

Nawyki żywieniowe w Stanach Zjednoczonych i ich skutki

Wszechobecna urbanizacja jak i duże odległości pomiędzy miejscem pracy a domem z biegiem czasu zmusiły Amerykanów do zmiany nawyków żywieniowych. Niestety, co trzeba przyznać, na gorsze. Ciągły brak czasu i bieganina z miejsca na miejsce spowodowały zastąpienie pożywnego śniadania gotowymi płatkami, kalorycznymi pancakes'ami z syropem klonowym czy tostami. Najbardziej wartościowy posiłek został przełożony na godziny wieczorne, a lunch to liczne przekąski, takie jak sandwiche, hamburgery, hot-dogi, które nie są zdrowe dla organizmu. Nowym udogodnieniem dla zabieganych Amerykanów, a jednocześnie kolejnym stadium rozwoju tzw. kultury kulinarnej USA było pojawienie się szybkich dań (fast food) oraz wygodnych potraw (convenience food). Najczęściej i najchętniej spożywaną „potrawą” stał się hamburger, który został okrzyknięty daniem narodowym. Wraz ze wzrostem zainteresowania szybkim i wygodnym, choć niezbyt zdrowym jedzeniem, nastąpił gwałtowny rozwój przemysłu fast-food. Powstały restauracje sieciowe o międzynarodowym zasięgu, np. McDonald's, Burger King, KFC, Pizza Hut czy Subway, które serwują szybkie potrawy nawet w późnych godzinach nocnych (często całonocowo) oraz z dowozem do domu. Popularnością cieszą się także gotowe dania z supermarketów, który wystarczy tylko odgrzać. Amerykanie jedzą po prostu szybko. Dziś głównym problemem Stanów Zjednoczonych w temacie żywienia jest rosnąca nadwaga i otyłość. Według badań amerykańskich naukowców obecnie aż 65% populacji zmaga się z nadwagą, a około 30% z otyłością. Nadwagą nazwać możemy nagromadzenie się tkanki tłuszczowej, które przekracza ogólnie znane normy zdrowotne, tzw. BMI. Problem dotyczy się populacji, które prowadzą niezdrowy tryb życia nie tylko pod względem jakości spożywanego jedzenia. Dużą rolę odgrywa także aktywność fizyczna, która u zabieganych Amerykanów ogranicza się do minimum

Jak najkrócej możemy opisać nawyki żywieniowe współczesnych Amerykanów? Jest to spożywanie obfitych, tłustych posiłków o nieodpowiednich godzinach. Minusem jest fakt, że Amerykanie pogrążają się w tym trybie życia coraz bardziej nie zważając na przykre konsekwencje. Jak bardzo istotnym elementem życia Amerykanów stało się jedzenie świadczą między innymi ceny nieruchomości. Dom położony blisko centrów handlowych, restauracji czy barów szybkiej obsługi zyskuje na wartości w stosunku do tego oddalonego od owych miejsc. Nadzieja tkwi w osobach, które odżywiają się racjonalnie i rozpoczynają propagowanie żywności ekologicznej i zdrowego trybu życia.

Natalia Połubiak