

Баранова А. В.

КАК ИЗМЕНИЛОСЬ ПИТАНИЕ БЕЛОРУСОВ ЗА 100 ЛЕТ

Научный руководитель канд. биол. наук, доц. Мезен Н. И.

Кафедра биологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Сбалансированное питание играет ключевую роль в профилактике сердечно-сосудистых и ряда онкологических заболеваний, ожирения, риска врождённых пороков развития плода. За последние сто лет наблюдаются резкие изменения в рационе питания белорусов вызванные индустриализацией, урбанизацией, быстрым экономическим развитием рынка. В рационе питания современного белоруса имеет место дисбаланс основных и недостаток ряда незаменимых веществ – селена, кальция, витамина С и других.

Исходя из вышеизложенного, целью данной работы стало выявление особенностей изменения питания белорусов за последние сто лет.

Анализ различных источников показал, что белорусская кухня имеет многовековую очень богатую и увлекательную историю. Первые сведения о питании белорусов можно найти ещё в XVI веке в инвентарях-описаниях имуществ землевладельцев, где перечисляются продукты, хранящиеся в кладовых. В XVII веке в Речи Посполитой, в состав которой входила и Беларусь, появляются книги с кулинарными рецептами на польском языке («Compendiumferculorum» Ст.Чернецкого). Более подробно особенности белорусской кухни исследуются в трудах русских и белорусских учёных XIX столетия – А.Киркора, П.Шейна, Н.Никифоровского и других. Наиболее известные издания этого периода – «Gospodynilitewska» Г.Тюндзевицкой и «Kucharkalitewska» В.Завадской.

Отличительными особенностями белорусской народной кухни являлись экономичность в расходовании продуктов, высокая требовательность членов семьи к чистоте и аккуратности. Характерным для белорусской национальной кухни является использование таких способов тепловой кулинарной обработки как запекание, отваривание, томление, тушение. Традиционная кухня белорусов включает разнообразные блюда из муки, круп, овощей, картофеля, мяса и молока. В питании большую роль играли дикорастущие растения – щавель, лук луговой, полевой чеснок, крапива и другие. В большом почёте у белорусов были грибы. Их не жарили, а употребляли свежие, тушёные, солёные, маринованные. Фрукты и ягоды сушили, мочили, готовили из них варенье, напитки, кисели. Охотно наши люди использовали молочные продукты, чаще всего в сквашенном виде. Часто на стола у белорусов появлялась рыба.

По данным статистики, в начале прошлого века в ежедневном рационе мужчин было 4000-5000 калорий, а женщин – 3000-3500 калорий. Ожирение при этом наблюдалось редко.

По данным Белстата современные белорусы стали есть больше мяса и меньше молочных продуктов. Сократилось потребление рыбы, овощей и растительного масла. Употребление сахара в питании современных белорусов увеличилось. Таким образом, несмотря на рост качества жизни, пища, которую мы употребляем значительно хуже той, что стояла на столах всего лишь сто лет назад. В рационе белорусов не хватает витаминов. Всего за 100 лет фрукты и овощи стали менее полезными на треть. Сегодня многих животных лечат антибиотиками, а генетически модифицированные продукты можно обнаружить в их кормах.

Решение данной проблемы видится учёными в создании новой продукции здорового питания, обогащённой полезными натуральными компонентами.