej niewątpliwych zalet należy zaliczyć bezkaloryczność, niski indeks glikemiczny, dlatego nie powoduje skoków glukozy we krwi oraz nie przyczynia się do rozwoju próchnicy i otyłości.

1. **Maślanka naturalna**

Ten napój mleczny, przez lata był niedoceniany, a ma w sobie ogromny potencjał odżywczy.

*Maślanka naturalna często zalecana jest osobom, które stosują diety odchudzające, ponieważ zawiera mało kalorii i usprawnia proces trawienny. Ten lekkostrawny produkt daje poczucie sytości na długo. Dzięki delikatnej kwaskowatości znakomicie gasi pragnienie, zwłaszcza w upalne dni. Warto docenić także jego mnogość kulinarnych zastosowań. To znakomita alternatywa dla mleka, baza do deserów, koktajli, zup, a nawet składnik marynat do mięs i ryb. Maślanka bogata jest witaminy z grupy B, wapń oraz białko* – dodaje Celina Kinicka, dietetyk z Centrum Medycznego Damiana.

1. **Zdrowe tłuszcze – ryby morskie**

Długołańcuchowe kwasy tłuszczowe z grupy omega-3, takie jak: EPA i DHA nie zawsze są produkowane przez organizm w wystarczających ilościach – np. z powodu zbyt niskiej podaży jego substratu – ALA. Dlatego warto dostarczać je ze źródeł pokarmowych, takich jak tłuste ryby morskie. EPA i DHA pozytywnie wpływają na układ odpornościowy, nerwowy i krążenia. Najlepiej dostarczać je poprzez spożycie łososia, makreli, śledzia, sardynki czy tuńczyka.

*Zalecam, aby na naszym talerzu ryba pojawiła się nawet 2 razy w tygodniu. Mięso ryb dostarcza nam tak cennych składników odżywczych, jak żelazo, magnez, potas i fosfor oraz witamin A, D, E* – kończy Celina Kinicka, dietetyk z Centrum Medycznego Damiana.

1. **Nieszkodliwe przekąski – pestki dyni**

Co dla wielu osób jest najtrudniejsze w utrzymaniu zdrowej diety? Niepodjadanie! Jednak każdy może mieć chwilę słabości. O tym, jak silni jesteśmy zadecyduje nasz wybór, czyli to, po co sięgniemy, by zaspokoić tzw. mały głód. Zamiast żelków, cukierków czy ciastek lepiej wybrać pestki dyni. To naturalne źródło cennego błonnika, wspomagającego prawidłową pracę jelit, a także składników mineralnych (m.in. magnez, cynk, fosfor) i witamin (m. in. A, B, C, D). Pestki dobrze smakują suszone, jako osobna przekąska, ale też znakomicie sprawdzą się w wersji prażonej do sałatek i zup, dodatek do pesto lub granoli.

**Centrum Medyczne Damiana**

**Centrum Medyczne Damiana** (CMD) istnieje od 1994 r. Zapewnia pacjentom szeroki zakres opieki medycznej w ośmiu przychodniach w Warszawie oraz w Szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.

Centrum Medyczne Damiana oferuje kompleksowy zakres konsultacji lekarzy, badań diagnostycznych; obrazowych   
i laboratoryjnych, rehabilitację i profilaktykę zdrowotna. W Szpitalu Damiana wykonywane są operacje w zakresie chirurgii ogólnej, ortopedii, okulistyki, laryngologii i ginekologii.

Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o długoletnie doświadczenie lekarzy pracujących   
w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie   
w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, Certyfikat ISO, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.

W ciągu 25 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.

Centrum Medyczne Damiana angażuje się także w działania charytatywne i współpracuje z m.in. z takimi organizacjami jak: UNICEF Polska, WOŚP oraz Fundacja Spełniamy Marzenia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Grupy Medicover.

Kontakt dla mediów:

**Justyna Giers,** [**justyna.giers@38pr.pl**](mailto:justyna.giers@38pr.pl), tel. 514 550 996

**Justyna Spychalska,** [**justyna.spychalska@38pr.pl**](mailto:justyna.spychalska@38pr.pl), tel. 512 029 778

**Nikodem Chudzik,** [**nikodem.chudzik@38pr.pl**](mailto:nikodem.chudzik@38pr.pl), tel. 512 029 402