

Tízből hét magyar a zöldség- és gyümölcsfogyasztásban látja az egészséges étkezés kulcsát, de a húsról is egyre többen mondanának le

A 2022-es eredményekhez képest több magyar figyel oda az egészségtudatos táplálkozásra, 60 százalékuk pedig beiktat egy-egy húsmentes napot a hetébe, amelyet a spórolás mellett egyre inkább az egészségmegőrzés is motivál. Azok között, akik saját bevallásuk szerint nagy hangsúlyt fektetnek az egészséges étkezésre, egy év alatt 5%-kal erősödött a vörös húsokkal szembeni kritikusabb hozzáállás, és szinte nincs olyan magyar, aki ne hallott volna a növényi alapú termékekről – derült ki a Nestlé Hungária a Veganuary kapcsán folytatott második nagy, országos kutatásából.

A Nestlé Hungária 2023 végén is felmérte a magyar lakosság egészséges táplálkozáshoz és hús fogyasztáshoz való hozzáállását¹, megismételve az ugyanilyen témájú 2022-es reprezentatív kutatást². Többek között arra is keresték a választ, hogy mennyire ismert hazánkban a külföldön egyre népszerűbb Veganuary³, azaz vegán január jelensége, ami a hús fogyasztás csökkentését célzó kezdeményezés, de azt is megvizsgálták, hogy egy év alatt mennyit változott a lakosság hajlandósága az állati eredetű ételek elhagyására vagy csökkentésére.

2022-ben a válaszadók 52%-a nyilatkozott úgy, hogy lemondana legalább egyfajta állati eredetű élelmiszerről vagy hústermékéről. Ehhez képest egy évre rá 58%-ra nőtt a lakosság erre vonatkozó hajlandósága, ami különösen a feldolgozott húskészítményeket és a vörös húsokat érintette. A kiegyensúlyozott táplálkozásra nagyobb hangsúlyt fektetők körében 23%-ról 28%-ra emelkedett azoknak az aránya, akik úgy vélik, a vörös húsok fogyasztásának csökkentése vagy elhagyása kulcsa lehet az egészséges táplálkozásnak.

Összességében az előző évhez hasonlóan többen lettek azok, akik odafigyelnek az egészséges táplálkozásra, amelyről továbbra sem változott a lakosság véleménye. Még mindig a zöldség- és gyümölcsfogyasztást tartják ebből a szempontból a leglényegesebbnek, sőt, ez az arány 64%-ról 68%-ra nőtt. Ezt követi a cukor elhagyása vagy csökkentése, valamint a tartósítószeres és színezékek kerülése, melyeket a korábbi eredményekhez képest még többen tartanak fontosnak. Hasonlóan alakult a rostos élelmiszerek megítélése is, amit már 2022-ben is az egészséges táplálkozás egyik alappilléreinek tartottak a válaszadók (47%), 2023 végén pedig még 6%-kal többen gondolták ugyanezt.

Egyre inkább az egészségtudatosság motiválja a hús fogyasztás csökkentését

Elméletben egyre nő az egészséges táplálkozásra irányuló tudatosság, és tízből három ember tart valamilyen speciális, 10% pedig valamilyen hús vagy állati eredetű élelmiszer korlátozásával járó étrendet; ez némileg magasabb a tavalyi aránynál. Tízből hat megkérdezett hetente többször, de nem mindennap fogyaszt húseteleket, a húsmentes napokat pedig elsősorban a spórolás motiválja. Ez egybevág a korábbi eredményekkel, ugyanakkor fontos különbség, hogy az anyagi megfontolás szerepe 58%-ról 48%-ra csökkent, miközben az egészségügyi érvek súlya 12%-ról 18%-ra nőtt.

Érdekesség, hogy a válaszadók 6%-a a jövőben akár el is hagyná, 45%-a pedig csökkentené a hús fogyasztását, minden harmadik megkérdezett pedig szívesen kipróbálná a különböző növényi

alapú alternatívákat a feldolgozott hústermékek helyettesítésére.

Sárga Diána, a Nestlé Hungária dietetikusa szerint biztatóak ezek az eredmények: „Jó látni, hogy a magyar lakosság nyitottabb a hús- vagy egyéb állati eredetű termékek csökkentésére, hiszen egészségünk szempontjából kiemelt fontosságú, hogy az étrendünkben a növényi alapú élelmiszerek legyenek nagyobb arányban. Ezek fogyasztásával ráadásul nemcsak a szervezetünkre, hanem a környezetünkre is pozitív hatást gyakorolhatunk.” – mondta el a szakember.

Növényi alapanyagok fenntartható módon

A legfrissebb tanulmányok szerint az állati eredetű termékek kiváltása növényi alternatívákkal jelentősen csökkenti az adott termékhez köthető kibocsátás, földhasználat és vízfogyasztás mértékét. A Nestlé Garden Gourmet vegetáriánus és vegán termékeinek előállításánál során több módon is igyekszik környezeti lábnyomát csökkenteni: a márka elkötelezett amellett, hogy gazdálkodóival és beszállítóival együtt széles körben alkalmazza a talajmegújító gyakorlatokat. Ez azt jelenti, hogy támogatja ebben például a szójafehérjét beszállító gazdálkodókat, akiket a talajegészség javítása érdekében többek között takarónövények ültetésére, szerves trágya használatára, valamint talajkímélő művelés alkalmazására ösztönöz.

„A kutatásból is látszik, hogy nagy azoknak az aránya, akik csökkentenék az állati eredetű termékek fogyasztását, azonban nem szeretnék teljesen elhagyni azokat, emellett azt is látjuk, hogy 2022-höz képest 85%-ról 90%-ra változott azoknak az aránya, akik hallottak már a növényi alapú termékekről. Nekik nyújthat ízletes alternatívát a Garden Gourmet kínálata, melyek a kiegyensúlyozott táplálkozás mellett hozzájárulnak a napi fehérje- és rostbevitelhez. Ezekkel a finomságokkal olyan növényi alapú termékeket ajánlunk, amelyek segítségével azok is beiktathatnak – akár a vegán január keretein belül – egy-két húsmentes napot az étrendjükbe, akik eddig még nem tették meg” – mondta el Sárga Diána.

A Nestlé felméréséből kiderült, hogy a lakosság egynegyede már hallott a Veganuary kezdeményezésről, és ha kis mértékben is, de a kipróbálására való nyitottság aránya évről évre nő.

A Nestlé Garden Gourmet termékcsaládról bővebb információkat és recepteket a gardengourmet.hu weboldalon találhat.

¹18-65 éves, 1000 fős mintán felvett reprezentatív kutatás, 2023. novemberében.

²18-65 éves, 1000 fős mintán felvett reprezentatív kutatás, 2022. decemberében.

³A vegán január (Veganuary) azoknak szól, akik étrendjükben nem szeretnék vagy nem tudják teljesen száműzni az állati eredetű élelmiszereket, viszont szeretnék csökkenteni ezek fogyasztását, akár egészség, akár fenntarthatósági vagy etikai megfontolásból.

Eredeti tartalom: Nestlé Hungária Kft.

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/10057/tizbol-het-magyar-a-zoldseg-es-gyumolcsfogyasztasban-latja-az-egeszsege-s-etkezes-kulcsat-de-a-husrol-is-egyre-tobben-mondananak-le/>