

Tutkimus: Viidesosa uusimaalaisista ei syö aamiaista – välipalana suomalaisille maistuu suklaa

Suomalaisten lempivälipaloja ovat leipä, hedelmät ja suklaa, kertoo tuore kyselytutkimus. Tutkimus paljasti myös, että Uudellamaalla asuvista 20 % jättää aamiaisen syömättä. Luku vastaa maan keskiarvoa.

Jopa puolet suomalaisista kertoo syövänsä välipalaksi suklaata. Vielä suurempi osa, 83 %, nauttii välipalaksi leipää tai hedelmiä. Pehmeän leivän lisäksi suomalaiset syövät myös näkkileipää. Tiedot käyvät ilmi tutkimusyhtiö YouGovin Pohjoismaissa toteuttamasta kyselystä, jonka tilasi Herbalife Nordic.

–Pääosin suomalaiset näyttäisivät nauttivan terveellisiä välipaloja. Se, että puolet olisi valmis tarttumaan suklaapatukkaan nälän iskiessä, ei tietenkään ole ideaalitilanne. Pääaterioiden lisäksi tulisi kiinnittää huomiota siihen, mitä niiden välillä pistää suuhunsa, toteaa Herbalifen Pohjoismaiden aluejohtaja **Mia Bergmann**.

Ratkaisu epäterveelliseen naposteluun voi löytyä aterioiden suunnittelusta.

– Välipaloista ei kannata luopua kokonaan, sillä ne ovat hyvä tapa selättää orastava nälkä. Kun varaa mukaansa terveellisiä välipaloja, epäterveellisiin vaihtoehtoihin ei tule sorruttua niin helposti, Bergmann jatkaa.

Moni jättää aamiaisen väliin

Aterioiden välissä iskevä nälkä saattaa johtua myös pieneksi tai olemattomaksi jäävästä aamiaisesta.

– Kyselyn mukaan puolet suomalaisista käyttää aamiaisen syömiseen vain 10 minuuttia. 18 % ei syö aamiaista lainkaan. Vaikka terveellisissä välipaloissa ei sinänsä ole mitään vikaa, työ tai opiskelu voisi sujua paremmin kunnon aterian voimin, Bergmann pohtii.

20 % tutkimukseen osallistuneista uusimaalaisista kertoo syövänsä aamiaisen harvoin tai ei koskaan. Luvut ovat melko samankaltaisia koko maassa, mutta useimmiten aamiaista syötiin Itä- ja Pohjois-Suomessa, jossa vain 15 % jätti aamiaisen syömättä. Syyksi aamiaisen väliin jättävistä uusimaalaisista 77 % ilmoitti, ettei vain ollut nälkäinen aamulla. Niistä, jotka syövät aamiaisen, 28 % kertoi syövänsä leipää. Puuro oli koko Suomessa suosittu aamiainen, ja sitä kertoi syövänsä 30 % suomalaisista.

– Jos ruoka ei maistu aamuisin, kannattaa kokeilla erilaisia aamiaisvaihtoehtoja. Esimerkiksi smoothie on kevyt vaihtoehto aamiaiselle, mutta sitä nauttii ainoastaan 6 % suomalaisista vastaajista, Bergmann vinkkaa.

Tietoja Herbalifesta:

- Herbalife on globaali ravitsemusalan yritys, joka on muuttanut tuotteillaan ihmisten elämää vuodesta 1980. Herbalifen ravinne-, painonhallinta- sekä energia ja fitness -tuotteet ovat saatavilla itsenäisten Herbalife-jälleenmyyjien kautta yli 90 maassa.
 - Herbalife on sitoutunut taistelemaan ravinto-ongelmia ja liikalihavuutta vastaan tarjoamalla korkealuokkaisia tuotteita, henkilökohtaista valmennusta ja yhteisön, joka kannustaa terveelliseen ja aktiiviseen elämään.
 - Herbalife on perustanut perheitä tukevan Herbalife Family Foundationin sekä siihen kuuluvan Casa Herbalife -ohjelman, jonka tavoitteena on antaa ravitsemusapua lapsille.
- Lisätietoa: Herbalife.com ja IAmHerbalife.com

Lisätiedot:

Matleena Merta, OSG Viestintä
+358 (0) 447366060
matleena.merta@osg.fi