**Informacja prasowa**

**Chorzów, 24.07.2024 r.**

**Gęstość odżywcza a gęstość energetyczna. Co jeść, żeby nie przytyć?**

**Diety odchudzające często wybiera się z troski o piękną i smukłą sylwetkę. Tymczasem można jeść mało i nie tracić wagi lub wręcz przeciwnie – jeść dużo i nie przytyć. Sekret tkwi w odpowiednio dobranych grupach produktów o niskiej gęstości energetycznej (GED).**

Zrozumienie i zarządzanie gęstością energetyczną oraz odżywczą pożywienia ma kluczowe znaczenie dla zachowania zdrowej i zgrabnej sylwetki bez konieczności rezygnacji z obfitych posiłków. Kluczowym aspektem jest wybór produktów o niskiej gęstości energetycznej (GED), co oznacza, że zawierają one mniej kalorii na jednostkę masy, pozwalając na spożywanie większych porcji bez ryzyka przyrostu masy ciała.

Produkty o niskiej GED charakteryzują się wysoką zawartością wody i błonnika, co sprawia, że są to przede wszystkim owoce, warzywa, chude produkty mleczne, większość zup oraz pełnoziarniste produkty zbożowe. Z drugiej strony, gęstość odżywcza odnosi się do koncentracji składników odżywczych, jak witaminy, minerały i błonnik w stosunku do kaloryczności pokarmu. Jest to wskaźnik jakości diety, pokazujący, jak bardzo pożywny jest spożywany pokarm. Dieta bogata w produkty o wysokiej gęstości odżywczej zapewnia organizmowi niezbędne składniki odżywcze przy jednoczesnym minimalizowaniu spożycia kalorii, co jest szczególnie ważne w kontekście zapobiegania oraz walki z insulinoodpornością.

Wysoką gęstość odżywczą zawierają między innymi zielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż, rukola), tłuste ryby morskie (zawierają cenne kwasy Omega-3 w formie DHA, pełnowartościowe białko, żelazo, witaminę B12), olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek (dostarczają zdrowych tłuszczy, w tym Omega-3, witamina E i przeciwutleniacze) oraz orzechy włoskie, migdały i pistacje (źródło zdrowych tłuszczy z grupy omega). Wśród produktów o najwyższej gęstości odżywczej wymienić można rzepę, gorczycę, rzeżuchę, jarmuż, szpinak, botwinkę, cykorię, chlorellę, rukolę, rzodkiewkę, kiełki fasoli, brokuły, śliwkę, maliny oraz czerwoną fasolę. Po przeciwnej stronie znajdują się produkty o najniższej gęstości odżywczej, jak wysoko przetworzone fast-foody, żelki, syrop kukurydziany, cukier brązowy, frytki, słodzone napoje oraz piwo.

*Wskaźnik gęstości odżywczej ANDI (Aggregate Nutrient Density Index) jest pomocnym narzędziem do oceny jakości diety, promując spożywanie pokarmów bogatych w składniki odżywcze. Najlepszą gęstość odżywczą, a jednocześnie najniższą gęstość energetyczną mają przede wszystkim warzywa, zwłaszcza te o jadalnych liściach. Można je wykorzystać do przygotowania zdrowej sałatki wzbogaconej o EstroVitę. To w 100% naturalna, wysoce skoncentrowana i dobrze wchłaniana przez organizm porcja kwasów tłuszczowych   
omega 3,6,9. Wszystkie produkty z tej linii wyróżnia doskonała proporcja oraz czystość kwasów tłuszczowych omega w postaci estrów etylowych, pochodzących z unikalnej kompozycji co najmniej czterech olejów roślinnych –* mówi **dr n. med. Edyta Blus**, **starsza specjalistka ds. badań i rozwoju w onesano, producencie naturalnych suplementów diety.**

Dla osób dążących do utrzymania optymalnej masy ciała i zdrowia metabolicznego, kluczowe jest skupienie się na spożywaniu pokarmów o wysokiej gęstości odżywczej i niskiej gęstości energetycznej. Integracja takich produktów do codziennej diety, w połączeniu z odpowiednią suplementacją kwasami tłuszczowymi omega, może znacząco przyczynić się do poprawy stanu zdrowia i sylwetki. Warto również podkreślić znaczenie nawadniania oraz zarządzania poziomem stresu, co wspomaga metabolizm i ogólne samopoczucie. Poznając i aplikując zasady gęstości energetycznej oraz odżywczej, można łatwiej osiągnąć cele zdrowotne i estetyczne, ciesząc się bogatą i zróżnicowaną dietą.

**\*\*\***

**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 preparaty 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](mailto:bartosz.sosnowka@dwapiar.pl)

M: 517 476 361