**Gotujesz czy kupujesz? Jak sobie poradzić z brakiem czasu na gotowanie?**

**Nie od dziś wiadomo, że jednym z podstawowych czynników wpływających na stan naszego zdrowia jest właściwe odżywianie. Już 2500 lat temu Hipokrates stwierdził, że „człowiek rodzi się zdrowy, a wszystkie choroby przychodzą do niego przez usta z pożywienia”. Do samodzielnego przygotowywania zdrowych, smacznych i różnorodnych posiłków potrzebne są zdolności kulinarne, wiedza z zakresu dietetyki i przede wszystkim czas, którego tak bardzo nam dziś brakuje.**

Jak więc znaleźć złoty środek? I czy możliwe jest, aby odżywiać się zdrowo, mądrze, a przy okazji smacznie, zachowując przy tym czas dla siebie?

Jak pokazują liczne badania, świadomość żywieniowa Polaków rośnie niemal w takim samym tempie, w jakim… spada ilość wolnego czasu. I choć wielu z nas chciałoby być nowym Master Chefem, który gotuje zdrowo i smacznie, to jednak zbyt duża ilość obowiązków sprawia, że albo jemy niezdrowo w przypadkowych miejscach w mieście lub w najlepszym przypadku przygotowujemy obiad w domu, ale wciąż wybierając te same – i niekoniecznie właściwe - przepisy.

Bez wątpienia samodzielne gotowanie to najlepsze z możliwych rozwiązań. Ale co zrobić jeśli brakuje nam na to czasu albo umiejętności? Systematycznie rośnie liczba osób, które decydują się na inny wariant. Korzystają z cateringu dietetycznego.

Dieta pudełkowa to pewnego rodzaju kompromis, który ma swoje wady i zalety. *- Korporacyjny styl życia na dobre zadomowił się nad Wisłą wraz z całym dobrodziejstwem inwentarza. Mamy więcej pieniędzy, chcielibyśmy bardziej dbać o zdrowie, ale niestety mamy na to za mało czasu i energii. Coraz chętniej szukamy zatem wygodnych sposobów na życie. I takim rozwiązaniem jest na pewno dieta pudełkowa – stwierdza Łukasz Sot, współzałożyciel pierwszej w polskiej sieci porównywarki cateringu dietetycznego Cateromarket.pl.*

Za wyborem tego rozwiązania przemawia w szczególności jedna niepodważalna i bardzo ważna cecha. Dania są przygotowywane bowiem pod okiem doświadczonych dietetyków i profesjonalnych kucharzy. I tylko taki duet jest w stanie zapewnić, że to co wyląduje na talerzu jest nie tylko smaczne, kolorowe i różnorodne, ale przede wszystkim jest odpowiednio zbilansowane.

*- Niestety wciąż niewiele osób zdaje sobie sprawę, że to co spożywamy nie jest tym samym co wchłania i przyswaja nasz organizm. Bez znajomości pewnych zasad dietetycznych, mimo najlepszych chęci, możemy sobie wyrządzić krzywdę. W skrajnych przypadkach nawet połowa zjadanego przez nas pożywienia może nie zostać wchłonięta, a stąd już prosta droga do niedożywienia i dolegliwości, a nawet chorób – dodaje ekspert Cateromarket.*

Faktycznie, na ogół nasza wiedza na ten temat reguł dotyczących łączenia pewnych składników jest ograniczona. Klasycznym przykładem może być brązowy ryż, który choć słynie z bogactwa minerałów i wartości odżywczych, to w niektórych przypadkach bywa bardzo podstępny. Zawarty w nim kwas fitynowy, może blokować wchłanianie żelaza, cynku, wapnia, magnezu i innych minerałów znajdujących się w innych produktach spożywanych równolegle.

Dobry dietetyk zadba o to, aby nasz posiłek nie był jedynie bombą pustych kalorii, ale żeby faktycznie nasz organizm miał z niego konkretny pożytek. Bilansowanie makro- i mikroelementów, odpowiednia podaż witamin, minerałów, aminokwasów, zachowywanie właściwych proporcji pomiędzy kwasami tłuszczowymi, to tylko niektóre z zadań dietetyka przed rozpisaniem jadłospisu.

Czy dieta pudełkowa jest w takim razie remedium na nasze czasy? To zależy. Catering dietetyczny, choć w praktyce jest coraz tańszy, to w dalszym ciągu pozostaje poza zasięgiem sporej grupy potencjalnych konsumentów. Średnia cena dobrej jakości 5-posiłkowego zestawu cateringowego o kaloryczności 2000 kcal (najchętniej wybierany przez mężczyzn) to wydatek od 65zł/dzień. Zestawy 1200-1500kcal (wybierane najchętniej przez kobiety) to ok. 50zł/dzień. Dla wielu jest to wciąż bariera nie do pokonania i trudno z tym polemizować. To przy tym największa wada tego rozwiązania.

Z drugiej strony, kwota 50 zł to cena, którą płacimy nie tylko za samo „jedzenie”. Wybierając catering dietetyczny otrzymujemy w zamian szereg dodatkowych wartości. Poprawa kształtu sylwetki i nawyków żywieniowych, polepszenie się ogólnego stanu zdrowia, a przede wszystkim otrzymujemy coś niezwykle dziś cennego - czas wolny. Za każdą godzinę spędzoną na zakupach czy przy kuchennym blacie również płacimy. Swoim czasem, energią czy uwagą, którą moglibyśmy poświęcić sobie i najbliższym.

A zatem gotować czy kupować? Ostateczny wybór tak naprawdę zależy wyłącznie od naszych indywidualnych preferencji, od naszego stylu życia, od zasobności portfela. Najważniejsze jest zdrowie i cieszy, że jest coraz więcej sposobów aby o nie zadbać.