

Alimentos para levantar o pedido contêm mais calorias do que a recomendação diária, segundo estudo

Alguns pratos para levantar contêm mais 7 calorias **mini blaze** uma refeição do que o que se recomenda consumir **mini blaze** um dia inteiro, de acordo com um estudo 7 sobre hábitos alimentares no Reino Unido.

Cafeterias, lanchonetes, restaurantes, padarias, pubs e supermercados estão impulsionando a crise de obesidade no Reino 7 Unido, pois tantos pratos que eles vendem contêm números perigosamente altos de calorias, descobriu o estudo, que foi realizado pela 7 agência de inovação social Nesta.

Seis mini blaze cada dez pratos para levantar contêm mais do que o máximo de 600 calorias 7 que o governo recomenda que as pessoas sigam para o almoço e a jantar para não ganhar peso, de acordo 7 com a pesquisa.

Um **mini blaze** cada três contém pelo menos 1.200 calorias – o dobro do limite recomendado. Desde 2024, o governo 7 recomenda que as pessoas não devem ter mais do que 400 calorias para o café da manhã e 600 mais 7 no almoço e à noite, com mulheres e homens consumindo não mais do que 2.000 e 2.500 calorias, respectivamente, ao 7 longo de um período de 24 horas, com o restante **mini blaze** lanches.

No entanto, uma pizza e batatas fritas contêm mais 7 do que qualquer um dos máximos diários – uma enorme 3.142 calorias. Uma pizza geralmente tem entre 2.000 e 2.400 7 calorias, enquanto um hambúrguer, nuggets de frango, lado e refrigerante pesam **mini blaze** significativo 1.658 calorias, descobriu a Nesta. Peixe e 7 batatas fritas, o ever-popular clássico da dieta britânica, também está acima do limite de 600 calorias **mini blaze** 1.425 calorias.

“Nossa análise 7 mostra que as pessoas estão comprando refeições para levar que contêm mais calorias do que a recomendação permitida para um 7 dia inteiro. Isso deve acionar sirenes para os formuladores de políticas”, disse Lauren Bowes Byatt, vice-diretora da equipe de saúde 7 da Nesta.

Os britânicos gastam um estimado de £21,4bn por ano **mini blaze** comida rápida e pratos para levar. O mercado está 7 crescendo rapidamente à medida que os consumidores optam cada vez mais pela conveniência **mini blaze** vez de alimentos caseiros, frequentemente encomendando 7 on-line ou por telefone. Três **mini blaze** cinco pessoas comem alimentos para levar ao menos uma vez por semana e 11% 7 diariamente.

A natureza rica **mini blaze** calorias de tantos pratos para levar desencadeou reivindicações de que os locais representam o irresponsável “oeste 7 selvagem” do ambiente consumidor do Reino Unido.

“Por muito tempo o setor fora de casa tem sido o ‘oeste selvagem’ da 7 indústria alimentícia devido à **mini blaze** falta de consistência e transparência quando se trata do número de calorias desnecessárias – sem 7 mencionar o sal e o açúcar – adicionados a refeições”, disse Sonia Pombo, nutricionista e líder da campanha da Action 7 on Salt.

“Portanto, é imperativo que o próximo governo tome medidas decisivas e impõe metas de

redução de calorias, sal e 7 açúcar a fim de criar um campo de jogo nivelado e um ambiente alimentar mais sustentável a longo prazo.”

Enquanto as 7 pizzas para levar são **mini blaze** média o produto mais calórico estudado, sanduíches e wraps contribuem mais calorias para o consumo 7 total porque tantos mais deles são vendidos – 1,2 bilhão por ano – **mini blaze** comparação com apenas mais de 200 7 milhões de pizzas.

A Nesta analisou o que as pessoas **mini blaze** Inglaterra, Escócia e País de Gales compraram entre abril e 7 dezembro de 2024, juntamente com outros dados do University of Cambridge e grupos de consumidores Kantar e NIQ Brandbank.

Ela descobriu 7 que:

- As ofertas de refeições de supermercados – geralmente compostas por um sanduíche, lanche e bebida – contêm **mini blaze** média 780 7 calorias, mais do que o recomendado 600.
- Hambúrgueres são o prato para levar mais popular na Inglaterra, Escócia e País de 7 Gales, seguido por batatas fritas, batatas fritas ou torradas.
- As pessoas consomem uma média de 300 calorias por dia **mini blaze** alimentos 7 e bebidas para levar.
- Bebidas não alcoólicas, especialmente refrigerantes e refrigerantes, contribuem com 12% de todas as calorias consumidas por pessoas 7 **mini blaze** locais fora de casa.

Kate Nicholls, diretora executiva da UKHospitality, que representa locais como pubs e hotéis, disse:

A hospitalidade oferece 7 tudo, desde um almoço saudável a um lanche festivo **mini blaze** uma ocasião especial. O setor se esforça para oferecer uma 7 ampla variedade de opções para os clientes escolherem, incluindo cada vez mais escolhas saudáveis através de novos itens de menu, 7 redução do tamanho das porções e adaptação de pratos.

Andrew Opie, diretor de alimentos e sustentabilidade na British Retail Consortium, que 7 fala **mini blaze** nome de supermercados e grandes franquias de takeaway, disse que muitos locais de varejo estão ajudando os consumidores 7 a comer de forma mais saudável.

Os retalhistas responsáveis que vendem comida para fora da casa estão fazendo progressos para apoiar 7 os clientes a fazer escolhas mais saudáveis na comida que comprem por meio de etiquetagem de calorias melhor, reformulação de 7 produtos e controle de porções. Mais é necessário para combater a obesidade e isso exigirá ação do governo.

em Provença

Uma das minhas experiências de viagem mais memoráveis foi descer o Ródano, desde Lyon até Avignon. Em vez da corrida pela França eu escolhi abraçar a velocidade lenta do cruzeiro fluvial e permitir que uma Provence se desenvolvesse gradualmente na beleza dos vinhos locais: como passamos por vinhedos ou campos lavandais quase pude saborear os roseos crocante esperando-me **mini blaze** Tain l'Hermitage onde parei para provar vinho local com queijo; cada momento medieval ao longo...

Aimee Sandler

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: mini blaze

Palavras-chave: **mini blaze - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-09-11