Warszawa, 18.08.2022 r.

**Informacja prasowa**

**Kasze i płatki mogą zwiększać szanse na dłuższe życie nawet o 25%! Co jeszcze mówią badania o wpływie zbóż na zdrowie?**

**Choć medycyna nie stworzyła jeszcze uniwersalnej recepty na przedłużenie życia, coraz więcej danych wskazuje na to, że sekret długowieczności tkwi we właściwej diecie. Zbilansowany jadłospis pozwala uniknąć chorób cywilizacyjnych, a badania z ostatnich lat dowodzą, że ogromną rolę odgrywają w nim kasze i płatki. Nawet codzienna śniadaniowa owsianka może mieć wpływ na zdrowie, a 3 dodatkowe porcje pełnych ziaren dziennie mogą zwiększać szanse na dłuższe życie o nawet o 25%[[1]](#footnote-1). Jakie jeszcze wnioski płyną z aktualnych doniesień naukowych?**

**3 porcje zbóż więcej = zdrowie na dłużej**

Dietetycy od lat zalecają, by zamiast produktów przetworzonych jeść więcej pełnoziarnistych płatków oraz kasz. Teraz zyskali dodatkowy argument, by przekonać do diety bogatej w pełne ziarna, a jest nim wniosek płynący z przeglądu badań American Society for Nutrition. Grupa naukowców zajmujących się żywieniem przeanalizowała spożycie produktów zbożowych w kontekście umieralności na choroby cywilizacyjne, by w rezultacie upewnić się, że im więcej pełnoziarnistych zbóż na talerzach, tym dłuższe życie. Stała obecność płatków i kasz w diecie zmniejsza ryzyko krótszego życia z powodu chorób sercowo-naczyniowych o 16%, a zwiększenie ich ilości o 3 porcje dziennie – nawet o 25%[[2]](#footnote-2). Wyniki te potwierdza również metaanaliza 11 światowych badań wykonana w Chinach. Porównując wpływ zbóż na zdrowie ponad 816 tys. osób, nie tylko potwierdzono, że jedząc płatki, rzadziej poważnie choruje serce, ale też wykazano, że o 9% rzadziej grozi krytyczny rozwój choroby nowotworowej[[3]](#footnote-3).

**Płatki śniadaniowe sposobem na długowieczność?**

Dieta skandynawska, zwana też nordycką, bywa stawiana za wzór jako pełna naturalnej żywności, bogatej w kwasy omega-3[[4]](#footnote-4). Okazuje się jednak, że o dobrym zdrowiu północnych Europejczyków decydują też produkty pełnoziarniste, z płatkami śniadaniowymi na czele. W Danii, Szwecji i Norwegii przebadano populację 120 tys. osób w wieku od 30 do 64 lat i stwierdzono, że żyją one dłużej, gdy jedzą dużo owsa, pszenicy i żyta w postaci płatków oraz ciemnego pieczywa. Potwierdzają to badania przeprowadzone w całej Skandynawii[[5]](#footnote-5), warto więc tamtejsze zwyczaje żywieniowe przeszczepić na polski grunt, najlepiej zaczynając od śniadania. Popularna owsianka również może pozytywnie wpłynąć na zdrowie, jeśli będzie jedzona regularnie i z konkretnymi dodatkami. Owies chroni przed chorobami serca, a jego działanie można wzmocnić, wzbogacając owsiankę w orzechy. One również mają podobne właściwości ochronne[[6]](#footnote-6).

**Siła zbóż w błonniku**

Produkty zbożowe zawdzięczają swoje właściwości wielu czynnikom, wśród których jest też niedoceniany przez nas błonnik:

*Pełnoziarniste kasze i płatki są źródłem witamin z grupy B, wspierających układ nerwowy, a także witaminy E, znanej jako witamina młodości –* mówi **mgr Maria Stachurska, dietetyczka, edukatorka żywieniowa, aktywnie działająca na swoim Instagramie @maria\_ojedzeniu, współtwórczyni podcastu Pozjadane**. *To jednak nie wszystko, ponieważ w zbożach znajdziemy szereg składników mineralnych, takich jak potas, fosfor czy magnez, a do tego błonnik. Błonnik bywa kojarzony z odchudzaniem i trawieniem, podczas gdy może przyczyniać się również do zmniejszenia ryzyka chorób serca, niektórych nowotworów, wystąpienia udarów mózgu. Nierozpuszczalna frakcja błonnika, właśnie ta obecna w zbożach, pomaga też zapobiegać cukrzycy typu 2 –* dodaje.

Profilaktyczne działanie błonnika wobec cukrzycy typu 2 potwierdzają nowe badania, przeprowadzone w 2021 roku we Włoszech. Dowiedziono w nich, że wysoka zawartość polisacharydów niecelulozowych w zbożach zmniejsza ryzyko cukrzycy i zespołu metabolicznego, a szczególne zasługi mają tu produkty żytnie, jęczmienne, owsiane i pszenne[[7]](#footnote-7). Każdy z nich, spożywany czy to w formie płatków, czy kasz, będzie więc stanowił mały krok ku zdrowszemu i dłuższemu życiu, który może przynieść także mnóstwo doznań smakowych, bo kasze i płatki to niezliczone możliwości kulinarne, które warto odkryć dla zdrowia.

**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. Benisi-Kohansal S., Whole-Grain Intake and Mortality from All Causes, Cardiovascular Disease, and Cancer: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28140323/> [dostęp 25.07.2022 r.]. [↑](#footnote-ref-1)
2. # Tamże

   [↑](#footnote-ref-2)
3. # Wei H., Whole-grain consumption and the risk of all-cause, CVD and cancer mortality: a meta-analysis of prospective cohort studies, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27215285/> [dostęp 25.07.2022 r.].

   [↑](#footnote-ref-3)
4. Harvard Health Publishing, The Nordic diet: Healthy eating with an eco-friendly bent, <https://www.health.harvard.edu/blog/the-nordic-diet-healthy-fare-with-an-eco-friendly-bent-201511198673> [dostęp 25.07.2022 r.]. [↑](#footnote-ref-4)
5. Johnsen N. F., Whole-grain products and whole-grain types are associated with lower all-cause and cause-specific mortality in the Scandinavian HELGA cohort, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26201847/> [dostęp 25.07.2022 r.]. [↑](#footnote-ref-5)
6. Kwok C. S., Dietary components and risk of cardiovascular disease and all-cause mortality: a review of evidence from meta-analyses, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30971126/> [dostęp 25.07.2022 r.]. [↑](#footnote-ref-6)
7. Capurso C., Whole-Grain Intake in the Mediterranean Diet and a Low Protein to Carbohydrates Ratio Can Help to Reduce Mortality from Cardiovascular Disease, Slow Down the Progression of Aging, and to Improve Lifespan: A Review, <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/8/2540> [dostęp 25.07.2022 r.]. [↑](#footnote-ref-7)