**Jakich składników warto unikać w wędlinach? Dietetyk radzi. Poradnik od Nove!**

**Wędliny goszczą na naszych stołach niemal codziennie. Sięgamy po nie, wierząc, że zapewniamy organizmowi wartościowych składników odżywczych, jednak często nieświadomie osiągamy odwrotny skutek. Warto przyjrzeć się temu co jemy i wybierać produkty, pozbawione dodatków do żywności.**

Wędliny to ważny element zbilansowanej diety. Są źródłem białka, żelaza, cynku, fosforu i witamin z grupy B. Półki sklepowe pękają w szwach od produktów niewiadomego pochodzenia, a my często z braku czasu kupujemy pierwszy z brzegu artykuł. To błąd. Ilość dodatków do żywności, których należy unikać, jest oszałamiająca. Warto poświecić chwilę na wybranie odpowiedniej wędliny, która zapewni nam wyjątkowe doznania smakowe i pozwoli uniknąć typowych błędów dietetycznych.

**Dietetyk radzi**

„Według badań ponad 50% Polaków ocenia jakość dostępnego na naszym rynku mięsa i wędlin jako przeciętną, a prawie 60% sądzi, że ulegała pogorszeniu. Bardzo często słyszę w gabinecie od klientów, że starają się unikać wędlin lub zupełnie eliminują je z diety, ponieważ cieknie z nich woda, wszystkie mają identyczny smak i nieapetyczny wygląd. Moi klienci przy ich wyborze kierują się przede wszystkim jakością, wyglądem i zapachem. Starają się wybierać te, które nie zawierają substancji dodatkowych, w tym konserwantów czy wzmacniaczy smaku. Bardzo ważne są dla nich również walory zdrowotne i odżywcze oraz bezpieczeństwo spożywanych pokarmów. Jednocześnie poszukują produktów, które przypominałyby im smaki dzieciństwa. Według aktualnego stanu wiedzy substancje dodatkowe dodawane do wyrobów wędliniarskich mogą uczulać (soja, konserwanty, barwniki), a najbardziej powszechne konserwanty, czyli azotany i azotyny spożywane w dużych ilościach mogą skutkować rozwojem wielu chorób. Tym bardziej jako dietetyka cieszy mnie fakt, że pojawiły się wędliny bez substancji dodatkowych (tzw., E” dodatków), gdyż do tej pory nie było na rynku takich, które mogłabym z czystym sumieniem polecić moim podopiecznym, zwłaszcza przebywającym na diecie bezglutenowej „- mówi dietetyk Agnieszka Kopacz z [www.poradiety.pl](http://flypr.biuroprasowe.pl/word/?typ=epr&id=44569&hash=679bfdc23d784b2710f32d82b3f6fe47www.poradiety.pl).

**Linia NATURA, czyli brak laktozy, fosforanów, glutaminianów, barwników oraz substancji oznaczonych symbolem „E”.**

„Warto postawić na sprawdzone wyroby. Linia NATURA to wyjście naprzeciw potrzebom klientów, którzy chcą uniknąć przetworzonej żywności. To wędliny pozbawione laktozy, fosforanów, barwników, glutaminianów oraz „E” dodatków. Zawierają dużą ilość mięsa (w większości aż 98%), są bezglutenowe a do ich produkcji stosuje się suszone warzywa i owoce. Kluczem do sukcesu są tu sprawdzone receptury, które są gwarancją smaku i jakości” - kontynuuje dietetyk. W skład linii Natura wchodzą produkty umożliwiające przygotowanie pysznych dań na każdą okazję i porę dnia: od śniadania po kolację, czyli parówki, kiełbasy: krótka, długa oraz krakowska, szynka, szynka z tłuszczem oraz schab.

**Wędliny z linii Natura marki Nove:**

**Produkty z linii Natura marki Nove:**

**Szynka**

Masa netto: ok. 350g

Cena: ok. 30 zł/kg

**Szynka zrazowa z tłuszczem**

Dostępna luzem – ok. 1 kg

Cena brutto: ok. 29,00 – 38,00 zł/kg