

27 августа 2021 г.

При опубликовании ссылка
на Бурятстат обязательна

**Состав пищевых веществ
и калорийность потребленных
продуктов питания в 2020 году**

Для здорового образа жизни важно не только количество потребляемых продуктов, но и калорийность, пищевая ценность продуктов питания. Пищевая ценность характеризует всю полноту полезных свойств продукта, в том числе содержание питательных веществ – белков, жиров, углеводов.

Энергетическая ценность питания в 2020 году в сравнении с 2019 годом увеличилась на 12,6 % и составила 2670,7 ккал в среднем на потребителя в сутки. В составе пищевых веществ увеличилось потребление жиров на 19,2 %, белков на 11,9 %, углеводов на 8,6 %.

В городской местности калорийность питания в 2020 году была выше чем в сельской местности на 36 %. В домохозяйствах городской местности потребление жиров увеличилось по сравнению с 2019 годом на 26,1 %, белков – на 13,4 %, углеводов – на 12,1 %. В домохозяйствах сельской местности потребление белков выросло на 8,6 %, жиров – на 5,7 %, углеводов – на 2,4 %.

Суточная калорийность потребленных продуктов питания в домохозяйствах имеющих одного ребенка выше на 32 % чем в домохозяйствах с двумя и более детьми. В среднем в сутки домохозяйство с одним ребенком потребляют 2892 ккал на потребителя, с двумя и более – 1968 ккал. Домохозяйства с одним ребенком потребляют белков 85 грамм в сутки, с двумя и более детьми 59 грамм, жиров соответственно 118 и 78, углеводов – 370 и 254 грамм.

Высокое потребление белков (138 г), жиров (184 г), углеводов (576 г) наблюдается в домохозяйствах, состоящих из 1 человека, где калорийность продуктов питания составляет 4405 ккал. В домохозяйствах, состоящих из четырех и более человек, значение этих показателей в расчете на одного человека в два раза ниже.

Калорийность суточного рациона, среднедушевое потребление белков, жиров, углеводов у 10 % наиболее обеспеченного населения превысила калорийность и потребление 10% наименее обеспеченного населения в 2 раза.