

Die Kosten für eine gesunde Ernährung

Als Personal Trainer bin ich auf viele Menschen gestoßen, die unzählige Ausreden dafür vorbringen, warum sie es nicht geschafft haben oder ihrer Meinung nach nicht gelingen können, einen gesunden Lebensstil zu führen. Nicht genug Zeit zum Training, nicht genug Geld, um sich einen Fitness-Pass leisten zu können, nicht genug Energie, um aktiv zu sein, die Liste geht weiter. Eine der häufigsten Ausreden, die ich höre, ist die im Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung. Wenn ich von einer gesunden Diät spreche, seien Sie vorsichtig, ich beziehe mich auf eine Diät, wenn es darum geht, eine gesunde Ernährung zu wählen und sich …



Als Personal Trainer bin ich auf viele Menschen gestoßen, die unzählige Ausreden dafür vorbringen, warum sie es nicht geschafft haben oder ihrer Meinung nach nicht gelingen können, einen gesunden Lebensstil zu führen. Nicht genug Zeit zum Training, nicht genug Geld, um sich einen Fitness-Pass leisten zu können, nicht genug Energie, um aktiv zu sein, die Liste geht weiter. Eine der häufigsten Ausreden, die ich höre, ist die im Zusammenhang mit einer gesunden Ernährung. Wenn ich von

einer gesunden Diät spreche, seien Sie vorsichtig, ich beziehe mich auf eine Diät, wenn es darum geht, eine gesunde Ernährung zu wählen und sich nicht zu verhungern oder eine Woche lang Sellerie zu essen. Viele Menschen sagen, dass der Grund, warum sie keine gesünderen Lebensmittel essen können, einfach darin liegt, dass gesündere Lebensmittel erheblich teurer sind als ungesunde Lebensmittel. Sie behaupten, dass die Kosten für eine gesunde Ernährung zu hoch sind, weshalb sie aus finanziellen Gründen gezwungen sind, sich ungesund zu ernähren. Ich beschloss, auf dem Campus der Louisiana State University zu recherchieren, um herauszufinden, warum dies so ist.

Ich begann meine Recherche mit Umfragen, in denen vier Fragen dazu gestellt wurden, was die Teilnehmer aßen, wo sie aßen und was sie über gesunde Ernährung dachten. Die Ergebnisse meiner Umfrage unter 100 Studenten zeigten, dass 64% von ihnen der Meinung waren, dass gesunde Lebensmittel erheblich teurer sind als ungesunde Lebensmittel. Auf der anderen Seite waren 36% anderer Meinung und meinten, dass eine gesunde Ernährung nicht wesentlich teurer sei. Dadurch wurde mir klar, dass laut meiner Stichprobe viele Menschen glauben, dass diese Aussage wahr ist, dass gesunde Lebensmittel einfach zu viel sind, um sie sich leisten zu können.

In Frage zwei wurden die Teilnehmer gefragt, welche Rolle bei ihren Entscheidungen zum Lebensmitteleinkauf am wichtigsten sei. Die Ergebnisse zeigten, dass der Preis für 45% der Menschen die größte Rolle spielt. Der Geschmack des Essens war für 30% der Menschen am wichtigsten. Die Gesundheit des Essens war für 18% der Menschen am wichtigsten und die Bequemlichkeit war für 7% der Menschen am wichtigsten. Diese Ergebnisse zeigten, dass Menschen, obwohl sie glauben, dass gesunde Lebensmittel teurer sind, ihre Einkäufe auf dem Preis und dem Geschmack der Lebensmittel basieren, bevor sie sich mit Gesundheit befassen. In Frage drei wurden die Teilnehmer gefragt, wie oft sie in einer Woche Fast Food gegessen haben. Die Ergebnisse zeigten, dass 40% der Menschen 3-5 Mal pro

Woche Fast Food aßen, 7% der Menschen 6 Mal pro Woche Fast Food aßen und 32% 1-2 Mal pro Woche Fast Food aßen und 15% Fast Food aßen weniger als 1 Mal pro Woche. Diese Informationen sagten mir, dass die Mehrheit der Menschen 3-5 Mahlzeiten pro Woche von Fast-Food-Restaurants aß. Die letzte Frage, die ich gestellt habe, spielte eine große Rolle in meiner Forschung. Ich fragte die Teilnehmer, wie oft sie ihre Mahlzeiten ohne Instantfood gekocht hätten. Die Ergebnisse dieser Frage zeigten, dass überwältigende 55% der Teilnehmer nur 1-2 Mahlzeiten pro Woche kochten. Hinzu kommt, dass 34% der Teilnehmer nur 3-4 Mal pro Woche, 3% 5-6 Mal pro Woche und 11% 7 Mal pro Woche kochten. Diese Ergebnisse zeigten mir, dass die Mehrheit der Teilnehmer nur sehr wenig außer Instant-Lebensmitteln wie Ramen-Nudeln oder Kraft Easy Mac kochte.

Anhand meiner gesammelten Daten konnte ich anhand meiner Teilnehmer feststellen, dass die Gesundheit der Lebensmittel beim Einkauf von Lebensmitteln an dritter Stelle stand, obwohl die Mehrheit behauptete, dass gesunde Lebensmittel teurer seien. Außerdem konnte ich feststellen, dass die Mehrheit der Teilnehmer kein eigenes Essen kochte und 3-5 Mal pro Woche Fast Food aß. Da die Mehrheit der Menschen 3-5 Mal pro Woche nicht kocht und Fast Food isst, wären die Kosten für eine gesunde Ernährung teurer. Wenn Sie nicht wissen, wie man kocht, wäre es eine Herausforderung an sich, gesunde Instant-Lebensmittel zu einem guten Preis zu finden. Auf der anderen Seite, wenn Sie wissen, wie man kocht, ist es viel billiger, Lebensmittel zu kaufen und Mahlzeiten zuzubereiten, die gesund sind und auf lange Sicht mit Resten Geld sparen.

Viele Menschen sind in die Spielerei von Whole Foods verwickelt und glauben, dass der einzige Ort, an dem man gesunde Lebensmittel bekommt, ein Ort namens Whole Foods ist. Sie müssen nicht bei Whole Foods im Bio-Gang einkaufen, um gesund zu sein, trotz der Meinung vieler Menschen. Gesund essen bedeutet, gute Entscheidungen gegenüber armen zu treffen. Zum Beispiel kostet eine 21-Unzen-Schachtel Cheerios 3,98 US-Dollar und eine 20,5-Unzen-Schachtel Glücksbringer

4,18 US-Dollar. Eine ist eine gesunde Wahl, die andere nicht. Ein anderes Beispiel wäre Quakers Instant Oatmeal über Poptarts. PopTarts kosten 3,68 USD für 8 Packungen mit 2 Stück und Haferflocken 3,65 USD für 22 Packungen. Ich könnte das buchstäblich alles tun. Eine McDonald's Big Mac-Kombination kostet ungefähr 7 \$, während eine 4-Pfund-Tüte Hühnerbrust den gleichen Preis hat. Eine Hot N ,Ready Little Caesars Pizza kostet 5,45 USD, ein Brathähnchen von Walmart 4,95 USD. Wir haben überall gesunde Entscheidungen, wenn wir bereit sind, danach zu suchen. Eine Tüte gefrorenes Gemüse kostet 1,98 USD, während eine Tüte Pommes 2,00 USD kostet. Das einzige Mal, dass ungesunde Lebensmittel teurer sind, ist, wenn Sie auswärts essen, und weil dort anscheinend die Mehrheit der Menschen ihre Mahlzeiten isst, geben sie dem Preis die Schuld an ihren schlechten Essgewohnheiten. Sie können fast überall gesunde Lebensmittel finden und müssen dafür nicht reich sein. In einigen Fällen sind gesunde Lebensmittel möglicherweise wichtiger, aber nicht so wichtig, wie die Menschen behaupten.

Zusammenfassend denke ich, dass die Leute glauben, dass gesunde Lebensmittel teurer sind, weil sie das Essen nicht selbst zubereiten. Da Gesundheit beim Essen keine oberste Priorität hat, werden die Menschen wahrscheinlich nicht dazu neigen, sich gesund zu ernähren. Wenn Sie ein Lebensmittelgeschäft betreten und zuerst nach billigen Lebensmitteln suchen, suchen Sie nach guten und billigen Lebensmitteln, die Sie nicht kochen müssen. Wahrscheinlich finden Sie in diesem Gang keine sehr gesunden Lebensmittel, und Sie werden wahrscheinlich Ihre ersten beiden Kriterien für das dritte, nämlich die Gesundheit, nicht wegwerfen. Die Leute kaufen, was billig, gut und sofort ist. Dies ist die Ursache des Problems, das nur durch die Handlungen der Verbraucher behoben werden kann.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki