

Кушать собрано



В последние годы в городах и поселках открываются гастробары, крафт-бары, фуд-корты, всевозможные точки с уличной едой. Но даже при таком обилии выбора многие приносят на работу еду из дома. Где выгодно питаться и сколько это стоит? Разбиралась корреспондент «НГ».

Курица не пицца

Чтобы выяснить, какой из обедов полезнее, дешевле и быстрее, решила провести эксперимент: всю рабочую неделю питаться по-разному. В первый день — взять «ссобойку». Сегодня еда в красивых ланч-боксах превратилась в общемировой тренд. Готовлю домашнюю заготовку в понедельник утром. Выбираю полезные блюда — отвариваю рис и куриное филе. Делаю греческий салат. За все продукты в супермаркете отдала 9,5 рубля. Отдельная статья расходов — ланч-бокс. За пластиковую бирюзовую коробочку из двух съемных блоков, в которых можно хранить несколько разных блюд, заплатила 14 рублей. И это самый простой вариант. Можно найти стильные наборы в термосумке за 34 рубля. А еще есть ланч-бокс с подогревом. Удобно, если на работе нет микроволновки. Но удовольствие не дешевое — цены стартуют от 40 рублей.

Минус «ссобойки» — неаппетитный вид еды. Есть из обычной тарелки приятнее, чем из пластикового контейнера. Из плюсов — готовишь что хочешь. Правда, если захочется сложных блюд — придется готовить их накануне вечером, а это дополнительная трата времени и сил.

Еда без комплексов

Рядом с работой расположено множество точек с фастфудом — аппетитной шаурмой, хот-догами, щедро сдобренными кетчупом и майонезом, картошкой фри. Попадаю на удочку красочной вывески с сочным бургером. Плюс привлекла акция — купи 5 стаканчиков кофе и получи 6-й в подарок. Культура быстрого питания стала трендом стремительных будней городского жителя. В фастфудном кафе замечаю студентов, которые с удовольствием едят гамбургеры и пьют колу. За свою булочку с котлетой и чашку капучино заплатила 8 рублей.

— Выросло поколение молодежи, которое с детства приучено перекусывать на ходу, — обозначает тревожную тенденцию Людмила Котович, валеолог Глубокского районного центра гигиены и эпидемиологии. — При быстром насыщении нарушается процесс усвоения пищи, а еда на ходу, второпях способствует перееданию. Причем к фастфуду относятся не только гамбургеры, пицца, картофель фри, но и бульонные кубики, супы в пакетах, картофельное пюре в стаканчиках, чипсы, сухарики, сухие завтраки, сладкие батончики и многое другое. Для приготовления быстрой еды используются гидрогенизированные жиры, в состав которых входят жирные кислоты. Действие на организм этих кислот еще до конца не изучено, но считается, что их избыточное употребление способствует развитию опухолей, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний. Все продукты быстрого приготовления содержат много углеводов, в основном простых (сахаров), но при этом в них практически нет клетчатки. В процессе производства этих продуктов сырье проходит много этапов переработки. В такой еде почти нет витаминов и других полезных для организма компонентов.

Эксперты предупреждают: систематическое употребление фастфуда приводит к ожирению. По последним данным Белстата, население страны медленно, но уверенно поправляется — вот уже более 25% жителей нашей страны в возрасте от 16 и старше

Кристина Хилько. Кушать собрано

имеют избыточный вес. Пять лет назад этот показатель был на 1% меньше. Больше всего людей с избыточным весом живет в Минской области — 28%, меньше всего в Минске — 19,8%. Опять же, по данным Белстата, в Беларуси увеличилось количество заболеваний эндокринной системы, расстройства питания, нарушения обмена веществ. В 2013 году их диагностировано 74,2 тысячи, в 2018-м — уже 104,5 тысячи.

Причины, вызывающие ожирение, одинаковы во всем мире, и индустрия питания — главный виновник происходящего.

С доставкой в офис

Решаю воспользоваться услугами специального сервиса по доставке еды в офис. По запросу «заказать обеды» поисковик выдает десятки результатов. Открываю ссылку. На первый заказ обещают скидку 40%. Еще один бонус — бесплатная доставка, правда, действует акция только при покупке блюд от 30 рублей. Можно заказать корпоративное питание, и в офис привезут еду на весь коллектив. Вкусные и полезные комплексные обеды обещают от 5 рублей 95 копеек. Выбираю гороховый суп за 2 рубля и драники с мясом за 2,5 рубля. Для удобства на сайте расписана калорийность каждого блюда. Обед на 408 калорий обходится в 4,5 рубля. Ждать заказа пришлось около часа плюс доплатить за доставку еще 3 рубля.

Дарья Галузо, сотрудница столичной ИТ-компании, говорит, что у них обеды администрация заказывает на весь персонал:

— Для меня это один из самых приятных и полезных бонусов наряду с медстраховкой и курсами английского.

Столовый набор

Популярными сегодня остаются и столовые. Иду в вузовскую. Цены радуют: - рассольник «Ленинградский» — 67 копеек, тефтели из свинины — 1 рубль 67 копеек, порция рисовой каши — 25 копеек, булочка с чаем — 84 копейки. Сумма в чеке за полноценный обед — 4 рубля 52 копейки. По дизайну помещение, конечно, не может конкурировать с новомодными барами и кафетериями. Но ведь это и не главное. В обеденное время здесь ажиотаж — все столики заняты. Организуют собственные столовые, как правило, в учреждениях образования и на крупных предприятиях.

Павел Манько, главный технический инспектор труда Федерации профсоюзов Беларуси, говорит, что их специалисты посещают предприятия и организации по всей стране и следят, как организовано питание работников:

— Обращаем внимание на качество предлагаемых в столовых блюд, соблюдение санитарных норм. На особом контроле — стоимость обедов. За счет удешевления питания работники зачастую платят не всю стоимость обеда. Например, завод холодильников «Атлант» дотирует питание каждому работнику более чем на 50%, при этом средняя цена обеда составляет около 3 рублей.

В Трудовом кодексе (статья 226 пункт 3) черным по белому написано: наниматель обязан организовать санитарно-бытовую зону для работников. Если нет столовой, на работе должна быть специально оборудованная комната со столом, холодильником, микроволновкой, электрочайником. Конечно, строгих правил тут нет — все зависит от возможностей компании.

У всех разный ритм жизни, рабочий график. При небольших промежутках между приемами пищи уровень глюкозы не прыгает. Это помогает сохранять работоспособность, активность и хорошее самочувствие.

Не отходя от кассы

Можно купить обед в супермаркете и разогреть на работе. Идти до ближайшего магазина минут 10, столько же времени нужно провести внутри и 10 минут на обратную дорогу — вот и нет половины обеденного времени. В отделе кулинарии выбор на любой вкус и кошелек. За свой обед — кусочек карпа «Королевского» и овощной гарнир — отдаю 5,5 рубля. Кстати, здесь же есть и столики. Можно перекусить на месте.

Подвожу итоги. Нехитрые расчеты показывают: самый дорогой обед, «ссобойка», обошелся в 9,5 рубля, самый экономный — в студенческой столовой — 4 рубля 52 копейки. Конечно, в столице проблем с местами, где можно перекусить, нет. В Главном управлении потребительского рынка Мингорисполкома подтверждают: в первом квартале этого года в столице открылись 63 кафе и ресторана почти на 1,8 тысячи мест, а до конца года сеть общественного питания расширится на 5 тысяч мест. По данным Белстата, если в 2015 году в столице было 2488 точек общественного питания, то в 2018-м — 3043. Динамика роста видна по всей стране. Но и в небольших городах жители не довольствуются только чебуреком и коржиком из кулинарного отдела продуктового магазина. Например, в Глубоком Витебской области многие ходят обедать в столовые предприятий: дешево, сытно, вкусно. Большой выбор комплексов с первым, вторым и третьим в столовых Молочноконсервного комбината и комбикормового завода. У молодежи пользуется спросом суши-бар, который появился в городе пару лет назад. При гостиницах есть кафе, куда пускают не только постояльцев, но и всех желающих. В меню — пицца, блинчики, суши, паста и кофе с булочками. Стоит такой обед от 5 рублей.

Компетентно



Не забыть отдохнуть

Людмила Овсяник, психолог:

— Во время обеда важно не просто поесть, но и эмоционально отдохнуть. Если работа сидячая, то нужно погулять на свежем воздухе и развеяться. Смена психологического состояния тоже необходима, поэтому обедать лучше не на рабочем месте перед монитором, а в отдельном помещении или с другой компанией. Важен режим питания. Мимолетные перекусы на ходу не должны войти в привычку: в процессе еды человек должен получать удовольствие. Время обеда не должно быть хаотичным, нужно организовать его в определенном промежутке времени. И не нужно стесняться приносить на работу «ссобойки».

Булочками с голодом не борются



Как составить полезное и сбалансированное меню на каждый день, рассказала диетолог Виктория Болбат.

— Как вы сами обедаете и каким продуктам отдаете предпочтение?

— В моем обеденном меню не бывает сосисок, полуфабрикатов, чипсов, газировок и промышленных кондитерских изделий. Выбираю все простое и натуральное: мясо, рыбу, яйца, овощи, фрукты, злаки, хлеб и молочные продукты. Сейчас сезон свежей зелени, огурцов, помидоров, зимой заменяю их на квашеную капусту, морковь по-корейски. Перекусить могу фруктами, которые есть практически в каждом магазине: банан, персик, яблоко, апельсин. В магазине тоже

можно собрать здоровый обед. Да, возможно, он будет негорячим, но вполне вкусным и полезным.

— В интернете можно встретить множество советов по организации питания: трехразовое, дробное, краткосрочное голодание. Чтобы получать необходимый комплекс полезных веществ и сохранять работоспособность, сколько раз в день нужно питаться?

— Минимальное количество приемов пищи — три раза в день. Оптимальное — четыре-пять. Но все индивидуально. У всех разный ритм жизни, рабочий график. При небольших промежутках между приемами пищи уровень глюкозы не прыгает. Это помогает сохранять работоспособность, активность, хорошее самочувствие, держать под контролем аппетит и не переедать.

— Сегодня можно скачать на смартфон или планшет простые и удобные приложения для учета и анализа потребляемых калорий, белков, жиров и углеводов. Для организации правильного питания обязательно вести подсчет калорий?

— Если хотите похудеть — да. Только при подсчете калорий можно понять, сколько вы потребляете и сколько тратите. Вспоминаю случай: у меня есть клиентка, которая придерживалась правильного питания, но долго не могла похудеть. Когда мы начали выяснять, в чем причина, оказалось, что ее дневной рацион составлял почти 3000 ккал! Конечно, суточная норма калорий человека зависит от возраста, веса, роста, пола, образа жизни. В среднем женщине необходимо 2000 ккал, а мужчине — 2500 ккал.

— Нередко мы отдаем предпочтение быстрым перекусам. А еще многие сетуют на то, что из-за рабочего графика не могут правильно питаться.

— Нужно продумать всевозможные варианты приемов пищи, а не заедать голод булочкой. Идеальный перекус — мини-версия основной трапезы. Поэтому он обязательно должен содержать белок (мясо, яйца, молочные продукты, орехи), сложные углеводы и клетчатку (цельнозерновой хлеб, хлебцы, овощи, фрукты) и немного полезных жиров (орехи, растительные масла). Останавливаться только на гречке, куриной грудке и салатах нельзя. Основа рационального питания — употребление в пищу всех питательных веществ.

— Правильный рацион не всегда способен утолить чувство голода. Что с этим делать?

— Если голод нестерпим, нужно обязательно поесть. Остановите свой выбор на белковых продуктах — они насыщают лучше всего. Через неделю организм обычно адаптируется к новому режиму, а чувство голода проходит. Нужно убедиться, что выбранного рациона вам достаточно. Многие худеющие необоснованно занижают свою норму калорий и причиняют себе вред. Некоторые приходят ко мне и заявляют, что не похудеют, если будут есть больше 1200 ккал. А потом достигают нужного результата на 1900 ккал. Сильный голод — одна из самых частых причин переедания.

Мнения



Любовь Ракова, ведущий научный сотрудник Центра исследований белорусской культуры, языка и литературы НАН Беларуси доктор исторических наук:

— В советские годы дружно, компанией, ходили на обед в столовую. Рядом с Академией наук, недалеко от Ботанического сада, было уютное заведение с вкусными блюдами. Как сейчас помню эти ароматные котлеты с овощным гарниром за 60 копеек. Котлеты были очень вкусные, из натурального мяса. Народу в столовых всегда было

много. Еще мы с подругами бегали на обед в ресторан «Свитязь». Зайдем столик и сидим, разговариваем. Сейчас столовые не пользуются такой популярностью. Вместо них развелось много фастфудов и кафе. У нас на работе есть небольшой буфет. Заметила, что многие коллеги приносят обед с собой, спешно разогреют в микроволновке, попьют чая — дальше за работу.



Кристина Воронович, инженер-микробиолог:

— Когда была студенткой, привозила с собой отбивные, голубцы, закатки. Мама потрясающе готовит! Домашней еды хватало примерно на неделю. Сейчас из дома большие сумки не беру. Готовить люблю, но с работой времени, чтобы стоять у плиты, катастрофически не хватает. Завтракаю и ужинаю дома, обедаю обычно в столовой. Правда, даже в большой перерыв не всегда удается добраться даже до середины очереди. Выбор большой: супы, гарниры, мясные закуски, блинчики, выпечка. Каждый найдет блюдо по вкусу. И цены приятные. Картофельные оладьи с мясом — 1 рубль 20 копеек, картофельное пюре — 50 копеек. В магазин обычно хожу каждый день, покупаю в основном молоко, хлеб, что-нибудь сладенькое. Стараюсь много денег на еду не тратить.



Влада, певица:

— Три года назад я записалась к диетологу, который помог разработать для меня режим правильного питания. Чтобы оставаться в хорошей форме, ем небольшими порциями через 4 часа. Многие отказываются от завтрака, а этого ни в коем случае делать нельзя — иначе в обед от сильного голода мы перегружаем организм. Заметила, что в последнее время повысилась культура питания, рацион у многих стал сбалансированным. Белорусы начали есть больше рыбы, овощей. Хотя еще совсем недавно вряд ли какой-либо гарнир по популярности мог составить конкуренцию жареной или вареной картошке. Мои коллеги не удивляются, когда я достаю из сумки контейнер с едой. «Ссобойка» — обычно это куриная грудка и овощной салат — очень выручает на гастролях.