

Czy Polacy kochają diety?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: środa, 26, styczeń 2022 17:39

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 985

Polacy są coraz bardziej świadomi tego, jak ważna jest zdrowa dieta. Nie oczekujemy od niej tylko smukłej sylwetki, ale przede wszystkim zdrowego ciała i ducha. Wierzymy, że to, co jemy ma bezpośredni wpływ także na nasze samopoczucie psychiczne.

Specjaliści Cateromarket, porównywarki cateringów dietetycznych, postanowili sprawdzić, jak zapatrujemy się na temat zdrowego odżywiania, jakie diety wybieramy najczęściej, czy pandemia wpłynęła na to, co i jak jemy na co dzień oraz jakie mamy zdanie o dietach pudełkowych.

Jesteśmy tym, co jemy

Kwestia zdrowego odżywiania nie jest nam obojętna. 6 na 10 Polaków jest zdania, że odżywia się zdrowo. Świadomie wykluczamy z naszego jadłospisu przetworzoną żywność i słodycze, a robiąc zakupy spożywcze staramy się czytać etykiety. Bierzemy odpowiedzialność za nasze zdrowie, a wybierając dietę najczęściej decydujemy się na dietę zbilansowaną, której zadaniem jest dostarczenie do naszego organizmu odpowiedniej dawki kalorii i składników odżywczych. Na drugim miejscu stawiamy diety odchudzające, a jeszcze dalej diety, które polegają na eliminacji z jadłospisu określonych składników, takich jak mięso czy mleko. Mimo sporego zainteresowania tematyką zdrowego odżywiania, co trzecia osoba przyznaje, że nie korzysta aktualnie z założeń żadnej diety, a połowa badanych, że nie zamierza w najbliższej przyszłości zmieniać swoich nawyków żywieniowych.

Zdrowo znaczy drogo?

Ponad połowa z nas jest zdania, że zdrowa dieta jest droga. Mamy też problem z jej przestrzeganiem, co przejawia się głównie w słabości do podjadania – przede wszystkim niezdrowych przekąsek. Chcąc zaoszczędzić swój czas i zapewnić sobie zdrowe, odpowiednio zbilansowane posiłki, coraz częściej zdarza nam się korzystać z usług firm cateringowych. Dietę pudełkową postrzegamy przede wszystkim jako sporą wygodę i oszczędność czasu.

Polacy, myśląc o diecie, kierują się przede wszystkim kwestią własnego zdrowia. Tendencja ta jeszcze bardziej umocniła się w czasie pandemii, która w mniejszym lub większym stopniu zmieniła życie każdego. Ponad połowa z nas twierdzi jednak, że nie miała ona większego wpływu na nasze nawyki żywieniowe. Mimo rosnącej świadomości, jak duże znaczenie dla naszego zdrowia i odporności ma to, co jemy, tylko 1/3 badanych przyznaje się do pozytywnych zmian w sposobie żywienia, a 15% do zmiany nawyków żywieniowych na gorsze.

Źródło: Pap-mediroom