

## INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 19 stycznia 2012 r.

### W zdrowym ciele, zdrowy duch!

**Trwają ferie, a wraz z nimi białe szaleństwo. I słusznie, bo wysiłek fizyczny na świeżym powietrzu to jeden z ważnych elementów profilaktyki miażdżycy. Pamiętajmy jednak, że solidną podstawę profilaktyki chorób serca stanowią wysiłek fizyczny połączony z odpowiednią dietą. W przypadku diety jedną z najważniejszych kwestii jest wybór odpowiedniego tłuszczu.**

Podstawą zdrowego stylu życia jest równowaga. Z jednej strony musimy przyjmować odpowiednią ilość węglowodanów, tłuszczów, witamin, białek i składników mineralnych, z drugiej – utrzymywać odpowiedni poziom aktywności fizycznej. Okres ferii jest wymarzone czasem, aby planując nasze zimowe szaleństwa zadbać również o zdrowie, w tym również o nasze zdrowe nawyki żywieniowe. W naszym codziennym jadłospisie powinny się więc znaleźć potrawy zróżnicowane, tak aby nasz organizm otrzymywał wszystkie niezbędne składniki. Jednym z ważnych elementów codziennej diety powinny być tłuszcze. Zapewniają one prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu, ponadto są źródłem energii, której szczególnie w zimie tak bardzo potrzebujemy. Specjaliści zalecają w szczególności tłuszcze roślinne z uwagi na ich bardzo korzystny wpływ na zdrowie.

Zdaniem prof. Artura Mamcarza, cenionego lekarza-kardiologa z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, szczególnie godny polecenia z kardiologicznego punktu widzenia jest olej rzepakowy. Zawiera on w swoim składzie aż 10 procent wielonienasyconego kwasu tłuszczowego ALA (kwas alfa-linolenowy) z rodziny Omega-3, a także jest bogatym źródłem steroli roślinnych, które wpływają na utrzymanie prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Ponadto olej rzepakowy charakteryzuje się optymalną proporcją kwasów Omega-6 do Omega-3 (2:1), co sprawia, że można go uznać za tłuszcz prozdrowotny – już spożycie 2 łyżek tego oleju dziennie może zmniejszyć ryzyko występowania chorób serca i udarów.

Tak więc przy okazji trwających właśnie ferii zimowych pamiętajmy, że ruch na świeżym powietrzu połączony ze zdrowym odżywianiem, to pakiet, który gwarantuje nam zdrowy wypoczynek i dobrą kondycję.

Udanych ferii zatem☺



Biuro prasowe kampanii:

Ewa Pater

Marketing & Communications Consultants

tel. 608 368 166

biuroprasowe@pokochajolejrzepakowy.pl



KAMPANIA FINANSOWANA PRZY  
WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ ORAZ  
RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ



Agencja  
Rynku  
Rolnego

