Warszawa/Brześć Kujawski, 27.01.2021 r.

**Len zamiast nasion chia? 5 polskich alternatyw dla popularnych superfoods**

**Z pewnością słyszałaś już o superfoods, czyli naturalnych, nieprzetworzonych produktach spożywczych bogatych w wartości odżywcze, które pozytywnie wpływają na funkcjonowanie organizmu. Zalicza się do nich m.in.: spirulinę, quinoę, jagody goji czy nasiona chia. Jeśli chcesz wprowadzić do swojej diety super żywność, nie musisz wcale wydawać kroci na te egzotyczne składniki. Używane w polskiej kuchni od lat produkty, jak chociażby siemię lniane czy aronia, ze względu na świetne właściwości zdrowotne, również zasługują na to miano.**

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać, że to co jemy ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Niestety, podążając za trendem zdrowego odżywiania często zapominamy o bogactwie polskich, naturalnych produktów, na rzecz składników pochodzących z odległych zakątków świata. Podpowiadamy, jaką lokalną super żywność warto wprowadzić do swojej diety.

**Siemię lniane – polskie nasiona chia**

Nasiona lnu to niewielkie ziarenka o ogromnych właściwościach prozdrowotnych, podobnych do tych, które mają nasiona chia. Len jest świetnym źródłem kwasów omega 3 oraz błonnika pokarmowego, występują w nim też fitoestrogeny, czyli naturalne substancje o działaniu zbliżonym do hormonów, które mogą przeciwdziałać powstawaniu nowotworów. Nasiona lnu zawierają również sporą ilość białka oraz składników mineralnych.

– *Len możemy kupić w formie nasion lub oleju. Olej w trakcie produkcji jest pozbawiany niektórych substancji odżywczych, nie każdemu może odpowiadać też jego lekko gorzkawy smak. Nasiona w całości świetnie sprawdzą się jako dodatek do różnych dań czy wypieków, możemy także kupić gotowe produkty zawierające je w składzie. Najwięcej wartości odżywczych przyswoimy ze zmielonych ziaren, którymi wzbogacimy smoothie, owsiankę lub przyrządzimy z nich kisiel. Siemię pod wpływem gorącej wody pęcznieje tworząc kleik, który pomoże złagodzić dolegliwości związane z refluksem czy wrzodami żołądka. Kleik może być też używany jako alternatywa dla jajek – podobnie jak one znakomicie wiąże składniki i sprawdzi się w wegańskich wypiekach* – komentuje Marzena Stokwisz z firmy Brześć, produkującej wyroby cukiernicze i przekąski.

Korzystny wpływ lnu na zdrowie nie oznacza, że możemy go jeść bez ograniczeń – zalecana ilość to maks. 2 łyżki dziennie. W przypadku brania leków odczekajmy min. 2 godziny od spożycia lnu – może on osłabiać ich wchłanianie.

**Aronia dobra na wszystko**

Wśród superfoods ogromną popularnością cieszą się jagody goji i acai, które niezaprzeczalnie pozytywnie działają na nasz organizm, ale możemy spokojnie zastąpić je lokalnymi i tańszymi borówkami, żurawiną czy aronią. Szczególnie ta ostatnia jest nieco zapomniana, a należy jej się szczególna uwaga – owoce aronii to prawdziwa bomba zdrowotna, zawierająca witaminy B2, B3, B9, C i E. Przypisuje się jej m.in.: działanie antynowotworowe oraz wspierające rekonwalescencję po chemio i radioterapii, wzmacniające odporność czy regulujące poziom cukru, ciśnienia oraz cholesterolu. Aronia wspomaga również wzrok – dzięki zawartości bioflawonoidów poprawia ostrość widzenia i zapobiega powstawaniu chorób oczu. Ze względu na cierpki smak owoce są częściej spożywane w formie przetworzonej jak soki, dżemy, konfitury, niż surowej. Aronię można również zamrozić, co złagodzi jej kwaśny posmak lub ususzyć i używać jako dodatek do herbaty.

**Miód – „płynne złoto”**

Z właściwości zdrowotnych miodu społeczeństwa korzystają od wieków, ale w ostatnich czasach szczególną pozycję zyskał pochodzący z obszarów Nowej Zelandii miód manuka. Uważany jest on za produkt silnie antybakteryjny, jednak podobne działanie mają również polskie, tańsze miody, szczególnie te ciemne: spadziowe, gryczane i wrzosowe. Regularne spożywanie miodu poprawia odporność, jest też on pomocny w leczeniu przeziębienia czy infekcji – działa jak naturalny antybiotyk i łagodzi kaszel, ból gardła czy katar. „Płynne złoto” zawiera witaminę A i C oraz witaminy z grupy B, a także m.in.: magnez, potas, fosfor, wapń czy żelazo, dlatego warto go stosować w przypadku niedoboru składników odżywczych czy wytężonej pracy. Kupując miód pamiętajmy aby dokładnie sprawdzić jego pochodzenie oraz jakość – tylko w pełni naturalne produkty posiadają prozdrowotne właściwości.

**Jej wysokość kasza jaglana**

Ostatnio okres świetności przeżywa amarantus i komosa ryżowa, ale szukając super żywności nie wolno pomijać najstarszej odmiany kaszy, czyli kaszy jaglanej wytwarzanej z łamanych ziaren prosa. Kasza jaglana to produkt niezwykle uniwersalny – może ona stanowić podstawę zarówno deserów jak i wytrawnych dań. Ze względu na gorzki posmak, który występuje w przypadku nieprawidłowej obróbki, kasza jaglana posiada wielu przeciwników, ale jeśli przygotujemy ją poprawnie uzyskamy smaczny i zdrowy posiłek. Kasza ta nie zawiera glutenu, a dzięki niewielkiej ilości błonnika jest lekkostrawna, dlatego może być spożywana przez osoby mające wrażliwy układ pokarmowy, jak i cierpiące na celiakię. Kasza jaglana jest także dobrym źródłem białka, wzmacniającego stawy krzemu oraz **witamin z grupy B i witaminy E.** Szczególnie wartościowym składnikiem kaszy jaglanej jest wspomagająca pamięć i koncentrację lecytyna.

**Zdrowo uzależniający słonecznik**

Łuskanie nasion słonecznika jest niezwykle wciągające i może uzależniać, ale jest to jeden z nielicznych „nałogów” dobrych dla naszego zdrowia. Nasiona zawierają szereg wartościowych składników, jak nienasycone kwasy tłuszczowe czy działające przeciwnowotworowo fitosterole. Co więcej, regularne spożywanie słonecznika rekomenduje się diabetykom oraz osobom cierpiącym na nadciśnienie – zawarte w nasionach substancje obniżają ciśnienie i cholesterol, a także regulują poziom cukru we krwi. Słonecznik to też wspaniałe źródło witaminy E, która jako przeciwutleniacz spowalnia proces starzenia się skóry i pozwala na dłużej zachować młody wygląd.

– *Pestki słonecznika są świetne jako samodzielna przekąska, ale mogą być również dodatkiem lub bazą do innych dań. Z podprażonych nasion przygotujemy pyszne pasty kanapkowe lub wzbogacimy zupę bądź sałatkę. W sezonie najlepiej kupować cały, świeży słonecznik, a w przypadku ziaren na wagę lub w paczkach wybierać te niełuskane, bez dodatku soli. Ziarna słonecznika są kaloryczne, dlatego trzeba je spożywać w umiarze, szczególnie jeśli dbamy o linię* – komentuje Marzena Stokwisz z firmy Brześć, produkującej słomkę ptysiową pełną nasion.

Jak widać superfoods to nie tylko egzotyczne składniki, ale też wiele rodzimych produktów, o których często nie myślimy w kategorii super żywności. Wprowadzając je do menu pamiętajmy o umiarze – ważniejsze od ilości są ich jakość i regularne spożywanie. Zbilansowana dieta, urozmaicona o superfoods*,* z pewnością pomoże nam utrzymać zdrowie i dobre samopoczucie.

**Kontakt dla mediów:**  
Katarzyna Zawadzka   
Tel.: + 48 796 996 240  
E-mail: [katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl](about:blank)