**Zdrowe postanowienia noworoczne**

**W 2021 odżywiam się zdrowo i dbam o serce**

**Początek roku to czas, kiedy planujemy wprowadzić zmiany w naszym stylu życia, by np. być zdrowszym. W tym kontekście naszym najważniejszym postanowieniem noworocznym może być zadbanie o kondycję serca dzięki lepszemu odżywianiu się. Jest to niezwykle istotne, gdyż choroby układu krążenia stanowią główną przyczynę zgonów w Polsce. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego niemal co drugi Polak umiera w związku ze schorzeniami sercowo – naczyniowymi[[1]](#footnote-1). Wśród tych przypadków, główną przyczyną śmierci jest choroba niedokrwienna serca, najczęściej powodowana przez miażdżycę tętnic wieńcowych. U podstaw tego schorzenia leży m.in. gromadzący się w naczyniach krwionośnych cholesterol. Ważne, że aż 19 mln Polaków ma podwyższony poziom cholesterolu we krwi[[2]](#footnote-2). Początek roku to świetny moment na to, by wprowadzić zmiany w sposobie odżywiania się, zadbać o zdrowie swojego serca i dzięki temu żyć dłużej. Oto kilka ważnych wskazówek dotyczących diety, które mogą pomóc nam w realizacji naszych noworocznych postanowień.**

**Jedz roślinnie**

Dla zachowania zdrowia, a także utrzymania naszego serca w dobrej kondycji, konieczne jest włączanie do diety jak najwięcej żywności pochodzenia roślinnego, przede wszystkim warzyw i owoców oraz tłuszczów roślinnych. W 2020 roku Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego ogłosił nowe zalecenia żywieniowe, przedstawiając je w graficznej formie talerza[[3]](#footnote-3). Zgodnie z rekomendacjami ekspertów, aż połowę tego talerza zajmują warzywa i owoce. To jasny komunikat – powinny one stanowić podstawę naszego codziennego jadłospisu. Najlepiej, by spożywane były na surowo, ewentualnie po wstępnym przygotowaniu na parze. W przypadku warzyw i owoców warto pamiętać, że im więcej kolorów na talerzu, tym lepiej.

Dieta bazująca na produktach roślinnych jest bardzo ważnym sprzymierzeńcem w walce o zdrowe serce. Dlaczego? Wprowadzanie do jadłospisu większej ilości warzyw oraz zastępowanie składników pochodzenia zwierzęcego roślinnymi może przyczynić się do obniżenia poziomu „złego” cholesterolu, a to właśnie on jest głównym winowajcą, jeśli chodzi o rozwój chorób serca. W tym kontekście ogromnie niepokojące jest, że podwyższony poziom cholesterolu w surowicy ma około 61% Polaków[[4]](#footnote-4).

Cieszy natomiast fakt, że w Polsce coraz więcej osób stara się jadać „roślinnie”, co potwierdzają wyniki badania przeprowadzonego przez firmę Upfield[[5]](#footnote-5). Prawie 1/3 badanych przyznała, że podczas izolacji społecznej spowodowanej koronawirusem kupowała więcej niż zwykle produktów pochodzenia roślinnego. Co więcej, ponad 35% przyznało, że spożywało więcej warzyw, a ponad 29% - więcej owoców.

**Wybierz zdrowe tłuszcze**

Ze wszystkich składników żywności tłuszcz pochodzenia zwierzęcego ma największy wpływ na stężenie cholesterolu LDL, czyli tzw. „złego cholesterolu”, we krwi. Większość instytucji zajmujących się określeniem zaleceń żywieniowych na świecie, w tym EFSA i FAO, rekomenduje, by w naszej diecie ograniczać spożycie szkodliwych kwasów tłuszczowych nasyconych i zastępować je zdrowymi kwasami tłuszczowymi nienasyconymi.

Jak mówi Justyna Świetlicka, dietetyk, autorka bloga owsiana.pl: „Ilość nasyconych kwasów tłuszczowych w diecie nie powinna przekraczać 10% zapotrzebowania energetycznego. Jeśli nasze dzienne zapotrzebowanie wynosi 2000 kcal, to powinniśmy dostarczyć sobie maksymalnie 200 kcal, czyli 22 g tłuszczów nasyconych. Masło dostarcza aż 52 g nasyconych kwasów tłuszczowych w 100 g produktu. Jeśli usmażymy jajecznicę z trzech jajek na dwóch łyżeczkach masła, dostarczymy sobie ponad 10 g kwasów tłuszczowych nasyconych. I to w jednym posiłku! Nie można zapominać, że nie tylko masło jest bogatym źródłem kwasów tłuszczowych nasyconych. Są nimi także tłuste części mięsa, sery, serki do smarowania, jogurty, jajka, olej kokosowy, a nawet słone przekąski i ciastka”[[6]](#footnote-6).

Zatem czas na zmiany! Komponując swój nowy jadłospis, zwracajmy uwagę na dobór produktów. Ograniczajmy spożycie produktów pochodzenia zwierzęcego i sięgajmy po zdrowe roślinne zamienniki. Do smażenia nie używajmy smalcu, ale roślinnych olejów lub zrobionych z nich margaryn. Nasze główne posiłki niech bazują na produktach roślinnych, warzywach, rybach. Poranne kanapki smarujmy dobrej jakości roślinną margaryną miękką (np. Rama czy Flora). Pamiętajmy o ziarnach i nasionach. A do pieczenia ciasta lepiej dodać olej lub użyć kostkowej margaryny dobrej jakości niż powszechnego w Polsce tłuszczu z mleka krowiego. Te zmiany możemy wprowadzać stopniowo, krok po kroku – bo każda zmiana na lepsze w naszym jadłospisie to wyraz troski o zdrowie naszego serca.

**Unikaj tłuszczów trans**

O nich słyszymy często – zawsze przedstawiane jako złe i szkodliwe dla naszego organizmu. I to prawda – przyswajanie ich wraz z pożywieniem wpływa na podwyższenie złego cholesterolu, a obniżenie dobrego, przyczyniając się do rozwoju wielu chorób, w tym związanych z układem krążenia, jak miażdżyca. Dlatego spożycie tłuszczów trans należy zredukować do minimum, co zalecają najważniejsze polskie i światowe instytucje żywieniowe.

Jak to zrobić? Unikajmy częstego spożywania produktów, które je zawierają – zarówno tych, w których tłuszcze trans występują naturalnie (np. mleko, masło, tłuste sery, śmietana, wołowina, jagnięcina), jak i tych wytworzonych przemysłowo (w niektórych słodyczach, ciastkach, wafelkach i innych wyrobach cukierniczych). Zaskakujący może być fakt, że nie ma znaczenia pochodzenie tłuszczów trans – te występujące naturalnie, np. w mleku czy maśle, są tak samo szkodliwe jak przemysłowe.

Co ważne, tłuszczów trans nie znajdziemy już w większości margaryn dostępnych na rynku. Współcześnie dobrej jakości margaryny powstają bez wykorzystania olejów częściowo uwodornionych/utwardzonych. Dla porównania, w maśle znajduje się 2-3% kwasów tłuszczowych typu trans.

**Mniej słodyczy**

Zamiast cukru i słodkości, które w nadmiarze mogą m.in. prowadzić do rozwoju miażdżycy i otyłości, częsciej siegajmy po zdrowsze przekąski: owoce, orzechy czy koktajle, np. na bazie napojów roślinnych. Ponadto zwracajmy uwagę na produkty, które zawierają znaczne ilości cukru, których często w nich nie podejrzewamy (np. ketchupy, w których cukier jako jeden z głownych składników może zaskoczyc). Czytajmy etykiety – dzięki temu możemy podejmować lepsze wybory podczas zakupów, a tym samym – zadbać o zdrowie i kondycję naszego organizmu.

**Ogranicz spożycie soli**

Nadmierne spożycie soli także jest niewskazane dla naszego serca. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia, dorosły człowiek powinien zjadać nie więcej niż 5 gramów soli dziennie, co stanowi 1 małą płaską łyżeczkę. Ograniczajmy dosalanie potraw. Wyrazisty smak możemy osiągnąć dzięki dodatkowi ziół i innych przypraw. I ponownie – czytajmy etykiety. Wiele codziennych gotowych produktów zawiera już w składzie sól, co zwiększa jej dzienne spożycie. Znajduje się ona często m.in. w składzie serów, wędlin czy pieczywa.

**Poznaj sterole roślinne**

Osoby, które już teraz zmagają się z problemem podwyższonego cholesterolu, oprócz wprowadzania w życie powyższych zaleceń, mogą dodatkowo sięgać po produkty zawierające sterole roślinne. Są to substancje pochodzenia roślinnego, które występują naturalnie m.in. w owocach, warzywach, ziarnach czy orzechach. Sterole roślinne hamują częściowo wchłanianie „złego” cholesterolu z przewodu pokarmowego do krwi. Jednak, by na co dzień dostarczyć organizmowi ilość steroli roślinnych, które wpłynęłyby na obniżenie poziomu cholesterolu, musielibyśmy zjeść dziennie ok. 210 marchewek, 150 jabłek lub 425 pomidorów. Dlatego warto sięgać po produkty wzbogacane jak Flora ProActiv, dzięki którym będziemy w stanie skutecznie zredukować poziom „złego” cholesterolu i w ten sposób zadbać o nasze serce. Takie wzbogacanie margaryn ma oficjalne potwierdzenie skuteczności przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności.

-------

**Upfield na świecie**

Jako firma Upfield dążymy do tego, by oferując produkty roślinne o wyjątkowym smaku, tworzone z myślą o naszej plancie, czynić ludzi zdrowszymi i szczęśliwszymi. Jako globalny roślinny producent oferujemy konsumentom na całym świecie asortyment ponad 100 doskonale znanych marek, takich jak m.in. Flora, Rama, Blue Band, Proactiv, Becel, I Can’t Believe It’s Not Butter, Country Crock and Violife. Nasze produkty sprzedajemy w ponad 95 krajach i posiadamy 17 zakładów produkcyjnych na całym świecie. Od 1871 roku tworzymy kategorię produktów do smarowania, korzystając z wieloletniego doświadczenia i wiedzy. Koncentrujemy się na dostarczaniu zdrowych roślinnych produktów najwyższej jakości o świetnym smaku. W ten sposób realizujemy naszą misję tworzenia „lepszej przyszłości opartej na roślinach”. Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź naszą stronę internetową: [www.upfield.com](http://www.upfield.com).

**Upfield w Polsce**

Upfield zatrudnia w Polsce ponad 400 osób. Większość stanowią pracownicy fabryki Upfield w Katowicach, z której świeża Delma, Flora, Rama i Kasia oraz wiele innych produktów z naturalnych olejów roślinnych trafia do sklepów w całej Europie. Produkty Upfield są również wykorzystywane przez szefów kuchni w ponad 6000 polskich restauracjach i hotelach (dane za 2019 r.).

Roślinne produkty Upfield:

* nie zawierają częściowo utwardzonych olejów, które są źródłem szkodliwych tłuszczów „trans”,
* nie zawierają cholesterolu,
* mogą stanowić źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych w diecie ze względu na swoje roślinne pochodzenie,
* są alternatywą dla masła z krowiego mleka, ponieważ mogą zawierać nawet do 80% mniej tłuszczów nasyconych (w zależności od produktu),
* bazują na olejach roślinnych, które są bogate w Omega 3 i Omega 6.

Kontakt prasowy:

Anna Trela Joanna Szałasz

PR Manager Specjalista Public Relations

anna.trela@yellowcups.pl joanna@yellowcups.pl

tel.: +48 733 070 360 tel.: +48 536 410 824

Sebastian Tołwiński

Regionalny Dyrektor ds. PR

sebastian.tolwinski@upfield.com

+48607663588

Upfield Polska Sp. z o.o.

Ul. Żwirki i Wigury 14

02-092 Warszawa

1. stat.gov.pl (dane za 2017 r.) [↑](#footnote-ref-1)
2. https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C32042%2Ceksperci-co-drugi-polak-ma-zbyt-wysoki-poziom-cholesterolu.html [↑](#footnote-ref-2)
3. https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia [↑](#footnote-ref-3)
4. https://ncez.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-krazenia/czy-warto-obnizac-poziom-cholesterolu- [↑](#footnote-ref-4)
5. „Nawyki żywieniowe Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa 2020” zrealizowane na zlecenie firmy Upfield pod koniec czerwca 2020 r. na reprezentatywnej grupie 2000 Polaków [↑](#footnote-ref-5)
6. https://owsiana.pl/2020/12/maslo-czy-margaryna.html [↑](#footnote-ref-6)