Диетологи: ультраортодоксы чаще страдают от ожирения





Исследователи из университета Лидса в Великобритании и их коллеги из Бар-Илана проанализировали специфику питания ультраортодоксальных общин. Вывод? В этой среде выше уровень ожирения, анемии и диабета, — сообщает Jewish News.

Исследование охватило 20 лидеров общин харедим, преимущественно хасидов Гур и Хабад-Любавич, живущих в Израиле. По мнению ученых, одна из проблем — уверенность харедим в том, что так называемая здоровая пища является формой поклонения телесному за счет духовного. К тому же в многодетных семьях (таких подавляющее большинство) питание маленьких детей поручено старшим девочкам, что, вкупе с низкими доходами и незнанием режима питания, приводит к негативным последствиям.

Есть проблемы и в иешивах, где, по словам одного из педагогов, качество питания крайне невысоко, поскольку ученики потребляют много рафинированных углеводов, сахара и мало свежих овощей. «Сладости в ультраортодоксальных общинах — это проблема, ведь мальчики приходят с полными карманами конфет из синагоги», — отмечает школьный психолог.



Еще в 2012 году Министерство здравоохранения Израиля сообщило, что вероятность развития ожирения у харедим в семь раз выше, чем у остальных израильтян. К сожалению, образ жизни ультраортодоксов не предполагает физических нагрузок. Сказывается и отсутствие санитарного просвещения в школах и элементарная бедность, что приводит к потреблению дешевых продуктов на основе простых углеводов (картофель, макароны, рис и сахар) и дефициту блюд, богатых белком.

Вместе с тем, многие традиционные источники вовсе не противопоставляют телесное духовному. Например, великий мудрец Гилель объяснял, что мы должны заботиться о своем теле, поскольку созданы по образу и подобию Всевышнего. Рав Кук вообще говорил, что физические упражнения — это мицва, ведь с их помощью мы не только поддерживаем себя в форме, но и подготавливаем свое тело к служению.

Исследователи из Лидса и Бар-Илана заявляют, что их выводы применимы к ультраортодоксальным общинам во всем мире и разрабатывают программу, обучающую молодые пары основам здорового образа жизни.