

Die Post ist da!

Movi- Letter Tipp 2: Ernährung



Snackification- Vor- und Nachteile zum Mitnehmen

Vorteile +:

- Hochwertige Zutaten, „gesunde“ Mahlzeitenzusammensetzung.
- Die Mahlzeiten sind kleiner als üblich.
- „Mimas“ lassen sich flexibel in den Alltag integrieren, beugen durch ihre Portionsgröße Mittagstiefs vor und verschiedene Länderküchen sorgen für Abwechslung.

Nachteile - :

- Es gibt keine oder nur kurze „Verdauungspausen“ durch die stetige Ausschüttung von Insulin.
- Die kleinen, dafür häufigeren Portionen können aufgrund der eventuell zu geringen Sättigung unkontrolliertes Essen bewirken.
- Die Planung und der Verzehr von 5 oder mehr Mahlzeiten am Tag ist zeitaufwändig und es kommt eventuell zu einer unregelmäßigen Mahlzeitenverteilung/-struktur.
- Wenn Mahlzeiten immer häufiger anderen Tätigkeiten untergeordnet werden, kann die Achtsamkeit beim Essen verloren gehen.
- Und: bei gekauften Snacks fällt mehr Verpackungsmüll durch kleinere Einzelportionen an.

» Isst du noch oder „snackst“ du schon?

„**Snackification**“ beschreibt den Wandel unserer Esskultur und ist Ausdruck eines flexibleren, spontaneren und individuelleren Lebensstils. Denn es sind längst nicht mehr die Essenszeiten, die unseren Alltag strukturieren. Flexible, gesunde sogenannte „Mimas“ (Mini-Mahlzeiten) ersetzen immer häufiger das traditionelle Frühstück, Mittagessen und Abendessen. Da die Portionen kleiner sind, wird häufiger gegessen.

- Der englische Ausdruck 'Snack' wird allgemein als Zwischenmahlzeit oder Imbiss übersetzt und galt das Snacken bisher eher als eine ungesunde Kalorienbombe vom Bäcker oder Supermarkt, die nicht als vollwertige Mahlzeit zählt, erhalten diese Mimas nun einen neuen Stellenwert.
- Sie werden in Form von Wraps, Bowls, Salaten, Smoothies und Co über den Tag verteilt gegessen. Der Fokus liegt dabei auf gesunden Zutaten und einer ausgewogenen Zusammenstellung von Makro- und Mikronährstoffen.
- Laut des Trends gibt es keine optimale Anzahl an Snacks pro Tag. Das würde dem flexiblen Prinzip widersprechen. Man soll also dann „snacken“, wenn man Hunger hat.
- Allerdings sind geregelte Essenszeiten wichtig für die Gesundheit, denn wer unkontrolliert durch den Tag „snackt“, hat schnell ein paar Kilos mehr auf der Waage.



Foto: <https://www.pexels.com/de-de/foto/runde-edelstahlschale-mit-gekochtem-fleisch-und-gemuse-842545/>