

# 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 ciała 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