

**РАЗДЕЛ II.  
ОБРАЗ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ И ТЕХНОЛОГИИ  
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

УДК 614.2

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ  
И ОЦЕНКА ПРИВЕРЖЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ  
К ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

*Е.А. Абуmusлимова<sup>1</sup>: ORCID:<https://orcid.org/0000-0001-9621-3075>,  
М.А. Якунина<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова» Министерства здравоохранения Российской Федерации,

<sup>2</sup>Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Городская поликлиника № 14», г. Санкт-Петербург, Российская Федерация

**DISTRIBUTION OF BASIC FOODSTUFFS  
AND ASSESSMENT OF THE POPULATION COMMITMENT  
TO THE ORGANIZATION OF A HEALTHY DIET**

*E. Abumuslimova<sup>1</sup>: ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9621-3075>,  
M. Yakunina<sup>2</sup>*

<sup>1</sup>North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov,

<sup>2</sup>St. Petersburg State Budgetary Healthcare Institution

«Polyclinic №14», St.-Petersburg, Russia

**Реферат**

**Цель исследования:** оценка особенностей потребления основных пищевых продуктов населением Российской Федерации.

**Материал и методы исследования.** Для решения поставленных задач проводилась выкопировка данных из статистических бюллетеней Росстата, также было проведено медико-социологическое исследование. Проводился аналитический обзор литературных и научных источников,

математические закономерности выявлялись с помощью адекватных параметрических статистических методов.

**Результаты исследования.** Полученные данные свидетельствуют о несоответствии структуры основных пищевых продуктов, потребляемых населением Российской Федерации, рекомендуемым нормам их рационального потребления. Установлено значительное снижение потребления картофеля (на 33,4% от нормы), овощей и бахчевых культур (на 25%), и фруктов (на 27,3%). Выявлено превышение потребления сахара (на 33% от нормы рационального питания) и мяса и мясопродуктов (на 20,8%). Средний уровень потребления ряда пищевых продуктов практически соответствует рекомендуемым нормативам (хлеб (102,8%), рыбопродукты (97,7%), молоко и молочные продукты (83,9%), яйца (88%)), при этом наблюдается высокая вариабельность объемов потребления в разных субъектах Российской Федерации. Установлен средний уровень мотивации граждан к ведению здорового образа жизни (62,7%), при этом принципов здорового питания придерживается лишь 18,7% граждан.

**Выводы** Полученные данные свидетельствуют о значительно выраженном дисбалансе распределения продуктов питания, потребляемых населением в разных субъектах Российской Федерации. Структура пищевых продуктов в питании граждан, проживающих в разных субъектах Российской Федерации, имеет значительный уровень вариабельности отклонения как от средних значений как по России, так и от нормативов, утвержденных Минздравом Российской Федерации.

**Ключевые слова:** здоровый образ жизни, хронические неинфекционные заболевания, факторы риска, рациональное питание, нормы потребления основных пищевых продуктов.

### **Abstract**

**Objective:** the goal of this research was a comparative analysis of the structure of consumption of basic foodstuffs by the population of the Russian Federation.

**Material and methods.** Research methods: data was copied from the statistical bulletins of Rosstat, a medico-sociological study

was also conducted. An analytical review of literary and scientific sources was carried out, mathematical patterns were identified using adequate parametric statistical methods.

**Results.** The data indicate that the structure of basic food consumed by the population of the Russian Federation does not correspond to the recommended norms of rational food consumption. There was a significant decrease in consumption of potatoes (by 33.4% of the norm), vegetables (by 25%), and fruits (by 27.3%). The excess of sugar consumption (by 33% of the norm of rational nutrition) and meat with meat products (by 20.8%) was revealed. The average level of consumption of a number of products practically corresponds to the recommended standards (bread (102.8%), fish products (97.7%), milk (83.9%), eggs (88%)), but there is a high variability in consumption volumes in different districts of the Russian Federation. The level of citizen motivation to a healthy lifestyle has been estimated as middle (62.7%), while only 18.7% of citizens try to follow to the principles of healthy nutrition.

**Conclusions.** The obtained data indicate a significant imbalance in the distribution of the food products consumed by the population in different regions of the Russian Federation. The structure of the food products in the diet of citizens at the different regions of the Russian Federation has a significant level of variability in deviation from both the average values both in Russia and from the standards approved by the Ministry of Health of the Russian Federation.

**Key words:** healthy lifestyle, chronic non-communicable diseases, risk factors, rational nutrition, standard of consumption of basic foodstuffs.

**Введение.** Общемировая тенденция увеличения продолжительности предстоящей жизни и снижения уровня смертности обусловлена успехами медицинских наук в профилактике, диагностике и лечении целого ряда заболеваний и состояний.

Тем не менее, отмечается постоянный рост смертности от хронических неинфекционных социально-значимых болезней. Согласно заключению экспертов Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), наряду с увеличением доли

смертельных случаев, связанных с болезнями системы кровообращения, наблюдается неблагоприятная тенденция роста распространенности ожирения и, как следствие, сахарного диабета.

Одним из ключевых факторов риска в данной ситуации является несбалансированный пищевой рацион. Поэтому еще в 1992 г. Международная конференция по проблемам питания определила необходимость предупреждения и решения постоянно обостряющихся проблем со здоровьем, связанным с хроническими болезнями, в том числе, путем пропаганды правильных рационов питания и здорового образа жизни (далее – ЗОЖ). В 2000 г. Всемирная ассамблея здравоохранения приняла резолюцию о профилактике неинфекционных болезней и борьбе с ними, а 2004 г. ознаменовался принятием «Глобальной стратегии ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью», которая призывала к принятию мер на всех уровнях для содействия здоровому питанию и физической активности населения. На основании данной стратегии в Российской Федерации (далее – РФ) в 2005 г. была утверждена «Концепция государственной политики в области здорового питания на период до 2005–2010 гг.», логическим продолжением которой явились «Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 г.» (утверждены распоряжением Правительства РФ от 25.10.2010 г. № 1873-р), «Стратегия повышения качества пищевой продукции в РФ до 2030 г.» (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.06.2016 г. №1364-р), федеральный проект «Укрепление общественного здоровья».

Реализация указанных программ направлена на создание экономической, законодательной, материальной базы для производства в необходимых объемах пищевых продуктов для всех слоев населения; обучение населения принципам рационального питания; мониторинг состояния питания и здоровья населения. Разработанные комплексные программы в области профилактики алиментарно-зависимых состояний призваны обеспечить ликвидацию существующего дефицита микронутриентов, профилактику распространения избыточной

массы тела и хронических неинфекционных заболеваний, повышение уровня образования специалистов в области науки о питании, а также населения в вопросах здорового питания.

В России существует многоуровневая система мониторинга состояния питания и здоровья различных групп населения, основными задачами которой являются предоставление информации о доступности основных пищевых продуктов, проведение исследований, направленных на оценку фактического питания и показателей общественного здоровья.

**Цель исследования:** оценка особенностей потребления основных продуктов питания населением РФ.

**Материал и методы исследования.** Для решения поставленных задач осуществлялась выкопировка сведений из статистических бюллетеней Росстата.

Также было проведено медико-социологическое исследование согласно специально разработанным программам сбора данных.

В ходе исследования проводился аналитический обзор литературных и научных источников.

Математические закономерности выявлялись с помощью адекватных параметрических статистических методов с оценкой достоверности полученных результатов с использованием программы Microsoft Office Excel 2007.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Обеспечение доступности для каждого гражданина РФ безопасных пищевых продуктов в объемах и ассортименте, соответствующих установленным рациональным нормам потребления пищевых продуктов, является одной из важнейших задач Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации, утвержденной Указом Президента в 2010 году. Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания, утверждены приказом Министерства здравоохранения РФ от 19.08.2016 г. №614. Они разработаны в целях укрепления здоровья детского и взрослого населения, профилактики хронических неинфекционных заболеваний и состояний, обусловленных несбалансированным питанием.

Рациональные нормы потребления пищевых продуктов представляют собой среднестатистические величины основных групп пищевых продуктов в килограммах на душу населения в год. Структура основных пищевых продуктов учитывает их химический состав и энергетическую ценность, обеспечивает расчетную среднестатистическую потребность в пищевых веществах и энергии, а также разнообразие потребляемой пищи.

Особое внимание в структуре потребляемых продуктов питания уделяется достаточному количеству овощей и фруктов. В ходе исследования выявлено значительное снижение потребления населением РФ картофеля – 66,6% от рекомендуемого норматива, что в абсолютных единицах составило 60 кг картофеля на потребителя в год против рекомендуемых 90 кг. Причем самый низкий уровень потребления указанного продукта наблюдается в Ямало-Ненецком автономном округе, Чукотском автономном округе, Хабаровском крае (38-39,8 кг).

Также неблагоприятна ситуация с потреблением овощей и бахчевых практически во всех субъектах РФ (75% от рекомендуемой нормы). Установлено, что в среднем потребление указанного продукта составило 105 кг на одного жителя в год при норме рационального питания, составляющей 140 кг. Уровень потребления овощей в Республике Тыва в 3 раза ниже нормы (48,6 кг на одного потребителя), также низкий уровень потребления продукта в Республике Ингушетия (56,2 кг), Смоленской области (63,6 кг).

Средний показатель потребления фруктов населением России составляет 72,7% от рекомендуемого количества – 72,7 кг фруктов против 100 кг нормы. Наибольший недостаток потребления фруктов зафиксирован в Республике Ингушетия (31,9 кг фруктов на потребителя в год), Республике Тыва (43,5 кг), Тамбовской области (47,5 кг).

Общеизвестна необходимость корректного распределения белков, жиров и углеводов в пищевой корзине потребителя.

Основными источниками животных белков являются мясо и мясопродукты, рыбопродукты и яйца.

Установлено, что среднее потребление мяса и мясопродуктов на одного жителя в год в РФ составляет 88,2 кг мяса и мясопродуктов, что на 20,8% больше рекомендуемой нормы рационального питания (73 кг). В то же время установлены регионы с выраженным дефицитом потребления мясной продукции: Республика Хакасия (57,3 кг мяса и мясопродукции на одного потребителя), Республика Алтай (62,3 кг), Удмуртская республика (64,6 кг).

Согласно рекомендациям Минздрава РФ, среднее потребление рыбы должно составлять 22 кг продукции на одного жителя в год. Фактическое потребление рыбопродуктов в 2017 г. в субъектах РФ в среднем составило 21,5 кг, что составляет 97,7% от норматива. Но, несмотря на общую благоприятную ситуацию с потреблением рыбы и рыбопродуктов, в ходе анализа выявлены регионы, в которых подушевое потребление данного продукта ниже нормы в несколько раз. Так, дефицит потребления рыбной продукции установлен в Республике Тыва (8,6 кг рыбопродуктов в год на одного жителя), Республике Алтай (11,2 кг) и Республике Адыгея (11,6 кг рыбы на одного жителя).

Потребление яиц как доступного и полноценного источника белка несколько снижено на территории РФ и, по средним оценкам, составляет 229 штук вместо рекомендуемых 260 штук на одного потребителя в год (88%). Наиболее низкий уровень потребления яиц наблюдался в Республике Калмыкия (150 штук яиц), Кабардино-Балкарской Республике (171 штука) и Республике Хакасия (174 яйца в год на одного жителя).

Также ниже нормы потребление молока и молокопродуктов (в пересчете на молоко) – 272,6 л продукции на одного потребителя в год, что на 16,1% меньше нормы, рекомендуемой Минздравом РФ (325 л). Самые низкие показатели потребления молокопродуктов наблюдаются в Республике Тыва (148,9 литров молока в год на одного жителя), Сахалинской области (193,5 л), Республике Калмыкия (197,5 л).

Серьезной проблемой, с точки зрения распространенности такого фактора риска, как избыточный вес и ожирение, является потребление «быстрых» углеводов в виде чистых сахаров и кондитерских изделий. Так, фактическое потребление сахара и

кондитерских изделий отдельным жителем РФ в среднем составило 32 кг, что на 33% превышает рекомендуемое значение (24 кг). Наиболее значимое превышение рекомендуемой нормы потребления легкоусваиваемых углеводов выявлено в Республике Марий Эл (46,8 кг на одного потребителя), Республике Дагестан (44,6 кг) и Республике Ингушетия (42,9 кг сахара на одного жителя). Благоприятная ситуация с потреблением сахара и кондитерских изделий наблюдается в г. Москва (23,4 кг сахара на одного жителя в год), Чувашской Республике (23,8 кг) и Республике Хакасия (24,2 кг).

Данные, характеризующие потребление хлеба российскими гражданами, говорят о благоприятных средних показателях: средний объем потребления хлеба в России составил 98,7 кг на потребителя в год (рекомендуемая норма – 96 кг). В то же время в некоторых субъектах РФ превышение норматива потребления этого продукта кратно превысило норму: Республика Ингушетия (204,7 кг хлеба на потребителя в год – 213,2%), Дагестане (155,7 кг – 162,2%), Кабардино-Балкарии (150,5 кг – 156,7%), Республике Тыва (149,0 кг – 155,2%).

Обязательным элементом реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» является создание системы мотивации граждан к организации здорового питания как важнейшего поведенческого фактора, формирующего алиментарно-зависимые заболевания. С этой целью в системе Роспотребнадзора созданы центры по вопросам здорового питания на базе учреждений Роспотребнадзора и ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».

Медико-социологическое исследование, проведенное среди 158 жителей нескольких субъектов РФ показало, что большинство граждан (62,7%) интересуется информацией о ведении ЗОЖ, при этом доля заинтересованных женщин несколько выше аналогичной доли мужчин – 67,7% и 55,4%, соответственно. В то же время 20,2% опрошенных вообще не интересуются подобной информацией. Характерно, что среди мужчин доля респондентов, игнорирующих принципы ЗОЖ, в несколько раз выше, чем среди женщин (35,4% и 9,7%



соответственно). Около 17% респондентов уверены, что знают все необходимое о принципах ЗОЖ.

Организация рационального здорового питания – базовый элемент ЗОЖ, оказывающий, согласно данным экспертов ВОЗ, влияние на возникновение практически всех социально-значимых неинфекционных заболеваний. Но только 18,7% граждан ответили утвердительно и почти четверть (23,9%) дали отрицательный ответ на вопрос придерживаются ли они принципов здорового питания. Около половины респондентов (44,5%) лишь иногда делают попытки соблюдать правильный режим питания и структуру пищевого рациона. При этом мужчины в большем числе случаев считают, что они придерживаются принципов здорового питания – 25,4% против 14,1% у женщин. Полученные данные свидетельствуют, что 12,9% респондентов незнакомы с принципами здорового питания, причем доля мужчин в этой группе в два раза больше, чем женщин (19,1% и 8,7%, соответственно).

Опрос респондентов показал, что ежедневное употребление свежих фруктов и овощей характерно только для 58,2% граждан, остальные употребляют фрукты и овощи не чаще 1-3 раз в неделю или еще реже.

Данные о потреблении мяса и мясных продуктов, полученные при проведении медико-социологического исследования, вполне соответствуют среднестатистическим показателям Росстата. Подавляющее большинство опрошенных указали на регулярное употребление мяса и мясных изделий – 91,8%. Потребление молока и молочных продуктов носит менее регулярный характер: 46,8% – употребляют ежедневно и 36,1% – несколько раз в месяц. При этом принципиальных различий в частоте употребления мяса и молока среди мужчин и женщин не выявлено.

Обращает на себя внимание крайне недостаточное потребление рыбы и морепродуктов: только треть респондентов (39,2%) употребляют рыбу хотя бы один раз в неделю и практически такая же доля опрошенных употребляют крайне редко, всего лишь 1-2 раза в месяц (38,0%).

Анализ потребления сахара показал, что мужчины в значительно большей степени склонны к потреблению «быстрых» углеводов. В целом, 43,1% респондентов не добавляют сахар в чай или кофе. Но среди женщин доля пьющих чай без сахара составила 55,9%, а среди мужчин – 24,6%. При этом доля женщин, добавляющих 2-3 ложки сахара в напиток, составила 24,7%, а мужчин – 66,2%.

В обсуждении полученных результатов следует отметить, что в целом по России выявлено несоответствие фактического потребления объема пищевых продуктов населением рекомендуемым рациональным нормам потребления, утвержденным приказом Минздрава России. Для некоторых продуктов установлено превышение рекомендуемой рациональной нормы потребления: например, мяса и мясопродуктов на 20,8% и сахара на 33%. В то же время наблюдалось резко сниженное, практически на треть (на 33,4%), потребление картофеля, фруктов – на 27,3%, овощей и бахчевых – на 25%, молока – на 16,1%, яиц – на 12%.

Следует отметить высокий уровень вариабельности фактических объемов потребления отдельных пищевых продуктов в разных субъектах РФ – соотношение максимального и минимального значений показателей для некоторых продуктов питания достигает многократной разницы.

Фактическое потребление таких продуктов питания, как хлеб, рыбопродукты, молочные продукты, яйца близко к нормативным. В то же время, для этих же продуктов наблюдается высокий уровень вариабельности объемов потребления в разных субъектах РФ – соотношение максимального и минимального значения показателей достигает кратной разницы. Так при среднем, практически нормальном, значении потребления рыбопродуктов, максимальное количество килограмм рыбы в год, потребляемое одним жителем, определено в Магаданской области и составило 33,1 кг, а минимальное – 8,6 кг рыбы на одного жителя установлено в Республике Тыва, что составляет четырехкратную разницу. Аналогичная тенденция наблюдается и в потреблении хлеба, молока и яиц.

Опрошенные респонденты демонстрируют средний уровень заинтересованности и мотивации к ведению здорового образа жизни (62,7%), при этом мужчины в меньшей степени интересуются этой информацией. Принципов здорового питания на постоянной основе придерживаются лишь 18,7% граждан, менее половины (44,5%) делают это нерегулярно.

Очевидно, что структура основных продуктов питания определяется как уровнем экономического развития региона, так и географическими особенностями, конфессиональными и национальными традициями, степенью информированности граждан о принципах рационального питания и его влиянии на возникновение хронических неинфекционных заболеваний. При разработке рекомендаций, направленных на актуализацию состава набора основных продуктов питания, специалистам следует учитывать региональные географические и экономические особенности, национальные традиционные пищевые предпочтения. Нормируемые объемы потребления основных продуктов питания должны учитывать отличия народов регионов в такой большой и многонациональной стране, как РФ.

**Выводы** Таким образом, полученные данные свидетельствуют о значительно выраженном дисбалансе распределения продуктов питания, потребляемых населением в разных субъектах РФ. Структура продуктов питания граждан, проживающих в разных субъектах РФ, имеет значительный уровень вариабельности отклонения как от средних значений по России, так и от нормативов, утвержденных Минздравом РФ.

#### **Литература**

1. 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.
2. Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года: распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.10.2010 г. № 1873-р.
3. Об организации деятельности научно-методических и образовательных центров по вопросам здорового питания: приказ Роспотребнадзора России от 27.02.2019 г. № 97.

4. Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания»: приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.08.2016 г. № 614.

5. Потребление продуктов питания в домашних хозяйствах в 2017 году: Статистический бюллетень Росстата, 2018. – Электронный ресурс. - Доступен по адресу: [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA57/A57\\_9-ru.pdf?ua=1](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_9-ru.pdf?ua=1)

### References

1. Gosudarstvennaya politika Rossijskoj Federacii v oblasti zdorovogo pitaniya. *Ed* (2015). *Doklad*. Mjсква: Federal'naya sluzhba po nadzoru v sfere zashchity prav potrebitelej i blagopoluchiya cheloveka. pp. 1–89 (in Russian).

2. Osnovy gosudarstvennoj politiki Rossijskoj Federacii v oblasti zdorovogo pitaniya naseleniya na period do 2020 goda. *Ed* (2010). *Rasporyazhenie Pravitel'stva Rossijskoj Federacii* (in Russian).

3. Ob organizacii deyatelnosti nauchno-metodicheskikh i obrazovatel'nyh centrov po voprosam zdorovogo pitaniya. *Ed* (2019). *Prikaz Rospotrebnadzora Rossii* (in Russian).

4. Ob utverzhenii Rekomendacij po racional'nym normam potrebleniya pishchevyh produktov, otvechayushchih sovremennym trebovaniyam zdorovogo pitaniya». *Ed* (2016). *Prikaz Ministerstva zdavoohraneniya Rossijskoj Federacii* (in Russian).

5. Potreblenie produktov pitaniya v domashnih hozyajstvah v 2017 godu. *Ed* (2018). *Statisticheskij byulleten' Rosstata [Elektronnyj resurs]*; [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA57/A57\\_9-ru.pdf?ua=1](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_9-ru.pdf?ua=1) (in Russian).

*Поступила в редакцию: 02.06.2022*

*Адрес для корреспонденции: el\_abumuslimov@szgmu.ru*

УДК 616.2:[6646658.562]

## **АНАЛИЗ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ ПО ВОПРОСАМ КАЧЕСТВА И БЕЗОПАСНОСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**

*Е.Л. Есус: ORCID:<https://orcid.org//0000-0002-0843-0131>*

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский университет», г. Гродно, Республика Беларусь