



ИСКУШЕНИЕ КАЛОРИЯМИ: Семья Сергиенко борется за здоровый образ жизни, правда, от очень сладкого стола им отказаться пока трудно

Наталья Кушур

Хлеба и сала

Особенности национальной диеты, искаженное представление о здоровом питании и перманентное подорожание продуктов делают украинский стол одним из самых скудных в Европе. Конкуренцию составляют только россияне

Инна Прядко

Финн Петри Кукконен, полтора года занимающийся в Киеве ресторанным бизнесом, успел хорошо изучить особенности украинского рациона. «Я был удивлен тем, как сильно религиозные традиции и праздники влияют на меню, насколько широко употребляется свинина и как часто можно увидеть людей, пьющих пиво с самого утра», — делится наблюдениями скандинав.

И хотя калорийность ежедневного меню среднего финна и

украинца, по данным Продовольственной и сельскохозяйственной организации ООН, одинаковы — 3,2 тыс. ккал, — сбалансированность отечественного стола сегодня существенно проигрывает тому, который Кукконен привык видеть у себя на родине.

В меню соотечественников сахар и сладости составляют 14% — у финнов 10%; на мучное и каши у украинцев приходится 36% — у финнов 27%; доля рыбы, яиц и молочных продуктов на их столе 16,5% — на украинском 11,5%. По мясу показатель у финнов тоже выше, около 20%, тогда как у украинцев — 9,2%.

Далеко не мясо с рыбой и не овощи с фруктами лежат в основе

рациона большинства соотечественников. Их меню спустя 20 лет после распада СССР по-прежнему базируется на трех китах — картофеле, крупах и хлебобулочных изделиях. Доля этих продуктов в питании украинцев, по оценкам ООН, составляет 43,8%, что практически идентично меню россиян (43,7%) и белорусов (40,8%), но значительно превышает европейские аппетиты. При этом жители Европы потребляют фруктов и овощей в полтора-два раза больше, чем украинцы.

Что касается белков, то при приблизительной рекомендуемой диетологами норме 83 кг мяса на человека в год средний украинец съедает 50 кг — столько же

средний европеец съел в течение 1961 года, тогда как сегодня его реальная годовая порция составляет 90 кг.

Сбалансированность рациона диетологи считают одним из факторов продолжительности жизни, и то, что европейцы в среднем живут на 11 лет дольше украинцев, называют одним из доказательств нездорового питания соотечественников.

По мнению большинства аналитиков, скудное меню украинцев связано с рядом причин, в числе которых национальные кулинарные традиции, недостаточный уровень знаний населения о здоровом питании, постоянный рост цен на продукты, а также

проблемы сельскохозяйственной отрасли.

«Рост цен на мясо-молочные продукты, свежие овощи и фрукты привел к увеличению доли [в рационе] богатых калориями, но бедных полезными веществами продуктов — мучных изделий, сахара и насыщенных жиров», — отмечает Оксана Скиталинская, диетолог центра здорового питания 100 років.

Хотя в результате недавнего кризиса, по мнению Максима Машляковского, руководителя отдела исследований рынков потребительских товаров компании GfK Ukraine, украинцы, напротив, рационализировали свои траты на продукты и даже немного оздоровили меню.

«Стали покупать более традиционные продукты — к примеру творог, а не йогурт, — констатирует эксперт. — Это то, чему нас научил кризис».

Радость есть

Столичный банковский работник и мать двоих школьников Ирина Полищук с недавних пор радикально пересмотрела семейное меню. В нем теперь вдвое реже, чем до кризиса, появляются сыры, творог и мясо, вместо горбуши и печени трески на столе теперь селедка и шпроты. Соки из разряда ежедневных продуктов перекочевали в праздничные.

Поредевший рацион сдал и в качестве. «Раньше мы покупали запеченное мясо, теперь перешли на колбасы, — вздыхает киевлянка. — Понимаю, что пользы от

них мало, но бутерброд в школу нужен? Нужен».

Полищук и ее домочадцы — пример среднестатистической украинской семьи, которая, согласно данным Госкомстата, проедает почти 55% своего месячного бюджета, тогда как средневропейская — лишь 22%. При этом, по информации GfK Ukraine, за первый квартал 2011 года количество тех, кому доходов хватает только на еду, выросло с 22% до 27%.

Вынужденные скрупулезно соразмерять цены на продукты с зарплатой, сегодня украинцы следят в основном за тем, чтобы еда была сытной, констатирует

необходимой, по мнению диетологов, нормы. Между тем итальянцев потребляет 88 кг фруктов в год.

Однако, по мнению Скиталинской, дисбаланс украинского рациона имеет и субъективные предпосылки. Так, низкий уровень знаний о здоровом питании приводит к переяданию и употреблению вредных продуктов.

Киевлянка Анна Сергиенко, менеджер по продажам в одной из западных компаний, признается, что раньше они с мужем нередко завершали рабочий день сытной сковородкой картошки с окорочками под майонезом, регулярно лакомились домашней выпечкой,

«Люди любят хорошо так покушать, чтобы почувствовать наслаждение — побольше котлет, жирного мяса»

Владислав Сластин, завлабораторией Украинского НИИ питания

Владислав Сластин, завлабораторией гигиены питания Украинского научно-исследовательского института питания.

К примеру, потребление макаронных изделий отечественного производства в первом квартале 2011 года по сравнению с аналогичным периодом 2010-го выросло на 20%, свидетельствуют данные маркетинговой компании Синергия. Вермишель стала любимым народным гарниром на фоне подорожавших круп и картофеля.

В то же время фрукты в годовом меню среднего украинца составляют лишь 46 кг, или половину

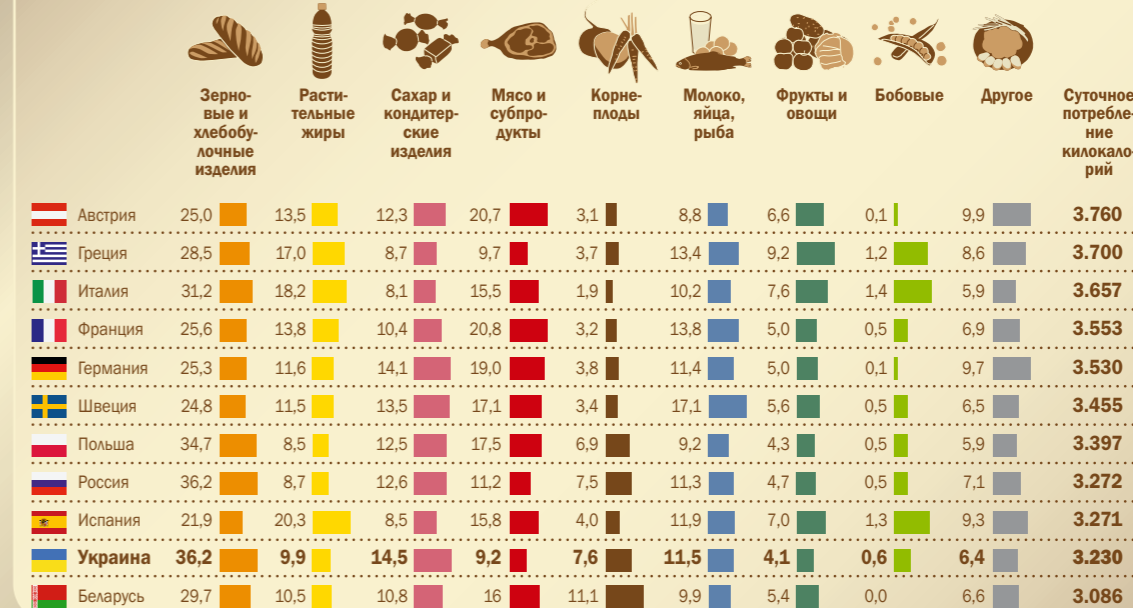
а часть семейного меню составляли полуфабрикаты.

Свой рацион Сергиенко изменила после вынужденного визита к врачам. «Начинаешь смотреть, что полезно, а что можно и не съест», — делится опытом киевлянка. И хотя чаепития с тортами и вареньями в гостеприимной семье не перевелись, в ежедневном меню жареная картошка сдает позиции печеной, жирное мясо — красной рыбе, а пирожки — фруктам.

То, к чему украинцы приходят горьким опытным путем, для многих европейцев — привычная норма.

Еврорацион

Структура рациона жителей некоторых европейских стран, %



Данные ООН

Украинский стол

Как менялся рацион украинцев последние 20 лет



Данные: Госкомстат, Украина

сметаны, масла, сала, жирного мяса вряд ли хорош для здоровья”, — рассуждает он.

Здесь действительно существует культ еды совсем иного, чем в Европе, толка, отмечает Сластин. “Люди любят хорошо так покушать, чтобы почувствовать наслаждение, — побольше котлет, жирного мяса, хотя это вовсе не тот продукт, который рекомендуется потреблять каждый день”, — говорит эксперт.

По наблюдениям диетолога, о правильном питании украинцы начинают заботиться лишь после 30-40 лет, когда приходит пора восстанавливать утраченное в молодости здоровье. Дополнительным, но кратковременным стимулом наладить рацион бывает желание

Дисбаланс рациона украинцев объясняется незнанием правил здорового питания

Оксана Скиталинская, диетолог центра 100 років

части молодых людей соблюсти фигуру, но в системе ценностей остальных здоровая пища занимает далеко не первые позиции.

Впрочем, в стиле питания украинцев и европейцев есть общие черты, привнесенные современностью, а именно ускоряющимся ритмом жизни. “Все больше детей, подростков и взрослых в Испании пропускают завтраки, и это действительно серьезная проблема”, — отмечает профессор

Асенсьон Маркос, ведущий исследователь мадридского Института пищевых наук, технологий и питания.

По словам Маркос, здоровый образ жизни подразумевает утренний, хоть и не особо питательный, но обязательный прием пищи, обеспечивающий организм необходимыми калориями, а кишечно-желудочный тракт — бесперебойной работой.

Беспокойство коллеги разделяет Скиталинская, отмечая неугасающую популярность в Ук-

раине дешевой и легкодоступной еды по принципу “купил — съел” — супов-концентратов быстрого приготовления, замороженных завтраков и снеков, хот-догов и беляшей.

Диетологи утверждают: за последние пару десятилетий украинское меню существенно отделилось от рекомендуемого медиками. Так, сегодня соотечественники в среднем недоедают в год около 40% мяса и мясных изделий, 54% молочных продуктов и 24% рыбы, хотя в 1990 году эти показатели

были куда менее тревожными — дефицит составлял 20%, 2% и 10% соответственно.

Стратегия питания

Банальная, но главная причина недостатка многих продуктов в рационе — низкая покупательная способность населения, считает Александр Ярославский, заместитель гендиректора Украинской аграрной конфедерации. По данным GfK Ukraine, по этому показателю в 2010 году страна заняла предпоследнее место в Европе, обогнав лишь Беларусь.

Лучшая продукция даже отечественного пищевого и агропрома для украинцев все еще роскошь, резюмирует Ярославский. “Мелитопольская черешня — качественный продукт, классный, но она дорогая, и большая ее часть идет на экспорт”, — приводит эксперт актуальный пример.

Косвенно обедняет стол украинцев и уровень развития отечественного сельского хозяйства. “Мы недоиспользуем возможности производства тех же плодов и ягод: в Украине этим занимаются частные подсобные хозяйства, а крупных производителей, по сути, нет”, — объясняет аграрий.

Мясо-молочный рацион также обеднел, в том числе из-за сокращения поголовья крупного рогатого скота — влитеро с 1990 года, утверждают специалисты.

Украина — одна из немногих стран Европы, где нет рабочей национальной стратегии и пропаганды здорового питания, дополняет перечень объективных причин Сластин. По его словам, в ЕС действует целый ряд таких государственных проектов — от программ сбалансированных школьных завтраков, где детям заодно прививают основы правильного питания, до поддержки фермеров, производящих органические продукты.

Так, хрестоматийным стал финский проект Северная Карелия, запущенный в 1970-х годах и продлившийся 25 лет, в течение которых население одного из регионов страны максимально соблюдало специально разработанную диету. В итоге среди жителей Северной Карелии на 20-25% снизилась заболеваемость диабетом, и в той же пропорции сократилось количество инфарктов и инсультов.

Здоровая еда во всю пропагандируется в СМИ большинства европейских стран в рубриках полезных советов, почти так же, как это было в советских газетах и журналах. “В ежедневной газете шведа обязательно найдется несколько практических статей о здоровом образе жизни, в том числе и о питании, призванных уменьшить риск возникновения разных болезней”, — рассказывает Тимочко.

Недавно украинские власти по-своему решили позаботиться

о полноценном рационе сограждан. 15 июня Верховная Рада приняла в первом чтении закон О продовольственной безопасности, согласно которому средний уровень доходов украинцев должен быть таким, чтобы траты на питание средней семьи составляли не более 50% ее бюджета. Но и этот порог в разы превышает европейские: даже жители кризисной Греции сегодня тратят на еду около 30% своих доходов, а шведы — лишь 15-20%.

Между тем Скиталинская замечает, что здоровое питание необязательно дорогое, и напоминает, что пища, прежде всего, должна быть максимально натуральной и минимально обработанной. “Можно ведь отварить или запечь рыбу, а не покупать сосиски, паштеты и колбасы, или готовить каши из цельных круп, а не готовых мюсли, в которых много сахара, консервантов и разрыхлителей”, — советует эксперт.

Украинцам пора осознать, что правильное питание и физическая активность оказывают до 70-80% влияния на человеческое здоровье, добавляет Сластин. “Естественно, что это зависит и от кошелька, но тут уже дело выбора, — резюмирует диетолог. — Люди [в Украине] знают, как выбирают иногда: куплю себе норковую шубу, но зато сэкономлю — буду кушать что-нибудь дешевое”.



Наталья Ковалчук

ПРОСТАЯ ИСТИНА:
Здоровое питание не означает дорогое, уверена диетолог Оксана Скиталинская

СВЯТКУЄМО РАЗОМ!
ЗНИЖКИ ДО 20%
ДО 20-РІЧЧЯ ТФ «САМ»
+ РОЗІГРАШ СУПЕРПРИЗІВ
ТІЛЬКИ З 20.06.11 ПО 21.07.11*

Весь світ для тебе. Обирай САМ!

20 РОКІВ
ТУРИСТИЧНА ФІРМА «САМ»

АВІАКВИТКИ
ЗА НАЙКРАЩИМИ ЦІНАМИ

Інформаційний центр
(044) 2386020
Для абонентів МТС – 501

www.sam.ua

Київ (044) 238 62 31
Львів (032) 235 22 44
(044) 238 69 39
Миколаїв (0512) 50 05 10
(044) 238 60 90
Одеса (048) 786 08 88
Дніпропетровськ (0562) 36 04 04
Сімферополь (0652) 51 03 16
Донецьк (062) 381 16 16
Харків (0652) 66 20 00
Запоріжжя (061) 213 17 71
Кіровоград (0522) 22 98 91
Харків (057) 717 15 85

* детальні умови акції на сайті www.sam.ua
Акція проводиться на всій території України

ПАРТНЕРИ АКЦІЇ:

KARAVAN, БАНК ПЕРШИЙ, МАУ, АероСвіт, ZARINA, Hotel My Ukraine, PALMIRA PALACE, SUM AIR, IATA