

Експерти ООН радять людству перейти на середземноморську дієту

Експерти ООН закликали людство відмовитись від вживання переробленої їжі і віддати перевагу харчуванню, що базується на принципах середземноморської дієти, відмова від якої призвела до епідемії ожиріння у світі. Про це повідомляють Новини ООН.

“Глобалізація має безліч переваг, але водночас вона супроводжується зникненням місцевих традицій харчування, в тому числі відомої в усьому світі середземноморської дієти, яка зміцнює здоров’я і подовжує життя. Сьогодні середземноморська дієта вже не користується популярністю у тому регіоні, де вона виникла”, – заявив генеральний директор Продовольчої і сільськогосподарської організації ООН (ФАО) Жозе Граціану да Сілва.

Наголошується, що результати досліджень, проведених кілька років тому семи інститутами США і Європи, засвідчили, що жителі країн Середземномор’я швидко переймають західні звички, забуваючи власні кулінарні традиції: середземноморський раціон, який переважно складається з овочів і фруктів, сьогодні став “занадто солоним”, “занадто солодким” або “занадто дорогим”.

“Середземноморська дієта, а це цілий набір навичок, знань, ритуалів, символів і традицій, пов’язаних з вирощуванням врожаю, рибальством, розведенням худоби, заготівлею продуктів і приготуванням їжі, була включена ЮНЕСКО до Списку нематеріальної культурної спадщини людства. Вона складається з недорогих продуктів, які місцеві фермери виробляють на протязі ось уже багатьох тисяч років. Зі зникненням середземноморської дієти людство втратить цілий пласт культурної і соціальної

спадщини”, – зауважив голова ФАО.

Міжнародні експерти наголошують, що раціон харчування жителів Середземномор'я вважається збалансованим і корисним для здоров'я. “Середземноморська дієта може стати ефективним засобом боротьби і з голодом, і з ожирінням. На сьогоднішній день недоїдає кожний дев'ятий житель планети. Це 11 відсотків усього населення. Водночас іншою стороною неповноцінного харчування є ожиріння, від якого по всьому світу страждає понад 670 мільйонів осіб, тобто щодесятий”, – зазначається у публікації.

За даними ФАО, в Європі за останні сорок років добова кількість споживаних кілокалорій зросла з 2960 до 3340 на людину за день.

“У таких країнах, як Греція, Італія, Португалія, Кіпр і Мальта енергетична цінність щоденного раціону зросла на 30 відсотків. Більш як половина населення Іспанії і Португалії страждає від надмірної ваги, з тією ж проблемою зіткнулися багато жителів Греції. Основою багатьох корисних дієт, як і середземноморської, є місцеві продукти харчування. Але в епоху глобалізації ця традиція йде в минуле”, – констатують у ФАО.

Наголошується, що найчастіше продукти харчування дешевше імпортувати з-за кордону, ніж виростити на власній землі, що призводить до глобалізації ожиріння, яке безпосередньо пов'язане зі споживанням надмірно оброблених продуктів.

Серед факторів, що впливають на відмову Середземномор'я від традиційної дієти, фахівці виділяють також зростання доходів населення, збільшення асортименту продуктів, розширення мереж супермаркетів і брак часу на приготування їжі.

Джерело – ukrinform.ua