

Jaka jest żywność ?

Żyjemy w czasach, kiedy każdy z nas się spieszy, mamy liczne zobowiązania i coraz mniej czasu dla siebie. Wiadomo, że każdy człowiek potrzebuje jedzenia. Z powodu braku czasu często sięgamy po gotowe produkty nie zastanawiając się, nie czytając składu co tak naprawdę jemy, a półki sklepowe uginają się od gotowych produktów w postaci gotowych dań czy przekąsek. Zazwyczaj patrzymy na nazwę produktu, zachęca nas oprócz uczucia głodu, ładne opakowanie produktu, wyobraźalny smak itd. Jak wiemy takie produkty mają długie terminy przydatności do spożycia, co wiąże się z koniecznością stosowania w nich sztucznych konserwantów. Żyjemy w świecie, gdzie króluje żywność wysoko przetworzona na co ma wpływ przede wszystkim ekonomia i wysoki popyt na taką żywność.

Czy jednak wiemy co to jest żywność przetworzona, czym różni się od żywności nie przetworzonej, jak żywność wpływa na nasze zdrowie?

Żywność wysoko przetworzona to taka żywność, która zanim trafi do sklepu przechodzi liczne procesy przetwórcze w trakcie których dodawane są sztuczne konserwanty, barwniki, cukry i tłuszcze trans. Taka żywność jest najczęściej wysokokaloryczna i uboga w składniki odżywcze co może przyczyniać się do nadwagi, otyłości i powstawaniu wielu chorób. Przykłady to fast foody, chipsy, słodycze, niektóre wędliny, wyroby cukiernicze, alkohol i gotowe dania.

Żywność mało przetworzona to produkty, które zostały poddane w niewielkim stopniu obróbce termicznej. Do nich zaliczamy np. gotowane na parze owoce, warzywa, mięsa, ryby, kasze. Są dużo zdrowsze jak żywność wysoko przetworzona i winne stanowić podstawę naszej codziennej diety.

Żywność nie przetworzona to takie produkty, które występują w naturalnej formie i nie są poddane żadnym procesom technologicznym ani obróbce cieplnej. Takie produkty to surowe nasiona, owoce, warzywa, surowe mięso. Te produkty są zasobne w witaminy, minerały, antyoksydanty i błonnik. Zachowują naturalny smak, nie mają sztucznych dodatków i dają uczucie sytości na dłużej. Spożywanie jak najmniej przetworzonej żywności jest kluczowe dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Według danych Światowej Organizacji Zdrowia odsetek otyłych Polaków stale rośnie. Szacuje się, że w Polsce problem nadmiernych kilogramów dotyczy około 62% mężczyzn i 46% kobiet. Otyłość wśród dzieci w Polsce również wzrasta. Głównym czynnikiem wpływającym na ten problem jest nadmierne spożywanie żywności wysoko przetworzonej oraz mało aktywny tryb życia.

Robiąc zakupy czytamy więc etykiety. Jak najczęściej sięgamy po produkty spożywcze pochodzące prosto z ogródka, sezonowe, lokalne i oczywiście bez sztucznych dodatków.