

С картошки на макароны, или О том, как мы питаемся

Насколько изменилось питание белорусов за последнее время? Чего не хватает в нашем рационе? Необходимы ли нам витамины и пищевые добавки? Ответы на эти и другие вопросы искала корреспондент «МП».

— Сегодня в рационе большинства жителей нашей страны присутствует слишком много картофеля и яиц, при недостатке в нем рыбы, круп, овощей и фруктов, — отметила начальник управления статистики уровня жизни населения и обследования домашних хозяйств Национального статистического комитета Инна Коношонок. — К примеру, среднестатистический белорус съедает за год чуть более 11 килограммов яблок — это меньше 1 кг в месяц, в то время как здоровому человеку рекомендуется есть несколько яблок в день.

Вместе с тем, как утверждают специалисты, в питании белорусов есть ряд положительных моментов. «За последние десять лет среди жителей страны снизилось потребление сахара и кондитерских изделий — с 28 до 26 кг в год в расчете на одного человека, хлеба — со 116 до 82 кг. При этом увеличилось потребление фруктов — с 39 до 52 кг. Радует, что белорусы стали есть больше куриного мяса, а не свиного, как это было ранее. Но в целом годовое количество потребляемого мяса увеличилось с 53 до 63 кг, — констатирует Инна Коношонок. — Что касается рыбы, то мы ее по-прежнему едим слишком мало. В прошлом году на каждого белоруса пришлось всего 14 кг рыбы. Для сравнения: в 2001 году было 15 кг. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, рыбу необходимо потреблять до четырех раз в неделю. Если говорить о нормах рационального потребления пищевых продуктов, утвержденных Министерством здравоохранения Беларуси, то каждый житель нашей страны должен потреблять от 16 до 24 кг рыбы и морепродуктов в год. Что касается картофеля, его 10 лет назад белорус за год съедал в среднем более ста килограммов, а сейчас гораздо меньше — 61 килограмм. При этом белорусы заменили картофель не менее тяжелой пищей — макаронами».

По словам специалистов, белорусы питаются плохо из-за активного ритма жизни и неправильного выбора продуктов. «У значительной части населения есть традиция не завтракать, потом в течение дня перекусывать, а вечером и в выходные дни переедать. От этого и лишний вес», — считает главный внештатный диетолог Министерства здравоохранения Мария Попова. — К слову, ожирением в Беларуси страдает 22—30% населения».

Как добавила старший научный сотрудник лаборатории изучения статуса питания населения Республиканского научно-практического центра гигиены Наталья Цемборович, в рационе белорусов также не хватает хлеба грубого помола. Кроме того, среди детей отмечается недостаточное потребление молока и кисломолочных продуктов. «Согласно рекомендациям ВОЗ, человеку необходимо потреблять крупы, злаки, овощи и фрукты в количестве около 400 г в день и мясо преимущественно не красных сортов», — отметила она.

При этом специалисты уверены: неправильное питание населения связано не с ценами, а с традициями. Одна из них — значительное потребление рафинированных продуктов. Если верить опросам, треть граждан готовы экономить на еде, чтобы

приобрести себе какую-либо вещь. Однако тратить меньше на спиртное согласны только 6% опрошенных.

Вместе с тем, как заявляют специалисты, каждому человеку требуется определенный набор продуктов в зависимости от пола, возраста, состояния здоровья. «В питании есть золотое правило: умеренность, разнообразие и натуральность, — подчеркнула начальник отдела питания [Научно-практического центра по продовольствию Национальной академии наук Беларуси](#) Элеонора Капитонова. — Кстати, согласно статистике, у тех, кто в обеденный перерыв предпочитает перекусить на рабочем месте, почти на 40% увеличивается риск возникновения варикозного расширения вен».

Что касается всевозможных витаминов и добавок, которые сегодня в моде и активно рекламируются в средствах массовой информации, то, по словам Натальи Цемборевич, они и вовсе необязательны в рационе. В свою очередь, главный внештатный гастроэнтеролог Министерства здравоохранения Беларуси Юлия Горгун порекомендовала, прежде чем включать в свой рацион какие-либо витамины или добавки, обследоваться у врача: «Здоровая женщина 30—40 лет, которая в состоянии правильно питаться, не нуждается ни в каких витаминах и пищевых добавках, — подчеркнула она. — Склонность к витаминной недостаточности должен показать анализ. К тому же, употребляя различные добавки, важно не переусердствовать. К примеру, если в рационе будут преобладать продукты, обогащенные витамином А или Е, это может вызвать аллергическую реакцию».

Обеспечить свой организм необходимыми микроэлементами и минералами в современном мире становится все сложнее. К примеру, чтобы получить нужное суточное количество витамина Д, требуется съесть 100 яиц. Кроме того, овощи и фрукты из-за перенасыщенности почвы «химией» не содержат того количества витаминов и минералов, как прежде. При переработке зерна в муку теряется значительная часть марганца, цинка, железа. В связи с этим сегодня производятся обогащенные различными микроэлементами продукты питания, к примеру, молоко, кисломолочные продукты, хлеб, соль.

Подготовили Юлия Брожина и Елена Котова.