

Источник: «Народная газета» - 2012-05-24

Пирамида питания

Белорусы в очередной раз подтвердили звание бульбашей.

В минувшем году среднестатистический белорус съел за год на 36,5 килограмма картофеля больше рекомендуемой годовой нормы.



Об этом сообщила начальник отдела питания [РУП «Научно-практический центр НАН Беларуси по продовольствию»](#) доктор медицинских наук Элеонора Капитонова.

В то же время мяса и мясных изделий в среднем за год каждый житель страны съел на 19,7 килограмма меньше нормы. При этом в сутки в среднем употреблялось только 30 граммов говядины при рекомендуемой норме 70 граммов. По сути, за год среднестатистический житель «недоел» почти 14,6 кг говядины.

Получается, что мы недоедаем в сутки буквально граммы различных продуктов, а за год набегает приличный «недовес».

Например, фруктов и ягод недоели примерно по 65 кг на среднестатистического белоруса, овощей и бахчевых — в среднем по 16 кг.

По мнению специалиста, это может быть связано с разными причинами. Сказывается как ценовой фактор, так и предпочтения конкретных людей, которые ориентировались на свой вкус и пищевые привычки. Но очевидно, что недостаток определенных продуктов питания в ежедневном рационе, естественно, станет причиной нехватки витаминов и микроэлементов в организме: селена, кальция, цинка, фолиевой кислоты, витамина С. А это чревато развитием сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, патологий иммунной системы, желудочно-кишечного тракта и других болезней, уточнила Элеонора Капитонова.

Наталья НЕВИДОМАЯ