

Что ест вологжанин

Категория : Август 2006



Пища современного человека превратилась в продукт промышленного производства и стала содержать всевозможные химические, искусственные добавки. Но в России полноценность рациона, ко всему прочему, - еще и большая экономическая проблема.

Здоровое питание - основа профилактики болезней

По свидетельству историка М.И.Пыляева, в старину народ употреблял ржаной и ячменный хлеб, щи и ячменную кашу. Из овощей на столе чаще всего были лук, чеснок, капуста, редька и огурцы. Россияне любили рыбу и грибы. В меню входили кисели - ягодные, овсяные, гороховые с патокой и льняным молоком. Пили чай с изюмом и медом. Пища была богата волокнами, витаминами, минеральными веществами, сложными углеводами, а рафинированный сахар до XX века оставался роскошью.

Изменения в питании стали одной из причин развития у людей сначала "третьего" состояния (промежуточного между здоровьем и болезнью), а затем - так называемых болезней цивилизации, а также ослабления

противораковой защиты.

Богатые и бедные

Вологодский научно-координационный центр центрального экономико-математического института Российской академии наук (ВНКЦ ЦЭМИ РАН) с 1999 г. проводит исследовательскую работу "Мониторинг здоровья населения Вологодской области".

Сегодня доля жителей области, считающих свое питание нормальным, возросла с 43% в 1999 г. до 61% в 2005 г. А удельный вес тех, кто оценивает свое питание как неудовлетворительное, снизился с 51 до 21% соответственно. Полноценным свое питание считают 14%.

По данным государственной статистики, потребление мяса и мясопродуктов возросло на 20%, молочных продуктов - на 18%, овощей - на 4%, фруктов - на 58%, сахара и кондитерских изделий - на 9%; снизилось потребление хлеба на 2%, картофеля - на 14%. Однако потребление овощей и фруктов жителями области ниже рекомендуемых Российской академией медицинских наук (РАМН) норм.

Разрыв в стоимости питания полярных групп населения - 3 раза и не соответствует рекомендуемым РАМН нормам почти по всем позициям. Существует связанная с нарушением структуры рациона опасность для здоровья людей с низкими доходами. Но население с наибольшими доходами тоже питается неправильно: калорийность пищи на 966 ккал выше нормы.

Результаты исследования показывают: полноценность пищевого рациона - это экономическая проблема, которая может быть решена путем повышения доходов населения.

Нина рыбакова, Галина тихомирова, вологодский научно-координационный центр центрального экономико-математического института российской академии наук.