

Разные поколения россиян о правильном питании: мнения и предпочтения

Научный руководитель – Шиняева Ольга Викторовна

Тухфятуллова Дина Мунировна

Студент (бакалавр)

Ульяновский государственный технический университет, Гуманитарный факультет,
Кафедра политология, социология и связи с общественностью, Ульяновск, Россия

E-mail: dinatm200@gmail.com

Введение. Питание представляет собой фундаментальную физиологическую потребность, напрямую влияющую на психофизическое состояние человека. Сохранение сбалансированного питания, включающего умеренность в потреблении пищи, предпочтение натуральных продуктов являются критически важными для поддержания здоровья. Нарушение принципов рационального питания ведет к снижению метаболической активности, ослаблению иммунитета и возрастанию риска сердечно-сосудистых заболеваний, а также к негативным изменениям психического состояния. *Актуальность* проблемы несбалансированного питания в России и других странах мира не вызывает сомнений. Проблема выступает ключевым фактором риска для здоровья, требующим пристального внимания со стороны здравоохранения. *Цель* настоящего исследования – изучить практики питания различных социально-демографических групп в России, выявив ключевые факторы, препятствующие формированию здоровых пищевых привычек.

Методология. Для получения данных об особенностях питания населения был использован анализ социологического опроса, проведенного Научно-исследовательским центром социально-политического мониторинга Института общественных наук (ИОН) Российской академии народного хозяйства и государственной службы (РАНХиГС) в 2021 году. *Результаты.* Оценка культуры питания. В 2021 году 64,4% опрошенных россиян признали важность рационального питания для здорового образа жизни. Однако, практическая реализация этих убеждений остается недостаточной. Только 14,9% респондентов строго придерживаются режима питания, 45,2% стараются это делать, но допускают отклонения. 35,7% не соблюдают режим, а 4,2% затруднились ответить. *Социально-демографические различия:* женщины демонстрируют большую склонность к соблюдению режима питания, чем мужчины (66,0% против 53,2% соответственно). Молодежь проявляет значительно меньший интерес к рациональному питанию, чем старшие возрастные группы. *Зависимость от уровня дохода:* среди респондентов с высоким доходом стремление к здоровому питанию выражено сильнее (67,4%). Жители сельских территорий также демонстрируют меньшую приверженность рациональному питанию. *Уровень образования:* респонденты с высшим образованием чаще выбирают продукты, ориентируясь на их пользу для здоровья (50,3%). Роль внешнего вида и привычек. Забота о внешнем виде является для женщин более значимым стимулом для соблюдения принципов сбалансированного питания, в то время как мужчины чаще руководствуются привычками при выборе продуктов. При этом, женщины чаще сталкиваются с проблемами избыточного веса, в отличие от мужчин. *Практика использования услуг сетевых предприятий быстрого питания:* высокая популярность сетевых ресторанов быстрого питания (50% опрошенных посещали их регулярно или периодически) свидетельствует о распространённости этого типа питания. Фастфуд популярен в городах и среди людей с высоким достатком (61,5% в данной группе). Студенты проявляют наибольшую зависимость от фастфуда, что требует особого внимания. При увеличении возраста потребление фастфуда снижается. *Динамика рынка быстрого*

питания: расходы россиян на посещение ресторанов быстрого питания выросли на 17% с 2018 по 2022 год, достигнув половины от общего ресторанного рынка.

Заключение. Результаты исследования показывают, что, несмотря на осознание важности рационального питания, значительная часть россиян не придерживается здоровых пищевых привычек. Высокая занятость и дефицит времени на приготовление пищи, а также превалирование вкусовых предпочтений над пользой, особенно среди молодежи, выступают ключевыми факторами, препятствующими формированию устойчивых привычек. Необходимы комплексные меры, направленные на повышение осведомленности населения о вреде фастфуда и популяризацию принципов сбалансированного питания, с акцентом на формирование устойчивых пищевых привычек. Дальнейшие исследования должны охватить более подробный анализ причин и последствий.

Источники и литература

- 1) Александрова Ю.Д., Колосницына М.Г. Проблема избыточного веса населения России: статистический анализ // Вопросы статистики. 2018. Т. 25. № 10. С. 61-77.
- 2) Вяльшина А.А. Влияние уровня образования на состояние здоровья сельского населения // Социальные аспекты здоровья населения [сетевое издание]. 2020. Т. 66. № 1. С. 6.
- 3) 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.