



Medexpress, 2021-04-06 12:38

Pandemia rozregulowała nam dietę



Fot. Getty Images/iStockphoto

Co trzeci Polak zajada stres związany z pracą zdalną, a 36% Polaków przyznaje, że ma ochotę częściej zjeść coś niezdrowego. Jak wynika z badania sondażowego, pracujący zdalnie Polacy deklarują pogorszenie jakości swojej diety podczas pracy zdalnej.

Aż 42% respondentów deklaruje, że je więcej **słodyczy**, a 35% sięga częściej po **chipsy i słone przekąski**. Jak jeszcze żywieniowe grzechy popełniamy?

Respondenci badania sondażowego „Wpływ pracy zdalnej na nawyki żywieniowe Polaków” firmy Dailyfruits zostali zapytani o spożycie różnych grup produktów i ocenę jakości swojej diety podczas pracy zdalnej. Blisko połowa ankietowanych, którzy zauważyli, że przytyli zadeklarowała, że w porównaniu z okresem przed zmianą trybu pracy odżywiają się gorzej. 3 na 10 Polaków pracując w domu jadło **mniej owoców**, a co 4 pracownik jadł mniej **warzyw**. Osoby, które jadły mniej owoców i warzyw, a więcej słodyczy i chipsów były średnio 48% więcej niż ankietowani, którzy nie mieli tak złych nawyków.

Nie da się jednak ukryć, że wielu pracowników doceniło oszczędność czasu, który normalnie poświęcony był na dojazdy do pracy. Ponad połowa ankietowanych zadeklarowała, że odkąd pracuje zdalnie ma więcej czasu dla siebie. Aż 42% stwierdziło, że ma więcej czasu, żeby zadbać o swoją dietę. 43% zauważyło, że pracując w domu jada posiłki o regularnych porach.

Jak wynika z badania Polacy nie mieli dobrych nawyków żywieniowych. Co więcej – ich przekonanie o dobrej jakości diety było niewspółmierne do jej rzeczywistej jakości. Okazało się, że wielu

pracowników rezygnuje z jedzenia śniadań lub zjada je zbyt późno ze względu na konieczność szybkiego dotarcia do biura w godzinach rannych. Teraz, kiedy miejsce do pracy znajduje się często w pokoju obok jest już znacznie łatwiej o to, żeby zjeść posiłek o odpowiedniej porze czyli maksymalnie godzinę po obudzeniu.

Chociaż pracujący Polacy dostrzegli, że mają więcej czasu na dbanie o dietę i 43% z nich zaczęło jadać regularniej, to nie zawsze odżywiali się we właściwy sposób. Już przed rozpoczęciem pracy zdalnej pracujący Polacy nie zjadali codziennie warzyw (50%) i owoców (40%), nie wypijali dostatecznej ilości **wody** (50%), a w ramach przekąski ponad połowa z tych, którzy podjadali sięgała po słodczyce.

Wiele osób powielalo popełniane wcześniej błędy żywieniowe lub sięgało po łatwo dostępne produkty, które akurat były pod ręką. Nie sposób jednak nie dostrzec także tych osób, które zadeklarowały zmiany na lepsze - 37% pracowników jadło mniej fast foodów.

Bliska obecność **lodówki** sprawia, że sięgnięcie po jedzenie stało się prostsze niż było w biurze. Niestety przejście na zdalny tryb pracy rozregulowało rutynę dnia – zalecenie by zjeść **śniadanie** przed wyjściem z domu niesłusznie straciło na znaczeniu skoro pracownik nie opuszcza miejsca zamieszkania przed rozpoczęciem pracy. Przesunięcie pierwszego posiłku w czasie i doprowadzenie do bardzo silnego uczucia głodu sprzyja nieprzemyślanym wyborom żywieniowym, często o charakterze przekąsek. To potęguje rozchwianie **gospodarki węglowodanowej** i coraz trudniej jest zapanować nad głodem.

Wybuch pandemii i związana z tym praca zdalna wcale nie wywołały istotnych zmian w źródłach pochodzenia posiłków pracowniczych. Badanie wykazało, że najpopularniejsze cały czas było gotowanie w domu. 53% ankietowanych przygotowywało posiłki samodzielnie. Dla 12% posiłki przygotowywała inna osoba. Tylko 3% ankietowanych korzystało z cateringów dietetycznych. Aż 16% ankietowanych zadeklarowało, że jadło to, **co było pod ręką**. To doskonale pokazuje jak ważna jest dostępność zdrowych produktów.

Pracownikom w pracy zdalnej brakuje benefitów z biura, jak zadeklarowało aż 46% respondentów badania. Chcieliby korzystać z nich na home office. Wśród niezaspokojonych potrzeb w pracy zdalnej znalazł się także dostęp do świeżych warzyw, owoców i innych produktów żywnościowych jak pokazało 32% odpowiedzi. Fakt, że co trzeci Polak odczuł brak dostępności zdrowego jedzenia w swoim otoczeniu świadczy o tym, że dla wielu osób żywność w miejscu pracy zapewniana przez pracodawcę, na przykład w formie owocowych czwartków, naprawdę pełniła istotną rolę.

inf pras