

Концепция "здорового питания" в современном российском обществе

Научный руководитель – Семина Татьяна Васильевна

Гризик Анастасия Александровна

Студент (магистр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Социологический факультет, Москва, Россия

E-mail: nastena.grizik@inbox.ru

В последние года отмечается повышение интереса к проблеме здоровья человека, что проявляется в активной пропаганде здорового образа жизни, повышении уровня информации касательно практик питания, ориентации публичных личностей на здоровое тело и уход за собой, мнение ученых. Современное общество развивается в рамках глобализации и находится под влиянием быстро изменяющейся среды, что создает новую культуру потребления, делая значимым изучение трансформации практик питания, причин и последствий изменений в восприятии сферы питания.

Согласно данным исследования ВЦИОМ, более 56% россиян следят за своим питанием, 33% граждан стараются есть здоровую пищу, а 9% соблюдают диету, рекомендованную врачом [7]. Такие данные свидетельствуют о росте осознанности населения по поводу важности здорового питания для поддержания физического и психологического благополучия. Напротив, в 1950-1960-х годах качество рациона питания имело более низкие показатели, нормы потребления продовольственных товаров были в большей степени связаны с темпами экономического развития государства и объемами производства, чем со здоровым питанием и ориентацией на него [4, С. 32]. Значит, в обществе меняются потребности, повышаются возможности соблюдения здорового рационального питания. Однако, остается актуальным вопрос восприятия специфики такого питания разными социальными группами и индивидами.

Понимание здорового питания различается: некоторые подразумевают под ним употребление только здоровых продуктов, другие – связывают здоровое питание с здоровым образом жизни и мировоззрением человека, для части граждан здоровое питание связывается с осознанным потреблением, например, концепция интуитивного питания и концепция осознанного питания [3, С. 34]. Для некоторых граждан здоровое питание неотделимо от диетического питания и ограничений (полное исключение сладких и мучных продуктов) [5, С. 1079]. Кроме того, в последнее время получают распространение такие движения, как веганство и вегетарианство, которые считаются наиболее оптимальными определенной социальной группой [6, С. 404]. Так, сегодня пища является не только необходимым условием жизни человека, но и носителем эстетических, этических и религиозных ценностных смыслов.

Таким образом, при анализе здорового питания и структуры питания современного общества необходимо исследовать его в контексте социальной среды, так как в настоящее время она оказывает существенное влияние, которое в ряде случаев меняет представления о питании.

Активную работу по рассматриваемой теме можно заметить в рамках государственной политики Российской Федерации. Согласно государственной программе «Развитие здравоохранения» реализуются различные программы развития здравоохранения, включающие подпрограммы по формированию здорового образа жизни. Например, проводятся научные исследования, направленные на актуализацию рациональных норм потребления пищевых

продуктов с учетом рекомендации ВОЗ [2, С. 15]. Несмотря на повышение уровня осведомленности населения о важности здорового питания и повышение интереса к этому, в мире продолжает расти количество людей, страдающее ожирением [1, С. 34]. Значит, продолжает быть актуальным вопрос повышения популяризации такого питания.

Исследование показало, что в настоящее время наблюдается рост граждан, которые придерживаются здорового питания, повышается уровень осознанности при употреблении пищи. Наиболее ярко такая тенденция отмечается среди питания современной российской молодежи. Отмечается, что среди молодежи значительное внимание уделяется воздействию социальных медиа на пищевые привычки и выбор продуктов. Информация, распространяемая через сети, оказывают заметное влияние на поведение молодого поколения. Выдвинуто предположение, что молодежь может стать двигателем изменений в культуре потребления и восприятия здорового питания в обществе.

В результате исследования был сделан вывод, что необходимо улучшать доступность здоровых продуктов для населения, так как высокие цены и большая экономическая доступность фастфуда ограничивают возможности планирования здорового питания для некоторых категорий граждан.

Кроме того, данные проведенного исследования свидетельствуют о том, что восприятие здорового питания может различаться в зависимости от социокультурных особенностей. Наиболее распространенные тенденции среди молодежи: стремление следовать диетам, надеясь на быстрые результаты в улучшении внешности, что обуславливает высокий уровень заболеваний расстройством пищевого поведения. Это подтверждает гипотезу о том, что здоровое питание у многих граждан ассоциируется с внешним видом и физической формой. В более зрелом возрасте (от 20 лет) становится более распространенным осознанное и сбалансированное питание, учитывающее баланс жиров, белков и углеводов.

Источники и литература

- 1) Горбачев Д.О. Гигиеническая оценка рисков здоровью трудоспособного населения, обусловленных питанием // Здоровье населения и среда обитания. – 2019. № 9 (318). С. 33-39.
- 2) Государственная политика Российской Федерации в области здорового питания: Доклад. – М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2015.—89 с.
- 3) Завгородняя А.С. Культура осознанного поведения // Цифровая наука. – 2022. № 2. С. 33-40.
- 4) Клинова М.А. Нормы рационального питания в СССР второй половины 1950-х-1960-х.: причины и векторность трансформаций // Ученые записки: Электронный научный журнал Курского государственного университета. – 2017. № 4 (44). С. 14-32.
- 5) Мингазов Р.Н. Особенности питания подростков в двадцатых годах XXI века как фактор риска здоровья / Р.Н. Мингазов, С.А. Гуреев, В.В. Зотов и др. // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2022. № 30. С. 1078-1082.
- 6) Сапожников О.В. Роль вегетарианской диеты в жизни человека и ее влияние на организм спортсменов, подвергающихся повышенным физическим нагрузкам / О.В. Сапожников, Д.В. Помещенко // Теория и практика современной науки. – 2021. № 6 (72). С. 403-414.
- 7) Емельяненко В. ВЦИОМ: свыше половины россиян следят за своим питанием // Российская газета. 2023. URL: <https://rg-ru.turbopages.org/turbo/rg.ru/s/2023/09/2>

[8/vciom-svyshe-poloviny-rossii-an-slediat-za-svoim-pitaniem.html?utm_source=share_link_button](https://vciom-svyshe-poloviny-rossii-an-slediat-za-svoim-pitaniem.html?utm_source=share_link_button) (дата обращения: 16.02.2023).