

[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 udoskonało 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 deklarowali, 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

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



13-04-2026

[Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

[Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

[Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

[Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

Informacje dnia: [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u](#)

[seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#)
[Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W](#)
[nagłych przypadkach](#) [ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza](#)
[ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Partnerzy