МЕНЬШЕ САХАРА!

ПИТАНИЕ

ЗА ПОСЛЕДНИЕ ПЯТЬ ЛЕТ АМУРЧАНЕ В ПИТАНИИ СТАЛИ БОЛЬШЕ НАЛЕГАТЬ НА ХЛЕБНЫЕ ПРОДУКТЫ, МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ, РАСТИ-ТЕЛЬНОЕ МАСЛО, САХАР И КАРТОФЕЛЬ, ОВОЩИ И БАХЧЕВЫЕ, ФРУК-ТЫ И ЯГОДЫ, ЯЙЦА, МОЛОКО И МОЛОКОПРОДУКТЫ. ТАКИЕ ДАННЫЕ ПРИВОДИТ АМУРСТАТ.

Правда, например, в 2020 г. по сравнению с предыдущим потребление мяса и мясопродуктов, сахара, овощей и бахчевых расти

перестало: времена непростые - все ценники в рост идут.

Выборочное обследование бюджетов домашних хозяйств предусматривает ведение семьями двухнедельных дневниковых записей с подробным учётом всех денежных расходов, - отметили в отделе статистики населения, здравоохранения, уровня жизни и обследований домашних хозяйств. - Кроме того, дневниковые записи фиксируют запасы продуктов питания в домохозяйстве; количество продуктов питания своего производства и поступивших без оплаты; количество и стоимость продуктов, отданных другим домохозяйствам, израсходованных на приготовление продуктов длительного хранения, на корм животных, проданных и т.п.

Понятно, считаем каждую копейку. В 2020 г. расходы на покупку продуктов питания составили 28% от всех потребительских расходов семей (одиночки тратили на еду более 36% доходов). По деньгам это - почти 5000 рублей в среднем по области на одного члена домашнего

хозяйства. Больше всего затрат на:

■ мясо и мясопродукты - 24,2%

молоко и молочные продукты - 18,2%

хлеб и хлебопродукты - 14,8%

фрукты и ягоды - 9,6%

рыбу и рыбопродукты - 8,2%

сахар и кондитерку - 7,3%

чай, кофе и безалкогольные напитки - 7%

■ овощи и бахчевые - 6,2%

■ яйца - 2%

растительное масло и другие жиры - 1,4%

картофель - 1,1%

А насколько мы можем позволить себе правильное питание - по нормам?



Продукты	Потребление основных продуктов на душу населения в год, кг					Рацио- нальная
	2016 r.	2017 г.	2018 r.	2019 г.	2020 r.	норма,
Мясо	64	61	65	65	65	73
Молоко	156	173	178	194	198	325
Яйца (штук)	276	329	346	333	332	260
Caxap	36	37	38	39	39	24
Картофель	114	131	133	128	127	90
Овощи и бахчевые	113	128	129	129	129	140
Фрукты и ягоды	61	63	69	70	71	100
Хлеб, макароны, мука, крупы	135	137	136	137	136	96

Проанализировать данные мы попросили амурского диетолога Алину БОЖКО:

 Если говорить о мясе, то в день амурчанин съедает 180 г, по РФ эта цифра - 200 г. Оба показателя - вариант нормы, этого вполне достаточно для поступления белков, если, конечно, человек параллельно ест, например, рыбу и творог.

По молоку и молочным продуктам суточная норма выходит 542 г., по стране - 900 г. У нас маловато, конечно, но если, скажем, потреблять 100 г творога (дороговат он в последнее время), а остальное - кисломолочку, то нужный баланс в организме можно соблюсти.

Яйцо - по сути получается по одному в день - это нормально, специалисты так и рекомендуют. Но амурчане почему потребляют больше, чем по стране - возможно, их легче и быстрее готовить, - темп жизни-то сейчас бешеный.

Сахар - 106 г в день, то есть 10 чайных ложек - это очень много! На избыток потребления сахара нам надо обратить внимание. По идее, 2-3 чайные ложки в день достаточно.

Картофеля на 100 г в день съедаем больше среднего россиянина значит, ещё очень многие выращивают так называемый второй хлеб.

А вот овощей едим меньше положенного - в идеале увеличить бы

суточное потребление хотя бы в полтора раза.

Фруктов также едим меньше - можно хотя бы на 50 г увеличить суточное потребление. Ну что поделаешь, фрукты у нас по большей части привозные.

Хлебопродукты: наше потребление - более полбуханки в день изрядно увлекаемся, хотя у многих это вынужденная мера: дёшево

и сердито, что называется.

В целом наблюдается сдвиг питания в сторону быстрых углеводов: сладкое, мучное, а это - прямая дорога к лишнему весу. Так что сахара, хлебобулочных изделий нам бы поменьше, а фруктов побольше. Иван ФЁДОРОВ