

КУШАТЬ ПОДАНО



Медики опять ругают нас за любовь к картошке и предлагают альтернативу, исключительно полезную. Экономически неподъемную

Подпортили статистику

На пресс-конференции по здоровому питанию специалисты не в первый раз и не в последний высказались на тему несбалансированного рациона белорусов, перечислив печальные последствия для

организма.

Начали со статистики, с которой, как известно, не поспоришь.

— Если посмотреть, как питается среднестатистический белорус (данные Национального статистического комитета за 2011 год), то за сутки человек в возрасте 30-39 лет съедает 190 граммов мяса и мясopодуктов при рекомендуемой норме до 290 граммов. В итоге за год он недополучает примерно 20 килограммов (желательно присутствие этих продуктов в рационе хотя бы через день), — рассказала начальник отдела питания [РУП «Научно-практический центр НАНБ по продовольствию»](#) доктор медицинских наук Элеонора Капитонова. — В прошлом году при рекомендуемой суточной норме постного мяса 70 граммов наш человек съел в два раза меньше. С потреблением яиц в норму вложился, зато с картофелем переусердствовал — съел за год на 36 килограммов больше положенного. Фруктов и ягод не доел почти 65,5 килограмма, овощей и бахчевых — 16, молока и молочных продуктов — 220 кило.

Сколько мы съедаем рыбы, морской и речной, сказано не было (видно, совсем плохо дело), но специалисты напомнили присутствовавшим, что питание должно быть максимально разнообразным. С непременно включением в рацион говядины, свинины, рыбы, на худой конец — курицы.

Искренне верим. Желаем следовать советам, да что-то не получается: прошлогодняя статистика не блещет, и в 2012-м, похоже, медиков не обрадуем. Хотя, если подумать... Есть резерв по фруктам и овощам — круглый год в продаже и цена по карману. Но медики, пропагандирующие здоровое питание, мигом любого оптимиста вернут на землю. Полезны только сезонные живые витамины: яблоки, груши, клубника, огурцы, помидоры, смородина и так далее.

Слушаем их и понимаем — не видать хороших показателей, разве что на молоко и молочные продукты подналечь. Эта идея восторга не вызвала.

— Несбалансированное питание истощает организм, ему не хватает важных минералов, витаминов, — продолжила Элеонора Капитонова. — Данные исследований, проведенных в Беларуси в разное время разными учреждениями, свидетельствуют о дефиците в наших организмах железа, кальция, витаминов С и D, селена, фолиевой кислоты. Из-за чего повышается риск развития сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний, болезней иммунной системы, желудочно-

кишечного тракта, щитовидной железы. Ожирение, сахарный диабет — тоже последствия неправильного питания.

Задумайтесь: в нашей стране диагноз «ожирение» поставлен 15 процентам взрослого населения и почти 7 — юного. Лишний вес есть у каждого третьего взрослого и у каждого пятого ребенка, подростка. От сахарного диабета страдают примерно 2 процента жителей страны. У трех человек из сотни — сердечно-сосудистое заболевание, у двух — онкологическое, у пяти — костно-мышечной системы.

В минувшем году в структуре причин смертности белорусов из-за болезней лидируют сердечно-сосудистые (53 процента), на онкологические заболевания приходится около 14 процентов.

Словом, от того, что мы едим, зависит то, чем заболеем. О вредных привычках, вносящих свою лепту, расскажем в другой раз.

Цыпленок на гормонах

Сегодня по цене самое доступное мясо — курица, цыпленок-бройлер. Говорят, не совсем безопасно для здоровья, мол, тушки напичканы пенициллином, гормонами.

— Все, что попадает на прилавок магазинов, проходит обязательный жесткий контроль на качество и безопасность, — единодушно специалисты РУП «Научно-практический центр НАНБ по продовольствию». — Производитель знает, чем рискует. Если на упаковке с птичьей тушкой указано: «проверено на гормоны, антибиотики», поверьте, так оно и есть. Только при их отсутствии выдается положительный протокол. В противном случае, как бы ни было обидно и жалко, на птицефабрике утилизируют продукцию. Это может быть одна партия или большой объем. Все очень строго соблюдается, поэтому наши продукты ценят и любят в соседних странах.

Любопытно, что думают специалисты о субпродуктах — печени, например. Это самый что ни на есть бюджетный вариант.

— Издавна печень относилась к самым дешевым продуктам, который никто особо не потреблял, — пояснила Элеонора Капитонова. — Это же биохимическая кухня, мусорка организма! В ней оседают токсины. Именно печень выполняет функцию переработки пищи в безвредные соединения, чтобы потом они могли выйти из организма. Что-то, безусловно, в этом органе оседает... Поэтому мало кто из врачей рекомендует употреблять печень, но это не значит, что ее вообще нужно исключить из рациона. Организм человека обладает колоссальными ресурсами и, если он здоров, успел за многие годы приспособиться к токсинам, которые попадают внутрь вместе с пищей. Организм умный: умеет их обезвредить и вывести прочь. Вредные вещества представляют опасность для больных, ослабленных людей, беременных, маленьких детей.

Убедительный ответ. Но экспериментировать с печенью расхотелось.

И с цыпленком сомнение гложет: какими лекарствами только его не колют, чтобы не заболел. Не верится, что в мясе нет токсинов.

— Большинство токсинов водорастворимые. Любое мясо, в том числе куриное, рекомендуют сначала залить холодной водой на час-полтора, потом эту воду слить и

налить свежую. Обязательно слейте первый отвар, после чего мясо помойте, залейте опять холодной водой и варите дальше, — советует доктор.

Начальник отдела технологий кондитерской и масложировой продукции РУП «Научно-практический центр НАНБ по продовольствию» Ирина Кондратова добавила:

— У нас в стране действует комиссия, в которую вхожу и я, по присуждению знака «Натуральный продукт». Мы регулярно рассматриваем заявки предприятий, в которых представлены документы, подтверждающие безопасность продукции, в том числе — на отсутствие антибиотиков, гормональных препаратов, красителей и консервантов. По результатам исследований в аккредитованных лабораториях производители получают право нанесения на товар знака «Натуральный продукт» (зеленый значок). Ищите его на упаковках!

Ольга Григорьева