**Informacja prasowa**

**Opole, 16.11.2023 r.**

**Rola białka w zrównoważonej diecie**

**Białko stanowi około 20% masy ciała człowieka, z czego mniej więcej 300 g ulega wymianie w ciągu doby. Ten niezbędny składnik odżywczy odgrywa więc kluczową rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Nie tylko reguluje przemianę materii, ale też pomaga w naprawie tkanek. Ponadto, pozwala zachować właściwe pH płynów ustrojowych, wzmacnia odporność oraz przyczynia się do przyrostu masy mięśniowej.**

Jak wskazują naukowcy w badaniach, białko powinno być stałym elementem zdrowej i zrównoważonej diety. Głównym jego źródłem są m.in. sery, ryby, mięso, orzechy, jaja czy nasiona roślin strączkowych. Doskonałym uzupełnieniem niedoborów białka mogą być suplementy diety i odżywki. Największe zapotrzebowanie na białko wykazują sportowcy oraz osoby prowadzące aktywny tryb życia. Ten składnik odżywczy jest jednak niezbędny w diecie każdego człowieka. Wykazali to m.in. naukowcy z Uniwersytetu w Sydney w 2015 roku. Przeprowadzili oni wnikliwą analizę sposobu odżywiania się ponad 9 tys. mieszkańców Australii w przeciągu 12 miesięcy. Na jej podstawie postawili hipotezę określaną mianem dźwigni białkowej. W wyniku przeprowadzonego badania okazało się, że zbyt mała ilość białka w diecie prowadzi do spożywania nadmiernych ilości węglowodanów i tłuszczu, które mają zaspokoić braki kalorii.

To jednak może skutkować w dłuższej perspektywie otyłością i złym samopoczuciem. Według badania osoby przyjmowały średnio prawie 19% kalorii w postaci białka. Dla porównania aż 43% stanowiły węglowodany, a 30% tłuszcze. W wyniku analizy naukowców z Australii okazało się, że regularne spożywanie produktów spożywczych zawierających białko, zwłaszcza na śniadanie, powodowało, że zapotrzebowanie na kalorie w ciągu dnia było mniejsze. Co ciekawe, wyniki badania potwierdziła także praca naukowa opublikowana we wrześniu 2023 roku w czasopiśmie „Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences”. Również zwrócono uwagę na ten sam mechanizm, polegający na zastępowaniu braków białka dużymi ilościami węglowodanów i tłuszczu.

O tym, że warto włączyć białko na stałe do zdrowej i zbilansowanej diety przekonuje także badanie opublikowane w czasopiśmie "The American Journal of Clinical Nutrition". Wynika z niego, że osoby spożywające optymalną ilość tego makroelementu, miały mniej tkanki tłuszczowej od konsumentów w mniejszym stopniu dbających o dietę. Zalet związanych z włączaniem białka do codziennego menu jest jednak dużo więcej. To podstawowy składnik budulcowy tkanek, mięśni, skóry czy włosów, mający także właściwości naprawcze. Ma to szczególne znaczenie w przypadku osób uprawiających sport oraz aktywnych fizycznie, narażonych na drobne urazy czy kontuzje. Dzięki spożywaniu białka, powrót do zdrowia może nastąpić dużo szybciej.

Ponadto białko jest elementem niezbędnym do wytwarzania hormonów i enzymów. Przekłada się to na właściwą regulację podstawowych procesów w organizmie – od trawienia, przez krążenie krwi, aż po przemiany metaboliczne. Białko ma również zbawienny wpływ na układ odpornościowy człowieka. Odpowiada ono za produkcję przeciwciał, które pomagają zwalczać wszelkiego rodzaju przeziębienia, choroby i infekcje. Poza tym powoduje, że proces trawienia się wydłuża. A co za tym idzie, można odczuwać sytość przez większą część dnia niż w przypadku, gdy ten element jest dostarczany w zbyt małej ilości. Białko odgrywa również bardzo istotną rolę w rozwoju organizmu, a także w czasie kształtowania się prawidłowego wzrostu u dzieci i młodzieży.

Warto zatem dbać o zbilansowaną dietę na co dzień i spożywać te produkty, które zawierają właściwe ilości białka. Zaliczają się do nich m.in. ryby, twarogi, sery, mięso, soczewica czy owoce morza. Należy także pamiętać, że doskonałym uzupełnieniem niedoborów białka mogą być suplementy diety i odżywki. – *Suplementy diety to zdrowe produkty spożywcze, które zawierają składniki odżywcze, niezbędne do prawidłowego funkcjonowania każdego dnia. Jednym z nich jest właśnie białko, występujące w odpowiednich ilościach i proporcjach w naszych odżywkach białkowych. Znacząco wspomagają one regenerację po wysiłku związanym z wyczynowym uprawianiem sportu czy mniej intensywną aktywnością fizyczną. Odżywki białkowe uzupełniają także niedobory, wspierają wzrost i utrzymanie masy mięśniowej oraz są ważnym elementem zrównoważonej diety –* komentuje **Rafał Zakrzewski, wiceprezes zarządu i Chief Revenue Officer w SFD, liderze e-commerce w branży suplementów diety**.

Prawidłowo zbilansowana dieta ma ogromne znaczenie we właściwym funkcjonowaniu oraz rozwoju organizmu. Jej stałym elementem powinno być także białko, które znajduje się w różnych produktach spożywczych. Warto pamiętać, że człowiek potrzebuje średnio około 0,8 g białka na kilogram masy ciała. Zapotrzebowanie na ten makroelement zależy jednak od wielu czynników i jest większe w przypadku osób intensywnie trenujących oraz wykonujących na co dzień duży wysiłek fizyczny. Ważne, żeby zdrowa dieta była zróżnicowana, a także dopasowana do potrzeb i sposobu funkcjonowania danej osoby. Dzięki temu białko, jako jej integralny element, spełni swoje prozdrowotne funkcje.

**\*\*\***

**SFD** jest liderem e-commerce w Polsce w kategorii odżywek i suplementów diety. Firma w obecnej formie funkcjonuje od 2010 roku, a od 2011 roku jest notowana na rynku **NewConnect**. Produkty SFD są dostępne w największych sieciach handlowych, jak **Żabka, Lidl, Biedronka oraz Dino**. Firma posiada również sto sklepów stacjonarnych pod własną marką oraz osiem sklepów e-commerce. Siedziba przedsiębiorstwa mieści się w **Opolu.**

Wiodącymi markami SFD w kategorii spożywczej są **NUTLOVE** – przekąski bez dodatku cukru i oleju palmowego, **FITKING DELICIOUS** – proteinowe przekąski i napoje dla sportowców oraz **Kizzers** – bezcukrowy fit baton, który powstał w kolaboracji z jednym z najbardziej popularnych raperów w Polsce, KIZO.

**Więcej informacji:**

[**www.nutlove.pl**](http://www.nutlove.pl)

[**www.fit-king.pl**](http://www.fit-king.pl)

[**www.kizzers.pl**](http://www.kizzers.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Bartosz Sosnówka

E: [bartosz.sosnowka@dwapiar.pl](mailto:bartosz.sosnowka@dwapiar.pl)

M: 517 476 361