

Топчам бульбу з яйкамі

Беларускія вучоныя гатовы заняцца маніторынгам харчавання розных груп нашага насельніцтва — даследаваць, якія прадукты пераважаюць у рацыёне, якім чынам гэта адбіваецца на ўзроўні захваральнасці, вызначыцца з рэкамендацыямі адносна таго, як прадухіліць дэфіцыт тых ці іншых рэчываў... Усе гэтыя і шэраг іншых важных момантаў адлюстраваны ў канцэпцыі дзяржаўнай палітыкі здаровага харчавання. Яе праект быў прапанаваны ўраду яшчэ два гады таму і дагэтуль знаходзіцца на разглядзе. Як, дарэчы, і распрацаваны ў 2008-м праект закона аб дзіцячым харчаванні. Падобныя дакументы існуюць ва ўсіх цывілізаваных краінах, як, між іншым, і асобныя інстытуты (або акадэміі) харчавання. У Беларусі ж пытаннямі таго, што і як спажываецца ў краіне, займаецца адразу некалькі структур, аднак агульнага погляду на жыццёва важнае пытанне няма.

— Канцэпцыя патрэбна для вызначэння прыярытэтных справе ўкладання грошай, — тлумачыць **начальнік аддзела харчавання [Навукова-практычнага цэнтру НАН Беларусі па харчаванні](#), доктар медыцынскіх навук Элеанора КАПІТОНАВА**. — Што неабходна зрабіць сёлета, што праз год, каб у выніку можна было сур'ёзна гаварыць пра здоравае харчаванне ў нашай краіне...

Пакуль Беларусь мае шэраг дробных даследаванняў, што з розных бакоў акрэсліваюць сітуацыю, але не дазваляюць зрабіць грунтоўныя навуковыя высновы, якія маглі б акрэсліць шляхі па змяненні становішча. Вось, скажам, даныя Нацыянальнага статыстычнага камітэта ўказваюць на дэфіцыт пэўных прадуктаў у рацыёне сярэднестатыстычнага беларуса. Ён ўжывае, напрыклад, 190 г мяса ў дзень пры норме 290 г. Такім чынам, мае месца недаатрымманне амаль 20 кг мяса і мясапрадуктаў у год... Амаль кожнаму з нас не хапае таксама 65 кг фруктаў і ягад, 16 кг гародніны і бахчавых, 220 кг малака і малочных прадуктаў у год. Перабіраем, хіба, бульбы — на 36 кг. Адзінае, што блізка да нормы, — гэта колькасць ужытых яек.

Якія прычыны абумоўліваюць такое становішча — трэба высвятляць. Абавязкова трэба, паколькі падобнае харчаванне нельга назваць рацыянальным, збалансаваным і паўнавартасным. А толькі такое здольна забяспечыць чалавека жыццёва неабходнымі рэчывамі — макра- і мікраэлементамі. Розныя айчынныя даследаванні якраз пацвярджаюць яўны дэфіцыт, скажам, селену, кальцыю, фоліевай кіслаты, цынку, жалеза, вітамінаў С і Д у асобных групх насельніцтва. Што такое недахват карысных рэчываў, сучаснаму чалавеку ўжо тлумачыць не трэба. Гэта хваробы і нізкая працягласць жыцця. Няправільнае харчаванне можа спрыяць развіццю сардэчна-сасудзістых, анкалагічных, імуналагічных, страўнікава-кішачных, эндакрынных хвароб. Мала хто пра гэта не чуў, аднак мала хто хоць бы паспрабаваў нешта змяніць ва ўласным рацыёне.

У свеце даўно і настойліва вывучаюцца крытэрыі, якіх спажывец трымаюцца падчас выбару харчовых прадуктаў. У 2009 годзе даследчыкі Італіі, Германіі і Грэцыі прыйшлі да цікавай высновы. Еўрапейцы робяць свой выбар паводле трох крытэрыяў: склад прадукту, карысць для здароўя і сэнсарныя характарыстыкі (смак, пах, колер). У хвасце спісу аказваюцца не толькі кошт, але і тое, што еўрапейцам не важна, ці аказвае прадукт уплыў на зніжэнне вагі. "Я думаю, гэта можна лічыць чарговым доказам таго, што харчовы прадукт ніколі не стане для чалавека найперш прадуктам для здароўя, — Святлана Барысенка. Топчам бульбу з яйкамі

кажа намеснік генеральнага дырэктара па стандартызацыі і якасці НПЦ НАН Беларусі па харчаванні, кандыдат хімічных навук Ірына ГРОМОВА. — Як бы там ні было, мы ўсе ўсё роўна хочам паесці смачненька. Мы ўсё роўна разважаем прыкладна так: лепш я з'ем тое, што мне падабаецца, а потым, можа, наведаю трэнажорную залу. Гандаль сёння прапануе карысныя і бяспечныя прадукты, гэтаму спрыяе работа ў тым ліку айчынных вучоных. За гэта ў нашым цэнтры адказвае спецыяльна адладжаная сістэма... Але што рабіць са смакавымі перавагамі?"

Святлана БАРЫСЕНКА