

Швейцарский рацион: много мяса и жиров, мало молока и фруктов | L'alimentation suisse: beaucoup de viande et de matières grasses, peu de lait et de fruits

Автор: Татьяна Гирко, [Берн](#) , 20.03.2017.



(© NashaGazeta.ch)

Население Конфедерации неправильно питается, свидетельствуют результаты первого национального исследования, посвященного этой теме.

|
La population de la Confédération se nourrit de manière peu équilibrée, indiquent les résultats de la première étude nationale sur ce sujet.

L'alimentation suisse: beaucoup de viande et de matières grasses, peu de lait et de fruits

Что вы едите и пьете? Когда, где и как часто? На эти и другие вопросы 2000 участников, охваченных исследованием menuCH, отвечали с января 2014 по февраль 2015 года. На прошлой неделе Федеральная служба пищевой безопасности и ветеринарного надзора (OSAV) опубликовала его результаты, констатируя, что режим питания швейцарцев заметно отличается от идеального, хотя три четверти жителей Конфедерации слышали и о пищевых рекомендациях OSAV, и о швейцарской пирамиде питания (для тех, кто не знаком с этим термином, поясним, что речь идет о схематическом изображении принципов здорового питания, разработанных диетологами, в данном случае – Швейцарским обществом питания, SSN).

«Тигру в клетку мяса не докладывают», – такого точно нельзя сказать о среднестатистическом швейцарце, поскольку в данном случае баланс смещен в другую сторону. По данным menuCH, гельвет съедает 780 г мяса в неделю, что более чем втрое превышает рекомендованную норму (240 г). Между пищевыми предпочтениями мужчин и женщин обнаружился почти двукратный разрыв: на долю сильного пола приходится 980 г, а их прекрасным половинкам достается «лишь» 570 г (что, впрочем, тоже не соответствует рекомендациям специалистов).

Объем потребления сладостей и соленых закусок, а также жиров, к которым относятся масло, маргарин, сливки и соусы, и вовсе превышает норму в четыре раза. При этом знаменитое на весь мир альпийское молоко швейцарцы пьют не очень охотно – две порции в день вместо трех рекомендованных. Уточним, что одна порция молока или молочных продуктов соответствует 200 децилитрам молока, 150-200 г йогурта или творога, 30 г твердого или полутвердого или 60 г мягкого сыра. Кстати, жители немецкой части потребляют больше молока и молочных продуктов, чем их соотечественники из итальянского и французских кантонов.



Швейцарская пирамида питания (© sge-ssn.ch)

«Швейцарцы недоедают», – такая фраза имеет право на существование, но только если речь идет об орехах и растительных маслах. Их потребление вдвое ниже положенной нормы. Зато рекомендованные 1,5-2 литра жидкости участники исследования исправно выпивают.

Несмотря на несоблюдение некоторых основных принципов правильного питания, о здоровье жители Конфедерации все-таки заботятся: почти каждый второй регулярно принимает витамины и минералы.

Обедают семь из десяти швейцарцев вне дома, а ужин многие предпочитают ... нет, не отдать врагу, но хотя бы приготовить своими руками. Только каждый пятый респондент никогда не готовит вечером дома. Причем картина заметно отличается в зависимости от возрастной группы. Оказывается, среди пенсионеров вдвое больше тех, кто никогда не готовит горячее блюдо на ужин, чем среди молодежи (35% в возрастной категории от 65 до 75 лет против 15% в возрастной категории от 18 до 34

лет). В среднем каждый швейцарец уделяет процессу приготовления пищи 38 минут в день.

Добавим, что в ходе этого же исследования удалось выяснить, что 44% швейцарцев имеют избыточный вес. Об этом свидетельствует индекс массы тела, рассчитываемый как соотношение массы в килограммах к квадрату роста в метрах, значение которого, согласно критериям Всемирной организации здравоохранения, должно быть меньше 25. Рекомендациям диетологов съедать по 5 фруктов и овощей в день следуют лишь 13% опрошенных, хотя 9 из 10 швейцарцев ежедневно потребляют хотя бы один фрукт или овощ.

Результаты этого исследования позволят определить группы риска и вредные пищевые пристрастия, а также оценить объем нежелательных субстанций, потребляемых в процессе питания, считает OSAV. На следующем этапе эти данные будут использованы в разработке национальной стратегии, целью которой станет изменение пищевых привычек швейцарцев.

Кстати, по данным службы Eurostat, Швейцария лидирует в Европе по стоимости продуктов питания и напитков – цены здесь на 74% превышают среднеевропейский уровень. Достойную конкуренцию Конфедерации может составить только Норвегия, где еда и напитки на 60% дороже, чем в среднем в Европе. На третьем месте в этом рейтинге оказалась Дания (+45%). Самые дешевые еда и напитки – в Польше, Румынии, Албании и Болгарии, где цены на 60-70% ниже среднеевропейских.

Столь любимое швейцарцами мясо, согласно Eurostat, обходится им приблизительно в 2,5 раза дороже среднеевропейского показателя. Таким образом, сбалансированное питание может оказать благоприятное воздействие не только на индекс массы тела, но и на состояние кошелька.

Статьи по теме

[О жирах, сахаре, лишнем весе и не только](#)

[Огни большого города способствуют появлению лишнего веса?](#)

[ВОЗ выступает за введение налога на сладкие напитки](#)

[В Невшателе предложили бороться с диабетом налогом на сахар](#)

Source URL:

<https://nashgazeta.ch/news/le-coin-du-gourmet/shveycarskiy-racion-mnogo-myasa-i-zhirov-malo-moloka-i-fruktoy>