Wybór odpowiedniego jedzenia każdego dnia

Kupując jedzenie, musimy dokonywać wielu wyborów, często między setkami konkurujących ze sobą marek i rodzajów produktów. Świadomość tego, co kryje się pod opakowaniem i hasłami reklamowymi pomoże w podejmowaniu decyzji niezwykle ważnych dla nas samych i naszych bliskich.

Codziennie podejmujemy wiele decyzji dotyczących jedzenia – często robimy to automatycznie albo pod wpływem widoku czy zapachu kuszącego produktu. Trudno tego uniknąć, skoro niemal wszędzie „czyhają" na nas atrakcyjne napoje i przekąski. Powinniśmy jednak dać sobie czas na zastanowienie się i dowiedzieć się więcej o jedzeniu, które kupujemy. Nie każde jedzenie jest dla nas dobre. Mięso, ryby, jajka, ryż, pieczywo czy lody – mogą zawierać składniki, których byśmy się nie spodziewali.

Kupować najlepsze

Warto wiedzieć skąd i jakimi drogami spożywane na co dzień jedzenie i napoje do nas docierają, jak dużo jest rodzajów jednego typu produktów i który wybrać. Ważne żeby poznać metody gotowania gwarantujące zachowanie wartości odżywczej, pomysły na przygotowanie i przechowywanie jedzenia. Wiedza ta wpływa na nasze wybory. A jeśli większość konsumentów zdecyduje się kupować wyłącznie od tych, którzy cenią sobie wysoką wartość odżywczą, cały przemysł spożywczy będzie musiał się dostosować, a ludzie staną się zdrowsi.

➽ **Mięso i drób** Główne źródło białka w naszej diecie – wołowinę, wieprzowinę i drób – spożywa się w ogromnych ilościach na całym świecie. Niestety na nasze zdrowie wpływa niekorzystnie podawanie hormonów stymulujących wzrost i

antybiotyków zapobiegających infekcjom w dużych ich skupiskach. Radzimy kupować lepszej jakości mięso.

➻ **Ryby i owoce morza** to bogata w białko alternatywa dla mięsa. Wyjątkowo zdrowe są tłuste ryby. Powinniśmy znać źródło ich pochodzenia – te dzikie bywają skażone lub pochodzą ze zbyt intensywnych połowów, a hodowlane mogą pochodzić z prowadzonej w nieodpowiedni sposób hodowli.

➻ **Warzywa i owoce** Ze względu na różnorodność smaków i obecność składników odżywczych skutecznie zwalczających choroby, powinniśmy jadać więcej warzyw i owoców.

➻ **Jajka i nabiał** Kiedyś sądzono, że jajka są niezdrowe z uwagi na zawartość cholesterolu, lecz obecnie uważa się je za jedne ze zdrowszych produktów spożywczych, zwłaszcza te pochodzące od kur z wolnego wybiegu. Podobnie sprawa ma się z nabiałem – mlekiem, jogurtem, śmietaną, masłem i serem – na jego jakość częściowo wpływa źródło pochodzenia. Wybór jest ogromny. Wiele produktów mlecznych wraca dziś do łask.

➻ **Makaron, warzywa strączkowe, zboża i nasiona** Wielbiciele makaronów po włosku czy na sposób azjatycki zapewne wiedzą wiele na temat rodzajów, różnic wartości odżywczych i sposobów ich gotowania. Podobnie różnorodne są bogate w białko warzywa strączkowe i nasiona.

➻ **Pieczywo, przekąski i smakołyki** Wiele mówi się o tym, że chipsy czy batony zbożowe przyspieszają rozprzestrzenianie się otyłości.

➻ **Gorące i zimne napoje** Herbata, kawa i kakao mają potencjalne właściwości zdrowotne. Jogurty pitne, smoothie i soki są tak zdrowe jak ich składniki, które powinny być wymienione na opakowaniu. Najniżej plasują się napoje gazowane, jednak różnego rodzaju alkohole mogą być pomocne, o ile nie spożywamy ich w nadmiarze.

➻ **Jedzenie w restauracji i na wynos** Jedzenie poza domem to przyjemność, ale wiele restauracji i barów proponuje niezdrowe potrawy i wielkie porcje. Radzimy wybierać najzdrowsze i smaczne dania kuchni świata. Jedzenie na wynos może być wyśmienite.

Fot. Shutterstock