Jedzenie dostępne od ręki

Nawyki żywieniowe zmieniają się. Coraz częściej odżywiamy się niezdrowo – podjadamy, chwytamy byle co w pośpiechu i odwiedzamy fast foody – zamiast przygotowywać większość posiłków w domu. Nie wpływa to korzystnie na nasze zdrowie.

Dzięki rewolucji w przemyśle spożywczym, która miała miejsce na całym świecie na przestrzeni ostatnich kilku dekad, spora część dostępnej żywności przybrała formę niezwykle wygodnych, paczkowanych posiłków i przekąsek gotowych do spożycia. Dla wielu osób przygotowanie posiłku to wstawienie czegoś do jedzenia do kuchenki mikrofalowej. Gotowe posiłki kuszą atrakcyjną ceną, można je szybko podgrzać, zamiast tracić czas i pocić się w gorącej kuchni. Dostępność żywności sprawiła również, że stale podjadamy wszędzie: w domu, przy biurku, podczas spaceru czy w podróży.

Dzieciństwo z fast foodem

Tendencję do coraz częstszego sięgania po „zachodnie" jedzenie, które negatywnie odbija się na zdrowiu, widać również poza Europą i Stanami Zjednoczonymi. Amerykańskie badania nawyków żywieniowych przeprowadzone w 2012 roku wśród Chińczyków zamieszkujących Singapur wykazały związek między spożywaniem dań z fast foodów a podwyższonym ryzykiem cukrzycy i chorób serca. Z kolei podczas badań, które miały miejsce w 2010 roku w Arabii Saudyjskiej w mieście Dżudda, zaobserwowano „niepokojący wzrost" liczby nastolatków z nadwagą i otyłością w wyniku zmiany diety na „zachodnią".
Badania przeprowadzone w roku 2012 w Londynie wśród 193 uczniów w wieku 11–14 lat wykazały, że jedno na dziesięcioro dzieci spożywało dania typu fast food codziennie, a połowa kupowała je co najmniej dwa razy w tygodniu, często w pobliskich sklepikach. „Nic dziwnego, że (…) większość tych dzieci już cierpi na nadwagę lub otyłość i prawdopodobnie będą otyli również w wieku dorosłym" – mówią brytyjscy naukowcy. Na

całym świecie problem nadwagi lub otyłości dotyczy ponad czterdziestu dwóch milionów dzieci poniżej piątego roku życia. Według Światowej Organizacji Zdrowia przyczynia się do tego żywność bogata w cukier i tłuszcze.

Pokusa na okrągło

I w dużych, i w mniejszych miastach smakowicie wyglądające, lecz niezdrowe, potrawy kuszą non-stop. Na każdej większej ulicy unosi się zapach zachęcający do sięgnięcia po tłuste, słone czy słodkie smakołyki. Większość pieniędzy wydawanych na niezdrowe przekąski zostawiamy w dwóch największych sieciach fast food, ale do wyboru mamy przecież poza tym setki innych miejsc rywalizujących o nasze żołądki i portfele. Na stacji benzynowej oprócz benzyny można kupić hot-dogi, zapiekanki, chipsy, słodycze i napoje gazowane. Dania na wynos sprzedaje się w supermarketach, a nawet drogeriach. Często kuszą nas promocje zachęcające do kupna napoju czy chipsów oprócz kanapki w porze lunchu. Sklepiki na dworcach oferują wszelkiego rodzaju fast foody już od samego rana. Wszechobecne automaty z przekąskami są umieszczane nawet na basenach i w centrach sportowych. Przed tanim, słodkim, słonym, tłustym niezdrowym jedzeniem właściwie nie da się uciec.

Dlaczego tak postępujemy?

Najprostsza odpowiedź brzmi: prawdopodobnie dlatego, że możemy. Niezwykle łatwo jest sięgać po niezdrowe jedzenie i tym samym dostarczać organizmowi o wiele więcej kalorii, niż potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania. Jak twierdzi Brian Wansink – dyrektor Cornell Food and Brand Lab na Cornell University w Nowym Jorku – jemy głównie pod wpływem otaczających nas bodźców. Przez większość dnia towarzyszą nam tłuste, słone i słodkie produkty stworzone z myślą o tym, aby zadziałać na najbardziej podstawowe instynkty. Dla pierwszych mieszkańców naszej planety tłuszcze stanowiły zapasy niezbędne do przetrwania okresów, kiedy brakowało jedzenia, obecny w

soli sód umożliwiał zatrzymywanie wody w organizmie i tym samym chronił przed odwodnieniem. Dzięki cukrowi nasi przodkowie umieli rozróżniać słodkie jadalne owoce jagodowe od gorzkich trujących – wyjaśnia Brian Wanskink. Dziś wciąż trudno nam się oprzeć mieszance tych składników.
Produkty typu fast food stanowią wielką pokusę również dlatego, że są najczęściej tanie i wyjątkowo łatwo dostępne. Restauracje sprzedające dania typu fast food, niewielkim kosztem powiększają porcje posiłków, co zachęca nas do kupowania wersji „XXL" – w ten sposób spożywamy więcej kalorii, a właściciele zwiększają swe dochody.

Zdrowe jedzenie w biegu

Nie oznacza to jednak, że w sprzedaży oprócz niezdrowych produktów nie ma tych zdrowych – oczywiście, że są. Restauracje typu fast food sprzedają oprócz hamburgerów także sałatki, a większość barów kanapkowych oferuje kanapki wegetariańskie, pełnoziarniste pieczywo i produkty niskokaloryczne. Gdy jednak żyjemy w ciągłym pośpiechu, stres utrudnia dokonywanie mądrych wyborów – twierdzi Mara Mather, profesor z University Of Southern California, zajmująca się badaniami nad stresem i procesami decyzyjnymi. „Z naszych badań wynika, że pod wpływem stresu, ważniejszy jest aspekt nagrody, na przykład w postaci przyjemności z jedzenia soczystego hamburgera, niż potencjalne negatywne konsekwencje, takie jak spożycie nadmiaru soli, tłuszczu i kalorii" – mówi prof. Mather. „Sałatka wydaje się zdrowszym wyborem, ale podana z różnymi dodatkami może stać się prawie tak tłusta jak hamburger".
Większość dietetyków powie, że najzdrowiej jest jadać posiłki przy rodzinnym stole, na którym znajdą się pożywne potrawy domowej roboty. Musimy jednak chodzić do pracy, odbierać dzieci ze szkoły, zawozić je na dodatkowe zajęcia i gdy w końcu wracamy do domu, gotowanie obiadu – nie mówiąc już o zasiadaniu do wspólnego posiłku całą rodziną – jest niewykonalne. Nie powinno to jednak stanowić przeszkody w

dokonywaniu zdrowszych wyborów, jeśli chodzi o jedzenie. Oto kilka pomysłów:

➻ **Uważaj na porcje.** Jeśli już musisz sięgnąć po danie fast food, wybieraj najmniejszą dostępną porcję, która zaspokoi głód, a nie powiększoną, choćby była w „superpromocji”. Oszczędzisz sobie dodatkowych dwustu kalorii. Jeszcze lepszym rozwiązaniem jest podzielenie się małą porcją z przyjaciółmi.

➻ **Wybierz duży wybór.** Kupuj w barach kanapkowych, gdzie masz duży wybór pieczywa (wybieraj pełnoziarniste), dressingów (odrobina oliwy z oliwek, musztardy, octu balsamicznego lub soku z cytryny) i dodatków warzywnych. Sięgaj po zdrowsze mięso, takie jak pierś kurczaka (pieczona, nie smażona) czy indyka i inne chude mięsa.

➻ **Sałatka na przystawkę.** Zawsze, kiedy to możliwe, zamawiaj sałatkę na przystawkę i wybieraj niskokaloryczny dressing. Pomoże zaspokoić głód i dostarczy dodatkowej porcji warzyw.

Odwiedź sklep spożywczy. W drodze na wycieczkę za miasto z dziećmi zatrzymajcie się w sklepie po butelkowaną wodę, krojone warzywa gotowe do spożycia, hummus, jogurt i niskotłuszczowy ser, a nawet paczkowane sushi czy sałatki. Rodzina doceni piknik ze świeżych produktów.

Zapytaj dzieci:„Co zjadłby Batman?” To proste pytanie zachęca do wyboru zdrowszych przegryzek – twierdzą naukowcy z Cornell University w Stanach Zjednoczonych i holenderskiego Uniwersytetu w Utrechcie. Gdy zadali takie pytanie, oferując dzieciom plasterki jabłka albo chipsy, 45 procent wybrało jabłko. Oczywiście, jeśli dziecko woli innego bohatera, należy pytać właśnie o niego.

Fot. Shutterstock