

РОССТАТ  
ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОРГАН ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СТАТИСТИКИ ПО ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
(ИРКУТСКСТАТ)

ПРЕСС-ВЫПУСК  
**Что мы пьем и почему?**

(при использовании данных ссылка на Иркутскстат обязательна)

06.05.2022



Ежегодно 6 мая отмечается **День напитков**. Можно расслабиться и насладиться любимым напитком. Он может быть горячим или холодным, алкогольным или без градусов, сладким или кислым, свежавыжатым и любым другим. Такой день - хороший повод побаловать себя каким-нибудь новым, полезным и вкусным рецептом, приготовить свой самый любимый напиток и насладиться им в хорошей компании или наедине с собой. стакан лимонада, чашка ароматного чая,

крепкий кофе – выбирайте! Хороший напиток зарядит энергией, сделает трапезу необыкновенной и запоминающейся.

Предприятия Приангарья в первом квартале т.г. произвели 28 млн. литров минеральной и питьевой воды, 4 млн. литров прочих безалкогольных напитков, 26,6 млн. литров пива. Когда-то выпускалась водка, а теперь все крепкие алкогольные напитки ввозятся из-за пределов региона. Объем местного производства никак не влияет на уровень потребления, ведь в магазинах всегда большой выбор самых разных напитков.

Но трезвенники в нашем обществе имеются. Такой вывод можно сделать, ознакомившись с материалами одного выборочного обследования. Из всех опрошенных не брали в рот спиртного в течение месяца 56%, на протяжении года – каждый третий, а всю жизнь – 18%. Среди женщин, разумеется, выше доля тех, кто не заглядывает в рюмку.

По данным обследования можно судить о числе потенциальных алкоголиков. На вопрос «Сколько раз за последние 30 дней Вы выпивали подряд 5 и более стандартных порций алкоголя?» 7,5% опрошенных россиян ответили «3-5 раз» (каждую неделю), а 2,2% выбрали ответ «6-9 раз» (до двух раз в неделю).

Стандартной порцией считается 150 мл вина или 0,5 л пива, или 50 граммов водки (другого крепкого напитка). А «норма» у каждого своя: кто-то пьет в меру и по праздникам, а есть неумеренно пьющие.

Одни пьют по привычке или просто со спиртным коротают время, других это успокаивает или доставляет удовольствие. Но главная причина – наши традиции, на них значительно чаще мужчин ссылаются дамы, а все другие мотивации у них выражены слабей, чем у представителей сильного пола.

Гораздо полезнее для организма свежавыжатый сок. Лимонад или фанта тоже годятся, однако увлекаться ими все же не стоит из-за большого содержания сахара.

Утолить жажду можно, не нанося урон здоровью. Все чаще встречаются рекомендации по утрам натощак пить обычную воду. Специалисты предлагают разные нормы ее потребления. Есть мнение, что пить нужно, сколько хочется. А сколько водички в день выпиваем мы? И на этот вопрос дает ответ статистика. Такую инфор-

мацию содержат материалы проведенного в 2018 году выборочного наблюдения рациона питания. Кому-то достаточно одного стакана в сутки, но таких сверхэкономных немного, всего 0,5% от числа опрошенных. Каждый пятый взрослый житель Иркутской области выпивает до пол-литра воды в день, более трети (36% респондентов) – до литра. Есть и те, кому в сутки требуется до полутора или даже до двух литров этого природного напитка. Многие определяется массой тела, погодными условиями, физической нагрузкой и просто привычкой.

664025, г. Иркутск, ул. Чкалова, 39, Тел.: (3952) 34-29-42\*403 <http://irkutskstat.gks.ru>, E-mail: [irkstat@irkmail.ru](mailto:irkstat@irkmail.ru)  
Контактное лицо: Овсянникова И.И., тел 8-908-66-282-76