

JAK NAJEFEKTYWNIJ ROBIĆ... ZAKUPY SPOŻYWCZE



Droga do odżywczej diety rozpoczyna się w sklepie spożywczym. Dokonując świadomych wyborów podczas zakupów, dajesz sobie najlepszą szansę na sukces w utrzymaniu zdrowej i zbilansowanej diety. Ten poradnik może Ci pewnym krokiem przemierzać sklepowe alejki i wypełniać swój koszyk pełnowartościowymi produktami.

Planuj z wyprzedzeniem

Przed udaniem się do sklepu poświęć nieco czasu na zaplanowanie posiłków i przekąsek na cały tydzień. Takie postępowanie niesie za sobą wiele korzyści, o których można przeczytać w broszurze „**Makroskładniki i planowanie posiłków**”. Po zaplanowaniu posiłków z wyprzedzeniem przygotuj listę zakupów obejmującą niezbędne artykuły i składniki, starając się wybierać pełnowartościowe produkty bogate w składniki odżywcze.



Unikaj robienia zakupów na pusty żołądek – może to prowadzić do impulsywnych wyborów mniej zdrowych produktów spożywczych.

Przemieszczaj się po sklepie w przemyślany sposób

Rozpocznij zakupy od skrajnych alejek dookoła sklepu. To w tych miejscach znajdziesz świeże produkty, chude mięso i nabiał. Zachowaj ostrożność, kierując się w stronę środkowych alejek, ponieważ na tych półkach zazwyczaj znajdują się przetworzone produkty spożywcze o wysokiej kaloryczności.

W miarę możliwości wybieraj produkty pełnowartościowe

Wypełnij koszyk różnymi owocami i warzywami w różnych kolorach. Świeże owoce i warzywa są optymalnym wyborem, jednak warianty mrożone lub puszkowane też mają wysoką wartość odżywczą – upewnij się jedynie, że nie zawierają one dodatków w postaci cukrów lub sodu (soli).

Wybieraj produkty pełnoziarniste, na przykład brązowy ryż (zamiast białego), pieczywo razowe i płatki owsiane. Jako źródło białka wybieraj niskotłuszczowe produkty, takie jak mięso kurczaka, ryby oraz warzywa strączkowe, na przykład ciecierzycę i soczewicę. Nie można również zapominać o zdrowych tłuszczach, których najlepsze źródła obejmują orzechy, nasiona, awokado i oliwę z oliwek. Są to podstawowe elementy dobrze zbilansowanej i odżywczej diety.



Zawsze czytaj etykiety określające wartości odżywcze, aby dokonywać świadomych decyzji na zakupach spożywczych.

Przemysłane zmiany z korzyścią dla zdrowia

Wprowadzenie małych zmian może mieć duży wpływ na Twoją dietę. Wybieraj niskotłuszczowe lub beztłuszczowe produkty mleczne oraz pełnoziarniste odmiany makaronów, ryżu, pieczywa i płatków śniadaniowych. Na stoisku mięsnym wybieraj chude kawałki mięsa i wędliny, a widoczny tłuszcz odcinaj. Zamień bogate w cukier napoje na niesłodzone alternatywy lub wodę.

Wskazówki, jak robić zakupy z korzyścią dla zdrowia i portfela

Zdrowe odżywanie się nie musi się wiązać z wysokimi kosztami. Kupuj produkty sezonowe, ponieważ mają najlepsze ceny i najwięcej wartości odżywczych – porozmawiaj z członkiem zespołu prowadzącego badanie o aktualnie dostępnych produktach sezonowych w Twoim regionie. Rozważ wybór mrożonych owoców i warzyw, które często są tak samo odżywcze jak świeże, ale można je przechowywać dłużej, dzięki czemu nie trzeba co chwilę robić zakupów. Możesz również zaoszczędzić, kupując większe opakowania produktów z długą datą ważności. Aby jeszcze lepiej zarządzać budżetem, zwracaj uwagę na zdrowe produkty na wyprzedaży i korzystaj z kuponów promocyjnych.

Nie kupuj więcej, niż potrzebujesz

Traktuj sklepowe promocje z ostrożnością. Oferty typu „kup jedną sztukę i dostań drugą gratis” mogą być kuszące, ale najpierw odpowiedz sobie na pytanie, czy naprawdę potrzebujesz dodatkowej ilości tego produktu. Takie zakupy mogą prowadzić do niepotrzebnego przejadania się. Postaraj się oprzeć pokusie impulsywnych zakupów, zwłaszcza przy kasach, gdzie sprzedawcy strategicznie umieszczają mniej zdrowe przekąski „na drogę”.

Przemyślane zakupy spożywcze są fundamentalną częścią zdrowego stylu życia. Dzięki zastosowaniu się do powyższych wskazówek możesz sprawić, że Twoja kuchnia będzie pełna odżywczych produktów korzystnie wpływających na Twoje zdrowie i samopoczucie. Pamiętaj, że małe zmiany mogą prowadzić do znaczącej poprawy jakości Twojej diety oraz ogólnego stanu zdrowia.

Jeśli masz jakieś pytania dotyczące zakupów spożywczych, **zespół prowadzący badanie ZUPREME** chętnie na nie odpowie na kolejnej wizycie w ramach badania.

