**Kasza – naturalna broń w walce z trądzikiem!**

**Kasza gryczana, jęczmienna czy kuskus – kojarzą nam się przede wszystkim z racjonalnym żywieniem i często zapominamy o ich pozostałych właściwościach! Wprowadzenie kaszy do codziennego jadłospisu nie tylko pomoże nam w leczeniu i zapobieganiu wielu chorobom, ale także wpłynie korzystnie na nasz wygląd. Dzięki wysokiej zawartości składników mineralnych, błonnika oraz innych fitozwiązków, kasza może poprawić wygląd naszej skóry, włosów i paznokci oraz pomóc w walce z trądzikiem! Kasza to sprzymierzeniec w codziennej pielęgnacji naszego ciała!**

Trądzik zazwyczaj pojawia się w okresie dojrzewania, ale coraz częściej jest również problemem osób dorosłych. Główną przyczyną jego powstawania są zaburzenia gospodarki hormonalnej. Są one powodowane m.in. nieprawidłowa dietą – bogatą w tłuszcze zwierzęce, utwardzone oleje roślinne, cukry proste, produkty o wysokim indeksie glikemicznym i żywność przetworzoną, bogatą w substancje konserwujące, barwniki, spulchniacze itp. A zatem częste spożywanie niezdrowych, przetworzonych posiłków może bardzo niekorzystnie oddziaływać na naszą skórę!

**Kasza - naturalny sposób na gładką cerę!**

Alternatywną dla produktów, które sprzyjają pojawianiu się nieestetycznych wyprysków, jest wprowadzenie do swojej diety składników, które będą zapobiegać powstawaniu niedoskonałości na naszym naskórku. Jednym z takich produktów jest właśnie kasza!

- *Kasza ma niski indeks glikemiczny, dlatego po jej spożyciu nie dochodzi do drastycznego wzrostu stężenia cukru we krwi. Dzięki temu**energia uwalniana jest powoli i przez długi czas, co nie powoduje wydzielania dużych ilości insuliny –* mówi Katarzyna Foszner, dietetyk, ekspert kampanii „Lubię kaszę - kasza na stół, na zdrowie, na co dzień".

To właśnie wysokie stężenie tego hormonu jest powiązane z powstawaniem nieestetycznych wyprysków na skórze! Kasza zawiera również szereg innych składników, które korzystnie wpływają na nasza cerę. Wysoka zawartość błonnika ułatwia oczyszczanie organizmu z toksyn, które również są częstą przyczyną pojawiania się niechcianych wyprysków. Z kolei zawarty w kaszy cynk, zmniejsza łojotok i skłonność do powstawania zaskórników oraz przyspiesza gojenie się skóry.

Ogólnopolska kampania **„Lubię kaszę – kasza na stół, na zdrowie, na co dzień” ma przekonać** Polki

i Polaków, że warto jeść kaszę częściej i uwzględnić ją w codziennej diecie.– *Regularnie, czyli kilka razy w tygodniu, kaszę je tylko 9% Polaków. Nasza kampania ma zachęcić Polki i Polaków do częstszego jej spożywania* – mówi Agnieszka Falba, Dyrektor Biura Federacji Branżowych Związków Producentów Rolnych, inicjatora ogólnopolskiej kampanii **„Lubię kaszę…”.** – *W ramach naszej kampanii zaprosiliśmy konsumentów, m.in. do udziału w spotkaniach kulinarnych "Pod znakiem kaszy”, które cieszyły się bardzo dużym zainteresowaniem. Właśnie przez takie działania, chcemy pokazać, że dania z kaszy wcale nie są nudne i trudne w przygotowaniu, a wręcz przeciwnie – że kasza potrafi inspirować i stwarza w kuchni nieograniczone możliwości –* dodaje.

Na potrzeby kampanii powstała strona internetowa **www.lubiekasze.pl**, dzięki której można poznać różne rodzaje i walory zdrowotne kaszy, dowiedzieć się, jak przekonać do niej dzieci oraz **zamieszczać własne przepisy na dania z kaszą.**

Organizatorem działań, sfinansowanych ze środków Funduszu Promocji Ziarna Zbóż i Przetworów Zbożowych, jest Federacja Branżowych Związków Producentów Rolnych.