8 lutego 2022, Warszawa

**Badanie Barbora.pl:   
ponad połowa konsumentów sięga po przekąski przed TV**

**Minął pierwszy miesiąc nowego roku, kiedy wielu z nas podjęło decyzje   
o zmianach na lepsze w swoim życiu – w tym przejściu na dietę, zdrowszym   
i bardziej świadomym podejściu do żywienia. Ilu z nas wciąż trwa w swoich postanowieniach? Internetowy sklep spożywczy Barbora.pl sprawdził czy prawidłowo sięgamy po przekąski. Z badania wynika, że ponad połowa konsumentów podjada przed telewizorem, a jedna czwarta ma chęć na przekąskę wieczorami przed pójściem spać. To tylko przykłady nawyków, nad którymi warto popracować w ramach troski o własne zdrowie.**

Przekąska przekąsce nierówna. Świadomy i zaplanowany dobór wartościowych produktów, które zaspokoją nasz głód i dodadzą energii pomaga nam utrzymać odpowiedni poziom glukozy we krwi, tłumiąc wieczorny głód i zachcianki na słodycze. Jednak nadmiar słodkich i słonych produktów w diecie może mieć negatywny wpływ na zdrowie i naszą odporność.

*- Nasze badanie pokazuje, że aby utrzymać zdrowy styl życia musimy zmierzyć się z różnymi wyzwaniami. Zależało nam na tym, by zwrócić na nie uwagę. Jednocześnie cieszy nas fakt, że tak wielu konsumentów sięga po zdrowe przegryzki w ciągu dnia, że dominują wśród nich świeże owoce, a bardzo wysoko plasują się też warzywa. To dowód na to, że wielu z nas świadomie podchodzi do zbilansowanego odżywiania* **– mówi Agnieszka Śliwka-Stachowiak, Head of Marketing, Barbora Polska.**

**Kiedy podjadamy?**

Z badania Barbory wynika, że aż 55% badanych je przekąski przed TV. Co czwarty   
z ankietowanych zawsze ma jakieś snacki pod ręką, pracując zdalnie przed komputerem. Aż ¼ badanych je wieczorami, przed pójściem spać – dzieje się tak pod wpływem nagłego, niekontrolowanego głodu wywołanego niezrównoważoną dietą   
w ciągu całego dnia lub zbyt późnego kładzenia się spać. Leżąc w łóżku z telefonami w ręku, pod wpływem działania niebieskiego światła mamy wrażenie, że nie chce nam się spać, tymczasem nasz organizm bardzo chce odpocząć. Prosi więc o "paliwo" czyli węglowodany – słodycze, chipsy i fast foody. Tymczasem – zgodnie z zaleceniami dietetyków – ostatni posiłek, łącznie z przekąskami, powinien być zjedzony na trzy godziny przed snem.

**Królują owoce**

Cieszy fakt, że wielu z nas stawia na zdrowe wybory. 58% badanych jako swoją standardową przekąskę wskazuje owoce. Orzechy i bakalie je 45% badanych. Tu warto pamiętać, by traktować je bardziej jako naturalne słodycze (które ze względu na wysoką zawartość cukrów też należy limitować) niż jako owoce.

Co ciekawe – aż 30% ankietowanych jako ulubioną przekąskę wskazuje warzywa, co dowodzi ich świadomego podejścia do zdrowia i zrównoważonej diety. 37% sięga po nabiał, zjadając w razie głodu jogurt (41% kobiet i 32% mężczyzn).

**4 na 10 osób sięga po czekoladę**

Jak pokazuje badanie Barbory często sięgamy też po słodycze.

Aż 41% ankietowanych w ramach przekąski zwykle zjada czekoladę. Wybiera ją więcej kobiet niż mężczyzn (45% w porównaniu do 37% u mężczyzn). Niemal co trzeci badany je w ramach przekąski ciastka, a 13% chipsy (dominują wśród mężczyzn – 17%, w porównaniu do 10% kobiet). Chociaż może się wydawać, że lepiej wyeliminować słodkie czy słone produkty z diety, całkowita rezygnacja z nich może w dłuższej perspektywie prowadzić do ich nadmiernego spożycia. Dlatego najlepiej sięgać po nie świadomie i w małych ilościach. W przypadku czekolady warto wybierać tę, która ma wysoką zawartość kakao, które jest bogate w przeciwutleniacze   
i korzystne substancje, mające pozytywny wpływ na poziom cholesterolu we krwi.

**Młodzi jedzą warzywa, starsi owoce**

Spożycie różnych przekąsek zmienia się w zależności od wieku. Po orzechy i bakalie najczęściej sięgają osoby starsze (55-64 lata), a najrzadziej ankietowani w wieku 18-24 lata (54% do 24%). Co ciekawe jednak niemal co trzecia młoda osoba zjada jako przekąskę warzywo, podczas gdy wśród starszych dominują owoce. Z wiekiem częściej rezygnujemy z przekąsek przed snem (sięga po nie 36 proc. osób w wieku 18-24 lata, a tylko 19 proc. w wieku 55-64 lata). Rzadziej sięgamy po nie także podczas pracy przy komputerze.

Ulubiony serial w towarzystwie przekąsek to z kolei czynność, która łączy ludzi bez względu na wiek. Jak pokazują wyniki badania Barbory, co najmniej połowa osób podjada przed telewizorem.

*W materiale wykorzystano wyniki badania, przeprowadzonego na zlecenie marki Barbora przez Instytut KOG w styczniu 2022 roku, N = 500.*