

Ученые составили диету для всех людей на Земле



Ученые представили новый план питания, одинаково полезный для здоровья человека и экологии всей планеты. Правда, осуществить этот план будет непросто: например, в США сегодня едят в среднем в шесть раз больше красного мяса, чем рекомендовано. Сильно превышено и потребление сахара. Но эксперты предлагают ряд стратегий. «Зюддойче» публикует полный план полезного питания.

Группа ученых рекомендует план питания, который должен в равной степени защищать здоровье человека и Земли.

— Потребление мяса и сахара нужно уменьшить вдвое, а фруктов, овощей и орехов — увеличить вдвое.

— У человечества остался отрезок времени приблизительно в одно поколение, чтобы преобразовать систему питания и сельское хозяйство.

Семь граммов говядины в день. По мнению ученых, это простой рецепт не только для здоровья человека, но и для здоровья всей планеты. Группа экспертов разработала недавно своеобразный план питания для всего мира. Как заявили ученые, цель этого плана — обеспечить растущему населению Земли здоровое питание, не разрушая при этом планету.

Разумеется, не каждому человеку придется каждый день съедать вот такой микростейк, чтобы сделать себе и Земле что-то хорошее. Это количество мяса, которое кажется весьма странным, — лишь один из множества показателей, разработанных 37 членами комиссии «Ит — Ланцет» (EAT — Lancet) в ходе реализации совместного проекта финансируемой из частных фондов организации питания и охраны окружающей среды «Ит» (The EAT) и медицинского журнала «Ланцет» (The Lancet). Три года специалисты по проблемам питания, сельского хозяйства, экологии, экономики и политического консультирования собирались, чтобы составить перечень продуктов, в котором учитывались бы потребности как каждого отдельного человека, так и всей планеты в целом.

Здоровый человек, здоровый мир

Вот как должен выглядеть план питания будущего. Продукты распределены в зависимости от их энергоемкости в ккал (килокалориях). Суммарно продукты дают 2500 ккал в день. В скобках указан соответствующий вес в граммах.

Рис, пшеница, кукуруза и другие продукты из цельного зерна — 811 (232)

Ненасыщенные жиры — 354 (40)

Бобовые, например, фасоль, чечевица, горох — 172 (50)

Цельное молоко и молочные продукты (например, сыр) — 153 (250)

Фрукты — 126 (200)

Подсластители (в том числе сахар) — 120 (31)

Соя — 112 (25)

Орехи — 149 (25)

Арахис — 142 (25)

Мясо птицы — 62 (29)

Пальмовое масло — 60 (6,8)

Прочие овощи — 55 (200)

Рыба — 40 (28)

Свиной жир — 36 (5)

Картофель, маниок — 39 (50)

Зеленые овощи — 23 (100)

Яйца — 19 (0,2 шт.)

Говядина, ягнятина — 15 (7)

Свинина — 15 (7)

Установлено, что к 2050 году численность населения Земли достигнет десяти миллиардов человек. Чтобы каждому из них

обеспечить здоровое питание, нужны будут продукты в количествах, определенных в ходе расчетов. По мнению комиссии, эти продукты можно будет постоянно производить при условии соответствующей модернизации системы сельского хозяйства.

В отчете комиссии говорится, что сегодня три миллиарда человек питаются неполноценно, более 800 миллионов человек страдают от нехватки продуктов питания, а более 2 миллиардов — от избыточного веса. Число больных диабетом за последние три десятилетия увеличилось вдвое. В то же самое время предприятия, производящие продукты питания, несут ответственность за широкомасштабное разрушение окружающей среды. Сельское хозяйство и пищевая промышленность ответственны за треть всех антропогенных выбросов парниковых газов, занимают обширнейшие участки земли и потребляют огромные количества воды. Обе эти проблемы — обеспечение здоровья людей и сохранение экосистемы Земли — комиссия хочет решить одновременно.

С помощью разработанного комиссией плана питания можно предотвратить до 11,6 миллионов смертельных случаев, вызванных неправильным питанием. Помимо министейка, в план входят:

- 7 г свинины в день
- 250 г молока или молочных продуктов
- около 230 г зерновых
- 50 г картофеля или иных крахмалосодержащих корнеплодов
- около 0,2 яйца
- 25 г арахиса

- 25 г сои
- 50 г фасоли или чечевицы
- чуть-чуть свиного сала, но никакого сливочного масла

В отношении овощей даются даже рекомендации по цвету:

- 100 г темно-зеленых, например, шпината или мангольда
- 100 красных или оранжевых, таких как свекла, краснокочанная капуста, морковь. Эти овощи хороши еще и потому, что содержат полезные для здоровья вторичные растительные вещества.
- в отношении еще одной трети овощей можно действовать по своему усмотрению
- добавок к овощам — 200 г фруктов

Всего этот план предусматривает получение 2500 ккал в день, чего достаточно для человека среднего роста, ведущего более или менее активный образ жизни. Для жителей некоторых стран это количество пищи окажется весьма обильным, а для людей, занятых тяжелым физическим трудом, — диетой для похудения. Только из одного этого становится ясно, что все эти рекомендации — лишь приблизительные.

Вопрос, будет ли этот план питания одинаково полезен для всех людей, комиссия оставляет открытым. Она не рассматривала генетические различия разных групп населения. Тем не менее комиссия предусматривает для большинства продуктов количественный диапазон, приемлемый как с экологической, так и медицинской точки зрения. Например, показатели по говядине лежат в диапазоне между 0 и 15 граммами в день, по фасоли — от 0 до 100 граммов, по фруктам — от 100 до 300 граммов. Это всего лишь несколько примеров. Эти достаточно гибкие

показатели позволяют учесть все стили питания, структуры сельского хозяйства и культурные традиции, говорит член комиссии и эксперт в области питания Уолтер Уиллетт (Walter Willett) из Гарвардского университета. Вегетарианцы могут убрать из плана мясо и повысить долю других белковых компонентов, так же могут поступить веганы или лица с различными аллергиями, которые по медицинским показаниям вынуждены отказываться от тех или иных рекомендуемых продуктов.

Стратегии изменений

Если же удастся придерживаться этих усредненных показателей, то, по расчетам комиссии, человечество сможет в 2050 году питаться без ущерба для себя, и при этом с планетой не придется обращаться так же по-варварски, как сегодня. Насколько трудно это будет осуществить, показывают несколько цифр: в Северной Америке люди сегодня едят в шесть с половиной раз больше мяса, чем рекомендовано, а в некоторых частях Азии — в два раза меньше. Все страны потребляют слишком много крахмалосодержащих овощей, в странах южнее Сахары, например, в семь с половиной раз больше, чем надо. Потребление красного мяса и сахара в принципе необходимо уменьшить в два раза, но зато есть вдвое больше орехов, фруктов и овощей.

Чтобы этого добиться, эксперты предлагают пять стратегий:

— необходимо пробудить у населения желание питаться правильно. Для этой цели во всех странах рекомендуемые продукты питания должны быть всегда в наличии и по доступным ценам;

— сельское хозяйство должно переключиться с количественных на качественные показатели. Необходимо производить не как можно больше продуктов вообще, а продукты, полезные для здоровья;

— крестьяне должны использовать воду и удобрения более эффективно и разрабатывать новые экологические способы выращивания для обеспечения большого биологического разнообразия продуктов;

— использования сельскохозяйственных угодий, морей и иных водоемов должно быть организовано по-другому. Надо отказаться от расширения сельскохозяйственных площадей в ущерб природным экосистемам;

— количество отходов пищевой промышленности должно быть уменьшено как минимум вдвое.

Добиться всего этого до 2050 года — дело непростое, признает комиссия в своем отчете. Но вполне выполнимое.

Ханно Харизиу, Германия

