Nabiał. Czy wiesz co jesz?

Niskotłuszczowe produkty mleczne (mleko, sery i jogurt) oraz jajka pełne są składników mineralnych, witamin i białka, które zapewniają ochronę przed osteoporozą, bezsennością i bólami głowy, mogą również wzmacniać układ odpornościowy.

Co zawiera

fosfor Jest niezbędnym elementem budowy kości i zębów, a także nieodzowny przy budowie mięśni oraz dla prawidłowego metabolizmu.

lizyna Badania wskazują, że pokarmy bogate w ten aminokwas – takie jak jajka, sery i mleko – mogą redukować objawy opryszczki.

potas Zmniejsza ciśnienie krwi oraz ryzyko wylewu.

probiotyki Te potrzebne dla naszego organizmu bakterie (przyjazna flora) występują w aktywnych kulturach jogurtu, kefiru i mleka acidofilnego. Probiotyki mogą stymulować układ odpornościowy i zapobiegać infekcjom grzybiczym.

ryboflawina Ta witamina z grupy B uwalnia energię, utrzymuje czerwone ciałka krwi we właściwej kondycji, bierze udział w produkowaniu hormonów, a także może zapobiegać migrenom.

tryptofan Wypicie szklanki ciepłego mleka przed snem może zapobiegać bezsenności, ponieważ tryptofan, aminokwas obecny w nabiale, jest przekształcany w serotoninę, która wpływa na poprawę nastroju. Jedzenie pokarmów bogatych w węglowodany złożone (makarony, fasola, ryż) może wspomagać prawidłowe wchłanianie tryptofanu.

wapń Ten pierwiastek budujący mocne kości jest niezmiernie ważny dla osób w każdym wieku. Niedobory wapnia mogą skutkować osteoporozą, niebezpieczną chorobą prowadzącą do złamań kości

długich i deformacji kręgosłupa.

witamina B12 Produkty mleczne i jajka są dobrym źródłem tej witaminy, która ma zasadnicze znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego oraz tworzenia czerwonych ciałek krwi.

witamina D Żółtka jaj są jednym z niewielu naturalnych źródeł tej witaminy. W niektórych krajach, na przykład w Stanach Zjednoczonych, większość sprzedawanego mleka jest wzbogacona w witaminę D, która wspomaga wchłanianie wapnia, zapobiegając osteoporozie i złamaniom kości (na ogół nie wzbogaca się serów i jogurtów).

Skorzystaj jak najwięcej

Aby wykorzystać w pełni wartości probiotyczne jogurtu, dobrze jest upewnić się, że zawiera on żywe kultury bakterii.

Jedz nabiał

Kiedy to możliwe, wybieraj aromatyczne, niskotłuszczowe sery, takie jak parmezan, feta czy ser kozi. Wystarczy niewielka ilość.

Do sosów używaj maślanki: ubij ją z odrobiną musztardy i oliwy.

Zrób własny ser z jogurtu: wylej jogurt na bardzo drobne sitko umieszczone nad miską. Włóż do lodówki na co najmniej 8 godzin lub na noc i poczekaj, aż zgęstnieje. Możesz przyrządzić twarożek na słodko (dodaj dżem lub przecier owocowy) lub z dodatkami pikantnymi (pieczony czosnek albo zioła).

Zamarynuj piersi z kurczaka w jogurcie z dodatkiem kminu rzymskiego, kolendry i curry. Upiecz w marynacie.

Zastąp majonez jogurtem w sałatce ziemniaczanej.

Utłucz ziemniaki z dodatkiem maślanki, jogurtu lub chudej

śmietany zamiast masła.

Fot. Shutterstock