

Ăn và chơi

ANH TRUNG



Nói về ăn

Những tưởng người Việt chúng ta, dân một nước đang phát triển thường có lối sống chậm hơn, làm việc chậm hơn, ăn chậm hơn, đi chậm hơn... nghĩa là làm gì cũng mất nhiều thời gian hơn dân ở các nước phát triển. Thực tế chưa hẳn đúng. Dù chưa có một thống kê nào về việc này ở Việt Nam, nhưng ta vẫn có thể so sánh nó ngay trong sinh hoạt hàng ngày của mình. Một ngày bình thường của một công chức chỉ mất khoảng 90 phút cho 3 bữa ăn hàng ngày, còn ở các nước thì sao? Trung bình dân của 18 nước trong Tổ chức Hợp tác và Phát triển Kinh tế (OECD-Organization for Economic Cooperation and Development) được khảo sát, thì thời gian ăn trung bình của họ mất 101 phút, trong đó người Thổ mất nhiều thời gian cho việc này nhất, đến 162 phút/ngày, đứng thứ nhì là người

Pháp mất 135 phút/ngày. Mất ít thời gian cho việc ăn uống là dân Mexico, chỉ 66 phút mỗi ngày.

Tùy theo điều kiện sống, dân các nước có thói quen ăn uống khác nhau, nổi tiếng với sắc thái rất riêng bằng rất nhiều món ăn chế biến từ cá, ai cũng nghĩ là dân Nhật ăn cá nhiều nhất. Tuy nhiên, kết quả khảo sát của công ty Nielsen về trung bình số lần ăn cá trong tuần, người Philippines dẫn đầu với 3,3 lần /tuần, người Nhật lại đứng vị trí thứ 8: 2,6 lần/tuần. Dân Việt Nam



dù có bờ biển dài, nhiều sông ngòi, thuận lợi cho nuôi trồng và đánh bắt thủy sản, nhưng số lần ăn cá được xếp đến vị trí thứ 11: 2,1 lần/tuần. Người Hungari và người Ấn có bình quân số lần ăn cá chưa đến 1 lần/tuần

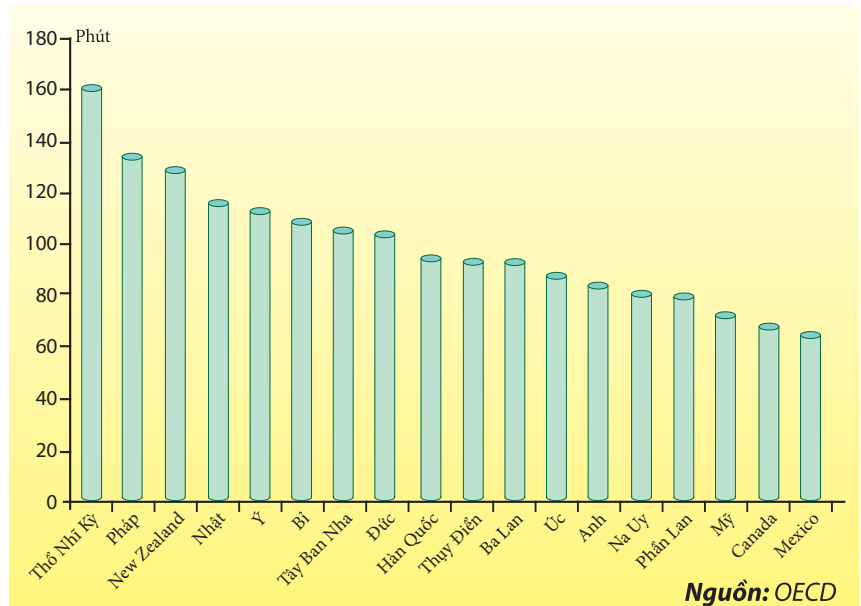
Còn chơi thì sao?

Trong một gia đình bình thường ở Việt Nam, thời gian rảnh để giải trí của nam chắc chắn hơn nữ, cùng làm việc 8 giờ như nhau, nữ còn phải "công" thêm việc nhà và chăm sóc con cái.

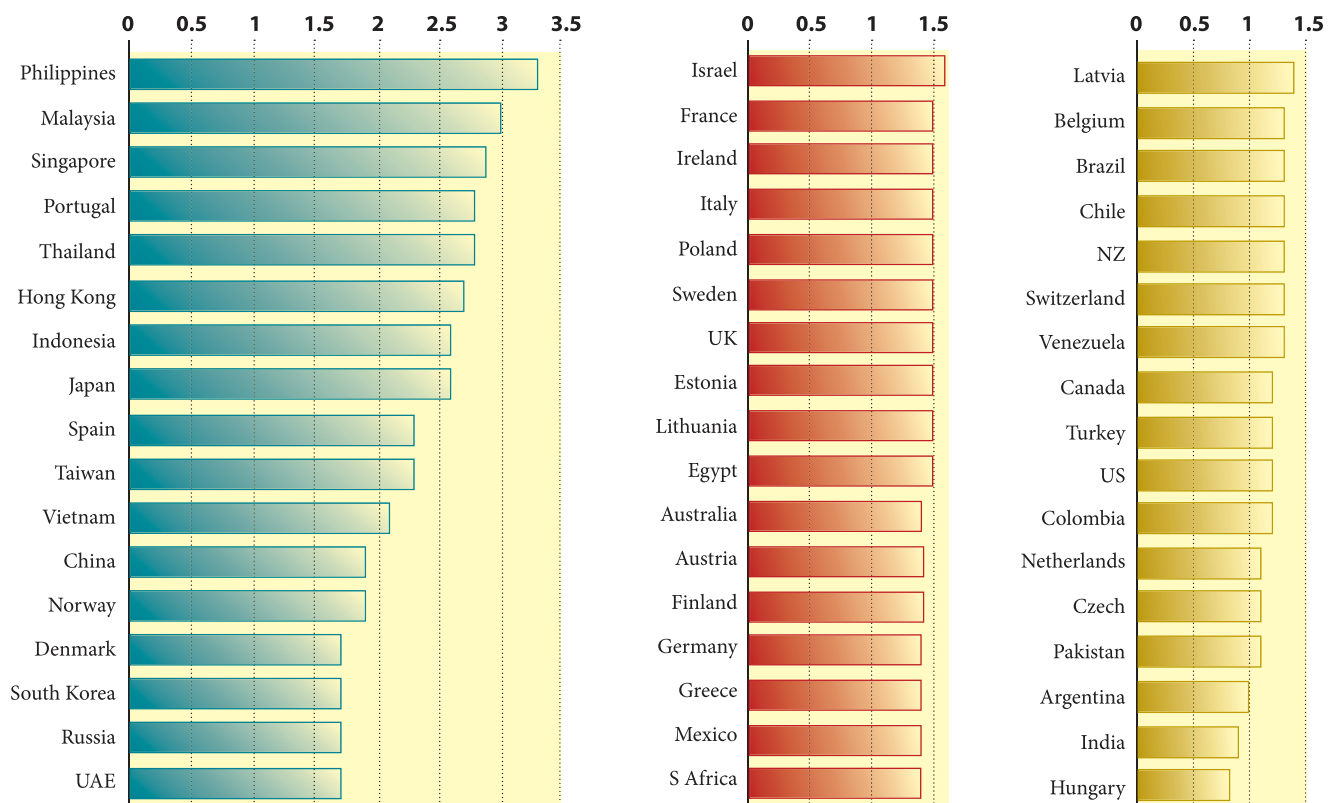


Thời gian trung bình cho ăn uống trong 1 ngày

Quốc gia	Phút	Quốc gia	Phút
Thổ Nhĩ Kỳ	162	Thụy Điển	94
Pháp	135	Ba Lan	94
New Zealand	130	Úc	89
Nhật	117	Anh	85
Ý	114	Na Uy	82
Bỉ	109	Phần Lan	81
Tây Ban Nha	106	Mỹ	74
Đức	105	Canada	69
Hàn Quốc	96	Mexico	66
OECD-18	101		



Thống kê bình quân số lần ăn cá trong tuần của dân sống tại các nước



Điều này không ngoại lệ ở các nước phát triển, dù đời sống vật chất cao, nhưng đa số phụ nữ xem ra vẫn phải chịu thiệt thòi. Thời gian dành riêng

để chăm sóc bản thân và giải trí ở nước Ý, đàn ông hơn phụ nữ đến 83 phút, kể đến là ở Mexico: 80 phút, và Ba Lan: 62 phút. Chỉ có phụ nữ Na Uy

là ngoại lệ, là “sướng nhất” vì thời gian dành cho riêng mình hơn cánh mày râu đến 16 phút.

►► Thế Giới Dữ Liệu

So sánh thời gian dành cho bản thân giữa nam và nữ

Quốc gia	Hiệu số thời gian chăm sóc bản thân của nam so với nữ <i>Phút/ 1 ngày</i>	Hiệu số thời gian giải trí của nam so với nữ <i>Phút/ 1 ngày</i>	Hiệu số tổng thời gian dành riêng cho mình của nam so với nữ <i>Phút/ 1 ngày</i>
Ý	4	79	83
Mexico	28	52	80
Poland	6	56	62
Hàn Quốc	3	34	37
Tây Ban Nha	-19	52	33
Thổ Nhĩ Kỳ	-2	32	30
Pháp	-8	34	26
Bỉ	-25	50	25
Mỹ	-24	38	14
Phần Lan	-15	28	13
Anh	-20	33	13
Úc	-19	29	10
Nhật	-12	21	9
Đức	-17	22	5
Canada	-22	25	2
New Zealand	-17	16	-2
Thụy Điển	-27	21	-6
Na Uy	-20	4	-16
OECD-18	-2	49	47





Béo phì: hệ quả đáng lo từ lối sống

Béo phì do nhiều nguyên nhân có thể do từ cơ thể hoặc do nếp sinh hoạt, nhưng có lẽ chủ yếu là từ cách sống. Dân Mỹ dẫn đầu, có đến 34,3 % dân số bị béo phì và cũng được suy luận là do nước Mỹ giàu có và thừa bơ sữa. Cách suy luận này là vô đoán, vì hai nước được đánh giá là phát triển hàng đầu tại châu Á là Nhật và Hàn Quốc lại có tỉ lệ dân số béo phì ở mức thấp: 3,9 % và 3,5 % dân số. Trong khi đó, tại Việt Nam, theo kết quả điều tra về tình trạng dinh dưỡng trên 17.000 đối tượng từ 25- 64 tuổi sống tại 8 vùng sinh thái trong cả nước cho thấy, tỉ lệ thừa cân, béo phì là 16,3% (thông tin có từ PGS.TS Lê Thị Hợp, Viện trưởng Viện Dinh dưỡng Quốc gia), nguyên nhân được đánh giá là do khẩu phần ăn giàu thức ăn động vật, sử dụng thức ăn nhanh thường xuyên, lạm dụng rượu bia và ít vận động.

Khi vui chơi cùng gia đình và bè bạn đừng quên với chỉ số vòng bụng ở nam trên 90cm và ở nữ trên 80cm là có nguy cơ bị thừa cân, béo phì, rối loạn chuyển hóa để tiết chế việc ăn uống, sinh hoạt của mình cho hợp lý.□

% dân số béo phì tại các nước

	Nữ	Nam	Total
Mỹ	35,3	33,3	34,3
Mexico	34,5	24,2	30
Anh	24,2	23,7	24
Ai Cập	18,2	26	21,9
Úc	21,4	21,9	21,7
New Zealand	21,7	20,1	20,9
Hungary	18	19,6	18,8
Canada	19	17	18
Czech Republic	17	18	17
Tây Ban Nha	14,7	15,1	14,9
Phần Lan	14,1	14,6	14,3
Đức	12,8	14,4	13,6
Ireland	12	14	13
Portugal	14	11,4	12,8
Bỉ	13,4	11,9	12,7
Ba Lan	12,5	12,6	12,5
Iceland	12,4	12,4	12,4
Thổ Nhĩ Kỳ	14,5	9,7	12
Đan Mạch	11,8	11	11,4
Thụy Điển	10,3	11,1	10,7
Pháp	10,4	10,5	10,5
Ý	10	10,4	10,2
Na Uy	8	9	9
Nhật	4,3	3,4	3,9
Hàn Quốc	3,3	3,7	3,5
OECD	15,3	14,9	15,1

Nguồn: OECD



Kỷ lục về ẩm thực

Bánh hamburger lớn nhất thế giới

Chiếc bánh Hamburger lớn nhất thuộc về anh Steve Mallie tại Southgate, bang Michigan, Mỹ. Chiếc bánh có khối lượng lên tới 84 kg, làm hết 8 tiếng đồng hồ và được bán với giá 499 USD tại nhà hàng Sports Grill & Bar của anh.