

Культура питания российского населения (по результатам социологического исследования)

А.Н. Покида, Н.В. Зыбуновская

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», просп. Вернадского, д. 82, г. Москва, 119571, Российская Федерация

Резюме

Введение. Культура питания является одним из основных принципов здорового образа жизни. Нерациональное питание приводит к различным негативным последствиям для организма. Особенно распространены проблемы избыточной массы тела и ожирения. Однако многим людям довольно сложно следить за своим питанием, утруждать себя внимательным отношением к выбору здоровых, безопасных продуктов и способов их приготовления. В этом отношении определенную опасность представляет фастфуд (быстрое питание).

Цель исследования – проанализировать и оценить практику питания представителей разных социально-демографических групп россиян, выявить причины отсутствия здоровых пищевых привычек.

Методы исследования. В рамках исследования проведен общероссийский социологический опрос населения. Метод опроса – личное формализованное интервью по месту жительства респондентов за период с 8 по 19 апреля 2021 г. в 30 субъектах Российской Федерации. Объем выборочной совокупности составил 1500 человек в возрасте 18 лет и старше.

Результаты. Рациональное питание для многих россиян пока не стало повседневной практикой. Осложняет соблюдение режима питания активный ритм жизни, большая занятость населения. Однако респонденты все чаще ссылаются на отсутствие привычки, что зависит исключительно от их культуры в области здорового образа жизни. Основные критерии выбора продуктов питания – это стоимость, качество товара, вкусовые свойства и полезность. При этом ценовая характеристика за последнее время стала более значимой для потребителей. На нее больше обращают внимание малообеспеченные граждане и люди пенсионного возраста. Определенные возможности сократить время на принятие пищи, при этом затратив относительно небольшие денежные средства, предоставляют гражданам сетевые предприятия быстрого питания (фастфуд), услуги которых за последние годы увеличивают свою популярность среди россиян.

Заключение. Целесообразно стимулировать интерес населения к вопросам рационального питания, связанным с качественно-качественным составом пищи, укреплять привычку питаться правильно. Особенно это касается молодежи, которая относится к своему здоровью зачастую очень посредственно.

Ключевые слова: культура питания, режим питания, здоровье, фастфуд.

Для цитирования: Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Культура питания российского населения (по результатам социологического исследования) // Здоровье населения и среда обитания. 2022. Т. 30. № 2. С. 13–22. doi: <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2022-30-2-13-22>

Сведения об авторах:

✉ Покида Андрей Николаевич – к.соц.н., директор Научно-исследовательского центра социально-политического мониторинга Института общественных наук; e-mail: pokida@ranepa.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5439-3503>.

Зыбуновская Наталья Владимировна – научный сотрудник Научно-исследовательского центра социально-политического мониторинга Института общественных наук; e-mail: nzyb@ranepa.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0326-8590>.

Информация о вкладе авторов: концепция и дизайн исследования: Покида А.Н.; сбор данных: Покида А.Н.; анализ и интерпретация результатов: Покида А.Н., Зыбуновская Н.В.; обзор литературы: Зыбуновская Н.В.; подготовка рукописи: Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Все авторы ознакомились с результатами работы и одобрили окончательный вариант рукописи.

Финансирование: Статья подготовлена в рамках выполнения научно-исследовательской работы государственного задания РАНХиГС.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Статья получена: 08.02.22 / Принята к публикации: 16.02.22 / Опубликовано: 28.02.22

Food Culture of the Russian Population: Results of a Sociological Survey

Andrei N. Pokida, Natalia V. Zybunovskaya

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,
82 Vernadsky Avenue, Moscow, 119571, Russian Federation

Summary

Introduction: Food culture is one of the basic principles of a healthy lifestyle. Malnutrition has numerous adverse health effects, overweight and obesity being the most prevalent ones. Yet, many people find it quite difficult to mind their diet and, in fact, care little about the choice of healthy and safe foodstuffs or healthy cooking techniques. In this respect, fast food poses a certain danger.

The objective of our study was to analyze and evaluate nutritional practices of representatives of different socio-demographic groups of Russian people and to establish the reasons for the lack of healthy eating habits.

Methods: Within the framework of the research, an all-Russian sociological survey was conducted using the method of an in-home personal interview. The survey was conducted from April 8 to 19, 2021 in 30 regions of Russia. The sample size was 1,500 people aged 18 years and older.

Results: Rational nutrition has not yet become a daily practice for many Russians. The fast pace of life and busyness of the population are an obstacle to meal consumption regularity. Still, many respondents report a lack of healthy eating habits. The main criteria for choosing a food product include its price, quality, taste, and health benefit. At the same time, the price has recently become a stronger determinant, especially for low-income and retired citizens. Fast food restaurant chains help save time and money spent on meals and become increasingly popular among Russians.

Conclusion: It is expedient to stimulate the interest of the population in issues of a healthy diet in terms of the quantitative and qualitative food composition and to encourage the habit of eating regular meals. This is especially relevant for young people, who are often very careless about their health.

Keywords: food culture, diet, health, fast food.

For citation: Pokida AN, Zybunovskaya NV. Food culture of the Russian population: Results of a sociological survey. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2022; 30(2):13–22. (In Russ.) doi: <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2022-30-2-13-22>

Author information:

✉ Andrei N. Pokida, Cand. Sci. (Sociol.), Director, Research Center of Social and Political Monitoring, Institute for Social Sciences, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration; e-mail: pokida@ranepa.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5439-3503>.

Natalia V. Zygunovskaya, Research Fellow, Research Center of Social and Political Monitoring, Institute for Social Sciences, Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration; e-mail: nzyb@ranepa.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0326-8590>.

Author contributions: study conception and design: Pokida A.N.; data collection: Pokida A.N.; analysis and interpretation of results: Pokida A.N., Zygunovskaya N.V.; literature review: Zygunovskaya N.V.; draft manuscript preparation: Pokida A.N., Zygunovskaya N.V. Both authors reviewed the results and approved the final version of the manuscript.

Funding: The article was prepared within implementation of the state assignment research program of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration.

Conflict of interest: The authors declare that there is no conflict of interest.

Received: February 8, 2022 / Accepted: February 16, 2022 / Published: February 28, 2022

Введение. Питание есть естественная физиологическая потребность человека. При этом оно оказывает и определенное психологическое воздействие, поскольку, помимо удовлетворения ощущений голода, человек получает удовольствие от разнообразия еды, ее внешнего вида и вкусовых качеств. Целесообразно придерживаться определенных принципов и традиций рационального питания, чтобы, во-первых, излишне не ограничивать себя в питании, во-вторых — не стать заложником переизбытка, в-третьих — питаться качественными и полезными продуктами¹ [1]. Нерациональное питание приводит к проблемам с весом, ухудшению обмена веществ, снижению сопротивляемости различным неблагоприятным факторам внешней среды, увеличивает риски развития различных заболеваний, влияет на психическое здоровье [2–5].

Проблема неправильного питания является актуальной для многих стран мира и рассматривается как одна из наиболее острых в плане общественного здоровья [6, 7]. Особенно распространены проблемы избыточной массы тела и ожирения² [8]. Избыточный вес обусловлен дисбалансом количества поступающей в организм пищи и низкими энергозатратами. При малоподвижном образе жизни употребление продуктов с большим содержанием сахара и жиров приводит к ожирению. Как показывают данные ВОЗ, избыточный вес имеют около 1,9 млрд взрослых людей во всем мире, а недостаточный — 462 млн людей³. При этом наблюдается тенденция к росту числа людей с избыточным весом [6, 9].

Безусловно, важно не только количество, но и качество пищи, поступающей в организм человека, с точки зрения отсутствия вредных примесей. Неслучайно среди различных факторов, влияющих на здоровье человека (наследственность, состояние окружающей природной среды, уровень развития здравоохранения и др.), половина участников социологического опроса отмечает именно качество продуктов питания [10]. В данном случае речь идет не только о вредных примесях, которые могут попадать в результате агротехники выращивания овощей и фруктов с применением удобрений, гербицидов, пестицидов, но и о пищевых добавках, которые добавляются производителями в продукты питания для улучшения вкусовых свойств, товарного вида, увеличения длительности хранения (например, консерванты, красители, ферменты, подсластители). Потребителю часто сложно разобраться в составе продукции, хотя

устанавливаются стандарты в плане маркировки продуктов питания.

Следовательно, еда должна быть достаточной, разнообразной, полноценной, полезной, с учетом возраста человека, его индивидуальных особенностей (комплексии, наличия хронических заболеваний, иных факторов). Однако многим людям довольно сложно следить за своим питанием, утруждать себя внимательным отношением к выбору здоровых и безопасных продуктов и способов их приготовления. Например, если говорить о полезной пище, то такой аспект здорового питания, как употребление фруктов и овощей, по данным Росстата 2019 г., реализуется в недостаточной степени среди россиян: только 24,2 % мужчин и 27,2 % женщин (в возрасте 15 лет и старше) употребляют достаточное количество фруктов и овощей в день (не менее 400 граммов)⁴.

В этом отношении определенную опасность представляет фастфуд (быстрое питание). Такой способ питания, особенно популярный у молодежи, за счет своей приемлемой стоимости и вкусовых свойств, однако не является полезным [11, 12]. Характеристиками такой пищи, в частности, являются содержание канцерогенов, избыток соли и сахара, перекоп в сторону углеводов и жиров. Причем часто такая еда употребляется на бегу. Поэтому ее постоянное употребление грозит различными проблемами здоровью: гастриты, набор веса, диабет и др.

Многими исследователями разрабатываются методические подходы по изучению культуры питания населения, пищевых привычек и практик пищевого поведения, проводятся исследования в этой области [13–20].

Цель исследования. Проанализировать и оценить практику питания представителей разных социально-демографических групп россиян, выявить причины отсутствия здоровых пищевых привычек.

Методы исследования. Основным источником эмпирической информации о практиках населения в сфере питания выступил общероссийский социологический опрос. Исследование проведено Научно-исследовательским центром социально-политического мониторинга ИОН РАНХиГС. Метод опроса — личное формализованное интервью по месту жительства респондентов. Сбор данных осуществлялся с 8 по 19 апреля 2021 г. в 30 субъектах Российской Федерации по выборке, представляющей основные социально-демографические группы российского населения. Объем

¹ Здоровое питание. ВОЗ. 31.08.2018. Доступно по: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата доступа: 12.01.2022).

² Ожирение и избыточный вес. ВОЗ. 09.06.2021. Доступно по: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (дата доступа: 12.01.2022).

³ Неполноценное питание. ВОЗ. 09.06.2021. Доступно по: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition> (дата доступа: 12.01.2022).

⁴ Выборочное наблюдение состояния здоровья населения — 2019. Росстат. Доступно по: https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/ZDOR/2019/PublishSite/index.html (дата доступа: 12.01.2022).

выборочной совокупности составил 1500 человек в возрасте 18 лет и старше. По итогам опроса социально-демографические характеристики опрошенных распределились следующим образом: мужчины – 46,3 %, женщины – 53,7 %; по возрастным группам: 18–24 года – 10,6 %, 25–29 лет – 11,1 %, 30–39 лет – 20,8 %, 40–49 лет – 16,8 %, 50–59 лет – 16,9 %, 60 лет и старше – 23,8 %; по образованию: высшее / неоконченное высшее – 35,9 %, среднее специальное – 36,3 %, полное среднее – 18,3 %, неполное среднее, начальное – 9,5 %; по типу поселения: городское население – 74,4 %, сельское население – 24,6 %; по уровню материального положения (субъективные оценки по укрупненным группам): высокий – 23,4, средний – 54,8, низкий – 18,0 % (затруднились ответить – 3,8).

Статистическая погрешность данных не превышает 2,5 %. По отдельным вопросам результаты исследования приводятся в сопоставлении с данными опросов, проведенных ранее по аналогичной методике.

Для анализа практики питания респондентов использовался вопрос «Соблюдаете ли Вы режим питания?». В настоящем исследовании режим питания обобщает такие количественно-качественные характеристики, как количество приемов пищи, размер порции и качество потребляемых продуктов питания с точки зрения их калорийности и сбалансированности. Востребованность услуг сетевых предприятий быстрого питания оценивалась на основе вопроса «Пользуетесь ли Вы услугами сетевых предприятий быстрого питания (“Макдоналдс”, KFC, “Бургер Кинг”, “Крошка-Картошка” и др.)?».

Причины отсутствия здоровых пищевых привычек выявлялись по полуоткрытым вопросам с возможностью указания своего варианта ответа: «Если Вы не соблюдаете режим питания, то почему?», «Чем Вы руководствуетесь при выборе продуктов питания в первую очередь?»

Полученные данные проанализированы в зависимости от социально-демографических характеристик опрошенных. Статистическая обработка полученной эмпирической информации производилась с помощью функций программного пакета SPSS.

Результаты исследования и обсуждение. Оценка практики правильного питания. Культура питания

является комплексным понятием, объединяющим витальные и духовные ценностные смыслы. Пища является не только необходимым условием жизни человека, но и носителем эстетических, этических и религиозных ценностных смыслов, способом сохранения национальных традиций, выражения гостеприимства [21, 22]. При этом можно рассматривать культуру питания непосредственно в контексте здорового образа жизни как один из важнейших принципов его реализации, на чем мы и сконцентрируемся в нашем исследовании.

Важнейшей частью понятия «культура питания» является регулярное и сбалансированное употребление полезных продуктов питания, позволяющих сохранять и улучшать здоровье человека, способствовать его активности в повседневной жизнедеятельности. Неслучайно при описании сущности понятия «здоровый образ жизни» больше половины опрошенных отводят рациональному питанию первое место среди других составляющих здорового образа жизни (достаточный и здоровый сон, отказ от вредных привычек, занятия физкультурой, спортом и др.). По данным опроса 2021 г., 64,4 % респондентов выделяют этот аспект в качестве важнейшего компонента ЗОЖ (в 2010 г. – 52,8 %, в 2013 г. – 53,8 %).

Несмотря на отмеченную важность для населения здорового питания, строго соблюдают режим питания только 14,9 % опрошенных, 45,2 % – стремятся придерживаться режима питания, но иногда отступают от этого правила, 35,7 % респондентов отрицают такую привычку, 4,2 % – затруднились ответить. Аналогичное распределение ответов было отмечено в 2013 г. (рис. 1).

К соблюдению режима питания меньше склонны представители мужского пола, 66,0 % женщин и 53,2 % мужчин строго или с небольшими отступлениями придерживаются правила правильно питаться. Несколько хуже обстоит дело с соблюдением режима питания у молодежи. С увеличением возраста респондентов заметно меняется отношение к вопросам питания, причем изменения имеют положительную направленность (рис. 2).

Реже удается соблюдать режим питания людям с более низким материальным достатком и жителям сельских поселений. Например, в группе респондентов с высоким уровнем

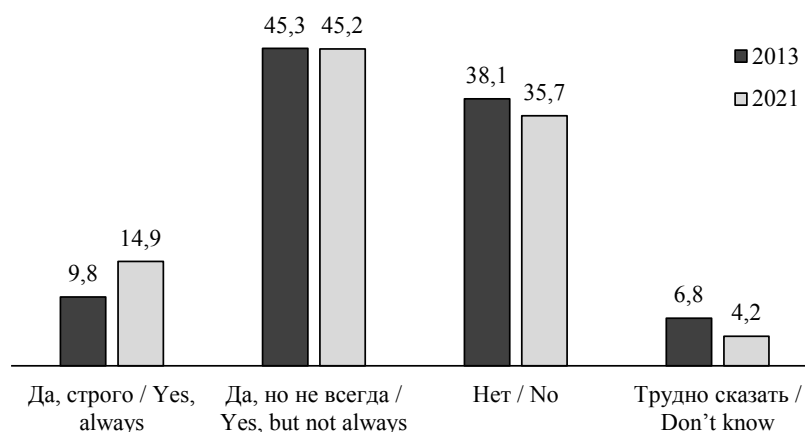


Рис. 1. Соблюдение режима питания (в % от общего количества опрошенных)

Fig. 1. Meal consumption regularity (% of all respondents)

материального положения 67,4 % ответов связано со стремлением «правильно» питаться, со средним и низким уровнем доходов доля таких ответов примерно на 10 процентных пунктов меньше. Материальные возможности респондентов дают им больше оснований для соблюдения регулярности в приеме пищи и выбора продуктов питания. На связь плохого питания с бедностью обращается внимание в исследованиях Института социологии ФНИСЦ РАН⁵.

Сравнительно чаще стремятся к здоровому питанию люди с высоким уровнем образования (рис. 3). Они подходят к этому вопросу более организованно и ответственно, чем представители других образовательных групп, вероятно, в силу более широкого кругозора в области здоровья и здорового образа жизни. Образование повышает грамотность в отношении здоровья, формируется определенный тип мышления, направленный на рациональное, здоровьесберегающее поведение [23].

Стремление питаться рационально тесно связано с установкой на заботу о здоровье. Так, среди тех респондентов, кто считает, что заботиться о своем здоровье, о соблюдении режима питания (постоянном или с исключениями) сообщили 72,1 % опрошенных, причем на строгое

соблюдение режима питания указали 19,0 %. Среди тех, кто не заботится о своем здоровье, такие ответы составили соответственно 36,6 % и 6,7 %. Аналогичная связь обнаруживается в зависимости от интереса респондентов к вопросам здорового образа жизни и их стремления жить в соответствии с принципами ЗОЖ.

Очевидно, что игнорирование принципов правильного питания отрицательно сказывается на массе тела человека. Результаты опроса показывают, что среди тех респондентов, кто строго соблюдает режим питания, ответы о наличии избыточного веса встречаются реже, чем среди тех, кто придерживается режима питания не всегда или полностью его игнорирует (рис. 4).

При этом для женщин проблема неправильно-го питания и лишнего веса имеет более весомое значение. При полном несоблюдении режима питания об избыточном весе сообщает 27,9 % мужчин и 43,3 % женщин.

Определяя причины несоблюдения режима питания, респонденты отмечают, прежде всего, отсутствие привычки — 34,6 %, режим работы, учебы — 31,9 %, отсутствие времени — 30,1 %. Менее существенными причинами являются отсутствие смысла в правильном питании — 16,7 % и нехватка

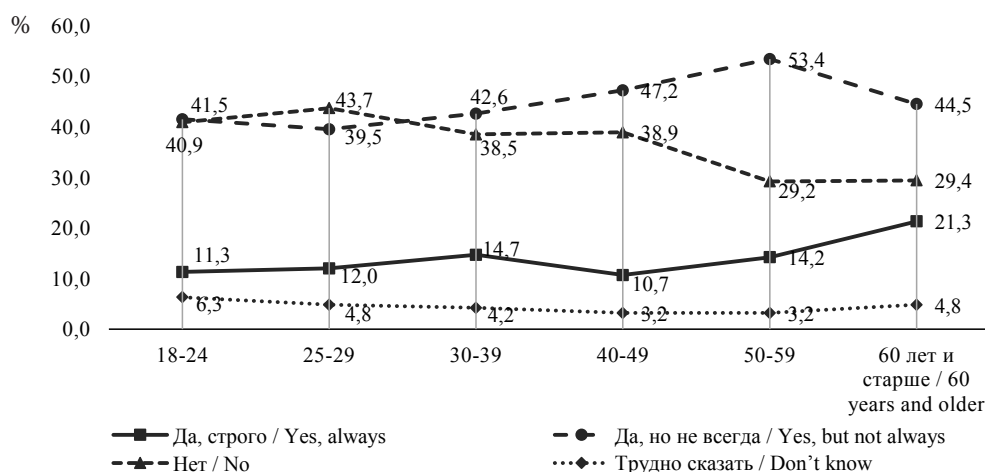


Рис. 2. Соблюдение режима питания в разных возрастных группах (в % по каждой выделенной категории)

Fig. 2. Distribution of meal regularity by age groups (% for each selected category)

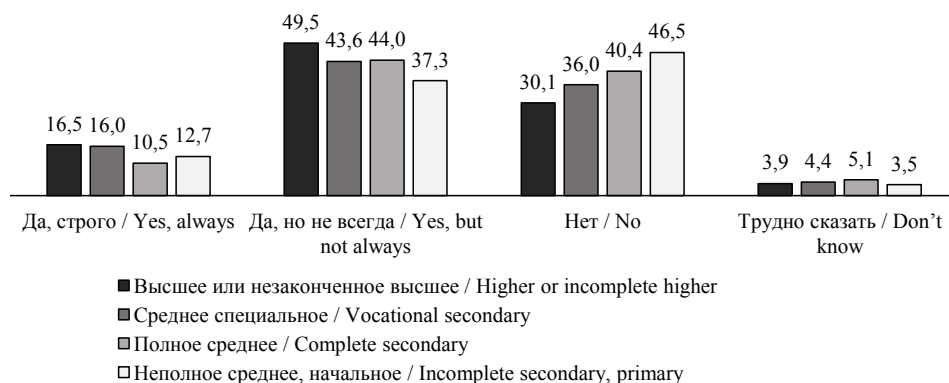


Рис. 3. Соблюдение режима питания в разных образовательных группах (в % по каждой выделенной категории)

Fig. 3. Distribution of meal regularity by the respondents' education levels (% for each selected category)

⁵ Горшков М.К., Тихонова Н.Е., Лежнина Ю.П. и др. Бедность и неравенства в современной России: 10 лет спустя: Аналитический доклад / Подготовлен в сотрудничестве с Представительством Фонда имени Фридриха Эберта в Российской Федерации. Москва: Институт социологии РАН, 2013. 168 с. Доступно по: https://www.isras.ru/analytical_report_bednost_i_neravenstva.html (дата доступа: 12.01.2022).

денег – 15,8 %. На отсутствие привычки в качестве основной причины несоблюдения режима питания также указывают данные исследования Росстата, посвященного изучению поведенческих факторов, влияющих на здоровье россиян⁶.

Стоит отметить, что если отсутствие времени, загруженность на работе (в учебе) и нехватку денег можно отнести к объективным причинам труднопреодолимого характера, то отсутствие привычки и недопонимание смысла режима питания относятся к разряду причин, зависящих исключительно от культуры респондентов, их информированности о важности для здоровья рационального питания. Аналогичным образом объясняли свое отношение к питанию участники опроса 2013 г. (рис. 5). При этом можно отметить, что об отсутствии привычки питаться правильно респонденты стали сообщать чаще.

На отсутствие здоровых пищевых привычек ссылаются респонденты, независимо от их социально-демографических характеристик. При этом для работающего населения и учащейся молодежи основным сдерживающим фактором соблюдения режима питания является также отсутствие времени, связанное с занятостью на работе или по учебе.

Для людей 60 лет и старше – отсутствие смысла и нехватка денег. Около четверти пенсионеров указали на эти причины. Нехватка денег, вполне закономерно, становится основной причиной нерационального питания для людей с низким уровнем дохода (36,5 %).

Уровень образования способствует более осознанному поведению в области питания. При невозможности соблюдать режим питания респонденты с высшим образованием реже мотивируют свой отказ от этого отсутствием смысла – 10,7 %. В сравнении с ними представители группы с наиболее низким уровнем образования указывали на эту причину в 30,6 % случаев.

Предпочтения населения в выборе продуктов питания. Рассматривая культуру питания россиян, необходимо выделить основные мотивы, которыми они руководствуются при выборе пищевых продуктов (рис. 6). Интерес представляют изменения в предпочтениях населения за прошедшее десятилетие. Если раньше граждане отдавали предпочтение вкусовым свойствам продуктов, то сейчас на первый план выдвинулась их ценовая характеристика. Хотя, как и прежде, основные принципы принятия решения о покупке

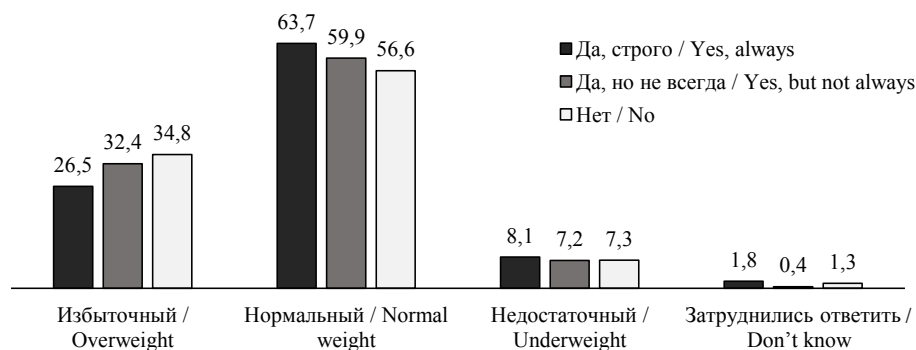


Рис. 4. Распределение ответов респондентов о своем весе в зависимости от соблюдения ими режима питания (в % по каждой выделенной категории)

Fig. 4. Distribution of the respondents' answers about their weight by meal consumption regularity (% for each selected category)

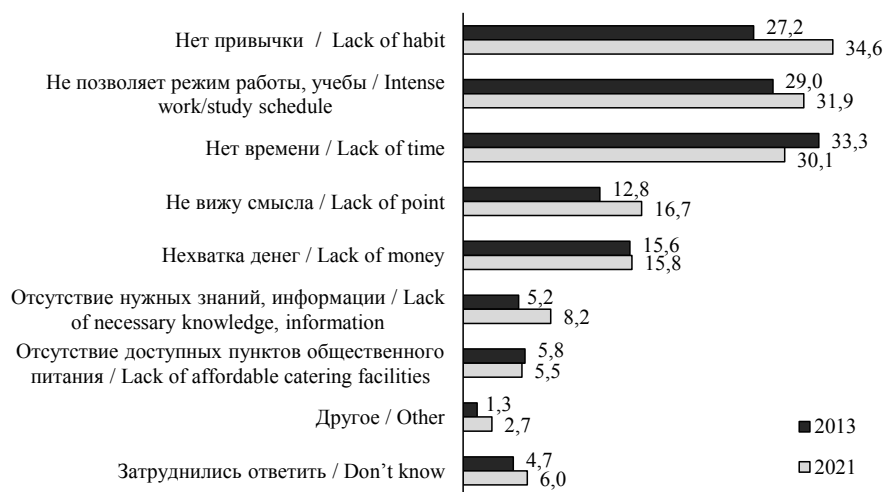


Рис. 5. Причины несоблюдения режима питания (в % от количества респондентов, которые не соблюдают режим питания; сумма ответов не равна 100 %, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов)

Fig. 5. Reported reasons for eating irregular meals (% of the respondents having irregular meals; the total of answers exceeds 100 % because of multiple choice survey questions)

⁶ Выборочное наблюдение поведенческих факторов, влияющих на состояние здоровья населения. Росстат, 2018. Доступно по: https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/ZDOR/Factors2018_2812/index.html (дата доступа: 12.01.2022).

продукта — это стоимость, качество товара, вкусовые свойства и полезность.

Об увеличении внимания россиян к стоимости продуктов питания также свидетельствуют результаты исследования ВЦИОМ, фиксирующие рост значимости данного критерия за последний год⁷.

При этом вполне естественно, что люди значительное внимание обращают на вкусные продукты, употребление которых может доставить им приятные обонятельные, вкусовые и визуальные ощущения, улучшить настроение. Этот факт отме-

чается и в других исследованиях, где удовольствие, по мнению респондентов, рассматривается как одно из основных характеристик еды⁸. Однако именно это свойство пищи зачастую приводит к переяданию и употреблению вкусных, но вредных продуктов. Поэтому вкусовые свойства еды должны находиться в определенном балансе с ее качеством и пользой для здоровья.

Вкус еды является важным критерием ее отбора практически для всех социально-демографических групп, однако в меньшей степени для малообеспеченных людей и граждан пенсионного

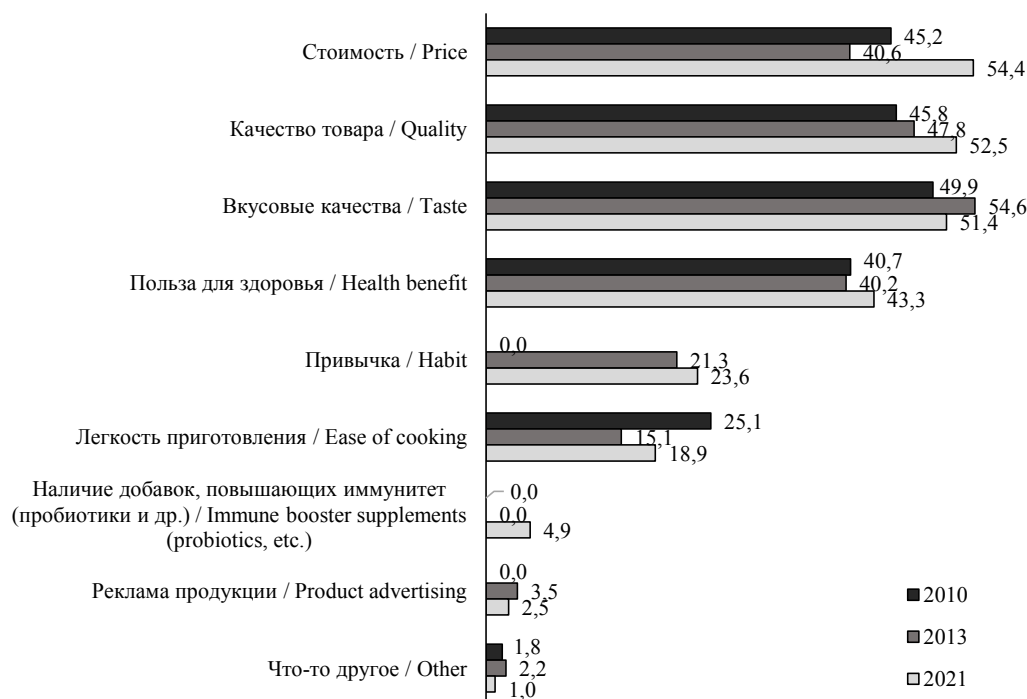


Рис. 6. Критерии выбора продуктов питания (в % от общего количества опрошенных; сумма ответов не равна 100 %, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов)

Fig. 6. Criteria for choosing foodstuffs (% of all respondents; the total of answers exceeds 100 % because of multiple choice survey questions)

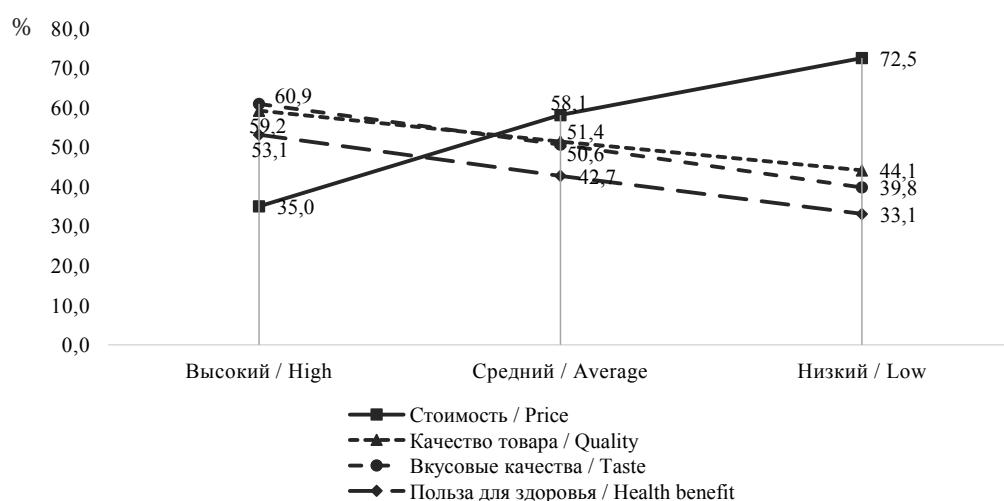


Рис. 7. Критерии выбора продуктов питания в группах с разным уровнем материального положения (в % по каждой выделенной категории)

Fig. 7. Distribution of criteria for choosing foodstuffs by income (% for each selected category)

⁷ Здоровье и питание россиян: мониторинг. ВЦИОМ. 02.06.2021. Доступно по: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorove-i-pitanie-rossijan-monitoring>. Ссылка активна на 12 января 2022.

⁸ Россияне едят для здоровья и удовольствия. Ромир. 05.10.2018. Доступно по: <https://romir.ru/studies/rossiyane-edyat-dlya-zdorovya-i-udovolstviya>. Ссылка активна на 12 января 2022.

возраста. Эти категории респондентов далеко не всегда могут позволить себе осуществить выбор сообразно своему вкусу и предпочтениям, для них значительно важнее стоимость товара. Например, среди пенсионеров на стоимость продуктов питания обращают внимание 65,8 %, среди представителей низкодоходной группы 72,5 %.

Вкусовые свойства продуктов особенно сильно привлекают молодых людей, которые в силу своего возраста и хорошего самочувствия меньше задумываются о возможных негативных последствиях употребления еды вкусной, но часто не полезной. С увеличением возраста респондентов этот критерий выбора продуктов становится менее популярен: его отмечают более 54–58 % людей в возрасте до 39 лет, далее уже меньше уделяется ему внимания — 48–50 %, а среди граждан 60 лет и старше — порядка 44 %. Однако в целом «дешево и вкусно» — это принцип питания для всех возрастных групп. Можно также отметить, что среди респондентов 18–24 лет наблюдается меньше всего ответов о качестве приобретаемой продукции (44,0 %).

Аргументация пищевых предпочтений для более образованных граждан чаще, чем в других образовательных группах, связана с пользой для здоровья. Если каждый второй респондент с высшим образованием (50,3 %) указал на эту причину выбора продуктов питания, то в других образовательных группах доля таких ответов ниже: среднее специальное образование — 42,8 %, полное среднее — 34,5 %, неполное среднее, начальное — 35,2 %. Аналогичные отличия фиксируются в плане значимости качества товара.

Анализируя гендерные различия в отношении к питанию, следует отметить, что для женщин здоровое питание значительно важнее, чем для мужчин. Женщины более внимательно относятся к выбору качественной и полезной еды, что согласуется с их более ответственным в целом отношением к своему здоровью [10]. Например, 49,4 % женщин предпочитают выбирать продукты, основываясь на их пользе для здоровья, среди мужчин таких респондентов 36,2 %. К этому можно добавить, что важнейший мотив соблюдения принципов здорового образа жизни для женщин связан с потребностью хорошо выглядеть. Мужчины, в свою очередь, при выборе продуктов питания

несколько чаще руководствуются привычкой — 27,2 %, среди женщин об этом заявили 20,5 %. Вместе с тем именно женская часть населения испытывает проблемы с избыточной массой тела. Если в этой группе более трети оценили свой вес как избыточный, то среди мужчин так считает каждый четвертый.

Как уже было отмечено выше, материально обеспеченные люди имеют все шансы питаться здоровой едой, удовлетворяя при этом свои гастрономические пристрастия. Для них существенно важнее, чем для менее доходных групп, вкус, качество товара и польза продуктов для здоровья (рис. 7).

Можно также отметить, что при росте опасений заражения коронавирусной инфекцией имеет место усиление ориентации таких граждан на продукты более полезные для здоровья в ущерб вкусовым качествам. Например, по данным опроса, 47,2 % опасующихся COVID-19 руководствуются при выборе продуктов питания пользой для здоровья (среди не опасующихся 38,9 %). Вкусовые качества играют решающую роль для 48,6 % представителей первой группы и для 53,5 % во второй. Качество же товара (свежесть, внешний вид продукта и др.) одинаково важно для обеих выделенных аудиторий (52,4 и 53,7 % соответственно).

Практика использования услуг сетевых предприятий быстрого питания. Как показывают результаты исследования, со временем становится все более популярным использование услуг сетевых предприятий быстрого питания. Опрос 2021 г. показал, что половина респондентов постоянно или иногда употребляет фастфуд (рис. 8). Такие заведения, как «Макдональдс», KFC, «Крошка-Картошка», «Бургер Кинг» и другие, позволяют людям сократить время на принятие пищи, причем затратив относительно небольшие деньги. При этом такая еда обладает выраженным вкусом, но она не считается полезной⁹. Сейчас такие пункты питания можно встретить практически на каждом шагу, но преимущественно в городах. Вероятно, поэтому среди жителей сел меньше тех, кто употребляет фастфуд. В городах питаются таким образом как постоянно, так и время от времени порядка 56 % жителей, в селах — 38,1 %.

Интересно, что быстрое питание более популярно у людей с высоким уровнем дохода,

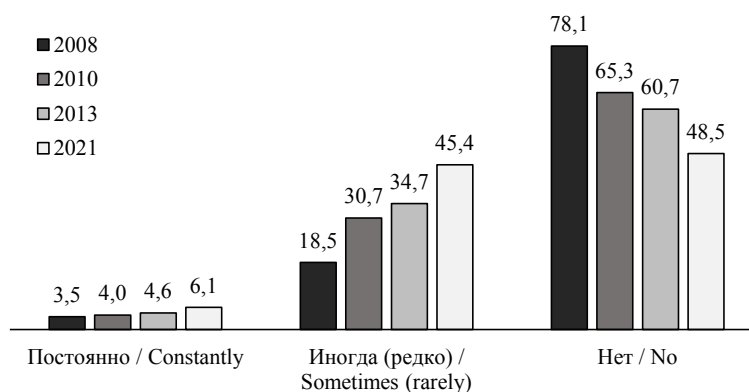


Рис. 8. Потребление услуг сетевых предприятий быстрого питания (в % общего количества опрошенных)

Fig. 8. Frequency of attendance of fast food restaurant chains (% of all respondents)

⁹ Вниманию потребителя: о вреде фастфуда. Роспотребнадзор. 09.01.2020. Доступно по: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=12949 (дата доступа: 12.01.2022).

несмотря на, казалось бы, имеющиеся возможности и потребности питаться качественной и полезной едой. Среди граждан высокодоходной группы об использовании фастфуда (как постоянном, так и время от времени) сообщили 61,5 %, в группе со средними доходами — 49,9 %, в низкодоходной группе — 39,0 %. Фастфуд нередко является местом семейного отдыха с детьми, чему кроме вкусовых качеств способствуют различные маркетинговые приемы для привлечения клиентов (яркие упаковки, система скидок и др.).

Также увлекается посещением пунктов быстрого питания учащаяся молодежь. Среди опрошенных студентов и учащихся 87,1 % посещают такие заведения общепита, причем доля тех, кто постоянно питается таким образом превышает среднее значение по стране в три раза — 18,8 %. Однако с увеличением возраста респондентов потребление фастфуда теряет свою актуальность (рис. 9). Люди старшего возраста, особенно пенсионного, не проявляют большого интереса к пунктам быстрого питания не только в связи с более низкой социальной активностью (такие заведения используются не только для перекуса, но и для общения), но и отчасти из-за накопившихся проблем со здоровьем, в том числе желудочно-кишечных заболеваний. Например, по данным опроса, в группе 18–24 лет каждый шестой опрошенный сообщил о наличии склонности к желудочно-кишечным заболеваниям, среди же граждан в возрасте 60 лет и старше в этом признался каждый третий. Кроме того, с возрастом увеличивается осознание неотвратимости ухудшения здоровья и соответственно усиливается потребность в его сбережении.

В целом настораживает тот факт, что люди недооценивают опасность употребления фастфуда. И хотя доля постоянно посещающих заведения быстрого питания совсем небольшая, она показывает тенденцию к росту. Увеличение популярности фастфуда демонстрируют также результаты исследования NPD Group¹⁰. По результатам десяти месяцев 2019 г. траты населения

на заведения фастфуда составили половину всего ресторанного рынка в России. Фиксируется рост этого показателя по сравнению с аналогичным периодом 2018 г. на 17 %.

В связи с вышеотмеченным следует упомянуть данные исследования ФОМ 2014 г., согласно которым россияне в основном осознают вред от продукции заведений быстрого питания, связанный с качеством продуктов и со спецификой приготовления блюд, небезопасных для желудка и фигуры, однако на момент проведения опроса 37 % опрошенных хоть и редко, но покупали такую пищу, а 3 % употребляли ее часто¹¹.

Закключение. Таким образом, рациональное питание в представлении россиян является основным элементом здорового образа жизни, однако для многих оно пока не стало повседневной практикой. Не способствуют организации правильного питания активный ритм жизни, большая занятость населения. При этом респонденты стали чаще объяснять несоблюдение режима питания отсутствием привычки, что зависит исключительно от их культуры в области здорового образа жизни.

Особенно настораживает в этом плане поведение молодежи, представители которой недостаточно внимательно относятся к организации рационального режима питания, зачастую употребляя пищу не только не очень полезную, но и наносящую существенный вред здоровью. Вкус еды является для учащейся молодежи приоритетом ее выбора. Поэтому немалым спросом пользуются у молодежи сетевые предприятия быстрого питания, услуги которых за последние годы увеличили свою популярность среди россиян.

Основные принципы выбора продуктов питания — это стоимость, качество товара, вкусовые свойства и полезность. При этом ценовая характеристика за последнее время стала более значимой для потребителей. На нее больше обращают внимание малообеспеченные граждане и люди пенсионного возраста.

Больше возможностей питаться рационально имеют неработающие люди, в основном

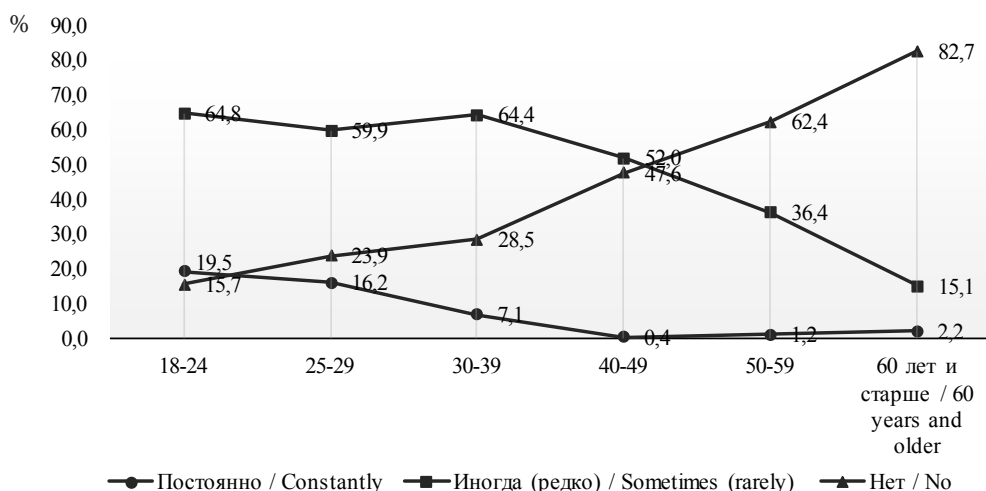


Рис. 9. Потребление услуг сетевых предприятий быстрого питания в разных возрастных группах (в % по каждой выделенной категории)

Fig. 9. Distribution of attendance of fast food chains by age groups (% for each selected category)

¹⁰ Фастфуд отъел долю рынка. Коммерсантъ. 16.01.2020. Доступно по: <https://www.kommersant.ru/doc/4220848> (дата доступа: 12.01.2022).

¹¹ Россияне о фастфуде. ФОМ. 18.02.2014. Доступно по: <https://fom.ru/Ekonomika/11723> (дата доступа: 12.01.2022).

пенсионеры, не имеющие проблем со свободным временем. Вместе с тем существует объективное обстоятельство, ограничивающее их возможность питаться правильно, — материальный достаток, поскольку находящиеся на разных ступенях социальной лестницы люди имеют разные шансы приобретать качественные и полезные продукты питания.

Результаты исследования демонстрируют необходимость стимулировать интерес населения к вопросам рационального питания, связанным с количественно-качественным составом пищи, формировать и укреплять стремление граждан питаться правильно на уровне привычной практики поведения. При этом фокус внимания не должен ограничиваться правильным питанием, важен общий подход к формированию культуры здорового образа жизни. Особенно это касается молодежи, которая относится к своему здоровью зачастую очень посредственно.

Список литературы

1. Тутельян В.А. Здоровое питание для общественного здоровья // Общественное здоровье. 2021. Т. 1. № 1. С. 56–64. doi: 10.21045/2782-1676-2021-1-1-56-64
2. Горбачев Д.О. Гигиеническая оценка рисков здоровью трудоспособного населения, обусловленных питанием // Здоровье населения и среда обитания. 2019. № 9 (318). С. 33–39. doi:10.35627/2219-5238/2019-318-9-33-39
3. Solomakhina TR. [Problems of irrational nutrition of a modern man.] *Regional'nyy Vestnik*. 2020;(12(51)):46–47. (In Russ.)
4. Firth J, Gangwisch JE, Borsini A, Wootton RE, Mayer EA. Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? *BMJ*. 2020;369:m2382. doi: 10.1136/bmj.m2382
5. Calder PC. Nutrition and immunity: lessons for COVID-19. *Eur J Clin Nutr*. 2021;75(9):1309–1318. doi: 10.1038/s41430-021-00949-8
6. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. *The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming Food Systems for Affordable Healthy Diets*. Rome, FAO; 2020. Accessed January 12, 2022. <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9692en>
7. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. *The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming Food Systems for Affordable Healthy Diets*. Rome, FAO; 2020. Accessed January 12, 2022. <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9692en>
8. Разина А.О., Руненко С.Д., Ачкасов Е.Е. Проблема ожирения: современные тенденции в России и в мире // Вестник Российской академии медицинских наук. 2016. Т. 7. № 2. С. 154–159. doi: 10.15690/vramn655
9. Александрова Ю.Д., Колосницкая М.Г. Проблема избыточного веса населения России: статистический анализ // Вопросы статистики. 2018. Т. 25. № 10. С. 61–77.
10. Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Анализ отношения россиян к здоровому образу жизни — 2021. База данных. Номер свидетельства: RU 2021621599. Дата регистрации: 23.07.2021.
11. Bahadoran Z, Mirmiran P, Azizi F. Fast food pattern and cardiometabolic disorders: A review of current studies. *Health Promot Perspect*. 2016;5(4):231–240. doi: 10.15171/hpp.2015.028
12. Корогодина Е.А. Фастфуд как проблема формирования здорового образа жизни // Региональный вестник. 2019. № 4(19). С. 2–3.
13. Kanter R, Gittelsohn J. Measuring food culture: a tool for public health practice. *Curr Obes Rep*. 2020;9(4):480–492. doi: 10.1007/s13679-020-00414-w
14. Драпкина О.М., Неустроев С.С., Фролова Е.Б., и др. Методология изучения рациона питания и поведенческих привычек населения для оценки приверженности здоровому образу жизни // Профилактическая медицина. 2019. Т. 22. № 4. С. 43–50. doi: 10.17116/profmed20192204143
15. Халикова С.С. Представления населения о питании как элементе здорового образа жизни // Власть и управление на Востоке России. 2016. № 3 (76). С. 106–113.
16. Новоселова Е.Н. К вопросу о роли социологии в изучении и сохранении здоровья населения России // Вестник Московского Университета. Серия 18. Социология и Политология. 2017. Т. 23. № 3. С. 30–57.
17. Носкова А.В. Питание как объект социологии и маркер социального неравенства // Вестник Института социологии. 2015. № 3 (14). С. 49–64. Доступно по: <https://www.vestnik-isras.ru/article/351> (дата доступа: 12.01.2022).
18. Кравченко С.А., Зарубина Н.Н., Носкова А.В., Карпова Д.Н., Голоухова Д.В. Социология питания: традиции и трансформации. Москва: Московский государственный институт международных отношений (университет) Министерства иностранных дел Российской Федерации, 2017. 302 с.
19. Веселов Ю.В., Цинь Ц., Лебединцева Л.А. Социальные практики питания и здоровье населения (на примере Санкт-Петербурга и Ленинградской области) // Дискурс. 2018. № 1. С. 61–70.
20. Минина В.Н., Иванова М.С., Ганскау Е.Ю. Здоровое питание в контексте повседневной жизни россиян // Журнал социологии и социальной антропологии. 2018. Т. 21. № 4. С. 182–202. doi: 10.31119/jssa.2018.21.4.8
21. Беллон М.А. Культура питания как воплощение ценностных смыслов // Вестник Санкт-Петербургского государственного института культуры. 2019. № 1 (38). С. 103–108. doi: 10.30725/2619-0303-2019-1-103-108
22. Ивашенко Я.С., Иванов А.А. О границах и перспективах изучения культуры питания современной России // Общество: философия, история, культура. 2020. № 6 (74). С. 152–156. doi: 10.24158/fik.2020.6.29
23. Вяльшина А.А. Влияние уровня образования на состояние здоровья сельского населения // Социальные аспекты здоровья населения [сетевое издание]. 2020. Т. 66. № 1. С. 6. doi: 10.21045/2071-5021-2020-66-1-6

References

1. Tutelyan VA. Healthy food for public health. *Obshchestvennoe Zdorov'e*. 2021;1(1):56–64. (In Russ.) doi: 10.21045/2782-1676-2021-1-1-56-64
2. Gorbachev DO. Hygienic assessment of risks to health of the working-age population due to nutrition. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2019;(9(318)):33–39. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2019-318-9-33-39
3. Solomakhina TR. [Problems of irrational nutrition of a modern man.] *Regional'nyy Vestnik*. 2020;(12(51)):46–47. (In Russ.)
4. Firth J, Gangwisch JE, Borsini A, Wootton RE, Mayer EA. Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing? *BMJ*. 2020;369:m2382. doi: 10.1136/bmj.m2382
5. Calder PC. Nutrition and immunity: lessons for COVID-19. *Eur J Clin Nutr*. 2021;75(9):1309–1318. doi: 10.1038/s41430-021-00949-8
6. FAO, IFAD, UNICEF, WFP and WHO. *The State of Food Security and Nutrition in the World 2020. Transforming Food Systems for Affordable Healthy*

- Diets*. Rome, FAO; 2020. Accessed January 12, 2022. <https://www.fao.org/documents/card/en/c/ca9692en>
7. GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*. 2019;393(10184):1958–1972. doi: 10.1016/S0140-6736(19)30041-8
 8. Razina AO, Runenko SD, Achkasov EE. Obesity: current global and Russian trends. *Vestnik Rossiyskoy Akademii Meditsinskikh Nauk*. 2016;71(2):154–159. (In Russ.) doi: 10.15690/vramn655
 9. Aleksandrova YuD, Kolosnitsyna MG. Overweight population in Russia: statistical analysis. *Voprosy Statistiki*. 2018;25(10):61–77. (In Russ.) Accessed January 12, 2022. <https://voprstat.elpub.ru/jour/article/view/776>
 10. Pokida AN, Zybunovskaya NV. [Analysis of the Russians' attitude to a healthy lifestyle – 2021. Database.] Certificate No. RU 2021621599 registered on July 23, 2021. (In Russ.)
 11. Bahadoran Z, Mirmiran P, Azizi F. Fast food pattern and cardiometabolic disorders: A review of current studies. *Health Promot Perspect*. 2016;5(4):231–240. doi: 10.15171/hpp.2015.028
 12. Korogodina EA. [Fast food as a problem of creating a healthy lifestyle.] *Regional'nyy Vestnik*. 2019;(4(19)):2–3. (In Russ.)
 13. Kanter R, Gittelsohn J. Measuring food culture: a tool for public health practice. *Curr Obes Rep*. 2020;9(4):480–492. doi: 10.1007/s13679-020-00414-w
 14. Drapkina OM, Neustroev SS, Frolova EB, et al. Methodology for studying dietary intake and behavioral habits of the population to assess their adherence to healthy lifestyle. *Profilakticheskaya Meditsina*. 2019;22(4):43–50. (In Russ.) doi: 10.17116/prof-med20192204143
 15. Khalikova SS. The residents' conceptions of food as a component of healthy lifestyle. *Vlast' i Upravlenie na Vostoke Rossii*. 2016;(3(76)):106–113. (In Russ.)
 16. Novosyelova EN. Role of sociology in the study and maintenance of health among Russian population. *Vestnik Moskovskogo Universiteta. Seriya 18. Sotsiologiya i Politologiya*. 2017;23(3):30–57. (In Russ.)
 17. Noskova AV. Food as a sociology object and a social inequality marker. *Vestnik Instituta Sotsiologii*. 2015;6(3):49–64. (In Russ.) Accessed January 12, 2022. <https://www.vestnik-isras.ru/article/351>
 18. Kravchenko SA, Zarubina NN, Noskova AV, Karpova DN, Goloukhova DV. [Sociology of Nutrition: Traditions and Transformations.] Moscow: Moscow State Institute of International Relations (University) of the Russian Ministry of Foreign Affairs Publ. 2017. (In Russ.)
 19. Veselov YuV, Jin J, Lebedintseva LA. Social practices of nutrition and public health (St. Petersburg and the Leningrad Region). *Diskurs*. 2018;(1):61–70. (In Russ.)
 20. Minina VN, Ivanova MS, Ganskau EYu. Healthy eating in the context of Russians' everyday life. *Zhurnal Sotsiologii i Sotsial'noy Antropologii*. 2018;21(4):182–202. (In Russ.) doi: 10.31119/jssa.2018.21.4.8
 21. Bellon MA. Food culture as implementation of value meanings. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo Gosudarstvennogo Instituta Kul'tury*. 2019;(1(38)):103–108. (In Russ.) doi: 10.30725/2619-0303-2019-1-103-108
 22. Ivaschenko YS, Ivanov AA. Boundaries and prospects of studying the food culture in modern Russia. *Obshchestvo: Filosofiya, Istoriya, Kul'tura*. 2020;(6(74)):152–156. (In Russ.) doi: 10.24158/fik.2020.6.29
 23. Vyalshina AA. Impact of education on health status of rural population. *Social'nye Aspekty Zdorov'ya Natselen'ya*. 2020;66(1):6. (In Russ.) doi: 10.21045/2071-5021-2020-66-1-6

