

Z okazji Światowego Dnia Owoców i Warzyw dietetyk apeluje do Polaków

16 października 2020 roku jest Światowym Dniem Owoców i Warzyw. Niestety jak wynika z badania Dailyfruits „Żywieniowe nawyki pracujących Polaków” aż 50% z nas nie je codziennie owoców, a 40% warzyw. Dlaczego należy zmienić ten nawyk i niezwłocznie włączyć owoce i warzywa do codziennego jadłospisu sygnalizuje dietetyk kliniczny.

Owoce i warzywa są ważnym elementem zdrowej diety, wzmacniają odporność tak ważną w czasach pandemii. Są istotnym źródłem wielu składników odżywczych, jak również błonnika, wspomagającego trawienie. Są także sprzymierzeńcami w walce ze zbędnymi kilogramami, gdyż większość warzyw i owoców ma dużą zawartość wody. Korzystnie wpływają nie tylko na nasz wygląd, ale także na samopoczucie.

Jak wynika z danych GUS spożycie owoców przez pracujących Polaków w 2019 r wynosiło 3,8 kg miesięcznie, a warzyw 4,4 kg. To jedyne 270 g dziennie, a absolutne minimum to 400g. I choć jest lepiej niż w poprzednich latach nadal należy kłaść ogromny nacisk na edukację i dostępność.

Witaminy i składniki mineralne zawarte w owocach i warzywach chronią nas przed infekcjami, gdyż wpływają na prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Spożywane w odpowiednich ilościach przeciwdziałają rozwojowi różnych chorób i wspierają utrzymanie prawidłowej wagi. Owoce i warzywa wspomagają koncentrację i poprawiają sprawność umysłową oraz mają pozytywny wpływ na budowanie odporności, co dostrzega coraz więcej pracodawców, którzy zamawiają je z myślą o pracownikach do zakładów pracy i biur, a niektórzy w czasach pandemii nawet na homeoffice. Jest to nie tylko miły gest, wpływający pozytywnie na wizerunek pracodawcy w trudnych czasach, ale przede wszystkim realne działanie, realizowane z myślą o budowaniu odporności i zdrowia pracowników. – komentuje Magdalena Kartasińska, dietetyk kliniczny i kierownik działu dietetycznego Dailyfruits.

W pracy bez względu na miejsce jej wykonywania spędzamy średnio co najmniej 8 godzin dziennie. Według zaleceń dietetyków owoce i warzywa powinny być jedzone w ilości minimum 400 g dziennie w proporcji ¼ do ¾, im ich więcej tym lepiej. Jak wynika z badania Dailyfruits, kilka razy w ciągu dnia sięga po owoce jedynie 21% respondentów, a po warzywa 26%, więc niestety jest to wciąż zbyt mało.



+48/22 868 04 99



www.dailyfruits.pl



kontakt@dailyfruits.pl



ul. Posąg 7 Panien 1a
02-495 Warszawa

W ostatnich latach rośnie świadomość Polaków odnośnie właściwego bilansowania diety. Moda na zdrowy i aktywny tryb życia poprawia z roku na rok nasze nawyki żywieniowe, ale spożycie owoców i warzyw jest w naszym kraju wciąż zbyt niskie. W Polsce, podobnie jak na zagranicznych rynkach coraz bardziej popularny stał się trend dostarczania świeżych owoców do miejsc pracy. Pracodawcy zaczęli zauważać, że pracownicy, którzy odżywiają się zdrowo są bardziej wydajni, zaangażowani i efektywni. Owoce i warzywa w biurze, a także z dostawą do miejsce obecnego wykonywania pracy to element pozytywnego budowania wizerunku firmy, doceniającego kapitał pracujących w niej ludzi, szczególnie w czasach pandemii.

Nieodpowiednia dieta, uboga w świeże warzywa i owoce powoduje większą podatność na choroby, dlatego wykorzystajmy dobry pretekst, jakim jest Światowego Dnia Ovoców i Warzyw, aby włączyć je do codziennego jadłospisu. Dostępność zdrowych przekąsek w naszej przestrzeni życia prywatnego i zawodowego pomaga nam dokonywać lepszych odżywczo wyborów. Systematyczne dostarczanie prozdrowotnych składników do naszego organizmu, jakimi są owoce i warzywa, skuteczniej pomoże budować nam odporność w obecnych czasach.

**W informacji prasowej wykorzystano dane GUS, Mały Rocznik Statystyczny Polski 2020 oraz dane z badania firmy Dailyfruits „Żywieniowe nawyki pracujących Polaków”.*

Kontakt dla mediów:

Anna Buczyńska

tel. 662 150 440, e-mail: a.buczynska@innovationpr.pl

Małgorzata Dębska

tel. 662 150 880, e-mail: m.debska@innovationpr.pl



+48/22 868 04 99



www.dailyfruits.pl



kontakt@dailyfruits.pl



ul. Posąg 7 Panien 1a
02-495 Warszawa