

# Postaw na nabiał!

PRODUKTY NABIAŁOWE NAJWYŻSZEJ JAKOŚCI POWINNY ZAJMOWAĆ ZASZCZYTNE MIEJSCE W CODZIENNEJ DIECIE KAŻDEGO, KTO DBA NIE TYLKO O ZDROWIE, ALE TAKŻE CHCE ZACHWYCAĆ SZCZUPLĄ SYLWETKĄ.

**N**abiał jest źródłem pełnowartościowego białka, które jest podstawowym budulcem każdej komórki w organizmie. To również znakomite źródło wapnia i fosforu potrzebnych do formowania i utrzymania prawidłowej i mocnej budowy kości. Wapń dodatkowo wspomaga odchudzanie, przyspieszając metabolizm tłuszczu. Nabiał ma także pozytywny wpływ na układ nerwowy, a obecność tryptofanu (przekształcanego w serotoninę) zapewnia poprawę nastroju. Niektóre produkty nabiałowe, poprzez obecność w swoim składzie probiotyków (czyli przyjaznej flory bakteryjnej) stymulują układ odpornościowy i zapobiegają infekcjom grzybiczym. Ponadto doskonale regulują funkcjonowanie układu pokarmowego. To także niezastąpione źródło witaminy D, która ułatwia wchłanianie wapnia, zapobiegając osteoporozie, oraz witamin z grupy B, dzięki którym wytwarzane są czerwone ciała krwi.



Anna Słomkowska  
Poradnia dietetyczna  
Trójmiasto Dietetyk  
ul. Bohaterów  
Monte Cassino 25/21  
81-767 Sopot  
tel. 692 120 698

## Liczy się jakość

Jeśli kupujesz nabiał z myślą o zdrowej, zbilansowanej diecie, warto sięgać po produkty o niskiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, tj. sery twarogowe, naturalne serki do smarowania czy fermentowane produkty mleczne, jak maślanka czy kefir. A produkty typu pełna śmietana czy ser żółty spożywaj tylko od czasu do czasu. Jeśli lubisz wszelkiego rodzaju serki do smarowania pieczywa, wybieraj te, które w swoim składzie mają maślankę, bakterie probiotyczne oraz zioła lub inne naturalne dodatki w postaci np. suszonych warzyw. Dla smaku sałatek dobrym rozwiązaniem będą sery feta i mozzarella – lekkie sery z charakterem, które nadadzą potrawie wyraźny smak. Kupując produkty nabiałowe, należy, po pierwsze, spojrzeć na datę ważności oraz wybierać te, które zawierają naturalne składniki, a ich trwałość jest zasługą procesów technologicznych, tj. pasteryzacji, a nie konserwantów, barwników, dużej ilości tłuszczu i soli oraz zagęstników imitujących działanie bakterii probiotycznych.

**JEŚLI LUBISZ FITNESS, BIEGANIE I ĆWICZENIA NA SIŁOWNI, TO W TWOJEJ DIECIE MUSI ZNALEŻĆ SIĘ PEŁNOWARTOŚCIOWE BIAŁKO. Chroni ono mięśnie przed uszkodzeniem i pomaga się im zregenerować po treningu. Pamiętaj, że to mięśnie odpowiadają za efektywność spalania tkanki tłuszczowej, dlatego dbaj o ich kondycję. Przy zwiększonej pracy fizycznej twój organizm potrzebuje wsparcia w postaci pełnowartościowych białek, węglowodanów oraz witamin i minerałów.**

**ARLA BUKO to świeże serki** do smarowania z bogactwem smaków pochodzących z różnych stron świata – począwszy od naturalnego, poprzez warianty ze specjalnie dobranymi ziołami, przyprawami i warzywami. Są one nie tylko pyszne, ale i niskokaloryczne (np. 100 g serka ARLA BUKO PROVENCE – 200 kcal, 100 g serka ARLA BUKO NATURA – 260 kcal, a ARLA BUKO TOSKANA – 180 kcal). Dzięki temu kremowe serki ARLA BUKO z powodzeniem mogą być elementem prawidłowo zbilansowanej diety odchudzającej. Warto także wiedzieć, że serki ARLA BUKO nie zawierają żadnych sztucznych składników, stabilizatorów, substancji konserwujących, wzmacniaczy smaku i aromatu, nie ma w nich również sztucznych barwników. Mogą być zatem

spożywane przez kobiety w ciąży i dzieci powyżej 1. roku życia. Jako dobre źródło wapnia stanowią także istotny element profilaktyki osteoporozy.

