



**ԲՆԱԿՉՈՒԹՅԱՆ ՆԵՐԿԱՅԱՑՈՒՑԻՉՆԵՐԻ (ԱՐԱԿԱՆ,
ԻԳԱԿԱՆ) ԲՈՅՍԵՐԻ, ՈՒՏԵԼԻՔՆԵՐԻ ԸՆՏՐՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԵՎ ՕԳՏԱԳՈՐԾՈՒՄԸ**



Այս հրատարակությունը (խմբագրությունը) ներկայացնում է <<Հայաստանի գյուղական համայնքներում ագրոկենսաբազմազանության պահպանության և օգտագործման միջոցով կենսաապայմանների բարելավում>> ծրագրի արդյունքների մի մասը: Սույն Գլոբալ Էկոլոգիական Հիմնադրամի (ԳԷՀ) կողմից աջակցվող ծրագիրը համակարգվում է Բիովերսիթի Ինթերնաշնալի (IPGRI) կողմից ՄԱԿ-ի շրջակա միջավայրի ծրագրի իրականացման աջակցությամբ (UNEP):



Աշխարհի ամենաառողջ սննդակարգ ունեցող երկրներից են՝ Ավստրալինա, Իտալիան, Ճապոնիան, Շվեյցարիան և Սինգապուրը: Այս հինգ երկրներում ուտում են միս, բանջարեղեն, միրգ, բրինձ և ծովային ուտելիքներ: Սակայն մենք՝ հայերս, չենք հետևում սննդակարգի տարրական կանոններին: Հայաստանում հիմնական սննդակարգի բաղադրիչ համարվող ուտելիքներից են՝ միսը (խոզի), հացամթերքը, մակարոնեղենը, պանիրը և որոշ կաթնամթերքներ:

Հայկական խոհանոցում ընդունված ուտեստներն են՝ խորովածը, խաշը, տոլման, քյուֆթան, հարիսան, զավուրման, խաշլաման: Վերոնշյալ ճաշատեսակներում հիմնական բաղադրիչ է համարվում միսը: Մենք՝ հայերս, շատ ենք օգտագործում սպիտակ տաք հաց, որն ստամոքսի համար առաջին թշնամին է, ինչպես նաև շատ ենք ուտում հաց ու պանիր, որը սխալ համադրություն է և կարող է վտանգավոր լինել: Մսեղենից հիմնականում օգտագործում ենք խոզի միս՝ խորոված վիճակում, որի չարաշահումը նույնպես վնասակար է:



Միսը հարուստ է մի շարք ամինաթթուներով, որոնք օրգանիզմ են մտնում միայն սննդի հետ: Օրինակ՝ բժշկական հետազոտությունները պնդում են, որ բիֆշտեքսի երկրպագուները հազվադեպ են խնդիրներ ունենում ոսկորների և կենտրոնական նյարդային համակարգի հետ: Քանի որ կարմիր միսը պարունակում է B խմբի բոլոր վիտամինները և վիտամին D-ի մեծ չափաբաժին:

Ինչպես նաև տավարի, խոզի և ոչխարի միսը հարուստ է ֆոսֆորով, կալիումով, ցինկով, յոդով և երկաթով: Մեծ քանակությամբ երկաթ կա նաև մրգերի և բանջարեղենների մեջ, բայց հարկ է նշել, որ այն բուսական սնունդի մեջ վատ է յուրացվում: Այդ իսկ պատճառով յուրաքանչյուր երկրորդ բուսակեր երկաթի պակաս է զգում, ինչը կարող է մի շարք խնդիրներ առաջացնել՝ մագաթափություն, արյան մեջ հեմոգլոբինի քանակի իջեցում և այլն:



Հայերն արդյոք մսակե՞ր են, թե՞ բուսակեր. սոցիոլոգները պնդում են, որ հայկական խոհանոցում կա միայն ձկան պակաս: Ըստ պաշտոնական վիճակագրական տվյալների՝ հայերը սպառել են 48.000 տոննա տավարի միս, 11.000 տոննա խոզի միս, 44.000 տոննա հավի միս և 8.000 տոննա ձուկ:

Ընդհանուր առմամբ սպառվել է 112.000 տոննա միս (ոչխարի մսի սպառումը մեծ ծավալներ չի կազմել: Այսինքն՝ յուրաքանչյուր հայ տարեկան միջին հաշվարկով սպառում է 38-40կգ միս, իսկ ամսեկան՝ 3.2-3.3 կգ:

Ըստ նվազագույն սպառողական զամբյուղի հիմքում եղած նորմատիվների՝ յուրաքանչյուր անձ օրական պետք է սպառի նվազագույնը 100գ մսեղեն, որը տարեկան կազմում է 36.5կգ:

Այսպիսով՝ պետք է նշել, որ հայերի մոտ մսեղենի սպառումը մոտավորապես գտնվում է նվազագույն անհրաժեշտ մակարդակում:

Հարկ է նշել, որ այլ երկրներում մսի սպառումն ավելի շատ է, թեև սպառման կառուցվածքը կարող է էապես տարբերվել: Օրինակ՝ ճապոնացիներն ավելի շատ ձուկ են օգտագործում, քան բոլոր մյուս տեսակի մսեղենները միասին վերցված, Եվրամիությունում նախապատվությունը տալիս են խոզի մսին, Հարավային Ամերիկայում՝ տավարի, իսկ ԱՄՆ-ում՝ հավի մսին:

Հայաստանում սպառվող մսի մոտ 80%-ը տավարի կամ հավի միս է: Մեկ շնչի հաշվարկով Հայաստանն սպառում է տարեկան 17.1կգ տավարի, 15.7կգ՝ հավի և 3.7կգ խոզի միս:

Մենք՝ հայերս, մսակեր չենք, սակայն համարվում ենք պանիր ուտող ազգ: Վիճակագրությունը ցույց է տվել, որ Ադրբեջանում մեկ անձը տարեկան

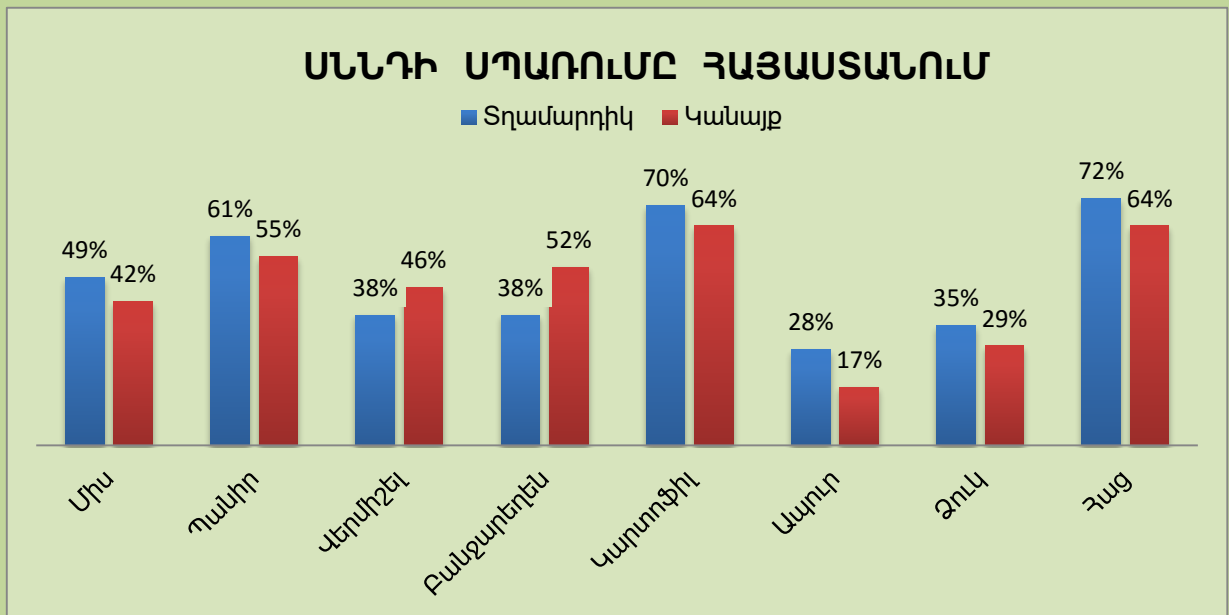


ուտում է 1կգ պանիր, իսկ Հայաստանում՝ 14-15 կգ:

Մանդակարգում մեծ դերակատարում ունի նաև արյան խումբը, օրինակ առաջին խմբի արյուն ունեցողները հիմնականում հակված են միս ուտելուն, իսկ երկրորդ խումբը, որն ավելի շատ հայկական խումբ է համարվում, հակված է բուսական ուտելիքին:



Իսկ էնդոկրինոլոգները գտնում են, որ պետք է ընդունել այնքան սնունդ, որպեսզի կարողանանք ստացված և կորցրած կալորիաները վերականգնել: Իսկ ինչ վերաբերում է մսակեր կամ բուսակեր ազգ լինելուն, ապա կա միս ուտող մարդ, ով կարող է օրվա ընթացքում ուտել 1-2 կտոր միս և կա մսակեր, ով առավոտից մինչ երեկո միայն միս է ուտում:



Բուսակերների և մսակերների առողջության մի շարք համեմատական հետազոտություններ վկայում են բուսակերների բազմաթիվ առավելությունների մասին: Որոշ հիվանդություններ, օրինակ՝ զարկերակային հիպերտենզիան, միգրացիային դիաբեզը, կույր աղիքի բորբոքումը և այլն, բուսակերների շրջանում գրեթե չեն հանդիպում:

Գերմանիայի առողջապահության հարցերով «Տեղեկություններ-փորձաքննություն» ֆեդերալ գերատեսչությունը մի շարք հետազոտությունների արդյունքում հաստատում է, որ բուսակերների մեջ ռիսկի գործոնները շատ ավելի հազվադեպ են հանդիպում, քան սննդում մսամթերք գործածող մարդկանց շրջանում:



Նրանց ճնշումն ավելի ցածր է, քաշն ավելի պակաս, և արյան մեջ ճարպերի պարունակության ցուցանիշներն ավելի լավ են: Բուսակերների շրջանում հազվադեպ են նյութափոխանակության խանգարումները, սրտանոթային հիվանդությունները, շաքարախտն ու հոդատապը

և ամենայն հավանականությամբ, աղիների քաղցկեղը:

Այսպիսով՝ ժամանակակից սննդաբանությունը, հիմնվելով ֆիզիոլոգիայի և բիոքիմիայի հետազոտությունների վրա, խորհուրդ է տալիս սնվել թե՛ բուսական, և թե՛ կենդանական ծագման սննդամթերքով:

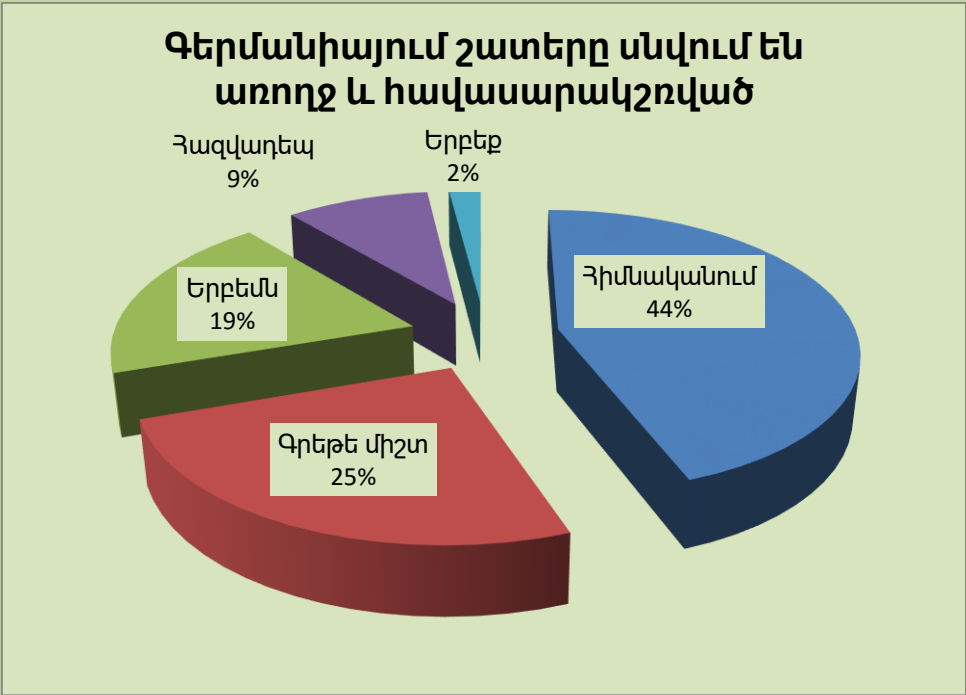
Արական և իգական սեռի ներկայացուցիչների միջև ուտելիքների ընտրության տարբերությունները Գերմանիայում



Ըստ գերմանական Ռոբերտ Քոխ ինստիտուտի ուսումնասիրությունների՝ գերմանացիներն ավելի շատ մսակեր են, քան բուսակեր: «Գերմանիայում կան շատ քիչ բուսակերներ», - գրում է գերմանական շպիգել ամսաթերթը:

Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ Գերմանիայում երիտասարդների 4.3%-ը բուսակեր են: Բուսակեր է կանանց 6.1%-ը, իսկ տղամարդկանց դեպքում՝ միայն 2.5%-ն է հրաժարվում մսից: Հետազոտության հեղինակները ավելացնում են, որ վերջին տարիներին Գերմանիայում ավելացել է բուսակերների քանակը: Մսի

սպառումը նվազեցնում է կենդանիների սպանողը, պահպանում է շրջակա միջավայրը և փորձագետների գնահատմամբ ավելի առողջարար է:



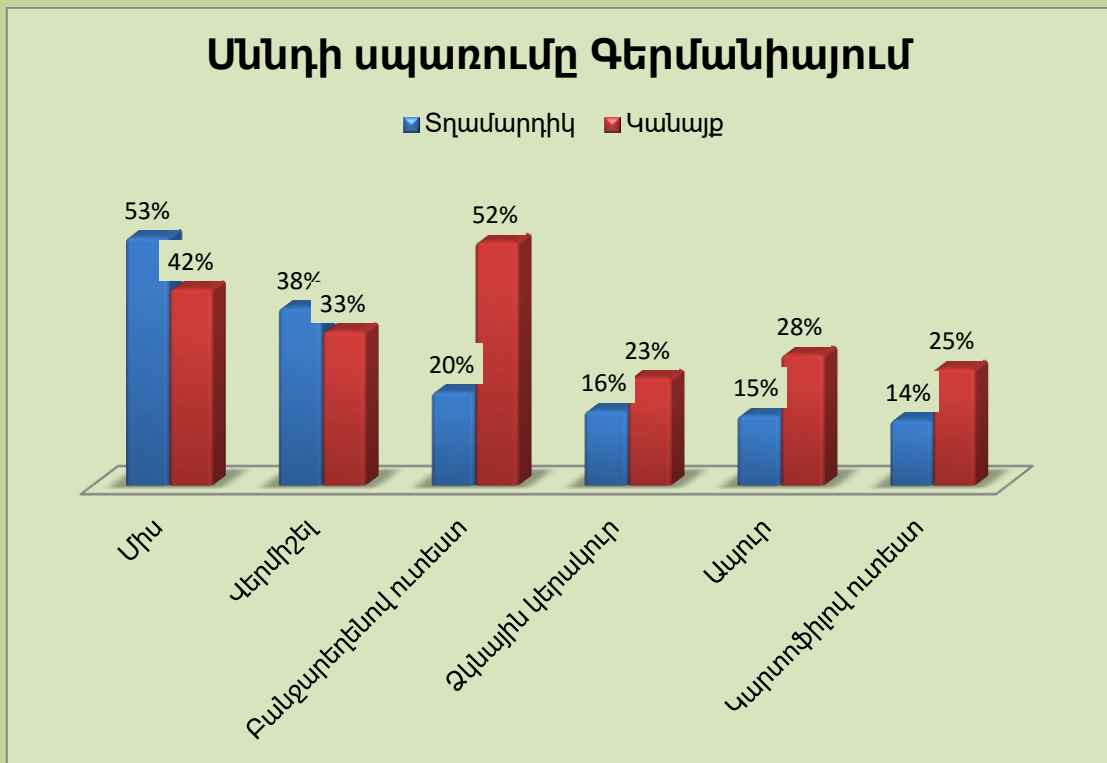
Մսի սպառումը ավելի մեծ է, քան խորհուրդ է տրվում

Եթե խոսքը վերաբերում է սնվելուն, ապա գերմանացիներն ունեն հստակ պատկերացում վերջինիս վերաբերյալ. սնունդը պետք է լինի համեղ, առողջարար և շուտ մարսվող: Հարցում է անցկացվել շուրջ 1000-ից ավելի ԳԴՀ 14 տարեկանից բարձր քաղաքացիների շրջանում. հարցման արդյունքում պարզվել է, որ գերմանացիների 97%-ը գնում է այն, ինչ համեղ է:

Ի՞նչ են նախընտրում գերմանացիները

Գնում են այն, ինչ ցանկանում են	97%
Արժևորում են տարածաշրջանին բնորոշ սնունդ	73%
Արժևորում են էժան սնունդ	57%
Նախընտրում են հատուկ մարկետների ապրանքներ	45%
Փորձում են նոր արտադրանքներ	31%

Երբ խոսքը վերաբերում է գերմանացիների սիրված կերակուրներին, ապա առաջին տեղն զբաղեցնում է միսը.



Իսկ եթե խոսքը վերաբերում է ճաշարանում սնվելուն, ապա հարցվածների մեծ մասը նախընտրում է հաց-երշիկ կամ հաց-կարագ պատրաստել տանը՝ կեսօրվա ընդմիջման համար, քան օգտվել ճաշարանային սննդից: Աշխատողների, աշակերտների և ուսանողների 57%-ը կեսօրվա ուտելիքը վերցնում է իր հետ: Սակայն այս եղանակն աստիճանաբար նվազել է, քանի որ վերջին տարիներին նրանց թիվը հասել է 65%-ի: Իսկ քաղաքացիների 1/5 մասը նախընտրում է կեսօրին սնվել ճաշարանում, 15%-ը թեթև նախաճաշում են և միայն 5%-ը ճաշում են ռեստորանում:

Նախաճաշի համար սովորաբար տղամարդիկ ավելի շատ են վճարում, քան կանայք: Այսպիսով, կանայք ճաշի համար վճարում են միջին հարշվարկով 5.40 €, իսկ տղամարդիկ՝ 6.80 €:

Շատ գերմանացիներ ուշադրություն են դարձնում առողջ սննդին և համոզված են, որ առօրյայում առողջ սնունդ են օգտագործում: Եթե կանայք շատ հաճախ բարդ հարաբերակցություն ունեն սնվելիս, ապա տղամարդիկ ավելի շատ ուշադրություն են դարձնում համային հատկանիշներին, քան սննդի ճիշտ ընտրությանը:

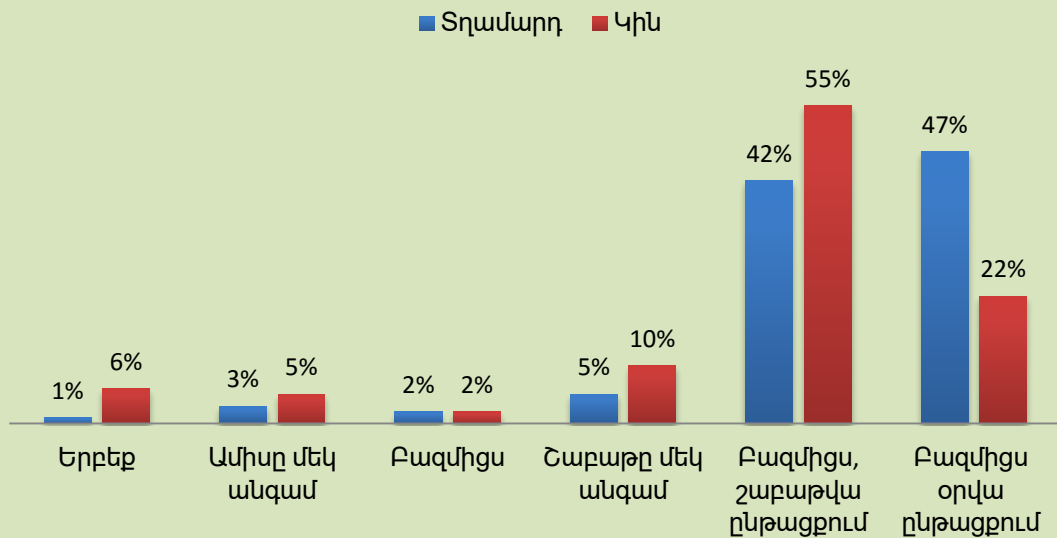
Կանայք ավելի շատ բուսակեր են և հոգ են տանում իրենց առողջության և քաշի մասին, քան տղամարդիկ: Կանաց և տղամարդկանց միջև ուտելիքների ընտրության տարբերությունները չի կարելի բացատրել կենսաբանական տարբերության միջոցով,

այլ այդ ամենը մեծամասամբ պայմանավորված է մշակութային տարբերության միջոցով: Մեզ համար սիրելի ուտելիքի նախընտրումը ձևավորվում է դեռևս վաղ տարիքում: Ծնողների, ինչպես նաև հարազատների կերակրատեսակային կողմնորաշումը նույնպես ազդեցություն է ունենում որոշ կերակուրների և խմիչքների նախասիրության վրա:



Հետազոտությունները ցույց են տվել, որ կանայք ավելի հաճախ սպառում են միրգ, բանջարեղեն, աղցան, չաղացած ցորենի հաց, ինչպես նաև քաղցրավենիք և սուրճ, քան տղամարդիկ: Դրան համառակ տղամարդիկ օգտագործում են միս, երշիկեղեն, սպիտակ ալյուրից պատրաստված հաց, ինչպես նաև ալկոհոլային խմիչքներ և լիմոնադ, ինչը սիրված է վերջիններիս կողմից: Նրանց համար միսը համարվում է ուժի և իշխանության խորհրդանիշ, տղամարդիկ կողմնակից են նաև արագ սնունդին:

Երշիկի և մսի սպառումը Գերմանիայում



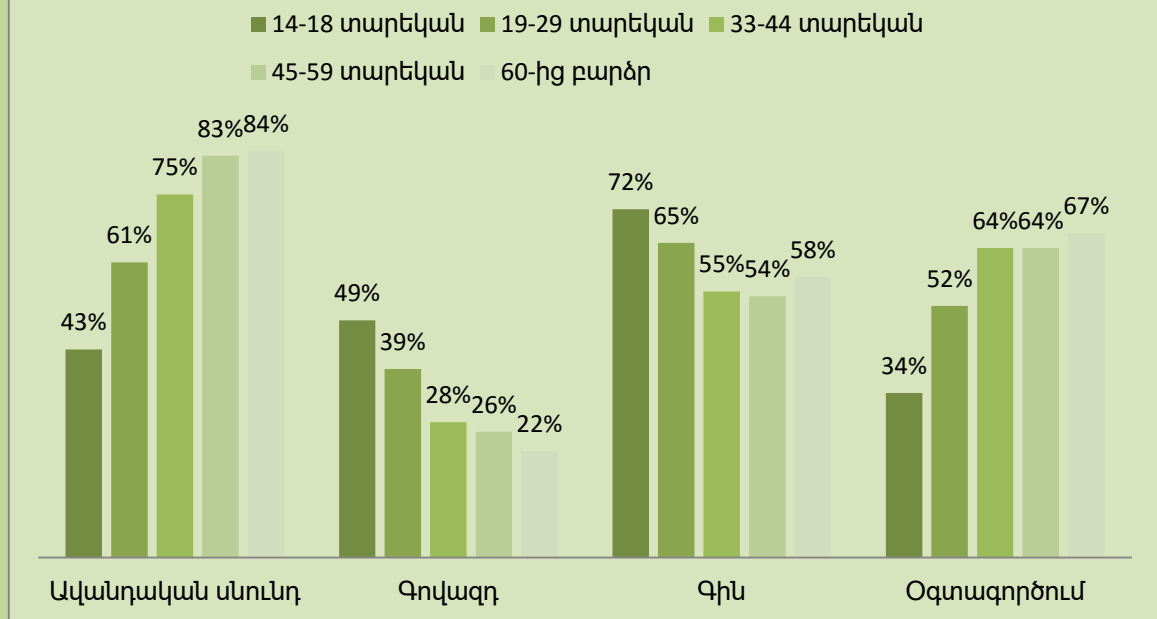
Տղամարդիկ և կանայք հատկապես ինչի՞ն պետք է ուշադրություն դարձնեն

Սովորաբար կանայք ավելի շատ են տեղեկացված կերակրատեսակների մասին, քան տղամարդիկ: Այնուամենայնիվ կան որոշ սնուցիչներ, որոնց պետք է հատկապես կանայք ուշադրություն դարձնեն: Սնուցիչների թվին են պատկանում՝ Վիտամին D-ն, կալցիումը, յոդը, ֆոլաթթուն և երկաթը: Ամենից առաջ կարևոր է բավականին շատ հեղուկ, առատ միրգ-բանջարեղեն և հացահատիկային արտադրանքներ օգտագործել՝ ճարպոտ և աղի կերակրատեսակներ սպառելու փոխարեն:

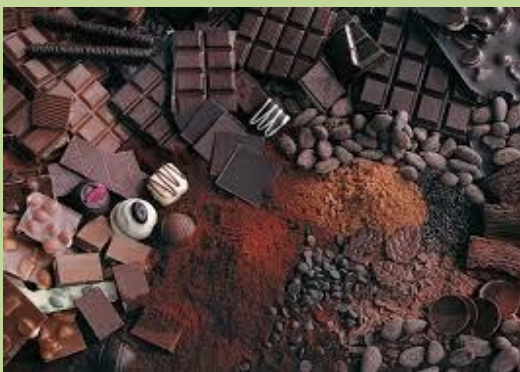
Տղամարդկանց համար վտանգավոր է ճարպոտ կերակուրների օգտագործումը, քանի որ մարմնում ինչքան շատ է ճարպի քանակությունը, այնքան մեծ է սրտանոթային հիվանդությունների առաջացման, դիաբետի, ինչպես նաև արյան բարձր ճնշման հավանականությունը: Մասնագետները պնդում են, որ կանանց մոտ ստամոքսի փքվածությունը պետք է լինի 88սմ, իսկ տղամարդկանց մոտ՝ 102սմ:



Գերմանացիները սնունդ գնելիս ուշադրություն են դարձնում



Քաղցրավենիքի սպառումը կախված է տարիքից



են շոկոլադ, կեքս:

Գերմանացիներն ամենաշատ քաղցրավենիք օգտագործում են 30-44 տարեկանում, այս տարիքային խմբի հարցվածների 30%-ն ամեն օր ուտում են քաղցրավենիք, իսկ 19-29 տարեկանները, ինչպես նաև 60-ից բարձր անձինք հրաժարվում են քաղցր օգտագործելուց: Միայն երիտասարդների 12%-ը և 17% տարեցներ սիրով ուտում



Գերմանացիները հասկապես մեծ սիրով են ուտում քաղցրավենիք հեռուստացույց դիտելիս (51%): Քաղցրավենիքից հրաժարվելու փոխարեն շատերը փորձում են սպառել իրենց կալիորիաները, հարցվածների 1/5-ը սնվում է քիչ կալորիականությամբ, առանց ճարպի և շաքարի կերակուրներով: