

## A házikoszt egészségesebb

Egy amerikai felmérés szerint azok az egyetemisták, akik rendszeresen otthon készítik el a főzött ételüket, sokkal egészségesebbek, mint azok, akik gyorséttermekben vagy más étkezési helyeken esznek. Sokkal gyakrabban esznek kalciumban, magnéziumban gazdag ételeket, előnyben részesítik a teljes kiőrlésű gabonákból készült termékeket, és kevesebb cukrot fogyasztanak. Ugyanakkor a túlsúlyosságuk mindig kevesebb, mint azoké, akik sok a feldolgozott élelmiszerrel fogyasztanak, de mindenképpen javulást mutatnak étkezési szokásaikban. A szakértők úgy gondolják, hogy a főzőtanfolyammal, étkezési tanácsadással erősíteni lehetne ezt az irányvonalat. (Reuters Health 2006. december 14.)