Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

О вершках и корешках | A propos des feuilles et des racines

Auteur: Заррина Салимова, Берн , 12.02.2025.

Фото: Ella Olsson, Unsplash

Что сегодня считается здоровым питанием? Какие рекомендации по питанию дают швейцарские власти? И что входит в список тридцати «продуктов будущего»?

|

Qu’est-ce qu’une alimentation saine aujourd’hui? Quelles sont les recommandations nutritionnelles des autorités suisses? Et que trouve-t-on sur la liste des trente «aliments du futur»?

A propos des feuilles et des racines

Прошлой осенью в Швейцарии произошло одно важное изменение: впервые за 13 лет власти адаптировали официальные рекомендации по питанию для взрослого населения в соответствии с последними научными данными. Затрудняемся сказать, многие ли ориентируются на советы федерального ведомства по безопасности пищевых продуктов при составлении списка покупок и планировании меню для семьи, но из любопытства решили ознакомиться с документом и узнали много интересного.

Из пищевой пирамиды, исчезли, например, фруктовые соки, которые содержат меньше пищевых волокон, чем фрукты, и отличаются более высокой гликемической нагрузкой. Швейцарцам советуют употреблять ежедневно три порции овощей и две порции фруктов (одна порция соответствует 120 граммам) – сезонных и желательно разных цветов.

Развенчан миф о том, что кофе способствует обезвоживанию организма: бодрящий напиток теперь находится в нижней части пересмотренной пищевой пирамиды вместе с водой и чаем. По мнению властей, умеренное потребление кофе (до 3 чашек в день) может быть полезным для здоровья и способствовать восполнению жидкости. В целом, по-прежнему рекомендуется употреблять 1-2 литра несладких напитков в день, предпочтительно обычной воды.

Кроме того, стоит отдавать предпочтение цельнозерновым продуктам, употреблять ежедневно небольшую горсть несоленых орехов или семечек, а также две столовые ложки растительного масла в день (20 грамм), из них не менее одной столовой ложки рапсового масла. Сливочное масло, маргарин и другие жиры не должны превышать 10 граммов в день, а продукты с высоким содержанием жира, такие как сливочные соусы или жареные блюда, рекомендуется выбирать лишь изредка. Не забывайте про 2-3 порции молочных продуктов, которые считаются важным источником белка, кальция, йода, витаминов B2 и B12. Чипсы, кола и шоколад на самой вершине пирамиды все-таки изображены: составители не исключают никакие продукты, но напоминают, что их стоит употреблять как можно реже.

Самым же главным нововведением стала очевидно растительная ориентация пирамиды. Мясо ушло на задний план – чтобы найти его на картинке, нужно поднапрячь зрение. Причем в пирамиду включен не сочный стейк, а скромный кучосек куриной грудки. Власти советуют употреблять одну порцию богатого белком продукта каждый день, например, бобовые, тофу, яйца, мясо или рыбу. Есть мясо стоит не чаще 2-3 раз в неделю, включая птицу и переработанное мясо (хотя от переработанных продуктов лучше отказаться вовсе).

Новая пищевая пирамида, составленная федеральным ведомством по безопасности пищевых продуктов

Цель новых рекомендаций состоит в поощрении растительного, сбалансированного и устойчивого питания, при этом учитывается не только польза для здоровья, но и то, как определенные продукты влияют на климат. Экологический след бобовых и тофу, например, ниже, чем у мяса. Действительно, согласно исследованию WWF и «Гринпис», такое питание может помочь Конфедерации достичь поставленных климатических целей. Однако климатически ориентированный подход вызвал критику со стороны сельскохозяйственных лоббистов и правоцентристских кругов, считающих, что власти зря демонизируют продукты животного происхождения, и потребовавших от Федерального совета отчета с объяснениями научной основы, на которой были сделаны рекомендации о необходимости снизить потребления мяса.

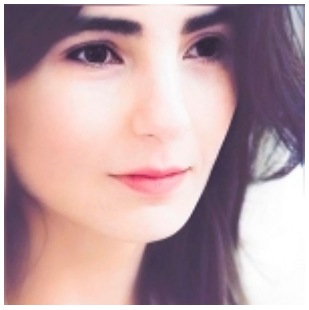
Стоит отметить, что Швейцария в этом вопросе Америку не открыла: о вреде излишнего потребления красного мяса, особенно переработанного, ученые трубят уже который год. Поэтому есть больше овощей вместо мяса – вполне разумная идея. Впрочем, в овощах и фруктах есть другой подвох – пестициды. На днях на TagesAnzeiger появилась статья, в которой руководитель отдела токсикологии средств защиты растений федерального ведомства по безопасности пищевых продуктов и ветеринарии Юрг Зарн раскритиковал неадекватные токсикологические методы оценки пестицидов. По его мнению, риски для здоровья, включая онкологические и репродуктивные, не могут быть четко выявлены с помощью современных методов тестирования, а химическая промышленность и власти не видят необходимости в срочном изменении практики. Речь идет не столько о непосредственной токсичности веществ, сколько о долгосрочных последствиях и негативных эффектах, которые могут накапливаться с течением времени из-за широкого использования химикатов. Уже много лет растет заболеваемость раком груди и кишечника среди молодежи – в качестве возможной причины называются и пестициды. То же самое касается все более низкого качества спермы у молодых мужчин.

Тем, кто хочет разнообразить свое меню и избежать рисков, которые несут

пестициды, на помощь придет опубликованное в конце января совместное исследование Цюрихского университета прикладных наук (ZHAW) и WWF. Учитывая новые рекомендации властей, эксперты определили тридцать растительных продуктов питания, которые есть в Швейцарии, не требуют большого количества удобрений и пестицидов и содержат достаточно питательных веществ для поддержания здоровья. В список «продуктов будущего» вошли кудрявая капуста (кейл), мак, чиа, нут, грецкий орех, соевые бобы, спаржевый цикорий, культивируемые грибы (шампиньоны, шиитаке), чечевица, тритикале (зерновая культура, полученная путем скрещивания пшеницы и ржи), гречка, масляная тыква, кукуруза, семечки подсолнечника, семена льна, конопля (семена, масло, листья), просо, сорго, семена и масло рыжика посевного, зимняя редька, овес, полевая фасоль, бобы люпина, желтый горох, сладкий картофель, корни якона, пак-чой, пастернак, фундук и козелец, черные корни которого напоминают по вкусу спаржу. Рецепты супа из каштанов и чечевицы, салата из тыквы и яблок или жареного сладкого картофеля можно найти на сайте WWF – попробовать многое из перечисленного захочется просто из любопытства.

Что же делать? Чем питаться? К кому прислушаться? Истина, вероятно, где-то посередине между утверждениями мясопроизводителей о необходимости есть мясо чуть ли не каждый день и призывами веганов и экоактивистов перейти исключительно на вершки и корешки. В вопросах питания, как и во всех остальных, следует не забывать о главном – балансе и здравом смысле.

здоровое питание
диеты



Заррина Салимова
Zaryna Salimava

Статьи по теме
Протеиновая диета: за и против
Средиземноморская диета против деменции?
Диеты под вопросом
Опасно для похудения
Здоровое питание для швейцарских школьников
Новый Центр правильного питания и метаболических заболеваний
Какая связь между питанием и психическим здоровьем?

Source URL: *https://www.nashagazeta.ch/news/sante/o-vershkakh-i-koreshkakh*