**Białko serwatkowe – superfood z mleka**

**5 faktów na temat białka serwatkowego, których nie znaliście**

****Terminem superfoods określane są produkty pochodzenia naturalnego, bogate w składniki odżywcze, które mają korzystny wpływ na organizm człowieka. W ciągu ostatnich lat obserwujemy duże zainteresowanie tego typu żywnością. Znamy już takie superfood jak egzotyczne nasiona chia, spirulina czy jagody goji. Coraz częściej sięgamy też po lokalne produkty o wyjątkowych właściwościach odżywczych jak dynia, jarmuż, siemię lniane, żurawina, czosnek, orzechy czy miód. Warto przyjrzeć się jeszcze jednemu składnikowi, który zaliczyć można do grupy superżywności. Jest to świeże białko serwatkowe – najlepiej przyswajalne i najbardziej wartościowe białko mleka. To składnik, którego cenne właściwości warto poznać, dlatego dziś przedstawimy 5 faktów na temat białka serwatkowego, których być może nie znaliście.

1. **Białko serwatkowe jest pełnowartościowe – to źródło niezbędnych aminokwasów**

Białko to jeden z głównych, obok tłuszczów i węglowodanów, składników odżywczych, które powinny składać się na zbilansowaną dietę każdego z nas. Odgrywa ono bardzo ważną rolę w organizmie, ponieważ służy do budowy tkanek i narządów. Jednymi z najbardziej wartościowych białek, które możemy przyjąć z pożywieniem, są białka serwatkowe pozyskiwane z mleka. Białko serwatkowe składa się z cegiełek, czyli aminokwasów – w tym aminokwasów egzogennych, czyli takich, których nasz organizm nie potrafi sam wytworzyć, a więc musimy mu je dostarczać. Aminokwasy te w białku serwatkowym występują w wyższych stężeniach niż w produktach takich jak mięso, soja czy pszenica i mają wysoką wartość biologiczną. Oznacza to, że w przewodzie pokarmowym duża ilość białka może zostać wchłonięta jednorazowo. Białko serwatkowe jest więc łatwo strawne, co umożliwia prawie całkowite jego przyswojenie i wykorzystanie przez organizm. Z powodu tych wyjątkowych właściwości białko serwatkowe zasługuje na miano lokalnego superfood!

1. **Daje moc – odżywia i regeneruje**

Białko serwatkowe to składnik, który ma szczególnie korzystny wpływ na nasze zdrowie. Odżywia i regeneruje, ponieważ przyczynia się do wzrostu i naprawy tkanek. Jest to bardzo ważne nie tylko dla sportowców, ale także dla każdego z nas, niezależnie od wieku i aktywności fizycznej. Należy pamiętać bowiem, że każda z tkanek w naszym organizmie (w tym tkanka mięśniowa) ulega ciągłym procesom degradacji i wymaga regeneracji. Niezwykle ważny jest zwłaszcza jeden ze składników białka – leucyna. Im wyższe jest jej stężenie, tym bardziej nasilony jest proces syntezy białek mięśniowych i lepsza regeneracja uszkodzonych tkanek.  
Co więcej, białko serwatkowe ma także korzystny wpływ wiele układów, w szczególności na układy krążenia oraz pokarmowy, reguluje stężenie cholesterolu i wydzielanie insuliny oraz działa antybakteryjnie. Ten wyjątkowy składnik ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie!

1. **Sprzyja redukcji masy ciała – pomaga w odchudzaniu**

Białko serwatkowe korzystnie wpływa na trawienie, a wspomniana leucyna może również wspierać proces odchudzania, zapewniając uczucie sytości. Co ważne, aminokwas ten wspomaga utratę tkanki tłuszczowej przy jednoczesnym utrzymaniu beztłuszczowej masy ciała. Szczególnie widoczne efekty osiągniemy, włączając białko serwatkowe do niskokalorycznej i odpowiednio zbilansowanej diety.Białko serwatkowe to sprzymierzeniec szczupłej sylwetki!

1. **Działa przeciwstarzeniowo i redukuje stres**

Białko serwatkowe działa także antyoksydacyjnie. Dzieje się tak za sprawą glutationu, który jest jednym z najważniejszych przeciwutleniaczy w organizmie człowieka i obniża poziom wolnych rodników, odpowiedzialnych za starzenie się organizmu. Białko serwatkowe ma także korzystny wpływ na nasz układ nerwowy – pomaga redukować stres oraz przeciwdziała przewlekłemu zmęczeniu. To składnik wspierający dobre samopoczucie!

1. **Jest prawdziwym cudem natury!**

Świeże białko serwatkowe to nie tylko superfood, to prawdziwy cud! Jest zdrowe, lekkostrawne a jednocześnie bardzo pożywne. Białko serwatkowe łatwo i smacznie można wprowadzić do diety za pomocą Koktajli z białkiem serwatkowym z Piątnicy. To unikalne kompozycje smakowe oparte na świeżym, nieprzetworzonym białku serwatkowym. Białko serwatkowe to najrzadsze z białek mleka. Jest go w nim tak mało, że aby uzyskać 250 ml koktajlu, potrzeba aż 40 litrów mleka. Białko serwatkowe to prawdziwy cud natury!

Więcej informacji o białku serwatkowym oraz Koktajlach z białkiem serwatkowym znaleźć można na stronie [www.cudnatury.piatnica.pl](http://www.cudnatury.piatnica.pl)

**O firmie OSM PIĄTNICA:**

OSM Piątnica to polska spółdzielnia mleczarska należąca do ponad 2 tys. rolników, których gospodarstwa położone są na zielonych, czystych ekologicznie terenach Mazowsza, Podlasia i Kurpi. Priorytetem Spółdzielni jest dbałość o najwyższą jakość i naturalność produktów. Bogate tradycje mleczarskie regionu, szacunek do natury i otwartość na innowacje pozwoliły firmie stać się jedną z najnowocześniejszych i najszybciej rozwijających się mleczarni w kraju i na świecie. Najlepszym tego dowodem są liczne nagrody, świadczące o dużym zaufaniu konsumentów oraz uznaniu ekspertów. To m.in. przyznane tytuły Superbrands 2018, Superbrands 2019 oraz wyróżnienie w raporcie „1000 Companies to Inspire Europe” opublikowanym w 2018 roku przez Giełdę Papierów Wartościowych w Londynie.

Oferta Spółdzielni obejmuje szeroki asortyment produktów mleczarskich. OSM Piątnica pozycję jednego z liderów rynku zyskała m.in dzięki wprowadzeniu w 1992 roku do sprzedaży Serka Wiejskiego. Piątnica oferuje także takie kategorie jak: śmietany, serki do smarowania (marki Twój Smak, Twój Smak Puszysty i Milandia), twarożki, ser mascarpone, świeże twarogi w klinku, masło oraz kefir. Uzupełnieniem oferty jest segment produktów deserowych i funkcjonalnych – to m.in. jogurty naturalne, jogurty typu greckiego, jogurty typu islandzkiego - Skyr i Skyr pitny oraz Koktajle z białkiem serwatkowym.

Okręgowa Spółdzielnia Mleczarska w Piątnicy to pierwszy w Polsce producent, który wprowadził na rynek Mleko Wiejskie świeże w innowacyjnej butelce z uchwytem oraz Bez laktozy – pełen witamin i wartości odżywczych świeży bezlaktozowy produkt mleczny. Spółdzielnia dynamicznie rozwija także linię produktów BIO – dostępne są w niej: Twaróg Półtłusty, Śmietana 18%, Serek Wiejski i Jogurt Naturalny. Wszystkie powstają z mleka ekologicznego, pochodzącego z certyfikowanych gospodarstw ekologicznych, prowadzących tradycyjną pastwiskową hodowlę krów.

Spółdzielnia jako pierwsza w Polsce wdrożyła kompleksowy program poprawy jakości surowca. Stosowane przez Piątnicę normy są dwukrotnie wyższe niż wymagania unijne. W 2016 r. wszyscy dostawcy mleka rozpoczęli żywienie krów paszami bez składników modyfikowanych genetycznie (GMO). Za wysokiej jakości surowiec Spółdzielnia już od 20 lat płaci rolnikom najwyższą cenę w Polsce. W 2019 r. OSM Piątnica dodatkowo wprowadziła najwyższą klasę skupowanego mleka - premium, która pięciokrotnie przewyższa wymagania unijne. OSM Piątnica corocznie zwiększa nakłady na inwestycje - obecnie są one najwyższe w stosunku do obrotów w całej branży.