Աշխարհում վատագույն սննդակարգը ՝ Հայաստանում

Շատ միրգ և բանջարեղեն. Չադի քաղաքացիներն աշխարհում ամենաառողջ սննդակարգն ունեն, մինչդեռ վատագույն սննդակարգը Հայաստանի քաղաքացիներինն է: Այս մասին գրում է բրիտանական Independent պարբերականը՝ վկայակոչելով Lancet Global Health ամսագրի հետազոտությունը, որում համեմատվում են աշխարհի տարբեր երկրների սննդակարգերի յուրահատկությունները:

Ուսումնասիրության արդյունքները ստանալու համար Lancet Global Health-ի հետազոտողներն օգտագործել են աշխարհի բնակչության գրեթե 90%-ի ազգային տվյալները՝ վերլուծելու, թե մարդիկ ինչպես են սնվել 1990-2010 թթ. ընթացքում:

Այնուհետ նրանք գնահատել են երեք տեսակի սննդակարգ: Առաջինը հիմնված է եղել տասը առողջ ուտելիքի վրա՝ մրգեր, բանջարեղեն, լոբազգիներ, ընդեղեն և հատիկավորներ, հացազգիներ, կաթ, ձկնեղեն և այլն:

Երկրորդը հիմնված է եղել յոթ անառողջ ուտելիքի վրա՝չմշակված կամիր միս, վերամշակված միս, շաքարային հավելումով խմիչքներ, հազեցած ճարպեր, խոլեստերին և այլն: Երրորդն իրենից ներկայացրել է ընդհանուր գնահատում՝ հիմնված բոլոր 17 սննդատեսակների վրա:

Օգտագործելով այս տվյալները՝ հետազոտողները երկրները չափել են 0-100-բալանոց սանդղակով, որտեղ առավել բարձր թիվն առավել առողջ սննդակարգի ցուցանիշ է:

Հետազոտությունը պարզել է, որ ցածր եկամուտ ունեցող երկրները, ինչպիսին են Չադն ու Մալին, ամենաառողջ սննդակարգն ունեն:

Վատ սննդակարգի տեսանկյունից աչքի են ընկել եվրոպական երկրները, ներառյալ Բելգիան ու Հունգարիան և նախկին Խորհրդային Միության երկրները:

1 / 2

Աշխարհում վատագույն սննդակարգը ` Հայաստանում

Հետազոտողները պարզել են նաև, որ տարեց մարդիկ ավելի լավ են սնվում, քան երիտասարդները, իսկ կանայք` ավելի լավ, քան տղամարդիկ:

Lancet Global Health-ի մասնագետները հուսով են, որ իրենց եզրահանգումները երկրներին կօգնեն նվազեցնել վատ սնվելու առողջապահական և տնտեսական ռիսկերը:

Դոկտոր Ֆումիակի Իմամուրան` Քեմբրիջի համալսարանից, որը ղեկավարել է հետազոտությունը, ասում է, որ սննդակարգի բարելավումը վճռորոշ դերակատարություն ունի ոչ վարակիչ հիվանդությունների բեռը նվազեցնելու հարցում, իսկ այդ հիվանդությունները 2020թ. կկազմեն բոլոր մահացությունների 75%-ը:

Աշխարհի ամենաառողջ սննդակարգն ունեցող երկրների տասնյակը `

1. Չադ
2. Սիեռա Լեոնե
3. Մալի
4. Գամբիա
5. Ուգանդա
6. Գանա
7. Կոտ դ’Իվուար
8. Սենեգալ
9. Իսրայել
10. Սոմալի

Աշխարհի վատագույն սննդակարգն ունեցող երկրների տասնյակը `

1. Հայաստան
2. Հունգարիա
3. Բելգիա
4. Չեխիա
5. Ղազախստան
6. Բելառուս
7. Արգենտինա
8. Թուրքմենստան
9. Մոնղոլիա
10. Սլովակիա

2 / 2