**Dlaczego nie warto rezygnować ze zbóż na diecie?**

**Przekonanie o tym, że zboża nie tylko uniemożliwiają spełnienie marzeń o pięknej sylwetce, ale także szkodą, to popularny mit związany ze zdrowym odżywianiem się. Pani Magda Heba, dietetyk Soligrano, wyjaśnia dlaczego takie podejście jest błędne.**

**Niekończąca się dieta**

Odchudzamy się przed wakacjami, ślubem, spotkaniem klasowym po latach, po Nowym Roku i na wiosnę – bo to nowy początek. Walka ze zbędnymi kilogramami to niekończąca się historia, stały trend i bolączka kobiet, które dążą do idealnej figury. Odchudzaniem interesują się coraz częściej także panowie, którzy chcą być smukli i boją się przemiany w „typowego Janusza” z wystającym brzuszkiem i charakterystycznym wąsem.

**Zboża to przyjaciel, czy wróg?**

Internet pełen jest porad osób, które szybko zrzuciły wagę poddając się restrykcyjnym ograniczeniom osłabiając swój organizm, lub wręcz wyjaławiając go z wartości odżywczych, co może prowadzić do poważnych chorób. Jedną ze „złotych wskazówek” jest rezygnacja z produktów zbożowych, najlepiej na stałe. - *Wiele modnych diet rezygnuje z produktów zbożowych takich jak makaron, pieczywo, kasze i ryż. Rzeczywiście szybko można zaobserwować spadek wagi, ale konsekwencją są często: gorsze samopoczucie, problemy zdrowotne i napady głodu, które prowadzą do osłabienia woli odchudzania. W dalszej perspektywie zazwyczaj kończy się to efektem jo-jo czyli tym, czego najbardziej obawiają się osoby będące na diecie. -* komentuje Magda Heba, dietetyk, ekspert Soligrano.

**Zdaniem eksperta...**

Zboża zyskały jakiś czas temu złą opinię, która szybko została spopularyzowana i stała się modna. Niestety, nie wszystko co jest na czasie, jest zdrowe i nam służy. W przypadku zbóż także warto mieć to na uwadze. - *Zboża to grupa produktów, która powinna stanowić stały element codziennej diety – także tej ukierunkowanej na utratę zbędnych kilogramów. To podstawa kaloryczna naszych posiłków, paliwo, z którego czerpiemy energię na długie godziny aktywności fizycznej i umysłowej. W piramidach zdrowego odżywiania zboża i pseudozboża (np. gryka, komosa, czy amarantus) stanowią podstawę, czyli powinny być spożywane często, praktycznie w każdym posiłku. Oczywiście najlepiej wybierać pełne ziarna zbóż, gdyż są one bogate w minerały i witaminy. -* dodaje ekspert Soligrano.

**Zboża w nowej odsłonie**

Na rynku pojawia się coraz więcej nowych propozycji wykorzystania zbóż, dzięki którym można nie tylko zadbać o swoją dietę ale także urozmaicić codzienne posiłki. Na uwagę zasługuje między innymi seria Soligrano BIO, czyli zboża ekspandowane. Wśród produktów z tej grupy znajdziemy amarantus, jagły, komosę ryżową, owies, grykę i orkisz. Są to produkty ekologiczne, posiadające certyfikaty potwierdzające wysoką jakość. Warto zaznaczyć, że groźnie brzmiące „ekspandowanie” to proces całkowicie bezpieczny, który polega na użyciu pary wodnej i odbywa się bez dodatków sztucznych. - *Produkty z pełnych ziaren zbóż to produkty naturalne, roślinne, a co się z tym wiąże – bogate m.in. w błonnik, który świetnie reguluje pracę układu pokarmowego i odżywia współpracujące z nami bakterie jelitowe. Dzięki niemu nasz metabolizm się poprawia, organizm na bieżąco pozbywa się toksyn i nadmiaru złego cholesterolu, a my czujemy się znacznie lepiej. Zboża sprawiają, że jesteśmy syci przez 3 do 4 godzin i nie musimy podjadać między posiłkami. Oczywiście nie można ograniczać się tylko do produktów zbożowych, ale całkowita ich eliminacja nie jest wskazana. -* podsumowuje Magda Heba, dietetyk, ekspert Soligrano.