

## 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 - пек 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 4196 26.02.2009, 18:31

URL: <https://babr24.com/?ADE=51187> Bytes: 3197 / 3183 Версия для печати Скачать PDF

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

Автор текста: **Артур  
Скальский.**

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](https://t.me/babr24_link_bot)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

Эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](https://t.me/bur24_link_bot)

Эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](https://t.me/irk24_link_bot)

Эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](https://t.me/kras24_link_bot)

Эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](https://t.me/nsk24_link_bot)

Эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](https://t.me/tomsk24_link_bot)

Эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto: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](#)