

Warszawa, 24 października 2017 r.

25 października – Światowy Dzień Makaronu

Dlaczego warto jeść makaron?

Już jutro Światowy Dzień Makaronu – znanego i lubianego na całym świecie. Jedzą go dzieci i dorośli, kobiety i mężczyźni. Podawany jest w zaciszu domowej kuchni i w eleganckich restauracjach. Lubimy go za szybkość i prostotę przygotowania oraz niemal nieskończenie wiele możliwości kulinarnych, jakie daje. Dla naszego organizmu jest wartościowym produktem zbożowym, źródłem cennych składników odżywczych, dostarczającym nam porcji dobrej energii. Istnieje zatem wiele powodów, by w ramach kampanii informacyjno-promocyjnej „Rola pieczywa i przetworów zbożowych w codziennej diecie III” obchodzić Światowy Dzień Makaronu.

Ważny element codziennej diety

Podstawą zdrowia i dobrego samopoczucia jest zróżnicowana dieta. Wytyczne, którymi należy się kierować przy jej planowaniu znajdziemy w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, opublikowanej przez Instytut Żywności i Żywienia (IŻŻ). Piramida w prosty sposób pokazuje, jakie produkty i w jakich proporcjach powinny się znaleźć na naszych talerzach. Kiedy na nią spojrzymy bez trudu zauważymy, że **wraz z innymi produktami zbożowymi, makaron tworzy jedną z najbardziej znaczących grup**, która zajmuje ważne miejsce u jej podstawy – zaraz po aktywności oraz warzywach i owocach. Jest tak dlatego, ponieważ **zawiera** on ważne dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego organizmu składniki odżywcze, w tym **witaminy z grupy B i mikroelementy**. Na przykład spożywając 100g pełnoziarnistego makaronu dostarczamy sobie m. in. **manganu** – minerału przyczyniającego się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego, **fosforu** – pomagającego w utrzymaniu zdrowych kości i zębów, czy **żelaza** – składnika istotnego dla rozwoju funkcji poznawczych i umysłowych oraz prawidłowego funkcjonowania systemu immunologicznego.

Poza dostarczaniem wartościowych składników odżywczych, jedną z najważniejszych ról makaronów w diecie człowieka jest zapewnienie nam **porcji zdrowej energii**, dzięki której nasz organizm – w tym umysł – może sprawnie funkcjonować, a my mamy siły do działania. Ważne, by wybierać produkty wysokiej jakości – wtedy pochodząca z nich energia **uwalniana jest stopniowo**, co w połączeniu z faktem, że makarony są także **źródłem błonnika**, wspomagającego pracę układu trawienno i dającego uczucie sytości – **chroni nas przed napadami wilczego głodu, dzięki czemu nie ulegamy tak szybko pokusom i łatwiej nam utrzymać prawidłowe nawyki żywieniowe**.

Każdy znajdzie coś dla siebie

Wybierając makaron i potrawę, jaką chcemy z nim stworzyć, **należy wziąć pod uwagę nie tylko preferencje smakowe, ale także tryb życia**. Czy uprawiamy sport aktywnie czy tylko rekreacyjnie? Pracujemy fizycznie czy głównie siedzimy za biurkiem? A może szczególnie uważnie dbamy o sylwetkę, albo mamy w domu pełnego energii malucha?

Rynek makaronów jest bardzo bogaty i każdy na pewno znajdzie coś dla siebie – są makarony pełnoziarniste, z twardej pszenicy durum, żytnie, gryczane, a nawet z dodatkiem suszonych warzyw. Tak samo liczne jak jego rodzaje są także możliwości jego przyrządzenia. Z makaronami mogą więc powstać zarówno **lekkie sałatki**, doskonałe na jesienno-zimowe chłody **rozgrzewające zupy**, jak i **sycące dania główne** – z aksamitnymi sosami, w formie zapiekaneek albo lekkich potraw z warzywami. Możliwości są tysiące, ponieważ makarony świetnie **łączą się z niemal każdym dodatkiem**: z mięsem, rybą, owocami morza, z produktami sezonowymi, a także z regionalnymi specjałami z różnych stron świata i kraju.

Podsumowując – makarony to bogaty w cenne składniki odżywcze, wartościowy składnik codziennej, zróżnicowanej diety. Z łatwością możemy z ich udziałem stworzyć pełnowartościowe dania dopasowane do naszych potrzeb, kulinarnych gustów i stylu życia. **Warto zatem gościć makaron na naszych talerzach jak najczęściej – nie tylko od święta!**

Kontakt dla mediów:

Jagoda Chojecka
Account Manager, Michael Bridge Communication
e-mail: jagoda.chojecka@michaelbridge.pl
tel. 533 337 950

Joanna Tomaszewska
Dyrektor Biura, Krajowa Federacja Producentów Zbóż
e-mail: biuro@kfpz.pl
tel. 667 958 199