

# ЕДА В ЗАКОНЕ

## От этих продуктов умирают миллионы людей по всему миру. В России решили с ними бороться

Фото: Андрей Махонин / ТАСС

00:04 26 апреля 2019

В России планируют на законодательном уровне закрепить идеологию здорового питания. Этот документ внесут в [Госдуму](#) еще до летних каникул. Эксперты уверены, что так в стране смогут навести порядок в сфере продажи продуктов. Вместе с включением идеологии в образовательную систему это должно изменить сознание россиян и сделать их здоровее. [«Лента.ру»](#) выяснила, что чиновники понимают под нормальным рационом и по карману ли он простым жителям страны.

### «Здоровое питание — это не только перечень продуктов»

Приучить россиян к здоровому питанию с помощью специального закона задумались впервые. По словам зампреда правительства Татьяны Голиковой, взяться за это решили в рамках нацпроекта «Здравоохранение».

«Подготовлен соответствующий проект закона, который, мы надеемся, в весеннюю сессию будет внесен в Госдуму», — отметила она, [выступая](#) перед депутатами.

Документ еще не обнародован, но на пресс-конференции [Роспотребнадзора](#), посвященной теме, [сообщили](#), что в его тексте содержатся не только общие фразы о необходимости питаться правильно, но и такие положения, которые к примеру, позволят запретить позиционирование продуктов как полезных, если в их составе есть вредные ингредиенты.

Однако недостаточно выбрать правильные продукты. Нужно со школы учить россиян тому, как их готовить, объяснил «Ленте.ру» руководитель научного направления «Оптимальное питание» в Федеральном исследовательском центре питания и биотехнологии [РАН](#), доктор медицинских наук [Александр Батурин](#).



Фото: Сергей Бобылев / ТАСС

«Здоровое питание — это не только перечень продуктов и правильный баланс в их потреблении, но и культура приготовления пищи, которая включает навык подбора, обработки ингредиентов и так далее, — рассказал он. — Все это необходимо внедрять в школьное образование, и закон, о котором мы говорим, как раз может этому поспособствовать».

Принятие идеологии правильного питания наверняка приведет к публикации официальных государственных рекомендаций. Это, по словам экспертов, соответствует мировой практике.

«В большинстве стран именно рекомендации по питанию, которые пересматриваются через пять-восемь лет, являются главным ориентиром и источником достоверной научной информации по здоровому рациону для населения страны, — отмечают в [Национальном исследовательском центре](#) (НИЦ) "Здоровое питание". — Обычно это яркий иллюстрированный документ, который подробно рассказывает обо всех пищевых группах, обучает главным принципам построения рациона и отражает последние научные знания о питании».

## «Каждый пятый питается фастфудом»

Выступая на прошлогоднем совете законодателей в [Совете Федерации](#), глава [Минздрава](#) Вероника Скорцова сказала, что эксперты предлагают ввести акцизы на сахар и соль. Причиной [стало](#) чрезмерное потребление этих продуктов в России. Много вопросов и к еде из ресторанов быстрого питания.

«Каждый пятый житель страны питается фастфудом, особенно жители мегаполиса. Ожирением страдают 27 процентов мужчин и 25 процентов женщин в возрасте 35-40 лет. При этом в возрасте 55-64 года их становится больше — 36 и 52 процента соответственно», — отметила глава Минздрава. Она напомнила данные [Всемирной организации здравоохранения](#), согласно которым 41 процент онкологических заболеваний связаны с избыточным весом.



Фото: Сергей Бобылев / ТАСС

Отразятся ли эти идеи в законе о здоровом питании — пока неизвестно, однако эксперты уверяют, что государство вряд ли введет ограничения для фастфуда. Наоборот, новая идеология может создать систему «позитивного стимулирования» производителей и ресторанов, уверены они.

Что касается сахара, то диетологи надеются, что после принятия закона производителей обяжут указывать на этикетке его количество. Сейчас его приходится определять по доле углеводов.

## «Рекомендации требуют пересмотра»

В 2016 году Минздрав уже публиковал нормы потребления продуктов. Однако они были адресованы скорее предприятиям, чем населению, так как не содержали никаких подробностей, чем следовало бы питаться детям или пожилым людям.

Специалисты из НИЦ «Здоровое питание» провели исследование, чтобы выяснить, так ли легко соблюдать эти нормы в реальной жизни, и поделились его результатами с «Лентой.ру».

Примерная стоимость недельной продуктовой корзины на одного человека составила две тысячи рублей.

В нее входят три килограмма овощей, за исключением картофеля, и 1,6 килограмма фруктов, то есть по 700 граммов [овощей или фруктов] в день. «Среди фруктов получается много яблок, килограмм на неделю на человека, примерно восемь средних яблок на неделю. Остальных фруктов мало, примерно по одному на неделю», — отмечают в центре.

Сухофрукты тоже предусмотрены, но чисто символически: 61 грамм в неделю. Странным стало отсутствие в нормативном рационе характерных для российского традиционного стола ягод: черники, клюквы, брусники и облепихи.



Фото: Сергей Бобылев / ТАСС

«Мы закупили все овощи на 563 рубля. И если капусты, морковки и лука достаточно для супа и приготовления салатов, то остальных овощей оказалось мало. Помидора и огурца хватит всего на один салат в неделю», — говорится в исследовании. В списке овощей нет листовой зелени, укропа, кинзы и шпината, а также орехов и семечек.

Зато картофеля рекомендуется есть по 1,8 килограмма в неделю — едва ли не каждый день.

Исследователям показалось невозможным съесть столько молочных продуктов, сколько указано в нормативном рационе, — 6,5 килограмма. Стоимость всей «молочки» на неделю составила примерно 700 рублей. Единственное, в чем здесь ограничивают россиян, — сливочное масло. Его предусмотрено только четыре килограмма в год, то есть по 76 граммов в неделю.

Популярные сегодня растительные альтернативы молоку — соевое, овсяное, ореховое, кокосовое и так далее — в рекомендации не попали.

Мяса и мясопродуктов россиянам предлагается потреблять по 1,5 килограмма в неделю. В основном курицу (645 граммов), затем говядину (416 граммов), еще меньше свинины и баранины. Все вместе обошлось исследователями в 400 рублей.

Яиц в недельном рационе предусмотрено всего пять, что явно недостаточно для ежедневной яичницы на завтрак.

А вот мучной продукции рекомендуют есть не более 96 килограммов в год, россияне же ее заметно переедают — 117 килограммов, по данным [Росстата](#) за 2017 год.



Фото: Wavebreakmedia / Diomedia

«Про муку сказано, что ее должно быть не менее 30 процентов и грубого помола. Данная рекомендация уместна и хороша, но маловыполнима из-за отсутствия такой муки на полках магазинов или в составе готовой продукции», — отмечают в центре «Здоровое питание». Не удалось также специалистам найти в магазинах рекомендованной витаминизированной муки.

Рыбу предполагается потреблять два раза в неделю (460 граммов), чего, по мнению исследователей, вполне достаточно, лишь бы она не была соленой или копченой.

Больше всего вопросов к рациону у специалистов возникло из-за дневных норм сахара и соли (65 и 11 граммов), которые превышают нормы, установленные Всемирной организацией здравоохранения (50 и 5 граммов).

«Рекомендации по питанию, как и ориентиры для российских производителей, требуют пересмотра с точки зрения современной науки о питании и с учетом результатов масштабных научных исследований, которые четко выявили основные причины высокой смертности в России от неправильного питания», — подчеркивает исполнительный директор НИЦ «Здоровое питание» Зинаида Медведева.

## **«Большая часть должна быть из овощного отдела»**

По мнению Медведевой, распространенное мнение, что здоровое питание обходится дороже, — это миф.

«Основной мировой тренд — переход на растительную пищу. Большую часть вашей продуктовой корзины на выходе из магазина должна составлять продукция из овощного отдела. А дорого ли стоит свекла? Я вчера ее покупала за 28 рублей», — говорит она.

Эксперты полагают, что ключевая проблема питания в России заключается в том, что люди склонны выбирать продукты, которые свидетельствуют о «богатстве и успехе», а не дешевые и полезные. Например, покупать много мяса.



Фото: Сергей Бобылев / ТАСС

Негативное влияние оказывает также устаревшее разделение товаров по сортам. «Есть, к примеру, градация муки: высший сорт, первый, второй. Какой лучше? Из названия следует, что высший, но полезнее, а значит, и лучше, как раз первый и второй», — отмечает Александр Батурин.

Согласно международным рекомендациям, половина хлеба и круп должна быть изготовлена из цельных зерен (то есть не так сильно обработанных), и именно нехватка такого рода продуктов **является** одной из причин высокой смертности в России и других странах бывшего СССР.

Еще одним характерным примером можно назвать полное доминирование сливочного масла над маргарином, его дешевым заменителем. Между тем, считают эксперты, последний является ценным источником полезных для здоровья растительных ненасыщенных жиров, которых сегодня очень недостает в рационе россиян.

«Современные технологии позволяют производить эти продукты без опасных трансжиров. Их доля с 2018 года в масложировых продуктах составляет два процента, что сравнимо с европейскими нормами, — утверждают в центре «Здоровое питание». — Потреблять эти маргарины и спреды безопасно, они зачастую обогащены витаминами».

**Сергей Лютых**