Автор: Артур Скальский © Би-Би-Си ЗДОРОВЬЕ, МИР 3799 26.02.2009, 18:31 235

Роспотребнадзор рассказал, как питаться в кризис

Главный санитарный врач России в кризисные времена советует населению страны не пить газировку, не чистить картошку и научиться варить холодец.

Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека разработала рекомендации, как питаться дешево и не навредить здоровью.

Документ под названием "Здоровое питание недорого" опубликован на сайте ведомства в рубрике "Часто задаваемые вопросы".

В нем описывается рекомендованный месячный и годовой рационы для взрослых и детей.

По подсчетам чиновников, стоимость месячной "продуктовой корзины" для ребенка до шести лет составляет 2034 рубля, для подростка - 2804 рубля, а для взрослого - 2780 рублей.

Пенсионеру Роспотребнадзор рекомендует питаться на 2316 рублей в месяц.

По предварительным данным Росстата, средний доход россиянина в январе этого года составил 11430 рублей, а средняя пенсия по России в прошлом году была немногим больше 4000 рублей.

Отдельным приложением к документу выпущены авторские советы главы Роспотребнадзора Геннадия Онищенко и директора НИИ питания РАМН Виктора Тутельяна.

Онищенко и Тутельян, правда, обеспокоены не столько финансовым состоянием россиян, сколько их физическим самочувствием.

По их словам, за последние 10 лет масса тела взрослых мужчин и женщин возросла на два килограмма. По распространенности ожирения российские женщины находятся среди "лидеров" в странах Европы, да и дети прибавили почти килограмм, говорят в Роспотребнадзоре.

О пользе кожуры

По словам Онищенко и Тутельяна, малообеспеченным семьям в первую очередь следует отказаться от колбасы и вместо нее покупать мясо (взрослому человеку рекомендовано потреблять 5 кг этого продукта в месяц).

Они также советуют отказаться от сладких газированных напитков в пользу молока, кефира и йогурта, есть как можно больше овощей и перестать чистить картофель, так как "самые полезные вещества содержатся именно в его кожуре".

"Наши мудрые предки варили картофель в кожуре или запекали целиком", - говорится в документе.

Наконец, Онищенко и Тутельян советуют научиться готовить традиционные блюда российской кухни - печь пироги или блины, готовить блюда из тыквы, холодец и заливную рыбу, варить кисель.

"Мы всегда должны руководствоваться принципом - приготовил и съел", - добавляют авторы рекомендаций.

"Точка отката"

Между тем, как замечает главный редактор журнала "Афиша-Еда" Алексей Зимин, во время кризиса россияне руководствуются не соображениями пользы, а исключительно размерами своего кошелька - и предпочитают питаться дома.

"С ростом курса разных валют повышается стоимость всего импорта, и поэтому ты отказываешься не от полезного и вкусного, а в первую очередь от дорогого", - сказал ранее Зимин в интервью Русской службе Би-би-си.

При этом, как полагает эксперт, экономя на еде, россияне не станут чаще питаться в дешевых закусочных.

"Есть точка отката. Откатываются к предыдущему состоянию. А "фаст-фуд" не есть предыдущее состояние общества. Скорее уж откатываются к домашней еде", - уверен Зимин.

В это время в США закусочные, в меню которых блюда по одному доллару, становятся все более популярными, и вопреки кризису компании быстрого питания планируют расширяться.

Автор: Артур Скальский © Би-Би-Си ЗДОРОВЬЕ, МИР 3799 26.02.2009, 18:31 235
URL: https://babr24.com/?ADE=51187 Bytes: 3197 / 3183 Версия для печати Скачать PDF

Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:
- Телеграм
- ВКонтакте

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур Скальский**.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

Подробнее о размещении

Отказ от ответственности

Правила перепечаток

Соглашение о франчайзинге

Что такое Бабр24

Вакансии

Статистика сайта

Архив

Календарь

Зеркала сайта