



"desorganizar você"

Diário do CrossFit

Comida rápida

Uma das justificativas mais comuns para uma alimentação inadequada é estar "ocupado demais para comer bem." À primeira vista, isso pode parecer lógico. Há muitas coisas para as quais estamos realmente ocupados. Parece razoável que existam mais coisas para as quais não temos tempo do que aquelas para as quais temos, já que há infinitas possibilidades, mas apenas um número finito pode ser experimentado.

Mas como comer não é opcional, a questão importante não é quanto tempo leva para comer bem, mas sim se comer bem demora mais do que comer mal. Pensamos que um experimento era necessário.



Enviamos duas equipes na hora do almoço. O time A, o time "ocupado demais para comer bem," foi ao Dairy Queen e o time B, o time "não tão ocupado para comer bem," foi ao supermercado local, "Nob Hill Foods."

O restaurante fica bem em frente ao supermercado, então as diferenças no tempo de viagem não influenciaram o cronômetro dos dois métodos.

Instruímos nossa equipe "ocupada demais para comer bem," o time A, a pedir uma refeição que não fosse "adequada," simplesmente porque o time "ocupado demais para comer bem" não "come bem" por definição. Acreditamos que mesmo o pior restaurante pode melhorar com melhores escolhas, mas isso é assunto para outro artigo.

O time B foi instruído a escolher pela nutrição e conveniência.

Novamente, nossa principal preocupação era o tempo até ser servido, pois estamos testando o argumento de que comer mal é mais rápido do que comer bem. Mas não pudemos evitar perguntar, quais são as diferenças de custo e quão significativas podem ser as escolhas nutricionais?

A equipe de fast food, o time A, que estava ocupada demais para comer bem, conseguiu sua refeição em 17 minutos e 45 segundos desde que saiu da academia até ter a comida em mãos.

A equipe do supermercado, o time B, que tinha tempo extra para comer bem, conseguiu sua refeição em 14 minutos e 23 segundos, vencendo os ocupados por 3 minutos e 22 segundos.

A comida rápida - Dairy Queen - foi um hambúrguer duplo com queijo, batatas grandes e um milkshake de chocolate. O custo foi de \$6.12.

A refeição do supermercado - Nob Hill Foods - foi 6 onças de peito de peru do balcão de frios, duas maçãs Fuji e 1 onça de castanhas de caju torradas. O custo foi de \$5.39, superando o Dairy Queen por 73 centavos.





"Boa Comida"



"Comida Ruim"



Escolha do Degustador