



Warszawa, 15 kwietnia 2020

## Kuchnia w dobie kwarantanny. Dlaczego Polacy kupują makaron i ser żółty?

Informacja prasowa

- W sytuacji dużego stresu chętniej sięgamy po niezdrowe produkty o potencjalnie uzależniającym charakterze, np. słodczyce czy fast food
- Nawyki żywieniowe wypracowane podczas kilkutygodniowej samoizolacji mogą z nami zostać na dłużej

**Wysoko przetworzone produkty z dużą ilością konserwantów, produkty mączne o długim terminie ważności, słodczyce – to, co dziś łąduje w sklepowym koszyku w dobie społecznej kwarantanny, może okazać się obarczone zdrowotnymi konsekwencjami. – *Blisko 95 proc. naszych nawyków jest automatycznych* – tłumaczy Mikołaj Choroszyński, psychodietetyk. – *Jeśli od kilku tygodni siedzimy w domu, jest pewne, że część z nich wejdzie nam w krew. Tylko od nas zależy, czy będą to nawyki prozdrowotne.***

Zagrożenie zakażeniem wirusem COVID-19 i towarzyszące obecnej sytuacji regulacje prawne radykalnie zmieniły styl życia większości Polaków, znajdując odbicie również w ich decyzjach zakupowych. Klienci chętniej sięgają po produkty wysoko przetworzone i o dużej zawartości konserwantów. – *Zamiast piersi drobiowej w koszyku łądują parówki, zamiast twarogu – paczkowany ser żółty czy słodzony jogurt owocowy, zamiast pełnoziarnistej kaszy – makaron pszenny czy foliowany chleb o dużej zawartości soli* – wylicza Choroszyński. Ekspert zwraca również uwagę na produkty, po które sięga się w celu modelowania samopoczucia. Stres, spadek nastroju czy pogłębienie stanów depresyjnych, czyli skutki uboczne obecnej sytuacji, wyraźnie sprzyjają temu, aby na stoły częściej trafiały potrawy zbiorczo określane jako *comfort food*. To jedzenie, które ma dawać przyjemność i poprawiać humor. Do tej grupy zaliczymy m.in.: słodczyce, chipsy, pizzę, ser żółty, burgery, majonez, bekon czy makarony z sosami. Wspólnym mianownikiem tych produktów najczęściej jest wysoki stopień przetworzenia czy połączenie cukru, tłuszczu oraz soli – stymulujące dla mózgu i, zgodnie z założeniem, przynoszące chwilowe ukojenie.

*– Połączenie cukrów, tłuszczu i soli powoduje niezwykle kaskadę reakcji chemicznych w mózgu. Wyzwala dopaminę i serotoninę, co przekłada się na odczuwanie przyjemności. W produktach nabiałowych, np. w serze żółtym, znajdziemy m.in. kazomorfiny, czyli substancje o podobnym działaniu na układ nerwowy co heroina czy morfina. Mleko krowie zawiera je naturalnie, aby zachęcić cielaka do picia. W serze żółtym będą one kilkukrotnie mocniej zagęszczone. To m.in. dlatego jest nieodłącznym elementem produktów typu fast food* – tłumaczy Mikołaj Choroszyński.

### Kontakt dla mediów:

Karolina Jakubiak  
M: [k.jakubiak@cdsr.pl](mailto:k.jakubiak@cdsr.pl)  
T: +48 533816092

### Dane:

Bdieta Mikołaj Choroszyński  
11 Listopada 18a/18, 03-435 Warszawa  
NIP: 113-25-86-167 REGON: 147367459



Równie niebezpieczne i uzależniające są słodycze. Podczas gdy ilość spożywanego cukru powinna oscylować w granicach 10 proc. dziennej kaloryczności diety, spożywamy go kilkakrotnie więcej, nie zawsze dzięki produktom kojarzonym ze smakiem słodkim. Cukier znajdziemy nie tylko w słodyczach, słodkich napojach czy jogurtach owocowych, ale też m.in. w przetworach mięsnych, produktach instant, gotowych sosach, ketchupie, musztardzie czy kukurydzianych płatkach śniadaniowych. Cukry proste nie zawierają kluczowego dla organizmu błonnika, który zapewnia prawidłową pracę jelit, ale też mózgu i innych narządów. Szczególnie niebezpieczna jest fruktoza, która szybko przenika przez barierę jelitową, omijając szlak insulinowy i bezpośrednio uderzają w wątrobę, powodując jej stłuszczenie. To nieuchronna droga do zespołu metabolicznego, bezpośrednio wpływającego na długość i jakość życia. W historycznych już badaniach zwierzęta częściej wybierały wodę z dodatkiem syropu glukozowo-fruktozowego niż tę z kokainą czy amfetaminą, co wyjaśniły badania rezonansu, gdzie mózg okazał się być bardziej pobudzony właśnie podczas konsumpcji cukrów prostych. Nieodłącznym elementem uzależnienia od słodyczy i cukru jest również kontekst, w którym sięgamy po czekoladę czy ciastka.

*– Wiele zależy od naszej historii i tego, gdzie się wychowaliśmy, a zarazem co wyzwała w nas uczucie komfortu i przyjemności. Czy może rodzice nagradzali nas słodyczami, kiedy posprzątałyśmy w pokoju lub byliśmy grzeczni, więc dziś silnie wiążemy ten produkt z odczuwaniem satysfakcji? Jeżeli produkt spożywczy jest zakotwiczony w emocjach, będzie w nas wyzwał reakcję pozytywną. Dlatego dziś automatycznie sięgamy po niego wtedy, kiedy czujemy się zestresowani czy smutni – wyjaśnia ekspert.*

Analogiczna reakcja behawioralna może też dotyczyć alkoholu, który dla wielu jest prostym sposobem na poprawę samopoczucia. Stres, ograniczona ilość kontaktów społecznych, jak również rezygnacja z dotychczasowego kontekstu towarzyskiego jego spożycia, może popychać osoby, które poznały mechanizm poprawiania nastroju alkoholem, w kierunku jego większej konsumpcji. – *To krótkowzroczne – komentuje ekspert. – Po wytrzeźwieniu stany depresyjne mogą się jeszcze dodatkowo pogłębić. Zaburza się także sen, który jest niezwykle istotny do zachowania dobrego samopoczucia.* Adaptacja picia alkoholu w domu jako próba zastąpienia okazjonalnego wyjścia ze znajomymi do restauracji czy pubu, niesie ryzyko uzależnienia.

*– Zdaniem naukowców blisko 95 proc. naszych zachowań jest automatycznych. Szybko adaptujemy się do nowych sytuacji, co jest nam potrzebne, aby nie obciążać się każdą wykonywaną czynnością. Jeśli od kilku tygodni siedzimy w domu, jest pewne, że część z nich wejdzie nam w krew. Tylko od nas zależy, czy będą to nawyki prozdrowotne – podsumowuje Mikołaj Choroszyński.*

#### Informacje dla redaktorów:

**Mikołaj Choroszyński** – dietetyk, psychodietetyk, badacz, wykładowca akademicki i autor bestsellerowych publikacji poświęconych odżywianiu. Inicjator badań z zakresu prewencji chorób neurodegeneracyjnych za pomocą diety (w tym choroby Alzheimera) oraz członek Polskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera. Zawodowo specjalizuje się w dietach przeznaczonych dla osób w różnym wieku z chorobami współistniejącymi, jak nadciśnienie tętnicze, hipercholesterolemia, insulinooporność, cukrzyca, otyłość, choroby tarczycy, choroby autoimmunologiczne oraz neurodegeneracyjne.

Więcej informacji: [www.facebook.com/bdieta/](https://www.facebook.com/bdieta/) oraz [www.bdieta.pl/](http://www.bdieta.pl/)

#### Kontakt dla mediów:

Karolina Jakubiak  
M: [k.jakubiak@cdsr.pl](mailto:k.jakubiak@cdsr.pl)  
T: +48 533816092

#### Dane:

Bdieta Mikołaj Choroszyński  
11 Listopada 18a/18, 03-435 Warszawa  
NIP: 113-25-86-167 REGON: 147367459