

ПРЕСС-РЕЛИЗ

(при использовании данных ссылка на Иркутскстат обязательна)

15.07.2022

Давайте вкусно поедим!

16 июля – День вкусной еды. Очень популярен этот праздник в таких гастрономических странах, как Швейцария или Франция. В швейцарском городке Санкт-Мориц проводится большой фестиваль еды. Сюда приглашаются шеф-повара из разных уголков мира, они готовят огромные порции изысканной еды.

Для каждого человека этот праздник несет в себе особый смысл. Понятие вкусной еды очень индивидуально. Исландцы едят тухлое акулье мясо с червями (хакарл) и считают его вкусным. Юго-восточная Азия с огромным аппетитом кушает насекомых и грызунов, французы — лягушек, аборигены Австралии — жуков и личинок.

Для нас, несомненно, вкусными являются овощи и фрукты. Однако, немногие соблюдают медицинскую рекомендацию потребления этой витаминной продукции (не менее 400 гр. в день). По данным выборочного наблюдения состояния здоровья населения (2021г.), такое количество входит в ежедневный рацион лишь 3-4% женщин и мужчин, живущих в Приангарье. Однако, большинство из нас (67% опрошенных лиц в возрасте 14 лет и старше) ежедневно или несколько раз в неделю употребляют овощи, хоть и не в таком количестве. А столь же часто балующих себя фруктами заметно меньше – 53%. Каждый второй так же регулярно включает в свое меню сыр, вареные мясные изделия (сосиски, колбасу), отварную или жареную рыбу. Рыба в солено-копченом виде на столах появляется реже, ее постоянных потребителей только 17%. Мясо и птица, молочные продукты входят в постоянный рацион большинства наших земляков (70-77%).

Вкус многих продуктов заметно улучшает соль. Кто не любит деликатесных копченостей, в избытке содержащих NaCl? А в итоге – совсем не полезное для здоровья таких гурманов потребление соли сверх меры. По данным обследования, в Иркутской области избыточное количество соли (более 5 гр. в сутки) принимают с пищей 25% мужчин и 14% женщин.

Сладкоежки тоже вредят своему здоровью. Постоянно лакомится шоколадом и конфетами каждый третий из опрошенных, а тортами и пирожными – 12% наших земляков.



664025, г. Иркутск, ул. Чкалова, 39, Тел.: (3952) 24-18-63*157

<http://irkutskstat.gks.ru>, E-mail: bud@stat.irtel.ru

Контактное лицо: Овсянникова И.И., тел 8-908-66-282-76