Наша Газета
nashagazeta.ch
Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Женевцы отдают предпочтение здоровой пище | L'alimentation saine est en vogue à Genève

Автор: Лейла Бабаева, Женева , 10.07.2017.

А что в тарелках? (24heures.ch)

Об этом говорят результаты исследования, опубликованного в American Journal of Clinical Nutrition. За последние двадцать лет у жителей города Кальвина изменились вкусы: сегодня жирной и сладкой пище они предпочитают рыбу и овощи.

|

Telle est la conclusion de l’étude publiée dans la revue American Journal of Clinical Nutrition. Les goûts des habitants de la cité de Calvin ont changé durant ces vingt dernières années: aujourd’hui ils préfèrent poissons et légumes au gras et au sucre.

L'alimentation saine est en vogue à Genève

О вкусах не спорят – эта поговорка известна с древности. У каждого из нас свои гастрономические пристрастия, и что бы ни советовали диетологи, медики, исследователи, очень важно – кушать с удовольствием. Как советует Элизабет Тэйлор в своей книге о здоровом питании («Elizabeth takes off» - «Элизабет сбрасывает вес»), необходимо соблюдать такую диету, при которой мы отлично себя чувствуем и прекрасно выглядим – то есть, чтобы мы нравились самим себе.

Что нам хочется скушать на завтрак, а что на обед, и на что нас тянет вечером? И какая связь между нашим питанием и здоровьем? Это попытались выяснить сотрудники Университетского госпиталя Женевы (HUG), на протяжении двух десятков лет проводившие эпидемиологические исследования.

В 1993 году HUG запустил проект Bus Santé. Медики решили проанализировать влияние генетических факторов и окружающей среды на статистику онкологических и сердечнососудистых заболеваний. Ежегодно 1000 женевцев в возрасте от 35 до 74 лет (участники-добровольцы) отвечали на вопросы, касающиеся гастрономических привычек: что и как часто они кушали за последние четыре недели, каким продуктам отдавали предпочтение. Также респонденты проходили медицинское обследование.

Соавтор публикации в American Journal of Clinical Nutrition, внештатный профессор Лозаннского университета Педро Маркес-Видаль отметил в интервью газете Le Temps, что «мы интересовались не количеством, а качеством продуктов, а также сочетанием различных ингредиентов». По словам эксперта, при таком методе результаты исследования содержат меньше ошибок, чем при методе, основанном на размерах порций.

Ученые выяснили, что за время проведения исследования популярность бифштексов, шоколада и конфет в Женеве снизилась, а рыба и овощи вошли в моду, особенно среди молодых респондентов. Другой вывод: женщины едят более здоровую пищу, чем мужчины. Разница в этом случае так заметна, что на основании одних лишь схем питания специалисты смогли определить пол участника исследования в двух случаях из трех.

Такие результаты удивили ученых, поскольку в Швейцарии актуальна проблема ожирения: в одной лишь Женеве 40% жителей страдают от лишнего веса, а 15% – от ожирения. Педро Маркес-Видаль предложил два вероятных объяснения этому феномену: выбор продуктов в швейцарских супермаркетах меньше выбора в магазинах других стран Европы, к тому же в Конфедерации не все продукты годятся для включения в ежедневное меню. Другой вариант: по участникам исследования нельзя судить о разнообразии населения Женевы; не исключено, что страдающие ожирением предпочитают не участвовать в таких опросах.

Интересно, что результаты исследования Bus Santé не совпадают с результатами национального исследования MenuCH, которое в марте этого года опубликовала Федеральная служба пищевой безопасности и ветеринарного надзора (OSAV). Авторы последнего предупреждают о чрезмерном потреблении сладостей, закусок, алкоголя, и недостаточном – фруктов и овощей. Такую разницу лозаннский эксперт объяснил тем, что в MenuCH учитывался преимущественно размер порций, съеденных накануне.

Добавим, что ученые рассматривают возможность проводить в будущем подобные опросы с помощью мобильных приложений, благодаря которым можно получить намного более точные результаты и узнать, что же на самом деле едят швейцарцы.

ожирение
здоровье
исследования в швейцарии
Женева
Статьи по теме
ВОЗ выступает за введение налога на сладкие напитки
У полных мам – полные дети?
Углеводы в нашей жизни
О жирах, сахаре, лишнем весе и не только
Алкоголь ведет к ожирению?
Как исключить продукты-вредители из нашего рациона?

Source URL:
https://nashagazeta.ch/news/le-coin-du-gourmet/zhenevcy-otdayut-predpochtenie-zdorovoy-pishche