**Tanie jedzenie to drogie jedzenie**

**„Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem” – słowa te przypisywane są ojcu współczesnej medycyny. I choć od czasów Hipokratesa zmieniło się niemal wszystko, intensywny rozwój i dynamiczny postęp niekoniecznie muszą iść w parze ze zdrowiem człowieka. Dziś często jemy szybko i byle jak, czego efektem jest rozwój różnych chorób. Może czas zatem przestać po prostu jeść i powrócić do… odżywiania się.**

Jeszcze w latach 60. ubiegłego wieku Amerykanie przeznaczali na żywność niemal 3 razy więcej pieniędzy, niż na lekarstwa. Dzisiaj wydają oni dwa razy więcej na opiekę zdrowotną, niż na jedzenie – tak wynika z raportu instytutu Menus of Change.

Z dużym prawdopodobieństwem można założyć, iż podobny trend panuje także w innych rozwiniętych krajach, w tym niestety w Polsce. Warto jednak uświadomić sobie, co to oznacza w praktyce.

**Pozorne oszczędności**

Nowoczesne technologie i masowa produkcja sprawiają, że to, co kupujemy jest coraz tańsze i łatwiej dostępne. Dotyczy to również produktów spożywczych. Sklepowe półki uginają się od nadmiaru ogólnodostępnej i niedrogiej żywności. Niestety, w tym wypadku niższe ceny rzadko idą w parze z jakością.

Jak zauważa Łukasz Sot, ekspert ds. zdrowego odżywiania, współzałożyciel serwisu Cateromarket.pl, jakość jedzenia dostępnego w super- i hipermarketach spada w zastraszającym tempie: Z moich obserwacji wynika, że im bardziej kolorowe opakowanie, tym – mówiąc dosadnie - większy „syf” w środku.

Zatem choć na żywność wydajemy coraz mniej, w rzeczywistości jest to oszczędność pozorna. Pieniądze te przecież za chwilę… zostawimy w aptece. Brak odpowiedniej ilości substancji odżywczych rodzi bowiem ryzyko pojawiania się różnych chorób.

**Kluczowa rola jedzenia**

Co więcej, często jemy dużo, ale niekoniecznie dobrze. Nasz organizm nie potrzebuje pustych kalorii, lecz witamin, minerałów, mikro- i makroelementów czy wreszcie kwasów tłuszczowych i pierwiastków śladowych.

A wybierając tanie, przetworzone produkty, kupujemy jedzenie pozbawione większości cennych składników odżywczych. Zaś produkty takie, jak chociażby mleko UHT czy zupki chińskie to żywność biologicznie martwa, która nie dość, że nie posiada w sobie nic cennego, to jeszcze może zaszkodzić.

*- Wydaje się, że w ostatnich latach zapomnieliśmy, jaka jest prawdziwa rola jedzenia w naszym życiu. Nie służy ono bowiem temu, by zaspokoić głód, lecz przede wszystkim temu, aby dostarczyć niezbędnych składników odżywczych warunkujących prawidłowe funkcjonowanie i rozwój organizmu. Jeśli zatem chcemy być zdrowi, w pierwszej kolejności musimy zmienić nasze nastawienie. Powinniśmy przestać jeść, a zacząć… się odżywiać – podsumowuje Sot.*

**Wybierajmy żywność bez antybiotyków i pestycydów**

Niestety, pełnowartościowa żywność jest coraz trudniej dostępna, a przez to droższa. Dopłacamy wyłącznie za to, by nasze jedzenie rosło bez antybiotyków, bez użycia pestycydów czy bez eksperymentów genetycznych…

Po pewnym czasie możemy dojść do wniosków, że jedyne, co warto kupować to świeże warzywa i owoce, świeże mięso i ryby oraz wyroby dostępne w alejce „zdrowa żywność”. Liczba produktów spożywczych, po które warto sięgnąć, jest więc wbrew pozorom mocno ograniczona.

Z drugiej jednak strony, ta monotonia spożywcza i czasochłonność robienia zakupów są czynnikami, które skutecznie zniechęcają nas do zdrowego odżywiania i sprawiają, że tak łatwo ulegamy pokusie kolorowego, „śmieciowego jedzenia”. Problem w tym, że to najkrótsza droga do tycia i kłopotów ze zdrowiem.

*- By się z tego wyrwać, powinniśmy zacząć robić zakupy wyłącznie u sprawdzonych dostawców żywności i zacząć eksperymentować w kuchni, co pozwoli stale tworzyć nowe potrawy z tych samych składników. To jednak wymaga od nas dużych pokładów silnej woli oraz mnóstwa wolnego czasu – zauważa przedstawiciel Cateromarket.pl.*

**Coraz więcej pudełek z jedzeniem**

Nic więc dziwnego, że w dzisiejszych, zabieganych czasach coraz więcej osób zamiast tego wybiera skorzystanie z usług firm cateringowych specjalizujących się w zdrowych dietach pudełkowych.

I choć nic nie zastąpi gotowania w domu, to mało kto może sobie dziś na to pozwolić. Dieta pudełkowa stanowi zatem pewien rozsądny kompromis – za określoną opłatą firmy cateringowe wykonują za nas „czarną robotę” obejmującą planowanie, robienie zakupów i gotowanie.

*- W praktyce nie dość, że w codziennym menu nie znajdziemy przetworzonego jedzenia z dyskontu, to możemy przy tym liczyć na takie ciekawostki kulinarne, jak chociażby rosół z perliczki, marynowane borowiki własnego wyrobu czy duszone policzki cielęce. A to bez wątpienia miła odmiana od kurczaka i ryżu… - opisuje ekspert Cateromarket.*

Jak wynika z obserwacji przedstawicieli tej pierwszej w Polsce porównywarki cateringów dietetycznych, obecnie w całym kraju działa już prawie 500 firm, które odżywiają klientów w 300 różnych miejscowościach.

I wszystko wskazuje na to, iż z czasem będzie ich jeszcze więcej… Grono osób, które zamiast samodzielnego i niezdrowego (a w najlepszym razie zdrowego, ale monotonnego) odżywania wybiera skorzystanie z pomocy podmiotów zewnętrznych, systematycznie bowiem rośnie, a w ślad za tym idą coraz to nowe pomysły na zaspokojenie wzrastających potrzeb klientów.