

Более 1600 человек каждый год умирают в Приангарье из-за ожирения

Управление Роспотребнадзора по Иркутской области рассказало о масштабе проблемы ожирения у населения Приангарья. Оказывается, за последние пять лет распространенность ожирения среди жителей региона ежегодно увеличивается в среднем на 14%.

Из-за этого в Иркутской области ежегодно умирают более 1600 человек. В целом, в мире по этой причине, из-за избыточной массы тела, каждый год погибают как минимум 2,8 миллиона человек.

Для заботы о своем здоровье в управлении советуют поддерживать оптимальный вес и соблюдать энергетический баланс пищи. При этом рекомендуется ограничить употребление жиров, переводить потребление с насыщенных жиров на ненасыщенные жиры (например, со сливочного масла на растительные, со свинины - на рыбу); использовать меньше натриевой соли и заменять ее йодированной; а также употреблять меньше сахара и сладостей.

При этом в Роспотребнадзоре отмечают, что средний житель Иркутской области и так употребляет меньше сахара, чем среднестатистический житель России: 32 килограмма против 39 килограммов соответственно (по данным Росстата 2010 года).

Также специалисты рекомендуют повышать потребление фруктов и других растительных продуктов, включая овощи, немолотое зерно и орехи. Правда, в Приангарье объем потребления овощей и фруктов в 2010 году был в 1,5 раза ниже, чем в среднем по стране: житель области потреблял 77 кг овощей и 32 кг фруктов и ягод, тогда как по России - 101 и 58 кг. Среди 80 субъектов Российской Федерации по потреблению овощей Иркутская область занимает 71 место, по потреблению фруктов - 77-е.

[👍 Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- Телеграм
- Джем
- ВКонтакте
- Одноклассники

Связаться с редакцией Бабра в Иркутской области:

irkbabr24@gmail.com

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](#)