**Informacja prasowa**

**Chorzów, 23.11.2023 r.**

**Kluczowe trendy w dietetyce a dieta idealna**

**Globalne trendy żywieniowe, mimo że zmieniają się dość dynamicznie, to jednak konsekwentnie ewoluują w jednym kierunku – dążymy do tego, aby jeść lepiej, świadomiej i przede wszystkim zdrowiej. Jednocześnie rośnie rola żywności funkcjonalnej oraz suplementów diety, które uzupełniają codzienne dietę, ale także skutecznie odpowiadają na wiele różnych potrzeb żywieniowych.**

Rosnące ceny produktów, inflacja oraz niepewna sytuacja geopolityczna za granicami kraju mają wpływ na codzienne decyzje zakupowe Polaków. Dietetycy mają świadomość, że wiele produktów z kategorii BIO może być zwyczajnie zbyt drogich dla konsumentów. Wyzwaniem jest poszukiwanie wartościowych zamienników dla tzw. *superfoods,* czyli nieprzetworzonej żywności, będącej naturalnym źródłem cennych dla zdrowia i różnorodnych składników odżywczych. Rosnącą popularność zdobywa też dieta roślinna. Wegetarianizm od dawna przestał być modowym trendem dla wąskiej grupy proekologicznych i prozwierzęcych aktywistów, a na wybór tego stylu odżywiania ma wpływ wiele praktycznych czynników. Jednym z nich jest fakt, że coraz więcej znanych marek wprowadza wege produkty do swojego portfolio, a smak, jakość i cena mięsnych zamienników na sklepowych półkach zdecydowanie się poprawiła.

Trudno też nie zgodzić się z tym, że ekologiczne produkty i żywność sygnowana etykietami „BIO” wciąż jeszcze bywają utożsamiane z segmentem premium. Jeśli chcemy, aby żywieniowe ekotrendy na stałe zakorzeniły się w polskim społeczeństwie, to odpowiedzialność za implementację zrównoważonej produkcji, współpracę z lokalnymi dostawcami, usprawnienia w łańcuchu dostaw czy metodach pakowania musi znaleźć się po stronie producentów.

*Osoby, które pragną w naturalny sposób wzmacniać swój układ odpornościowy, powinny zwrócić uwagę na pożywienie bogate w składniki takie, jak beta-glukany i mannany, których pozytywny wpływ na naturalną odporność organizmu został potwierdzony badaniami. Składniki te występują przede wszystkim w drożdżach, grzybach oraz niektórych zbożach. W sytuacji, gdy trudno zapewnić właściwą ich podaż w codziennej diecie, warto rozważyć zewnętrzną suplementację tych składników. Linia suplementów diety PostVital oparta jest na wyjątkowych właściwościach biomasy postbiotycznej drożdży Yarrowia lipolytica o potwierdzonym badaniami, pozytywnym wpływie na układ immunologiczny i jego zdolność do skutecznego zwalczania patogenów. Szczep Yarrowia lipolytica, zawierający w swoich komórkach aż dwa kluczowe dla ochrony odporności związki, beta-glukany i mannany, stanowi podwójne wsparcie dla naturalnych sił obronnych organizmu oraz mikrobiomu jelit* – mówi **dr n. med. Edyta Blus, starsza specjalistka ds. badań w dziale R&D w onesano.**

Sezon jesienny to doskonały moment na wzbogacenie diety o pyszne i wartościowe składniki roślinne i naprawdę warto wykorzystać czas, gdy wiele krajowych warzyw i owoców jest łatwo dostępnych, oferując nam bogactwo smaków i wartości odżywczych. Do codziennego menu warto włączyć dynie, buraki, szpinak czy fasolkę szparagową. Nie należy również zapominać o brukselce, która stanowi prawdziwe źródło witaminy K, kapuście dostarczającej witaminę C oraz A, kalafiorze bogatym w szereg składników odżywczych oraz witaminy z grupy B czy cukinii, zawierającej witaminę A, C oraz magnez.

Witamina C, zawarta między innymi w papryce, natce pietruszki, jabłkach, granatach, brzoskwiniach czy czarnej porzeczce, wspomaga funkcjonowanie układu odpornościowego i przyspiesza regenerację po przebytych chorobach. Cynk, który znajdziemy w pieczarkach, czerwonej kapuście czy pestkach dyni, również odgrywa kluczową rolę w procesach obronnych organizmu. Aby w pełni korzystać z dobroci jesiennych plonów, warto dbać o różnorodność w diecie i kombinować z różnymi sposobami ich przyrządzania – od sałatek, przez zupy, po pieczone desery. Jesień to również sezon grzybowy. Grzyby, jak borowiki czy pieczarki, są doskonałym źródłem białka, witaminy D, błonnika i wielu minerałów. Należy jednak pamiętać, żeby jeść je z umiarem ze względu na możliwość kumulowania w ich tkankach niektórych metali ciężkich. W dostępnych na rynku, popularnych i znanych grzybach zawartość metali ciężkich – ołowiu i kadmu – nie przekracza przyjętych norm, więc ich spożycie nie niesie za sobą istotnego ryzyka dla zdrowia konsumenta, o ile oczywiście nie spożywamy ich w nadmiernych ilościach.

**\*\*\***

**Onesano** jest firmą biotechnologiczną, zaawansowanym i innowacyjnym producentem **naturalnych suplementów diety.** Sercem onesano są zakłady produkcyjne zlokalizowane w Czechowicach-Dziedzicach,posiadające własne laboratorium oraz wykwalifikowaną kadrę specjalistów. To dzięki nim onesano może szczycić się autorskimi recepturami, opatentowanymi składami i innowacyjnymi rozwiązaniami technologicznymi. Produkcja jest realizowana w oparciu o najwyższe standardy, z poszanowaniem środowiska naturalnego. Bazę linii produkcyjnych stanowi EstroVita – w 100% roślinny suplement diety zawierający kwasy omega 3,6,9, pozyskany z mieszaniny co najmniej czterech olejów, wzbogacony o naturalne witaminy oraz PostVital, suplementy diety zawierające unikalny postbiotyk **drożdży** *Yarrowia lipolytica* wpisany na listę Novel Food. Onesano jest firmą z polskim kapitałem, prowadzącą produkcję w naszym kraju i w pełni kontrolującą cały proces produkcyjny. Głównym obszarem działalności jest produkcja naturalnych suplementów diety w postaci bioestrów i unikalnego postbiotyku oraz funkcjonalnych dodatków do żywności zorientowanych na rynek spożywczy. Firma produkuje również suplementy diety dla zwierząt towarzyszących oraz posiada dedykowaną ofertę produktową dla rolnictwa. Siedziba przedsiębiorstwa mieści się w **Chorzowie.**

**Więcej informacji:**

[**www.onesano.pl**](http://www.onesano.pl)

**Kontakt dla mediów:**

Bartosz Sosnówka

E: bartosz.sosnowka@dwapiar.pl

M: 517 476 361