

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Polacy jedzą zdrowiej po czasie społecznej izolacji

Podczas społecznego odosobnienia Polacy chętnie sięgali po warzywa, część rezygnowała z mięsa na rzecz produktów pochodzenia roślinnego. Chętniej gotowali i zasiadali do

posiłków z bliskimi - wynika z badania nawyków żywieniowych w czasie izolacji podczas epidemii koronawirusa. Pozytywne zmiany pozostały w jadłospisach i stylu żywienia.

Badanie "Nawyki żywieniowe Polaków w czasie izolacji społecznej podczas epidemii koronawirusa 2020" przeprowadzono na zlecenie firmy Upfield, przez MRW, pod koniec czerwca br. na próbie dwóch tysięcy dorosłych Polaków.

Zmianę nawyków żywieniowych w czasie izolacji społecznej zadeklarowało ponad 40 proc. badanych. Prawie połowa (48 proc.) przyznała, że jadła zdrowiej, a co czwarta osoba (24,5 proc.) spożywała mniej mięsa. Ankietowani wskazywali też na częstsze gotowanie w domu od podstaw (60 proc.) i regularne jądanie posiłków (46 proc.).

„Częstsze przyrządzanie posiłków w domu i większa regularność w ich spożyciu są pozytywnym efektem izolacji spowodowanej koronawirusem. Mogła ona sprzyjać wykorzystywaniu świeżych produktów oraz spożywaniu posiłków bezpośrednio po ich przygotowaniu. Należy przez to rozumieć, że charakteryzowały się one dobrą wartością odżywczą" - analizuje dr hab. Małgorzata Drywień, kierownik Katedry Żywienia Człowieka w Instytucie Nauk o Żywieniu Człowieka Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, cytowana w przesłanym PAP komunikacie.

Zdaniem dr hab. Drywień jedzenie mniejszych ilości mięsa i jego zamiana na produkty roślinne mogły sprzyjać ograniczeniu spożycia tłuszczu ukrytego, zwłaszcza zawierającego kwasy tłuszczowe nasycone. Badaczka podkreśla, że Piramida Żywienia rekomenduje zamianę mięsa na produkty strączkowe.

Ankietowani mają świadomość, że jedzą zdrowiej odkąd zaczęła się izolacja społeczna. Pozytywne zmiany w diecie zadeklarowało prawie 39 proc. grupy. Dla większości oznacza to jedzenie większej ilości warzyw (76 proc.), owoców (50 proc.), świeżych produktów (43 proc.), ziaren i nasion (43 proc), produktów będących źródłem kwasów tłuszczowych Omega-3 (26,5 proc.) oraz tych pochodzenia roślinnego (16 proc.).

Z badania wynika, że Polacy chcą zachować zdrowe nawyki także po epidemii. Badani planują jeść zdrowiej (76 proc.), częściej gotować w domu od podstaw (70 proc.), wykorzystywać roślinne zamienniki mięsa (62 proc.) oraz jeść mniej nabiału (60 proc.) i mięsa (55 proc.).

Badanie wskazuje, że czas izolacji wpłynął pozytywnie na świadomość żywieniową Polaków. Duża grupa badanych podejmuje lepsze wybory żywieniowe i stosuje zróżnicowaną dietę.

W ankietach spytano o preferencje dotyczące kuchni roślinnej. Okazało się, że kiedy Polacy pozostawali w domach, chętniej spożywali produkty pochodzenia roślinnego. Prawie jedna trzecia badanych kupowała więcej niż zwykle produktów pochodzenia roślinnego. W tej grupie 33 proc. kupiło zamienniki dla mięsa, 29 proc. - napoje roślinne, 25 proc. ser bezmleczny, a 18 proc. - margarynę zamiast masła.

Do tych zmian ankietowanych motywowało kilka czynników. Najczęściej wskazywali na chęć odżywiania się w sposób bardziej zrównoważony, chęć wypróbowania nowych przepisów, wzmocnienie układu odpornościowego i pragnienie bycia zdrowszym. Prawie 14 proc. respondentów przyznało, że do gotowania podczas izolacji używało więcej składników pochodzenia roślinnego w porównaniu do czasu przed izolacją.

Czas pozostawania w domach i brak możliwości jedzenia w restauracji sprzyjały kulinarnym poczynaniom. Badani mieli więcej czasu, chcieli gotować różnorodne nowe potrawy, mogli zaplanować posiłki. Gotowali też z uwagi na chęć bycia zdrowszym. Prawie 14 proc. ankietowanych

oceniło, że gotowanie miało na nich pozytywny, terapeutyczny wpływ. Ponad 28 proc. respondentów zadeklarowało, że w czasie izolacji nauczyło się gotować lub udoskonaliło swoje umiejętności kulinarne.

W czasie izolacji Polacy częściej zasiadali do stołu i gotowali ze swoimi bliskimi. Prawie 70 proc. respondentów jadło z rodziną przynajmniej jeden posiłek dziennie. Przed czasem izolacji taka sytuacja miała miejsce w domach 54 proc. respondentów.

Sondaż przeprowadzono również w innych państwach UE. Okazało się, że to Polacy najczęściej deklaruwali, że jedli zdrowiej. W Polsce takie osoby stanowiły 48 proc. badanych, dla porównania - wśród Brytyjczyków - 29 proc., natomiast wśród mieszkańców Holandii - 27 proc. Mieszkańcy Polski, Niemiec, Hiszpanii i Holandii potwierdzili, że podczas izolacji społecznej częściej gotowali od podstaw i jadalili posiłki z bliskimi.

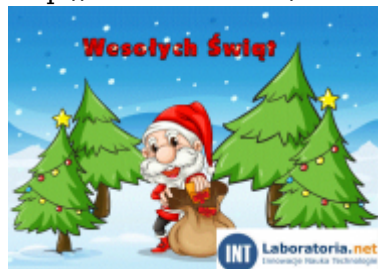
"Świadomość dotycząca żywienia badana na podstawie samooceny może być różna w zależności od posiadanej wiedzy żywieniowej. Uzyskane w badaniu wyniki pokazały, że większość osób prawidłowo interpretuje +zdrowe+ zachowania żywieniowe, przede wszystkim kojarząc je ze zwiększeniem spożycia warzyw, owoców, nasion. Nieco mniej osób wykazało świadomość dotyczącą zalet zmniejszenia spożycia mięsa" - podsumowuje dr hab. DRYWIEŃ.

W jej opinii co trzeci badany wystarczająco zna wartość żywieniową produktów spożywczych. Jednak nadal konieczna jest dokładniejsza edukacja w tym zakresie.

Ekspertka z SGGW przypomina, że Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca spożycie minimum 400 g, a nawet do 1 kg, warzyw i owoców dziennie. Warzywa powinny być podstawą codziennej diety. Przeciętny Polak zjada 250-300 g warzyw i owoców dziennie, czyli zbyt mało w stosunku do zaleceń.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/29845.html>



23-12-2024

Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

[Radioaktywny pluton się nie ukryje](#)

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

[Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

[Polacy są umiarkowanie prospołeczni](#)

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

Informacje dnia: [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

Partnerzy