

Dauguma šių klaidų daro kas savaitę: specialistė atskleidė, nuo ko iš tiesų prasideda sveikesnė mityba

Dauguma žmonių šaldytuvą tvarko gerokai per retai – dažniausiai tik tada, kai lentynose nebelieka vietos arba netikėtai aptinkamas seniai pasibaigusio galiojimo produktas.

Tačiau specialistai sako, kad netvarka šaldytuve gali turėti kur kas didesnę poveikį nei tik išmestas maistas. Ji gali lemti ir tai, ką valgome kasdien.

Po ilgos darbo dienos atidarome šaldytuvą tikėdamiesi greito sprendimo. Tačiau vietoj aiškiai matomų ingredientų – chaosas: pradarytas grietinės indelis, keli skirtingi sūriai, suvytusios salotos. Atrodo, maisto yra, bet nėra ko valgyti.

„Per dieną priimame daugybę sprendimų, todėl vakare natūraliai jaučiamės pavargę. Tyrimai rodo, kad pavargus norisi kuo paprasčiau ir greičiau nuspręsti, kas bus vakarienei. Jei šaldytuve netvarka, ieškoti, galvoti ir derinti produktus tampa dar sudėtingiau, o visa tai – vargina. Todėl ranka dažniau tiesiasi prie lengvesnio, mažiau pastangų reikalaujančio varianto, kuris dažniausiai nėra pats palankiausias sveikatai“, – sako dietistė, „netušcioskalorijos.lt“ įkūrėja Greta Daukšė.

Anot jos, tvarkingas šaldytuvas padeda greičiau orientuotis ir rinktis sąmoningiau. Kai akys iš karto mato galimus derinius ir paruoštus ingredientus, sprendimą priimti tampa paprasčiau.

Tokį įpročių pokytį – kai žmonės renkasi planuoti iš anksto, o ne spręsti paskutinę minutę – pastebi ir maisto prekių pristatymo platformos. Pavyzdžiui, „Wolt Market“ klientai vis dažniau formuoja visos savaitės krepšelį, o ne apsiriboja keliais pavieniais produktais.

„Vis dažniau matome, kad žmonės planuoja savaitės pirkinius iš anksto ir ieško būdų, kaip šį procesą padaryti paprastesnį. Jei anksčiau daugelis mūsų internetinę maisto prekių parduotuvę siejo su greitais užkandžiais ar paskutinės minutės produktais, šiandien klientai

vis dažniau užsisako pilną savaitinį krepšelį – nuo šviežių daržovių ir vaisių iki mėsos, kruopų ar buitės prekių“, – sako Mikkel Freiesleben, „Wolt Market“ generalinis vadovas Lietuvoje.

Anot jo, žmonėms svarbus ne tik pasirinkimas, bet ir patogumas. Galimybė visą savaitinį krepšelį užsisakyti vienoje vietoje ir gauti jį greitai – dažniausiai per maždaug 45 minutes – leidžia sutaupyti laiko, išvengti eilių ir sunkių pirkinų nešiojimo.

Savaitinis šaldytuvo tvarkymas

Dietistė rekomenduoja bent kartą per savaitę skirti keliolika minučių šaldytuvo peržiūrai: išmesti netinkamus vartoti produktus, greičiau gendančius perkelti į matomesnę vietą, įvertinti, ką dar galima sunaudoti artimiausiomis dienomis. Tik tada verta sudaryti pirkinų sąrašą.

„Savaitinis planavimas visų pirma mažina impulsyvius pasirinkimus ir atitraukia nuo greito, ne tokio palankaus sprendimo. Svarbiausia – jis taupo laiką ir padeda išlaikyti reguliarų valgymo ritmą bei jaustis gerai ir energingai“, – teigia G. Daukšė.

Pasak jos, dažnai problema slypi ne produktų kiekyje, o chaose ir plano nebuvime. Reguliari šaldytuvo peržiūra padeda ne tik maitintis sveikiau, bet ir sumažinti maisto švaistymą – aiškiai matydami, ką jau turime, rečiau perkame tą patį dar kartą ir dažniau sunaudojame likučius.

Kaip turėtų atrodyti savaitės krepšelis?

Kad planavimas būtų paprastesnis ir nereikėtų kasdien sukli galvos, ką gaminti, G. Daukšė siūlo vadovautis aiškia savaitinio krepšelio struktūra. Vienam žmogui savaitei vertėtų numatyti apie 3–4 kilogramus įvairių daržovių – jos turėtų atsirasti su kiekvienu valgymu, būti naudojamos sriuboms, troškiniams ar salotoms. Taip pat rekomenduojama turėti apie 2 kilogramus vaisių ir uogų – tai sudarytų maždaug dvi porcijas per dieną.

Svarbią raciono dalį turėtų sudaryti ir baltymų šaltiniai – jų savaitei reikėtų apie 2–3 kilogramus. Tai gali būti mėsa, žuvis, kiaušiniai, varškė ar ankštiniai augalai. Energijai ir

sotumui užtikrinti specialistė pataria rinktis maždaug 2 kilogramus pilno grūdo produktų – įvairių kruopų, tokių kaip griekiai, avižos, bolivinė balanda ar soros, taip pat spalvotus ryžius ar natūralaus raugo pilno grūdo duoną. Galiausiai, nereikėtų pamiršti ir sveikųjų riebalų – apie 1 kilogramą per savaitę galėtų sudaryti avokadai, alyvuogių aliejus, riešutai ar sėklos.

Anot dietistės, tokia struktūra padeda iš anksto suplanuoti subalansuotus patiekalus ir sumažina tikimybę, kad savaitės viduryje teks ieškoti greitų, mažiau sveikatai palankių sprendimų.

About Wolt

„Wolt“ yra Helsinkyje įsikūrusi technologijų bendrovė, valdanti internetinę platformą, skirtą vartotojams, prekybininkams ir kurjeriams. Ji sujungia, norinčius užsisakyti maisto ar kitų prekių, su tais, kurie nori jas parduoti ar pristatyti. Tam „Wolt“ kuria ir vysto įvairias technologijas – nuo logistikos iki mažmeninės prekybos programinės įrangos ir finansinių sprendimų. Taip pat įmonė valdo savo maisto prekių parduotuves „Wolt Market“. Šalia pagrindinių paslaugų „Wolt“ savo klientams siūlo ir „Wolt+“ (prenumeratos paslauga klientams), „Wolt at Work“ (maitinimo lengvatos ir pristatymas į biurą įmonėms), „Wolt Drive“ (greitas paskutinės mylios pristatymas prekybininkams) ir „Wolt Self-Delivery“ (paslauga prekybininkams partneriams, turintiems savo kurjerius). „Wolt“ savo veikla siekia gerinti gyvenimą miestuose, įgalinant ir auginant vietos bendruomenes. Įmonė buvo įkurta 2014 m., o 2022 m. suvienijo jėgas su „DoorDash“.

Contact details

Piret Pert

Head of Communications, North Region

press@wolt.com

Copy link

<https://press.wolt.com/lt-LT/262168-dauguma-sia-klaida-daro-kas-savaite-specialiste-atskleide-nuo-ko-is-tiesu-prasideda-sveikesne-mityba/>