

NAJLEPSZE W KUCHNIACH ŚWIATA

INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 21 stycznia 2020

Wszystko, czego nie wiedzieliście o mięsie, ale baliście się zapytać

Początek stycznia to czas, w którym podsumowujemy to, co udało nam się osiągnąć w poprzednim roku i podejmujemy wyzwania na kolejny. Jednymi z najczęściej wymienianych noworocznych postanowień są zdrowe odżywianie, utrata kilku kilogramów i zwiększona aktywność fizyczna. Aneta Łańczuchowska, dietetyk i blogerka kulinarna, podczas spotkania „Wszystko, czego nie wiedzieliście o mięsie, ale baliście się zapytać”, zorganizowanego przez Związek Polskie Mięso zaprezentowała skuteczne sposoby na utrzymanie zdrowej sylwetki oraz opowiedziała o roli mięsa wieprzowego i drobiowego w procesie odchudzania.

Zgodnie z wynikami badań CBOS z 2019 roku ponad 80% dorosłych Polaków zjada zaledwie trzy posiłki w ciągu dnia. Co więcej 72% badanych między posiłkami spożywa słodczyce, chipsy i inne niepełnowartościowe przekąski. Szacuje się, że do 2030 roku jedna trzecia Polaków będzie otyła.

– *Popęlniamy wiele błędów żywieniowych, które powodują, że przybieramy na wadze. Należą do nich przede wszystkim długie przerwy między posiłkami, zbyt duża ilość węglowodanów oraz tłuszczu w diecie. Skutkuje to nie tylko stale rosnącą wagą, ale też pogarszającym się samopoczuciem oraz spadkiem odporności. Ważne jest zatem, aby zadbać o regularność posiłków oraz dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości składników odżywczych takich jak żelazo, białko czy witamin A, E, D, K i tych, pochodzących z grupy B. Mięso wieprzowe oraz drobiowe w odpowiedniej ilości może być dobrym źródłem odpowiednio żelaza i białka, dlatego warto je uwzględnić w diecie, również w procesie odchudzania* – **mówi Aneta Łańczuchowska, dietetyczka.**

Spotkanie z dietetykiem zorganizowane zostało w ramach III edycji kampanii „Marka Polskie Mięso. Polska Smakuje.” prowadzonej przez Związek Polskie Mięso. Tematami wydarzenia pt. „Wszystko, czego nie wiedzieliście o mięsie, ale baliście się zapytać” były postanowienia noworoczne oraz rola, jaką w diecie pełni mięso drobiowe i wieprzowe.

– *Wokół wieprzowiny oraz drobiu powstało wiele mitów, z którymi jako Związek Polskie Mięso musimy się mierzyć. Mięso produkowane w Polsce jest uznawane za najlepsze na świecie, dlatego warto je regularnie spożywać – tym bardziej, jeśli chcemy pozbyć się zbędnych kilogramów. Dietetycy zgodnie potwierdzają, że , wieprzowina i drób pozwalają szybko i zdrowo tracić na wadze. Z pewnością wiele osób weźmie to pod uwagę przy układaniu swojego menu* – **mówi Witold Choiński, Prezes Związku Polskie Mięso.**

W spotkaniu wzięli udział ambasadorzy projektu Ola Nguyen oraz Matteo Brunnetti, a także prof. Agnieszka Wierzbicka – ekspertka kampanii.

PEWNE JEST JEDNO - POLSKIE MIĘSO

NAJLEPSZE W KUCHNIACH ŚWIATA

O Związku Polskie Mięso

Związek Polskie Mięso to organizacja branżowa reprezentująca interesy gospodarcze zrzeszonych w niej podmiotów, działających w branży mięsnej oraz współpracujących z nią w zakresie ich działalności wytwórczej, handlowej i/lub usługowej, w szczególności wobec organów państwowych. Członek European Livestock and Meat Trades Union.

Kontakt dla mediów

Maria Majcherek

m.majcherek@partnersi.com.pl

+48 505 407 444