

Что мы едим и пьем?

Уникальное исследование провели наши ученые, изучив образ жизни украинцев. Выяснилось, что мы отлично знаем, что надо есть здоровую пищу, пить много жидкости, но на практике эти знания не применяем...

По инициативе ВОО «Ассоциация превентивной и антиэйджинг медицины» ученые из нескольких медицинских университетов страны опросили 1800 мужчин и женщин в возрасте от 15 до 60 лет по всей Украине. Результаты исследования «Изучение пищевых привычек, потребления напитков, факторов риска и состояния здоровья населения Украины» назвали «ВЕСНА».

НАШИ ПРИВЫЧКИ

Как выяснилось, молодые люди в возрасте от 15 до 19 лет больше занимаются спортом и чаще пополняют запас жидкости в организме, а также активнее придерживаются принципов «дробного питания». Люди постарше, наоборот, уверены, что правильно питаться и жить – это дорого и трудно. А о занятиях спортом даже нет речи.

Кстати, о питании: почти всем опрошенным известно, что местные продукты полезнее привозных, при этом в рационе преобладают каши и картофель, а не дешевые редис, свекла и зелень. Из фруктов самые популярные – яблоки, хотя бананов украинцы едят больше, чем винограда, ягод и груш.

ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Впервые ученые изучили, насколько своевременно мы потребляем жидкость в течение дня. Оказывается, люди попросту не осознают, насколько важно вовремя пополнять запасы влаги в организме. Иногда достаточно выпить ста-

кан воды, чтобы избавиться от раздражительности и головной боли.

Согласно исследованию, половина украинцев пьет меньше необходимого. В основном мы предпочитаем воду. Каждый второй ежедневно выпивает 2–3 чашки чая и четверть – по две чашечки кофе. Женщины пьют кофе чаще, чем мужчины, а молодежь предпочитает ему соки и сладкие газированные напитки. Только треть опрошенных считает, что потребляют достаточно жидкости на работе или во время учебы.

ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Независимо от возраста, для каждого человека необходимый объем выпиваемой жидкости индивидуален. Но в среднем он составляет не менее 1,6 л жидкости в сутки, включая не только воду, но и чай, кофе, соки, компоты, сладкие газированные напитки. По данным исследования, украинцы в среднем потребляют 1,4 л в сутки. Это меньше нормы. Основная рекомендация медиков: в течение дня нужно пополнять запасы воды небольшими порциями, но часто. Посему стоит последовать примеру заграничных звезд, которых папарацци часто подлавливают с бутылкой воды или любимого напитка на съемочной площадке или прогулке.

Согласно данным ВОЗ, здоровье человека на 45–55% зависит от образа жизни. И нам всем стоит помнить, что здоровье легче сберечь, немного изменив привычки, чем беспечно использовать свой организм, пока он не даст сбой.



Больше о результатах исследования читай на сайте zhyuyaktyvno.org



ЧТО ЕДЯТ УКРАИНЦЫ

яблоко 	23%	апельсин 	4%
капуста 	20%	свекла 	3%
картофель 	12%	редис 	3%
морковь 	11%	помидор 	2%
огурец 	8%	лук 	2%
банан 	6%	зелень 	2%

ЧТО ПЬЮТ УКРАИНЦЫ

вода 	83%	чай 	60%	кофе 	31%	компот (узвар) 	10%	сладкие газированные напитки 	4%
---	-----	--	-----	---	-----	---	-----	---	----