

Потребление швейцарцами калорий не изменилось за 45 лет | L'apport calorique quotidien n'a guère varié en Suisse depuis 1961

Author: Надежда Сикорская, [Лозанна](#) , 10.02.2012.



Дегустация по-швейцарски (©studytourswitzerland.wordpress.com)

К такому выводу пришла группа ученых из Университетского госпитального Центра кантона Во (CHUV).

Ceci est la conclusion d'un groupe des scientifiques de l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive de CHUV.

L'apport calorique quotidien n'a guère varié en Suisse depuis 1961

Швейцарцы снова отличились: с 1961 по 2007 годы объем потребляемых ими калорий не только не вырос, а даже немного уменьшился, что ставит Швейцарию в ряд стран, наименее затронутых проблемой лишнего веса и ожирения, приобретающей планетарные масштабы. Впрочем, как мы уже писали, о полном отсутствии здесь этой проблемы говорить нельзя, однако до сих пор не установлено, связано ли это с изменением питания гельветов.

Команда Педро Маркеса-Видаля из Института социальной и профилактической медицины Лозаннского госпиталя в сотрудничестве с португальскими коллегами решила удостовериться и успокоить на этот счет и самих себя, и всех интересующихся, сравнив показатели Швейцарии, Германии, Австрии, Франции и Италии за... 46 лет.

Их исследование, выводы которого опубликованы в «Европейском журнале клинического питания», подтверждает, что во всех перечисленных странах возросло потребление калорий, получаемых из протеинов и жиров. А тех, что из углеводов, уменьшилось во Франции и, что удивительно, в Италии, несмотря на традиционное поглощение макаронных изделий.

40% калорий, получаемых за счет жиров, - это перебор по сравнению с рекомендованными 30%, причем в ущерб углеводам, злакам и, главное, фруктам. Сократилось потребление мяса с кровью, причем эту тенденцию нельзя отнести лишь на счет кризиса с коровьим бешенством, который, как помнят некоторые читатели, охватил Европу в середине 1990-х годов.

Однако это компенсирует возросшее потребление птицы, с 4,2% до 11%. Что же касается свинины, то в 2007 году, как и в 1961-м, она остается главным источником «мясных» калорий. На наш взгляд, это связано с ее относительной дешевизной - в Швейцарии, по крайней мере - по сравнению с говядиной и телятиной.

Если обобщить собранные данные, то получается, что в 1961 году протеины, жиры, углеводы и алкоголь «поставляли», соответственно, 10,6%, 33,5%, 50% и 5,9% калорий. А к 2007 году эти пропорции переросли уже в 10,8%, 40,3%, 43,7% и 5,2%. Согласитесь, не такая уж значительная разница, если учесть, сколько всего за это время произошло.

Ученые отмечают также возросшее потребление подсолнечного и оливкового масел по сравнению с арахисовым и кокосовым, что расценивается ими как общая тенденция стремления людей к правильному питанию. Сравнив цифры: в 1961 году пальмовое, арахисовое и подсолнечное масло представляли собой, соответственно, 3,4%, 30,7% и 5,3% всех растительных масел. К 2007 году произошла перетасовка: 10,4%, 3,7% и 31,6%. Вот тут уже есть, над чем задуматься. По мнению ученых, рост в потреблении пальмового масла объясняется развитием пищевой промышленности и «готовых» блюд, нуждающихся только в том, чтобы их разогрели.

В интервью доктора Маркеса-Видаля Швейцарскому телеграфному агентству отмечалось, что хоть и можно радоваться тому, что швейцарцы меньше страдают от ожирения, чем их европейские соседи, общий рост потребления сахара и снижение доли фруктов в рационе может в перспективе нанести ущерб их здоровью.

Source URL:

<https://nashagazeta.ch/news/le-coin-du-gourmet/potreblenie-shveycarcami-kaloriy-ne-izmenilos-za-45-let>