



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

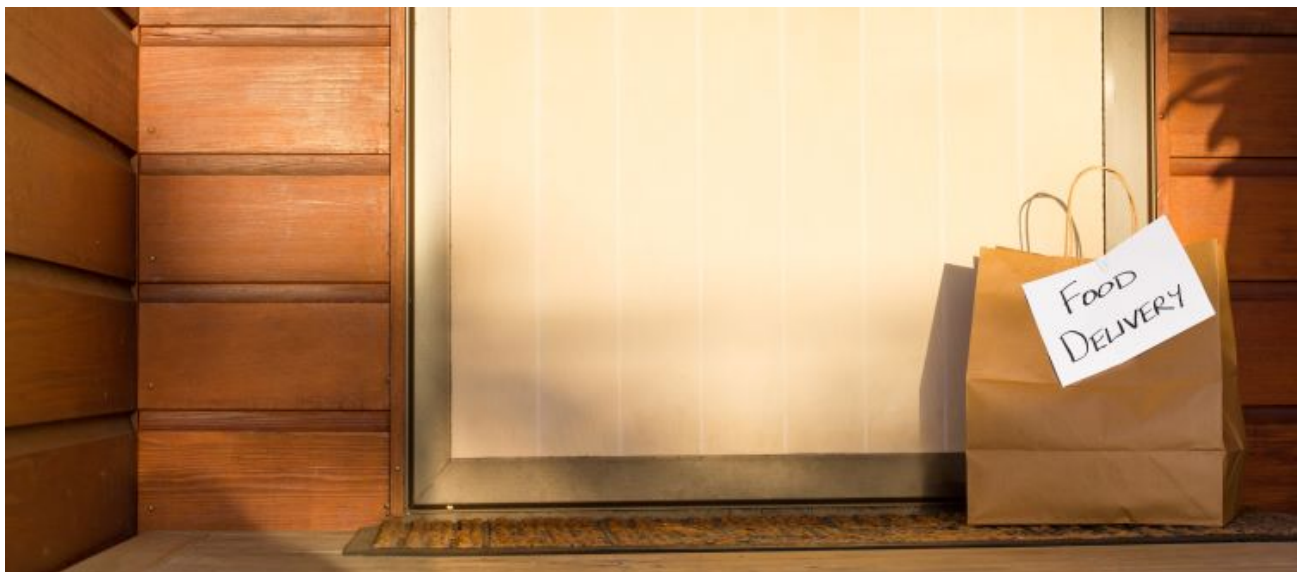


[O zdraví](#) 19. 2. 2021 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Jak COVID-19 ovlivnil trendy ve výživě?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/jak-covid-19-ovlivnil-trendy-ve-vyzive__s10012x19903.html

Epidemie COVID-19 ovlivňuje nejen náš každodenní život, ale promítá se i do trendů výživy a ovlivňuje poptávku po potravinách. Řada změn bude pokračovat i poté, co pandemie ustoupí. Lidé se více zajímají o problematiku, jak zvýšit imunitu. Výrazným trendem spojeným s COVIDEM-19 je on-line nakupování, které se výrazně rozšířilo do segmentu potravin a připravovaných pokrmů.



„COVID má zásadní dopady na komplexní potravinový systém. Některý vývoj se očekával, jinde se jedná o **změny, které by normálně trvaly 10 let, ale došlo k nim za posledních 10 měsíců**. Rok 2020 jako nový rok 2030,“ uvedl Nicholas Fereday, hlavní analytik Rabobank zabývající se problematikou potravin.

Potraviny pro zdraví, ale i duševní pohodu

Lidé se více zajímají o problematiku, jak zvýšit imunitu. Svědčí o tom, nejen výběr potravin, ale i analýza témat, která se objevují ve vyhledávacích na internetu. **Existuje řada mikroživin**, jejichž pozitivní vliv na imunitu je obecně znám (vitaminy C, D, E, omega 3 mastné kyseliny, zinek, selen, kyselina listová aj.).

- Jsou ale i některé méně známé, o nichž se příliš nemluví a které jsou vázány na určitou potravinu, v níž je obsah mnohonásobně vyšší než v jiných produktech. Mezi ně patří např. lignany vyskytující se v lněném semeni, případně ve výliscích z těchto semen.

intenzivní péče.

- Zájem vzrůstá i o **potravinu, mající vliv na duševní pohodu**. V souvislosti s epidemií COVID-19 vzrůstá emoční stres, u některých jedinců se objevují deprese, nedostatek spánku, který rovněž souvisí následně s imunitou organismu. Řada potravin má vliv i na mentální stav. Stále více se diskutuje o tom, že duševní rovnováha začíná ve střevech.
- Správné složení **střevních mikroorganismů** může ovlivňovat i duševní stavy. **Hovoří se o tzv. ose střev-mozek**. Konzumací potravin s vyšším obsahem vlákniny můžeme napomoci správné funkci střev, pomáhají i kysané výrobky.

Jedním z trendů, který COVID-19 přinesl, je konzumace kávy s sebou. Káva se **mnohem více prodává přes výdejová okénka**, vznikají dokonce i speciální stánky na veřejných prostranstvích nabízející připravenou kávu. Na druhou stranu nežádoucím efektem je konzumace alkoholu nebo zvýšení intenzity kouření jako způsob, jak se vyrovnat se stresem.

Konvenience aneb pohodlí domova



Epidemie COVID-19 **změnila do značné míry náš životní styl**. Řada lidí v souvislosti s restriktivními opatřeními více pracuje z domova. Restaurace jsou uzavřeny. Lidé jsou nuceni se stravovat přes den doma.

Restaurace na situaci reagovaly vytvořením výdejových okének. Vařené pokrmy se zjednodušily.

- **Výrazným trendem** spojeným s COVIDEM-19 **je on-line nakupování**, které se výrazně rozšířilo do segmentu potravin a připravovaných pokrmů.
- Výrazně vzrostl zájem o zavážku hotových, čerstvě připravených jídel, zvláště ve větších městech s lepší dopravní dostupností.
- Zvýšila se i poptávka po balených polotovarech, které vyžadují jednoduché dokončení v domácnostech, ať už se jedná o mražené potraviny nebo různé krabičkové diety, které v sobě spojují cíl konzumovat výrobky s přidanou výživovou hodnotou a ušetřením času při přípravě.

- **Vzrostla konzumace tzv. snacků**, potravin, které se občas konzumují mezi snídaní, obědem a večeří. Osoby, které tráví více času doma, jejich konzumací někdy i nahradí tradiční jídlo. Snacky se mohou výrazně lišit svojí výživovou hodnotou. Některé z nich mají i [vhodné složení z hlediska výživových doporučení](#).

Domácí vaření a pečení

Řada lidí v domácnostech začala více připravovat **pokrmu z čerstvých surovin**. V obchodech mizely (zvláště v jarních měsících) potraviny s delší trvanlivostí jako těstoviny, rýže, mouka, ale i kvasnice. Lidé začali v domácnostech více péci.

Některé trendy budou mít trvalejší charakter a po skončení epidemie COVID-19 zůstane vyšší poptávka po určitých potravinách či službách zvýšená oproti období před rokem 2020.

Zdroj: [foodnavigator.com](https://www.foodnavigator.com/), [National Institute of Health](https://www.nationalinstituteofhealth.gov/)