

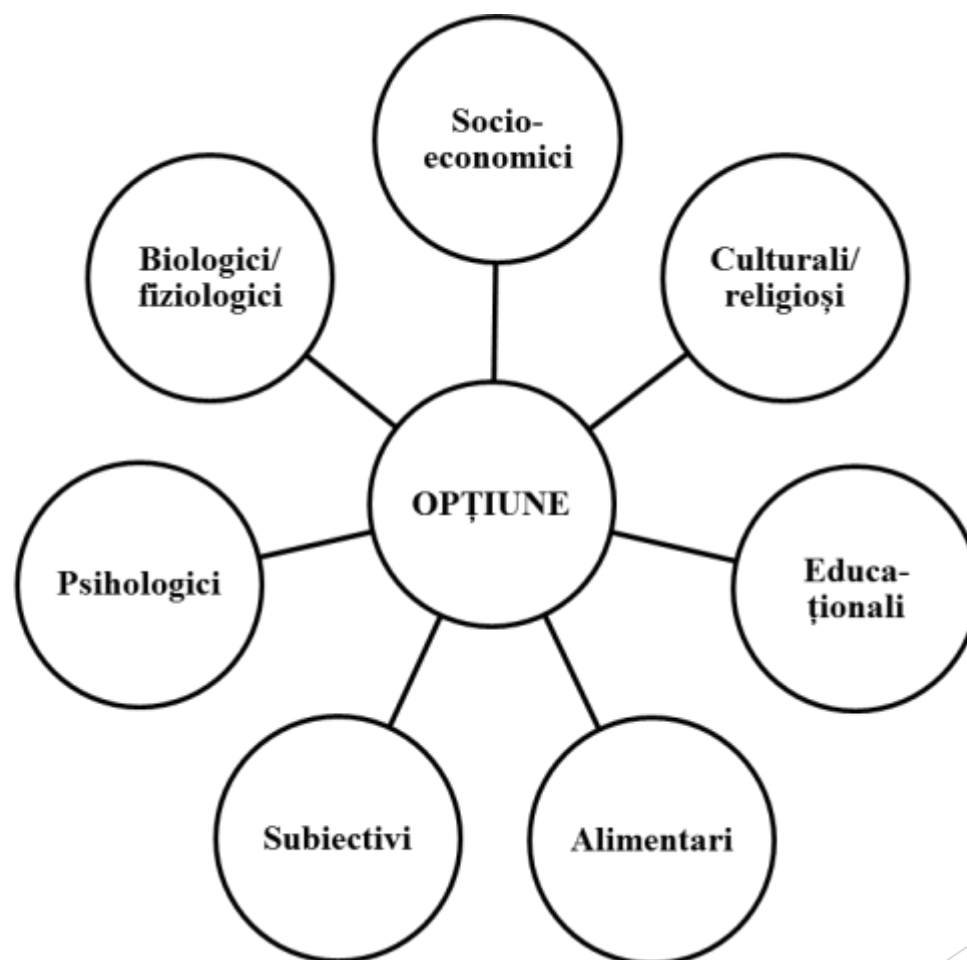
# Particularități culturale și religioase ale alimentației

## Cursul 11

# CUPRINS

- FACTORI CE INFLUENȚEAZĂ ALIMENTAȚIA
- VARIAȚII ALE ALIMENTAȚIEI ÎN LUME
- VARIAȚII ALE ALIMENTAȚIEI ÎN ROMÂNIA

# FACTORII CE INFLUENȚEAZĂ VARIABILITATEA DIETEI



# FACTORII FIZICO-BIOLOGICI

- În general, puține restricții
- Posibil rol al factorilor genetici
- Cantitatea de alimente consumate este limitată de capacitatea aparatului digestiv
- Nevoi nutriționale diferite (vârstă, sex, activitate, sarcină, alăptare), dar selectarea în consecință a alimentelor este imposibil de realizat (nu există “sensibilitate gustatorie”)

# FACTORII SOCIO-ECONIMICI

- Comunități rurale izolate – mănâncă ce produc
- La sate – oamenii consumă 60% din alimentele pe care le produc
- La orașe – oamenii cumpără alimente
- La orașe – pe măsură ce veniturile cresc, banii dați pe alimente sunt mai mulți (mai puțini ca procent din venit) și calitatea alimentelor este mai bună
- La orașe – tendință de a nu mânca acasă

# FACTORII CULTURAL-RELIGIOȘI

## ➤ Comunicarea interumană:

- invitații la masă
- mesele ilustrează statutul social / prestigiul gazdei
- bomboane pentru a răsplăti copiii
- ajutoare interstatale în alimente

## ➤ Etica și religia:

- diete vegetariene pentru a cruța animalele
- ritualuri religioase
- restricții alimentare la anumite religii
- postul

## ➤ Pentru prevenirea și tratarea diverselor boli:

- deosebiri importante între diverse culturi

# FACTORII PSIHOLOGICI

- Alimentația în copilărie – stare de confort, de plăcere (senzații pozitive)  $\Rightarrow$  tendința de refugiu în alimentație
- Există alimente ce au fost asociate în trecut cu emoții negative  $\Rightarrow$  acestea sunt evitate
- Tendința părinților de a oferi copiilor hrana pe care ei n-au avut-o în copilărie

# FACTORII EDUCAȚIONALI

- Mai multe cunoștințe nutriționale  $\Rightarrow$  o dietă mai sănătoasă
- Intervin și alți factori:
  - economici
  - sociali (acces la alimente, suport social etc.)



# FACTORII ALIMENTARI

## ➤ **Proprietăți organoleptice:**

- gust (dulce, sărat, acru, amar, umami – dat de glutamat)
- miros
- aspect (culoare, transparență, textură, formă etc.)

## ➤ **Sezonalitate** (în țări sărace)

## ➤ **Factori extrinseci** – reclame

# FACTORII SUBIECTIVI

- Perceperea riscului legat de alimentație (neîncredere în autorități, alimente modificate genetic)
- Lipsa de încredere în sfaturile nutriționale mediatizate (opinii contradictorii, evoluția cunoștințelor)

# SCHIMBĂRI ALE OBICEIURILOR ALIMENTARE

## ➤ Migrația populației:

- rural → urban
- internațională
- se adoptă obiceiurile noului mediu
- de obicei lipsă de bani ⇒ acces limitat la alimente
- ore de lucru suplimentare ⇒ scade prepararea hranei și îngrijirea copiilor
- schimbări mai ales la micul dejun (nu e o masă socială)

# SCHIMBĂRI ALE OBICEIURILOR ALIMENTARE

**Schimbarea este legată de:**

- trecerea de la fertilitate și mortalitate ↑ la fertilitate și mortalitate ↓
- trecerea de la boli infecțioase la boli degenerative

=> consecința: “tranziție nutrițională”

# SCHIMBĂRI ALE OBICEIURILOR ALIMENTARE

## “Tranziția nutrițională”

➤ scăderea modelului de “foamete” (alimentație monotonă, cu conținut crescut de fibre și amidon și scăzut de grăsimi + muncă fizică grea)

➤ model “degenerativ” (conținut crescut de grăsimi, dulciuri, alimente prelucrate industrial + sedentarism)

➤ model “de schimbare comportamentală” (reducerea grăsimilor, multe legume, fructe, carbohidrați, fibre + activitate fizică)

# PROVOCĂRI NUTRIȚIONALE ALE MILENIULUI III

- Îmbătrânirea populației
- Optimizarea stilului de viață – nutriția sportivului
- Patologia “modernă”
  - neoplaziile
  - bolile cardiovasculare
  - obezitatea
  - bolile metabolice
- Avalanșa dietelor (“agresiunea” informațională)
- Recomandările ghidurilor

# VARIAȚII ALE ALIMENTAȚIEI ÎN LUME

# PREFERINȚE DE BAZĂ

- **China - Japonia:** bambus, mei, muștar, portocale, piersici, orez, soia, ceai
- **Indonezia:** bambus, banane, nucă de cocos, grapefruit, mango, orez, trestie de zahăr, yam
- **Asia Centrală:** mere, caise, fasole, morcov, struguri, pepene galben, ceapă, mazăre, pere, prune, secară, spanac, nuci, grâu
- **Regiunea hindusă:** banană, fasole, pui, mazăre, citrice, castraveți, vinete, mango, muștar, orez, trestie de zahăr



# PREFERINȚE DE BAZĂ

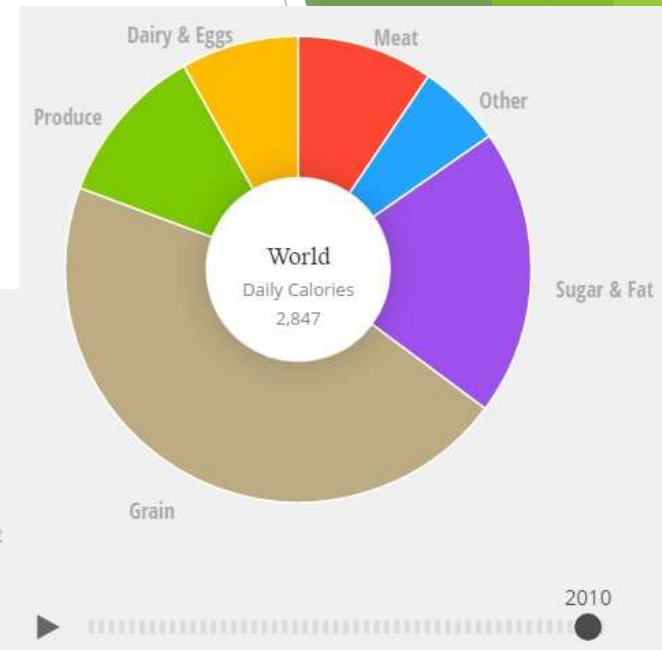
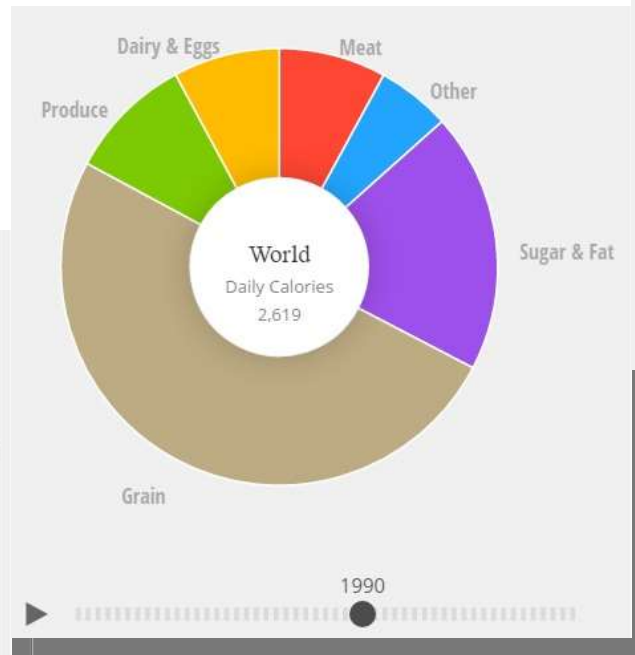
- **America de Sud:** cacao, manioc, fasole Lima, papaya, ananas, cartofi, dovlecei, cartofi dulci, tomate
- **America Centrală și regiunea mexicană:** fasole franceză, porumb, cartofi, suc de fructe
- **America de Nord:** afine, floarea-soarelui

# PREFERINȚE DE BAZĂ

- **Regiunea mediteraneană:** sfeclă roșie, varză, țelină, fasole Fava, struguri, salată verde, ovăz, mășline, ridiche, grâu
- **Lângă regiunea de Est:** migdale, orz, smochine, struguri, linte, pepene galben, mazăre, fistic, secară, grâu
- **Regiunea africană:** cafea, mei, ulei de palmier, okra, sorg, teff, grâu, yam

*De obicei, alimentele de bază sunt bine adaptate la condițiile de creștere în zonele lor de origine.*

# CONCLUZII GENERALE



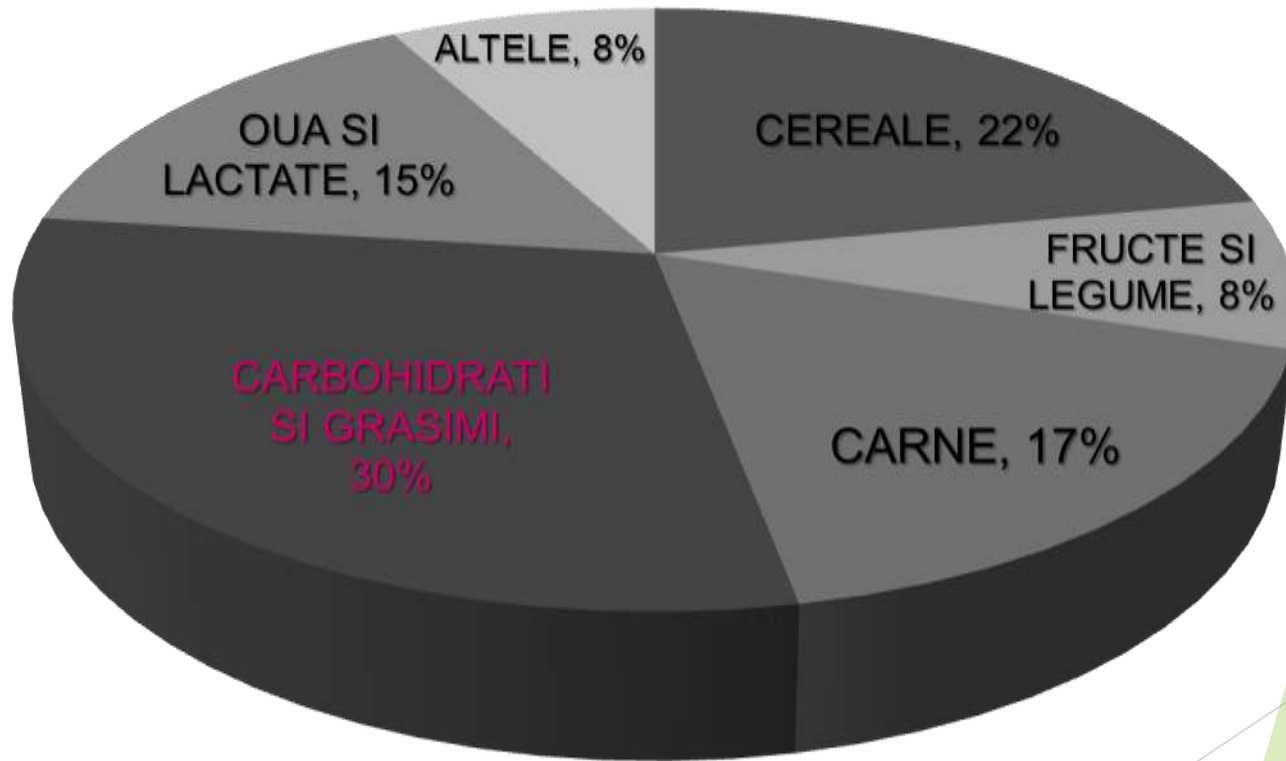
# CONCLUZII GENERALE

CONSUMUL CEL MAI MIC	CONSUMUL MEDIU	CONSUMUL CEL MAI MARE
Spania = Australia = SUA = 20%	<b>CEREALE</b> 45%	Coreea N = 63%
China = Coreea N = 10%	<b>CARBOHIDRAȚI ȘI GRĂSIMI</b> 20%	SUA = 37%
Somalia = 4%	<b>FRUCTE ȘI LEGUME</b> 11%	China = 15%
India = 1%	<b>CARNE</b> 9%	Hong Kong = 29% Argentina = 19%
Coreea N = 0 % Coreea S = 1%	<b>OUĂ ȘI PRODUSE LACTATE</b> 5%	Somalia = 22% EU= SUA= 10%

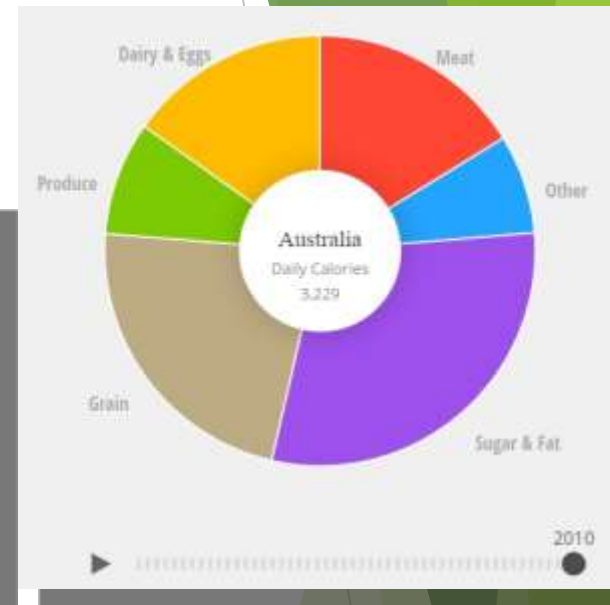
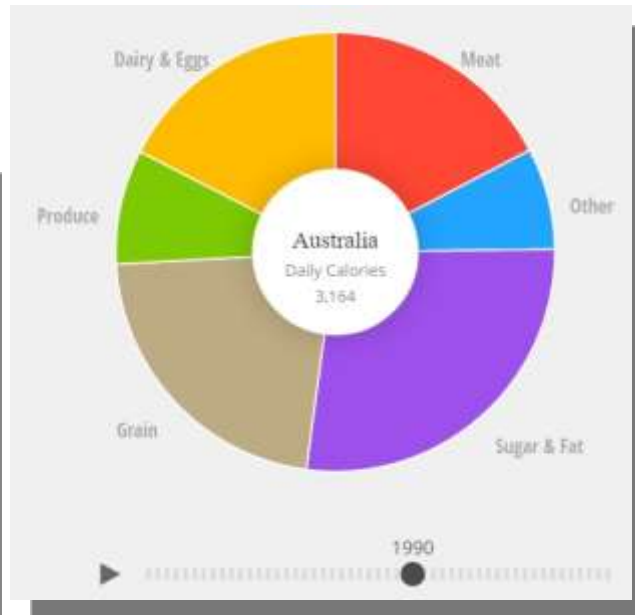
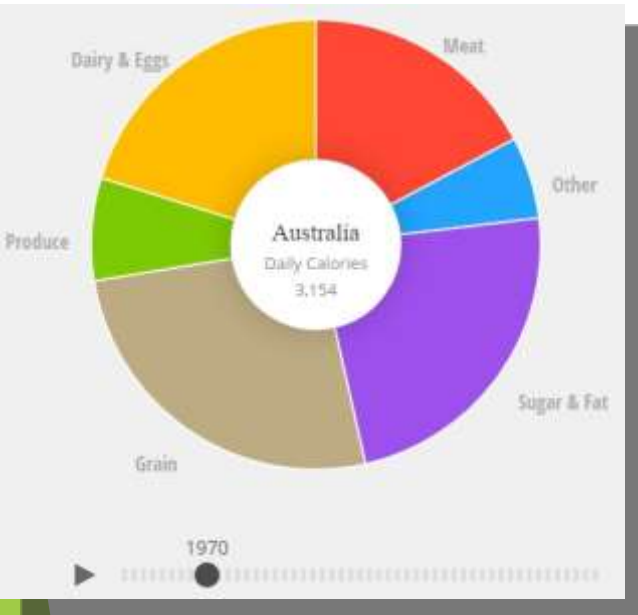


**AUSTRALIA**

# AUSTRALIA



# AUSTRALIA



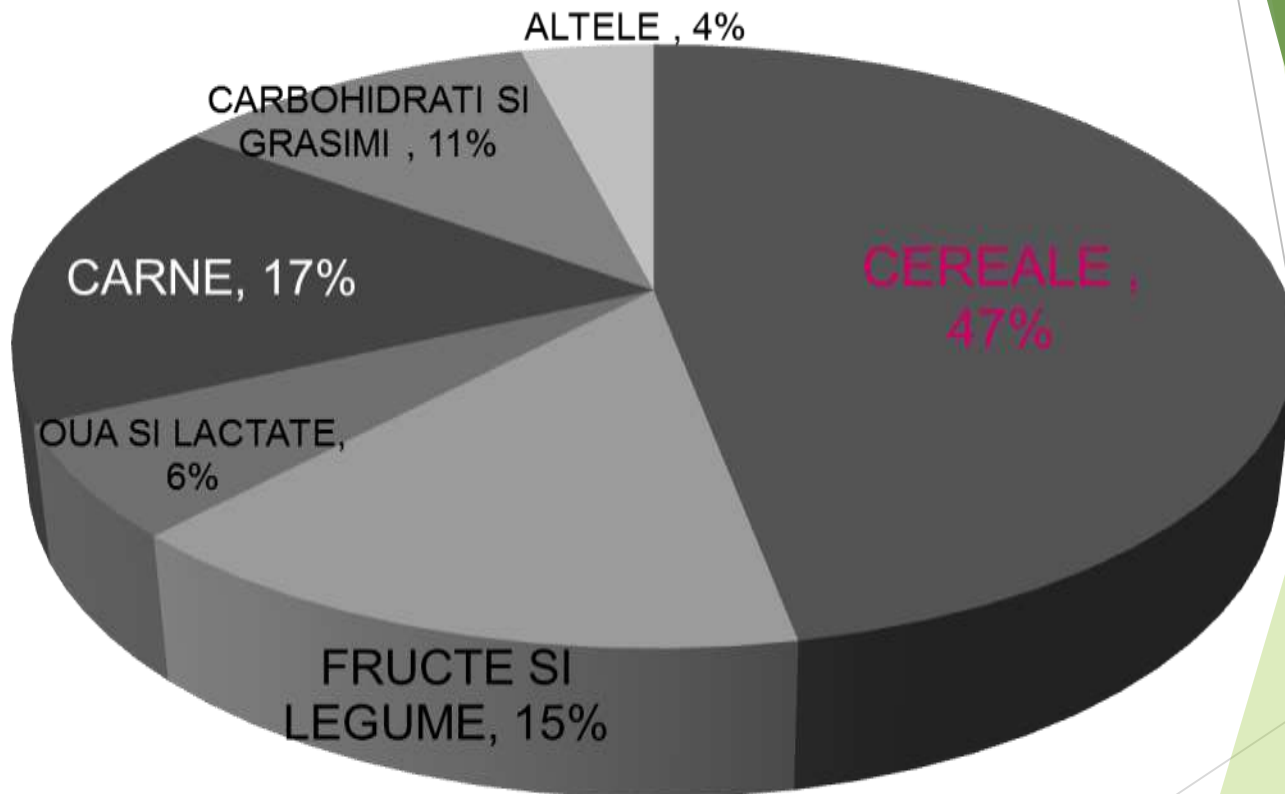




**CHINA**



# CHINA



# CHINA

✓ Orez, porumb, tăitei, creveți, ciuperci, pui, rață

## **Felurile de mâncare includ:**

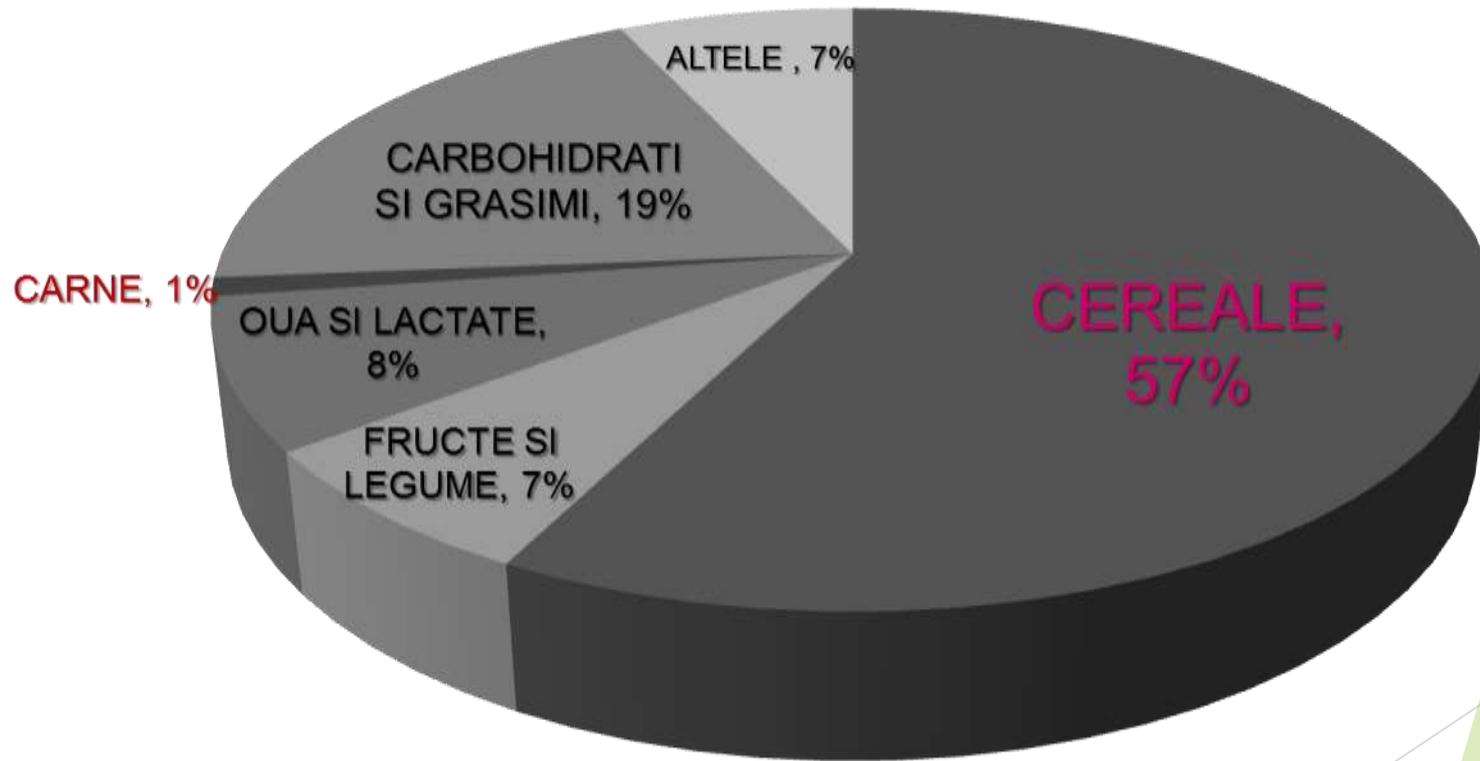
- rață Peking
- găluște Xiao Long Bao
- tăitei Chow Fun cu fructe de mare sau carne
- fidea Hong Kong cu creveți și ou tocate, servite într-un bulion Wonton

Felurile de mâncare sunt servite cu sosuri de soia, oțet, ulei sau ardei iute.



**INDIA**

# INDIA



# INDIA

Se consideră că 20-40% din populația Indiei este vegetariană.

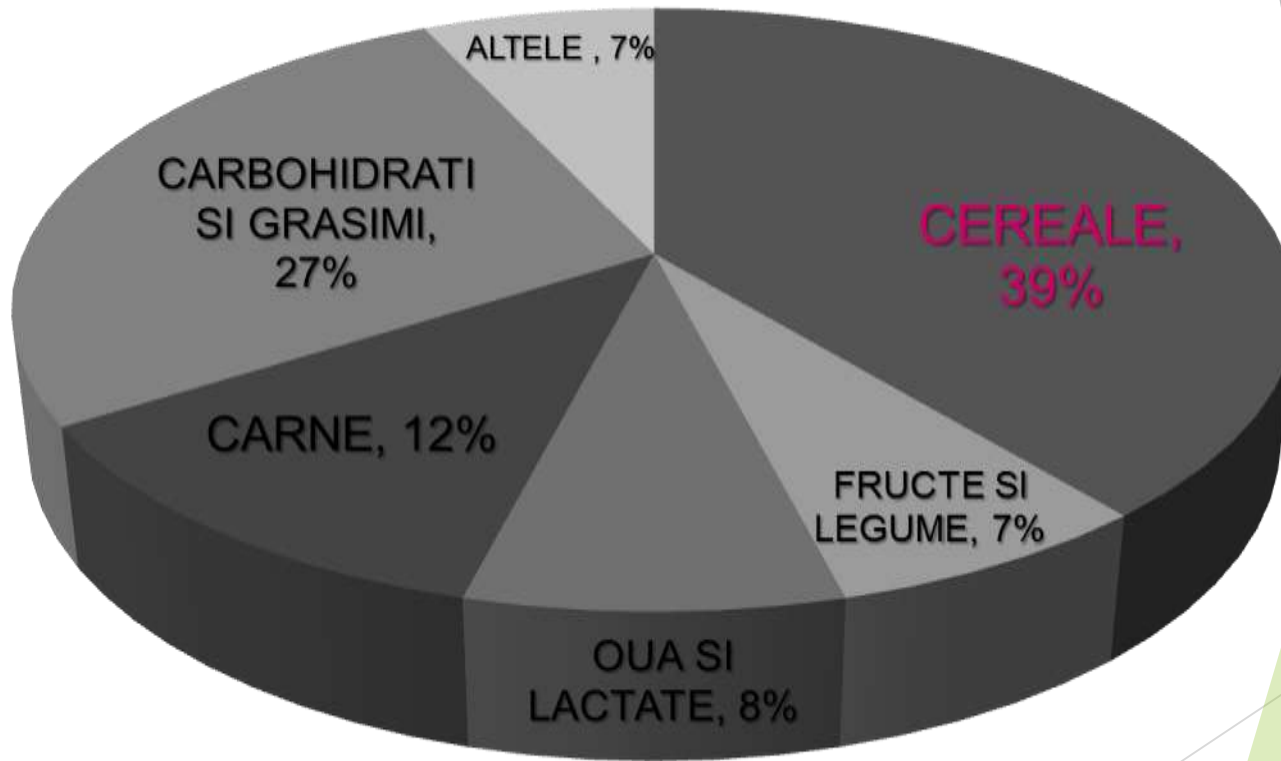
- biriyani, curry de cartofi, chapati și pui
- orez, linte,
- carne și legume fierte



**JAPONIA**



# JAPONIA

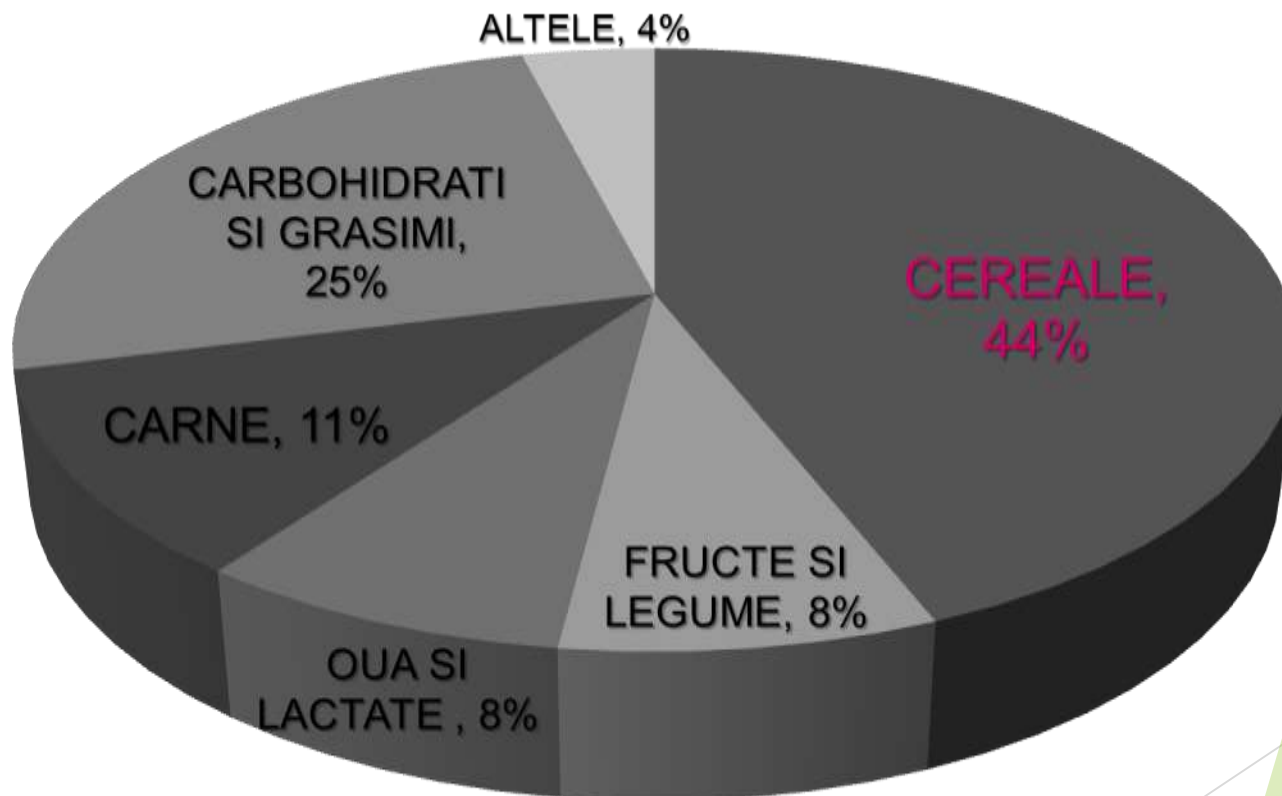




**KUWAIT**



# KUWAIT





**MONGOLIA**



**EGIPT**



**CIAD**



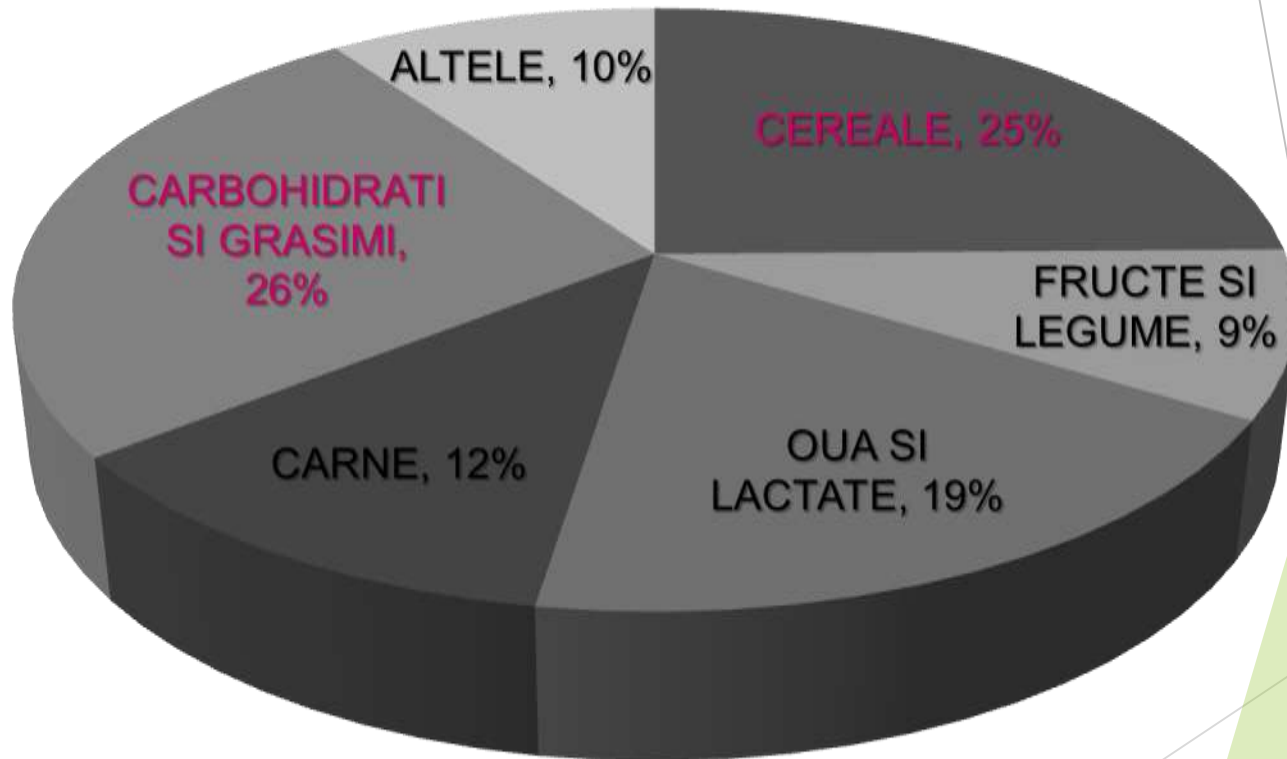


**FRANȚA**



**GERMANIA**

# GERMANIA







**ITALIA**



# ITALIA

I. Pizza, paste

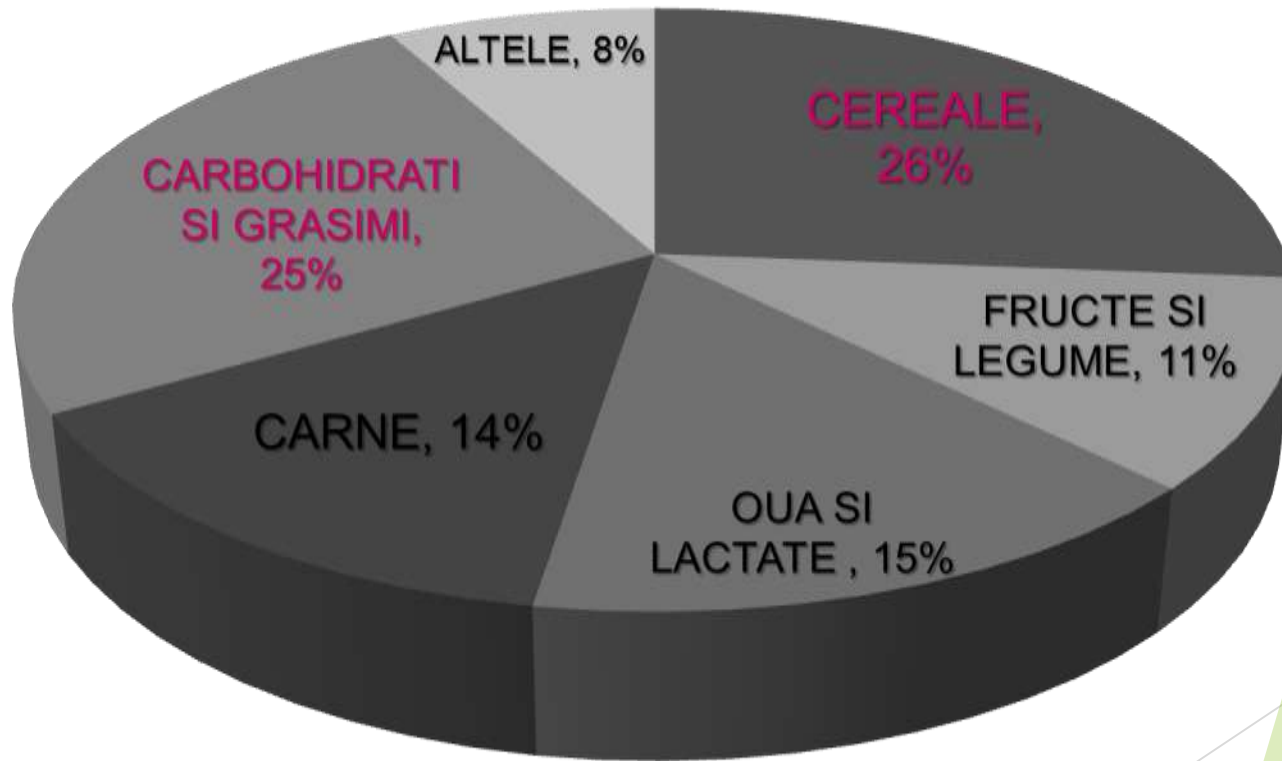
II. Carne, pește, legume

III. Orez



**MAREA BRITANIE**

# MAREA BRITANIE





**SUA - CALIFORNIA**





**SUA - CAROLINA DE NORD**



**SUA - TEXAS**





**CANADA**

# SUA

