Карта питания России: Томская область

В настоящее время Россия занимает огромную территорию земного шара, но различную по своим климатическим условиям, доступности ресурсов, традициям и верованиям, под действием которых в каждом регионе сформировались свои особенности культуры питания.

Проект «Здоровое питание»

Роспотребнадзор представил проект «Здоровое питание», а рамках которого создана интерактивная карта питания, которая отражает общую тенденцию по потреблению белков, жиров и углеводов в определенном регионе, а также отражена средняя калорийность рациона, распространенность алиментарно-зависимых заболеваний, популярность того или иного продукта, традиционные рецепты, кроме того, описана характеристика пищевой промышленности и региональные новости.

Рацион питания жителей Томской области

Томская область расположена на Западно-Сибирской равнине и большая часть территорий представлена тайгой и болотами. Поэтому традиционно Томская область зависит от поставок пищевой продукции из соседних областей. Томская область - многонациональный регион. Много веков на территории области живут: селькупы, ханты, татары, кеты, немцы, поляки, белорусы, украинцы, русские. Селились наши предки по берегам рек, рядом с лесом. Их основным занятием были охота и рыболовство. У сибиряков в рационе питания было обилие рыбы и мясо животных, которое употребляли в пищу в сыром, вареном, мороженом, копченом и сушеном видах.

По данным Федерального исследовательского центра питания и биотехнологий среднесуточное потребление пищевых веществ на 1 человека в Томской области составляет около 2442 ккал, разделенных между:

* белками 77 гр.;
* жирами 102,1 гр.;
* углеводами 300,9 гр.

При оценке нутритивного статуса (комплекс клинических, антропометрических и лабораторных показателей, характеризующих количественное соотношение мышечной и жировой массы тела человека) можно резюмировать, что в среднем томич за год потребляет:

* 86,9 кг хлеба;
* 96 кг овощей;
* 67,3 кг фруктов;
* 90,5 кг мяса;
* 241 кг молока и молочных продуктов;
* 25,4 кг рыбы;
* 27,3 кг сахара и кондитерских изделий;
* 9,2 кг жиров.

В связи с этим можно сделать вывод, что в рационе питания томичей преобладают углеводы, в том числе простые сахара, а вот рыбы и рыбных изделий не хватает для получения достаточного количества полиненасыщенных жирных кислот. В связи с этим, развиваются заболевания (на 100 тыс. населения): сахарный диабет 261,9 чел., ожирение 319,8 чел., заболевания сердечно-сосудистой системы 2842,4 чел. и патология желудочно-кишечного тракта – 4228 чел. Что касается характеристики пищевой промышленности, по данным Росстата, производство мяса в Томской области составляет 111,8 тыс. т.; молока - 142,3 тыс. т.; яиц - 129,6 мл. шт.; сбор овощей: 50,6 тыс. т.

Важно: гастрофестиваль «Жимолость»

В июне 2022 года в городе Томске прошел гастрофестиваль «Жимолость», в котором принимали участие местные кафе, бары и рестораны. Они провели различные мастер-классы по использованию полезной сибирской ягоды жимолости в кулинарии.

Правильно питайтесь и будьте здоровы!

**Статью подготовила:** доктор медицинских наук, врач по медицинской профилактике Матвеева Мария Владимировна

<https://profilaktika.tomsk.ru/naseleniyu/stati/sovety-dietologa/osnovy-ratsionalnogo-pitaniya/karta-pitaniya-rossii-tomskaya-oblast/>