

Наші звички: що їдять та скільки п'ють українці?

Ігор БОГДАНОВ

Що і як часто зараз їдять та п'ють українці? Ці питання викликають не просто жвавий інтерес, вони певним чином визначають якість життя і значною мірою впливають на здоров'я нації. Відповіді на них дали результати масштабного дослідження «Вивчення харчових звичок, споживання напоїв, факторів ризику та стану здоров'я населення України», що отримало власну назву «ВЕСНА». Перше ж за багато років загальнонаціональне дослідження такого плану було проведене зусиллями ВГО «Асоціація превентивної та антиейджинг медицини» за підтримки науковців з Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, Харківського, Тернопільського, Одеського медичних університетів та обласних центрів здоров'я. У його рамках було проведено опитування 1800 чоловіків та жінок у віці від 15 до 60 років методом face-to-face у всіх областях України.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗАЛО, що українці в середньому їдять традиційно тричі на день. Тож модна тенденція дробного харчування (їсти частіше, але меншими порціями) у нас ще не набула популярності. Найбільшу частку у раціоні становлять зернові (мучні вироби) та картопля, далі – м'ясо та риба, а також овочі. При цьому частка овочів у загальному споживанні овочів, фруктів та зелені становить більше половини. Найбільш вживаними овочами є капуста та картопля, а фруктами – яблука. Однак у нашому раціоні все-таки присутнє необхідне харчове різноманіття. Близько третини опитаних 2-4 рази на тиждень споживають птицю, м'ясо, крупи, яйця, сир, солодку випічку, шоколадні цукерки, супи, молочні продукти, рибу. Що важливо, досить регулярно вживають українці рідке.



Більшість з нас з'їдає близько 350 грамів супу не рідше, ніж 2-4 рази на тиждень. А ось середня частота споживання рідини взагалі – 6 разів на день. Це разом з водою та різноманітними напоями. 3-поміж усіх напоїв вода – найбільш часто вживаний, незалежно від статі, вікової групи та місця проживання: близько 50% опитаних респондентів п'ють воду 4 рази на день та частіше. Окрім води, в Україні багато споживають також чаю та кави.

Взагалі, чи не вперше в серйозному дослідженні надано належну увагу такій важливій складовій способу життя, як гідратація. Тобто своєчасному споживанню рідини протягом дня. Адже недостатня гідратація організму погіршує самопочуття людини, а регулярне недостатнє вживання рідини протягом тривалого часу може стати причиною серйозних захворювань. Хоча понад 70% українців знають про необхідність дотримання питного режиму та мо-

жуть сформулювати основні правила гідратації, все ж половина людей визнали, що не дотримуються цих правил. Цікаво, що при цьому більшість українців оцінює свій рівень вживання рідини як трохи менш ніж достатній або достатній. Але у нас, на Західній, та у Центральній Україні найбільше жителів вважають, що... п'ють більше, ніж треба. У нас так думають аж 12 з кожних ста, тоді як в інших регіонах, окрім центру – навіть не кожен десятий. Водночас 47% мешканців західних областей стурбовані недостатністю випитої рідини. Внаслідок цього саме у Західній Україні найнижчий в країні відсоток тих, хто вважає, що п'є якраз стільки, скільки потрібно, – ледь більше, ніж 40.

Помітно, що в цілому по Україні респонденти краще оцінюють споживання рідини вдома, гірше – на роботі та на прогулянках (споживають рідини менш ніж достатньо). Серед усіх українців якраз у нас вважають найбільше, що

п'ють недостатньо, саме у вільний час за межами дому. Таких катастрофічно багато – аж 84%! Риторичне запитання – чому ж ми, знаючи про необхідність гідратації, так цим нехтуємо за межами власної домівки? Адже зовсім неважко хоча б взяти з собою на прогулянку маленьку пляшечку води чи улюбленого напою! Трохи краще ми почуваємося щодо споживання рідини на роботі та навчання – достатньо п'є кожен четвертий (це також найнижчий показник в Україні). І лише вдома більше половини жителів Західної України (53%) дотримується водного балансу. При цьому у нас найнижча в країні частка тих, хто вважає, що їй удома вживає рідини значно менше, ніж це потрібно. Так думає тільки кожен 20-ий.

Тож радимо звертати увагу на питний режим і дотримуватися основного правила: протягом дня поповнювати запаси води в організмі невеликими порціями, але часто. Для гідратації організму придатні будь-які неалкогольні напої – питна вода, сік, чай, кави, солодкі газовані напої, зокрема типу кола, і навіть фрукти та овочі. Об'єм напоїв, які треба вживати щодня, становить приблизно 2 л, але для кожної людини він індивідуальний залежно від віку, статі, ваги, способу життя. До речі, щодо способу життя. Під час дослідження «ВЕСНА» більше половини опитаних вказали, що ведуть здоровий спосіб життя. Але з віком зростає частка тих, хто оцінює свій спосіб життя як нездоровий. При цьому здоров'я людини на 45-55% відсотків залежить від способу життя, як зазначається у дослідженні. Тож переваги здорового активного способу життя сьогодні навряд чи хтось візьме під сумнів. Звичайно, в першу чергу кожен повинен для себе вирішувати сам, яке життя він хоче вести. І лише набравшись рішучості, пробувати змінювати свої старі, усталені звички та формувати нові, корисніші. У тому числі й звички, пов'язані з харчуванням та гідратацією.