



Информационное сообщение для СМИ

15 июля 2024, Ижевск

## О ВКУСАХ НЕ СПОРЯТ

«Ммм... как вкусно!» Часто ли вы произносите эту фразу? Любите ли вы вкусно поесть? Если да, то 16 июля определённо ваш день и пора праздновать День вкусной еды.

В мире представлено огромное количество национальных кухонь со своими необычными компонентами и кулинарными секретами. Но каким бы вы ценителем изысканных блюд не были, вряд ли откажитесь получить истинное удовольствие от самой простой еды, такой как жареная картошечка с грибами, чёрный хрустящий хлебушек с салом и т.п. Конечно, вкусы у всех разные и о них не спорят. Китайцы вообще считают, что съедобно всё, кроме Луны и её отражения в воде. Главное не забывать о своём здоровье.

По данным выборочного наблюдения состояния здоровья населения в 2023 году 47% опрошенных в возрасте 15 лет и старше оценили состояние своего здоровья как хорошее и очень хорошее. При этом, о рациональном режиме и суточном рационе питания знают хорошо и имеют неплохое представление более половины респондентов, остальные опрошенные слабо представляют или не знают об этом ничего.

И мужчины, и женщины нашей республики придерживаются здорового образа жизни. Среди регионов Приволжского федерального округа по этому показателю Удмуртия занимает почётное первое место, второе – Чувашия, третье – Татарстан. Граждане также не забывают проходить диспансеризацию, Удмуртская Республика занимает в ПФО второе место после Мордовии.

Опрос также показал, что население республики любит клетчатку, 32,6% мужчин и 37,5% женщин потребляют ежедневно не менее 400 граммов овощей и фруктов.

Вкус многих продуктов заметно улучшает соль. Какая она только не бывает: копчёная, острая, дымная, цветочная, пряная, розовая, чёрная, четверговая – всего лишь малая часть того, какой она может быть. В неё добавляют различные специи и пряности – так появляются сванская, чесночная, имбирная, цитрусовая, аджичная, прованская и миллион других видов продукта. Несмотря на сказочное разнообразие, по данным выборочного наблюдения, в нашей республике почти две трети респондентов ответили, что никогда или редко добавляют соль или солёные приправы или солёный соус в готовую пищу непосредственно перед тем, как её съесть.

Вкусная еда – это целая философия. Она влияет на наши воспоминания, эмоции, состояние, работу мозга, умение получать радость от жизни. 16 июля найдите время, чтобы побыть в кругу дорогих вам людей и отведайте что-нибудь вкусное.