A házikoszt egészségesebb

Egy amerikai felmÃ©rÃ©s szerint azok az egyetemistÃ¡k, akik rendszeresen otthon kÃ©szÃ-tik el ennivalÃ³jukat Ã©s fõznek, ahelyett, hogy gyorsÃ©ttermekben vagy mÃ¡s Ã©tkezõ helyeken ennÃ©nek, sokkal egÃ©szsÃ©gesebben tÃ¡plÃ¡lkoznak. Sokk gyakrabban esznek kalciumban, magnÃ©ziumban gazdag Ã©teleket, elõnyben rÃ©szesÃ-tik a teljes kiõrlÃ©sû gabonÃ¡bÃ³l, zÃ¶ldsÃ©gekbõl Ã©s gyÃ¼mÃ¶lcsÃ¶kbõl kÃ©szÃ¼lt fogÃ¡sokat. Ugyanakkor a tÃ¶bbsÃ©gÃ¼knÃ©l mÃ©g mindig kevÃ©s a r tÃºl sok a fehÃ©rje Ã©s zsÃ-rfogyasztÃ¡s, de mindenkÃ©ppen javulÃ¡st mutatnak Ã©tkezÃ©si szokÃ¡saik. A szakÃ©rtõk Ãºgy g hogy tÃ¶bb fõzõtanfolyammal, Ã©tkezÃ©si tanÃ¡csadÃ¡ssal erõsÃ-teni lehetne ezt az irÃ¡nyvonalat. (Reuters Health 2006. december 14.)