Warszawa, 11.05.2022 r.

**Informacja prasowa**

**3 sposoby na zdrowe serce – co na to nauka?**

**Odpowiednio zbilansowana dieta ma wpływ na zdrowie człowieka w wielu jego aspektach. Ma ona również znaczenie w profilaktyce i przebiegu chorób układu krążenia. My wiemy, że zdrowe serce to zbożowe serce – dlaczego? Mówią o tym badania!**

Choroby układu krążenia można zaliczyć do niechlubnego grona chorób cywilizacyjnych, do których również należą między innymi cukrzyca typu drugiego, czy otyłość[[1]](#footnote-1). Leczenie ich jest bardzo ważne, jednak badania naukowe pokazują, że przy odpowiedniej profilaktyce[[2]](#footnote-2) można zmniejszyć ryzyko i czas ich wystąpienia. Aby postawić na zdrowie, należy zadbać nie tylko o regularną aktywność fizyczną, ale także odpowiednią dietę.

W chorobach układu krążenia szczególnie polecana jest dieta DASH[[3]](#footnote-3) (Dietary Approaches to Stop Hypertension), która dedykowana jest walce z nadciśnieniem tętniczym. Chociaż nazwa odnosi się tylko do podwyższonego ciśnienia, jej stosowanie jest zalecane również w profilaktyce chorób serca. Co ciekawe, zajmuje też zaszczytne drugie miejsce w rankingu najlepszych diet świata z 2022 roku[[4]](#footnote-4). Na czym polega?

Dieta DASH to przede wszystkim nisko przetworzone produkty spożywcze, duża ilość warzyw i owoców, a także odpowiednio zbilansowane posiłki. Jej twórcy zwracają również uwagę, jak ważną rolę pełnią w niej produkty zbożowe. Zalecają, aby były one spożywane nawet do 6 – 8 porcji w ciągu dnia. W szczególności warto wzbogacić dietę o kasze i płatki. Ich dodatek do posiłków może znacznie zmniejszać ryzyko chorób serca[[5]](#footnote-5).

Chociaż na choroby układu krążenia chorują przede wszystkim osoby dorosłe[[6]](#footnote-6), szerzenie ich profilaktyki jest również niezwykle ważne wśród dzieci i młodzieży. Szczególnie dlatego, że właśnie w tym czasie budowane są nawyki żywieniowe, które będą kontynuowane i wzmacniane w przyszłości. Także w tej grupie wiekowej płatki zbożowe mają dobroczynne działanie, a ich dodatek do śniadania może zmniejszać ryzyko chorób układu krążenia[[7]](#footnote-7). Pełnoziarniste płatki śniadaniowe czy gryczanka z dodatkiem pysznych sezonowych owoców będzie nie tylko urozmaiceniem diety dziecka, ale dostarczy im też wielu ważnych do rozwoju składników odżywczych.

W przypadku chorób układu krążenia warto zwrócić szczególną uwagę na płatki owsiane. Ich dodatek do potraw nie tylko obniża stężenie cholesterolu całkowitego[[8]](#footnote-8),[[9]](#footnote-9), ale również ciśnienie krwi[[10]](#footnote-10), dlatego zdecydowanie warto pamiętać o nich w codziennej diecie. Ze względu na swój uniwersalny smak mogą być świetnym składnikiem nie tylko śniadania, ale także obiadu czy szybkiej przekąski.

Kasza gryczana, jaglana, a może płatki owsiane lub jęczmienne? Na śniadanie, obiad czy lunch do pracy? Jakiejkolwiek formy nie wybierzesz, będziesz krok bliżej do zdrowego serca!

**Kontakt dla mediów:**

Ilona Skrzypek

ilona.skrzypek@prhub.eu

+ 48 570 000 631

Junior Account Executive

PR Hub

Stowarzyszenie Producentów Produktów Zbożowych (SPPZ) to organizacja non-profit, która zrzesza producentów produktów zbożowych – w szczególności kasz i płatków. Stowarzyszanie działa na rzecz ochrony środowiska i zdrowia oraz rozwoju nowych technologii w zakresie produkcji oraz przetwórstwa produktów zbożowych, przyjaznych środowisku i zdrowiu. Jednym ze strategicznych obszarów działalności jest podejmowanie inicjatyw edukacyjnych, mających na celu rzetelne informowanie opinii publicznej o jakości i właściwościach prozdrowotnych produktów zbożowych.

W trosce o konsumentów Stowarzyszenie dokłada starań, aby nieustannie zapewniać wysoką jakość produktów na rynku. Współpracować będzie również z instytucjami państwowymi, naukowymi, laboratoriami badawczymi, dostawcami surowców.

Firmy członkowskie i założycielskie Stowarzyszenia: Cenos Sp. z o.o., Kupiec Sp. z o. o., Lestello Sp. z o.o., Melvit S.A., Rol-Ryż Sp. z o.o., Sawex Foods Sp. z o.o., Soligrano Sp. z o.o. Sp. k., Sonko Sp. z o.o.

1. Pabich, M., & Materska, M. (2019). Biological Effect of Soy Isoflavones in the Prevention of Civilization Diseases. Nutrients, 11(7), 1660. [↑](#footnote-ref-1)
2. Genovesi, S., Giussani, M., Orlando, A., Battaglino, M. G., Nava, E., & Parati, G. (2019). Prevention of Cardiovascular Diseases in Children and Adolescents. High blood pressure & cardiovascular prevention : the official journal of the Italian Society of Hypertension, 26(3), 191–197. [↑](#footnote-ref-2)
3. Appel L.J. i wsp.: A Clinical Trial of the Effects of Dietary Patterns on Blood Pressure. New Engl. J.Med.. 1997, 336; 1117-24, [↑](#footnote-ref-3)
4. https://health.usnews.com/best-diet/best-diets-overall [↑](#footnote-ref-4)
5. Aune D, Keum N, Giovannucci E, et al. Whole grain consumption and risk of cardiovascular

   disease, cancer, and all cause and cause specific mortality: systematic review and doseresponse meta-analysis of prospective studies. Bmj 2016;353:i2716. doi:

   10.1136/bmj.i2716 [published Online First: 20160614] [↑](#footnote-ref-5)
6. Costantino, S., Paneni, F., & Cosentino, F. (2016). Ageing, metabolism and cardiovascular disease. The Journal of physiology, 594(8), 2061–2073. https://doi-1org-100001az50017.han3.wum.edu.pl/10.1113/JP270538 [↑](#footnote-ref-6)
7. Bel-Serrat S, Mouratidou T, Börnhorst C, et al. Food consumption and cardiovascular risk factors in European children: the IDEFICS study. Pediatr Obes 2013;8(3):225-36. doi: 10.1111/j.2047-6310.2012.00107.x [published Online First: 20121206] [↑](#footnote-ref-7)
8. Connolly ML, Tzounis X, Tuohy KM, et al. Hypocholesterolemic and prebiotic effects of a whole-grain oat-based granola breakfast cereal in a cardio-metabolic "at risk" population. Frontiers in Microbiology 2016;7(NOV) doi: 10.3389/fmicb.2016.01675 [↑](#footnote-ref-8)
9. Gulati S, Misra A, Pandey RM. Effects of 3 g of soluble fiber from oats on lipid levels of Asian Indians - a randomized controlled, parallel arm study. Lipids Health Dis 2017;16(1):71. doi: 10.1186/s12944-017-0460-3 [published Online First: 20170404] [↑](#footnote-ref-9)
10. Evans CE, Greenwood DC, Threapleton DE, et al. Effects of dietary fibre type on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of healthy individuals. J Hypertens 2015;33(5):897-911. doi: 10.1097/hjh.0000000000000515 [↑](#footnote-ref-10)