



A főétkezések közötti nassolás és a túl nagy „super size” adagok az egészséges étrend legnagyobb ellenségei – állítják amerikai kutatók az ottani lakossági felmérések alapján. Az átlagos amerikai napi kalória bevitele harminc év alatt csaknem harmadával, 2374 kilokalóriára nőtt.

A kutatók szerint a nagyobb adagok elterjedése és a nassolás gyakorisága a legnagyobb gond, de a nagy kalóriatartalmú ételek kedveltebbé válása is hozzájárult ehhez a kétes értékű „eredményhez”.

{jumi [reklam.php]}

Az elemzéshez korábbi felmérések adatait tekintették át, melyek 1977-78-tól 2003-2006-ig négy szakaszban készültek. A felmérésekben rögzítettek minden ételt és italt, amit a résztvevők 24 óra alatt elfogyasztottak. Az átlagos energiabevitel az 1977-78-as vizsgálatokban 1803 kcal volt, a 2003-2006-ban már 2374 kcal. Az utolsó évtized alatt 229 kilokalóriával nőtt az energiabevitel.

Az adatok elemzése alapján a szakemberek úgy gondolják: akkor lehetne megfordítani a súlygyarapodási tendenciát, ha nagyobb támogatást kapna a kisebb adagok divatja és az emberek jobban odafigyelnének például napi étkezéseik számára is.

Petőfi Népe