

[Главная](#) > Потребление швейцарцами калорий не изменилось за 45 лет

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

Автор: 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.

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.



Добавить комментарий

Пожалуйста, [войдите](#) или [зарегистрируйтесь](#) , чтобы отправить комментарий
