

Мы — то, что мы едим?

За последние десять лет мы стали реже употреблять хлеб, картошку и свинину, зато теперь у нас в большом почете мясо птицы, кисломолочные продукты и цитрусовые

Такие данные озвучили специалисты Белстата, проведя выборочное обследование домашних хозяйств по уровню жизни. С одной стороны, и это не может не радовать, в нашем рационе стало меньше жирной пищи.

С другой — мы все же в недостаточном количестве едим каши, фрукты и овощи. А это значит, что, несмотря на очевидную положительную динамику, система питания белорусов все еще далека от понятия “здоровая”.

— За период с 2001 по 2011 годы у нас снизилось потребление хлеба и хлебопродуктов (со 116 до 82 кг в год на человека), картофеля и картофельных продуктов (со 104 до 63 кг в год), — сообщила пресс-секретарь Белстата Елена Кондратенко. — При этом увеличилось потребление мяса и мясных продуктов, причем в нашем меню стало больше птицы, а вот свинины намного меньше. Незначительно изменилось за десять лет потребление рыбы и рыбопродуктов — с 15 килограммов в расчете на члена домашнего хозяйства в год в 2001 году до 14 в 2011-м соответственно. Кстати, еще пять лет назад рыба в рационе белорусов была значительно популярнее — 18 килограммов в год.



Кстати

Сегодня 21,9 процента взрослого населения в Беларуси страдает ожирением. Этот неутешительный диагноз поставлен 26 процентам женщин и 16 процентам мужчин. Причем в озвученную статистику не входят люди с избыточной массой тела.

Не слишком жалуем мы теперь и молоко: 82,9 кг в 2001 году и лишь 62,2 — по итогам прошлого. Похоже, оно сдало свои позиции кисломолочной продукции: потребление кефира и йогуртов выросло за десять лет с 16,7 до 23,5 кг.

Тревожным сигналом прозвучал следующий факт: мы стали больше есть бананов и цитрусовых, а вот яблок и груш — меньше. Причем, как утверждают специалисты [РУП «Научно-практический центр по продовольствию» НАН Беларуси](#), мы и без того потребляем их недостаточно. К примеру, в 2001 году в среднем каждый белорус съедал 12,7 килограмма яблок и груш в год, а в прошлом — уже 11,2 килограмма. Это меньше килограмма в месяц. По сути — одно яблоко в неделю. А ведь для того чтобы наши сосуды были чистыми, в день нужно съесть четыре яблока!

Знаете ли вы, что...

ВОЗ принял так называемую Пирамиду здорового питания XXI века, разработанную в 2005 году. Тех продуктов, которые находятся в основе пирамиды, мы должны употреблять больше всего. Тех, что на верхушке — меньше. Итак, основа — это крупы, злаковые хлеба из необработанных сортов пшеницы. Затем — овощи и фрукты. На третьем месте — белковые продукты: рыба, нежирные сорта мяса, постные молочные продукты. Еще выше стоят жиры, причем 30—35 процентов в структуре питания должны составлять растительные жиры. На самой верхушке пирамиды находятся красное мясо и сливочное масло. За пирамиду здорового питания полностью вынесены сладости и алкоголь.

Людмила КОНОПЕЛЬКО