



OWOCE I WARZYWA ALTERNATYWĄ DLA KANAPEK PROSTE PRZEKĄSKI NA CO DZIEŃ

Przekąski są niezwykle ważnym posiłkiem w ciągu dnia, co potwierdzają badania. Aż 2/3 Polaków przyznaje się do tego, że podjada między posiłkami. Najczęściej są to kanapki, słodczyce bądź inne wysoko przetworzone produkty, które można spożyć na szybko. GOOD MOVE – Trzymaj formę, czyli europejski program na rzecz zdrowego stylu życia dla młodych osób, ma kilka porad w tym temacie. Kiedy najczęściej spożywamy przekąski?

Aż 40 proc. Polaków deklaruje, że przekąskę spożywa w chwili relaksu, na przykład przed telewizorem. Z kolei 34 proc. uważa, że dobrą okazją jest picie kawy². Prawdą jest jednak, że każda pora jest dobra do przegryzienia „małego co nie co”, co, niestety, przekłada się na problem otyłości w Polsce.

Przekąska to „dobra” okazja do pocieszenia, co nierzadko robią kobiety. Zajadanie emocji to bardzo poważny problem, z którym nielatwo jest sobie poradzić. Podjadanie może w tej sytuacji stać się swego rodzaju uzależnieniem. Taki mechanizm obronny trudno jest samemu zmienić.

Zdrowe przekąski, bogate w składniki odżywcze, dostarczają organizmowi niezbędnych witamin, minerałów i błonnika, co pomaga regulować poziom cukru we krwi i zapewnia długotrwałe uczucie sytości.

Do najczęstszych przekąsek wśród Polaków należą owoce, kanapki czy serki bądź jogurty. Młodzi ludzie sięgają zazwyczaj po batoniki i wafle ryżowe³.

Zdrowa przekąska w ciągu dnia jest bardzo ważnym posiłkiem. Dostarcza bowiem organizmowi niezbędnych składników. W tym witaminy, błonnik oraz minerały. To pozwala utrzymać niezbędną równowagę w organizmie. Reguluje poziom cukru we krwi, ale także powinna zapewnić uczucie sytości. Niestety, wiele osób sięgając po przekąski, wybiera produkty wysoko przetworzone, jak na przykład słodczyce, które wcale nie są zdrowe, a uczucie sytości po nich jest krótkotrwałe, co sprzyja dalszemu podjadaniu, a tym samym czasami wzrostowi wagi – tłumaczy Karolina Kamińska, przedstawicielka programu GOOD MOVE – Trzymaj formę.

¹ Link - <https://www.kierunekspozywczy.pl/artykul,28494,nawyki-zyw-nio-we-polakow-i-ich-stosunek-do-przekasek-w-2016-roku.html>.

² Tamże.

³ Tamże.



GOOD MOVE – Trzymaj formę to europejski program skierowany do ludzi w przedziale wiekowym 18-34 lat. Jego misją jest przekonanie młodych osób do zmiany nawyków nie tylko żywieniowych, ale również tych związanych z aktywnością ruchową. Najważniejsze jest, jak wskazują eksperci programu, by wszystko robić powoli, krok po kroku. By nie narzucać sobie szybkiego tempa ani zbytnich restrykcji.

PROBLEM OTYŁOŚCI

Jak wynika z przeprowadzonych badań, w 2021 roku aż 2,11 miliarda dorosłych po 25. roku życia cierpiało na nadwagę i otyłość. Jest to prawie połowa populacji osób dorosłych na świecie. Najbardziej straszne liczby to jednak aż 3,71 mln osób zmarło z ww. powodów. I, co warto wiedzieć, 129 milionów lat zostało utraconych w wyniku otyłości w samym 2021 roku⁴. Są to bardzo niepokojące dane, które faktycznie dają do myślenia. Najwięcej osób otyłych jest w Chinach, Indiach i USA. Ale i problem ten coraz bardziej dotyka Polaków⁵.

W roku 2019 według danych Głównego Urzędu Statystycznego 56,6% osób w Polsce powyżej 15. r.ż. miało nadwagę lub otyłość (z otyłością było 18,5% osób). Według szacunków NCD Risk Factor Collaboration w Polsce w 2025 roku z otyłością będzie 25,9% kobiet i 30,3% mężczyzn w wieku 20 lat lub więcej⁶.

Badacze przewidują, że w 2050 roku aż 3,8 mld ludzi będzie cierpieć na otyłość lub nadwagę⁷.

PRZEKĄSKI – KILKA PRZEPISÓW

GOOD MOVE radzi, jakie przekąski można przygotować, aby nie czuć głodu przez dłuższy czas.

1. Sałatka z granatem i orzechami włoskimi

1/2 szklanki nasion granatu

1,5 łyżki orzechów włoskich (posiekanych)

Garść roszponki

Łącznie: 100 kcal, Białko: 2 g, Tłuszcz: 7 g, Węglowodany: 15 g



⁴ Global, regional, and national prevalence of adult overweight and obesity, 1990–2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021, s. 814.

⁵ Global, regional, and national prevalence of adult overweight and obesity, 1990–2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021, s. 827.

⁶ <https://ezdrowie.gov.pl/19636>

⁷ Global, regional, and national prevalence of adult overweight and obesity, 1990–2021, with forecasts to 2050: a forecasting study for the Global Burden of Disease Study 2021, s. 827.



2. Smoothie z kiwi, szpinakiem i bananem

1 kiwi

3/4 średniego banana

Garść szpinaku

100 ml wody

Łącznie: 130 kcal, Białko: 2 g, Tłuszcz: 1 g, Węglowodany: 28 g

3. Pomarańcza i orzechy nerkowca

1 średnia pomarańcza

1 łyżka orzechów nerkowca

Łącznie: 100 kcal, Białko: 3 g, Tłuszcz: 5 g, Węglowodany: 20 g

4. Warzywa z dipem

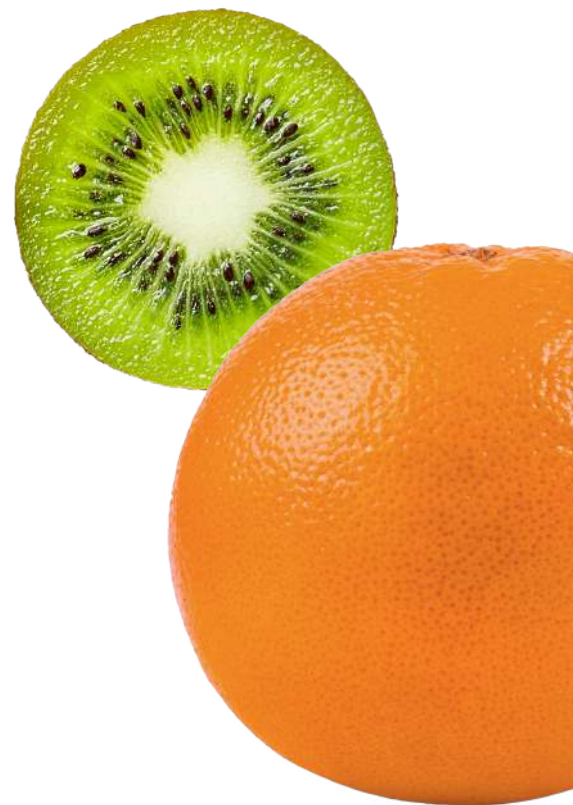
1 średnia marchewka

1 seler naciowy

Dip (np. kubeczek jogurtu greckiego, 2-3 ząbki czosnku i sól z pieprzem)

Łącznie: 60 kcal (100 g), Białko: 2 g; Tłuszcz: 3 g; Węglowodany: 4 g

Zdrowe przekąski to bardzo ważna część dnia, pozwalają bowiem utrzymać równowagę w organizmie. A tym samym chronić przed nagłymi spadkami poziomu cukru i powstawaniu uczucia głodu. Warto więc zadbać o swoje posiłki w ciągu dnia, by były one sycące i pełnowartościowe.



Więcej o programie GOOD MOVE na stronie - <https://good-move.eu/pl/good-move-in-poland/>

A także na social mediach kampanii :

Instagram [instagram.com/good_move_eu](https://www.instagram.com/good_move_eu)

Facebook [facebook.com/profile.php?id=61557025402749](https://www.facebook.com/profile.php?id=61557025402749)

YouTube https://www.youtube.com/@Good_Move_eu

TikTok https://www.tiktok.com/@good_move_eu



Dofinansowane przez
Unię Europejską

