

A házikoszt egészségesebb

Egy amerikai felmérés szerint azok az egyetemisták, akik rendszeresen otthon készítik el ennivalójukat és főznek, ahelyett, hogy gyorséttermekben vagy más átmeneti helyeken ennének, sokkal egészségesebben táplálkoznak. Sokkal gyakrabban esznek kalciumban, magnéziumban gazdag ételeket, előnyben részesítik a teljes kiőrlésű gabonákból, zöldségek, gyümölcsök, csirke és halból készült fogásokat. Ugyanakkor a túlsúlyosoknál mindig kevesebb a zsír, és sok a fehérje és szénhidrát, de mindenképpen javulást mutatnak étkezési szokásaik. A szakértők úgy gondolják, hogy a főzőtanfolyammal, étkezési tanácsadással erősíteni lehetne ezt az irányvonalat. (Reuters Health 2006. december 14.)