16 Δεκεμβρίου 2014

Δείτε άλλο ένα λόγο που πρέπει να τρώμε σπιτικό φαγητό

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό Public Health Nutrition, δείχνει πως τα άτομα που μαγειρεύουν τα γεύματά τους στο σπίτι, έχουν περισσότερο υγιεινές διατροφικές συνήθειες και καταναλώνουν λιγότερες θερμίδες, συγκριτικά με όσους μαγειρεύουν λιγότερο συχνά.
Η ερευνητική ομάδα χρησιμοποίησε δεδομένα που συλλέχθηκαν κατά το διάστημα 2007-2010 από περισσότερους από 9.000 ενήλικες ηλικίας 20 ετών και άνω. Τα δεδομένα περιλάμβαναν πληροφορίες σχετικά με τα τρόφιμα που κατανάλωσαν οι συμμετέχοντες μέσα σε ένα 24ωρο, καθώς και πληροφορίες για άλλες διατροφικές συμπεριφορές, όπως για παράδειγμα η κατανάλωση «πρόχειρου-γρήγορου» φαγητού σε διάστημα 30 ημερών.

Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι το 8% των συμμετεχόντων, μαγείρευαν δείπνο στο σπίτι μία φορά την εβδομάδα ή λιγότερο και κατανάλωναν κατά μέσο όρο 2.300 θερμίδες, 84 γραμμάρια λίπους και 135 γραμμάρια σακχάρων ανά ημέρα. Από την άλλη, το 48% των εθελοντών βρέθηκε ότι μαγείρευαν δείπνο στο σπίτι 6-7 φορές την εβδομάδα και κατανάλωναν κατά μέσο όρο 2.164 θερμίδες, 81 γραμμάρια λίπους και 119 γραμμάρια σακχάρων ανά ημέρα. Επιπλέον φάνηκε ότι τα άτομα που μαγειρεύουν συχνότερα στο σπίτι, επιλέγουν κατεψυγμένα τρόφιμα λιγότερο συχνά κι επιπλέον είναι λιγότερο πιθανό να προτιμήσουν «πρόχειρο-

γρήγορο» φαγητό σε περιπτώσεις που γευματίζουν εκτός σπιτιού.

Όπως αναφέρει ο επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, η παχυσαρκία είναι ένα αυξανόμενο πρόβλημα δημόσιας υγείας, που συμβάλλει στην αύξηση του κινδύνου εμφάνισης προβλημάτων όπως ο διαβήτης, η υπέρταση και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Η παρούσα μελέτη δείχνει πως όσοι μαγειρεύουν στο σπίτι ακολουθούν γενικά μια πιο υγιεινή διατροφή. Συνεπώς, είναι σημαντικό να υπάρχει επαρκής ενημέρωση σχετικά με τα πλεονεκτήματα του μαγειρέματος στο σπίτι και να αναπτυχθούν στρατηγικές που θα ενθαρρύνουν τους καταναλωτές να μαγειρεύουν συχνότερα στο σπίτι, αλλά και ανεξάρτητα από αυτό, να πραγματοποιούν περισσότερο υγιεινές επιλογές όταν καταναλώνουν τα γεύματά τους εκτός σπιτιού.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr