УДК 316

Халикова Светлана Сергеевна – канд. социол. наук, доцент кафедры социологии, социальной работы и права Дальневосточного института управления – филиала РАНХиГС (г. Хабаровск). *E-mail: halikovas@yandex.ru*

С.С. Халикова
S.S. Khalikova

Представления населения о питании как элементе здорового образа жизни

В статье актуализируется проблема здорового образа жизни, факторов риска заболеваемости и показано влияние правильного питания на состояние здоровья населения. Проводится анализ практик питания жителей г. Хабаровска, их представлений о рациональном питании, о режиме питания, оцениваются пищевые привычки, состав, качество, сбалансированность и калорийность продуктов, употребляемых населением г. Хабаровска, анализируются гендерные и возрастные различия практик питания. Статья написана на основе проведенного социологического исследования, посвященного факторам риска заболеваемости и приверженности жителей г. Хабаровска к ведению здорового образа жизни, приводятся данные анкетного опроса и результаты фокус-групп по данной тематике трех возрастных категорий.

The residents' conceptions of food as a component of healthy lifestyle

The article is mainstreaming healthy lifestyle issues, risk factors for diseases and the influence of healthy lifestyle on the health status of the population. The Khabarovsk residents' feeding practices, their conceptions of rational nutrition and diet have been analyzed. Feeding habits, compositions, quality, balance and calorie contents of food, consumed by the citizens of Khabarovsk have been evaluated. Also gender and age differences of feeding practices have taken place in the research. The article is written on the basis of sociological research, devoted to the issue of risk factors for diseases and Khabarovsk citizens' commitment to maintaining a healthy lifestyle. The article provides data based on questionnaires and the results of focus-groups on the stated issue.

Ключевые слова: *здоровый образ жизни, правильное питание, режим питания, нерациональное питание, некачественное питание, фактор риска.*

Keywords: *healthy lifestyle, proper nutrition, diet, insufficient nutrition, risk factor.*

Проблема здоровья населения является как общенациональным, так и региональным приоритетом в социальной политике. В последнее время здоровье населения в российском обществе становится не только медико-биологической, но и социальной категорией, детерминирующей воспроизводство и качество его человеческого потенциала. Высокий уровень распространенности факторов риска заболеваний среди жителей г. Хабаровска (курение, употребление алкоголя, некачественное питание, физическое и умственное напряжение, низкая физическая активность и др.) приводит к серьезным проблемам физического и общественного здоровья населения. Они обусловлены как низкой мотивацией людей на ведение здорового образа жизни, так и комплексом объективных условий (неразвитость инфраструктуры досуга, ограниченность доступности услуг по охране здоровья и др.). При этом, по оценкам экспертов, медицина, здравоохранение оказывают влияние на здоровье человека лишь в объеме 10% – 15%. Все остальное – это здоровый образ жизни.

Важными составляющими здорового образа жизни населения являются здоровое питание, т. е. умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, а также информированность о качестве употребляемых продуктов. Нерациональное питание является первичным фактором риска для здоровья.

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращают риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.

По данным Росстата, сегодня сердечно-сосудистые заболевания (инфаркты, инсульты, ишемическая болезнь сердца, а также атеросклероз и гипертония) стоят на первом месте среди причин летальных исходов (55% от общего числа смертей). Причем, если раньше последние считались возрастными заболеваниями, то сейчас они значительно «помолодели», 60% случаев инфарктов приходятся на людей, в возрасте до 50 лет [1]. Врачи говорят о том, что практически все случаи заболеваний сосудов и сердца в России связаны с неправильным образом жизни, в том числе и питанием. Зачастую население плохо информировано о вреде той или иной пищи. Агрессивная реклама пропагандирует те продукты питания, которые наносят непоправимый вред здоровью. Это не только фаст-фуды и сладкие газированные напитки. Это продукты из переработанного мяса и жирные молочные продукты. В последнее десятилетие уровень благосостояния населения вырос, но питание не только не стало качественным, оно

ухудшилось. С ростом благосостояния население перешло на полуфабрикаты, фаст-фуды и т. д., на так называемую нездоровую пищу. К нездоровой пище относятся все продукты с вредными добавками в виде консервантов или после промышленной переработки, которая лишает ее естественных минеральных веществ и витаминов. Такая пища способна только утолить голод, но не может дать организму человека все, что ему необходимо, она пища содержит много углеводов, жиров, соли и пищевых добавок. Пища с «пустыми калориями» производится во множестве форм и агрессивно рекламируется. Она популярна и среди потребителей, поскольку имеет яркий вкус, её не нужно готовить и можно есть в любой обстановке.

На сегодняшний день фактическое питание населения в большей части регионов страны не соответствует рекомендованным физиологическим нормам потребления пищевых продуктов. По данным социально-гигиенического мониторинга, 99% россиян испытывают дефицит потребления белка, при этом, жиров они употребляют больше нормы (87,3% населения получают этот компонент питания в избытке). Абсолютное большинство врачей сегодня признают, что чрезмерное потребление в пищу жиров может привести к отложению в артериях вредных веществ, а также способствует образованию свободных радикалов, что, в свою очередь, ведет к разрушению клеток, ослаблению иммунной системы и быстрому старению. Высокое потребление жирной пищи (около 40% всех калорий) непосредственно связано с уровнем таких заболеваний, как инсульты и сердечные приступы, диабет и гипертония [2]. По данным управления санитарного надзора Роспотребнадзора, каждая третья семья не соблюдает режим питания, а 30% родителей позволяют своим детям есть вредные продукты [3].

Наряду с другими заболеваниями, спровоцированными неправильным питанием, сегодня значимое место занимает проблема ожирения – серьезное, хроническое многофакторное заболевание. Это не только избыточное накопление жировой ткани в организме и не только косметический дефект. Ожирение сопряжено с нарушениями, затрагивающими: опорно-двигательную систему (артрозы); желудочно-кишечный тракт (панкреатит, холецистит, желчекаменная болезнь); сердце (ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь); сосуды (варикозная болезнь); половую систему (бесплодие).

Избыточный вес ускоряет старение организма, ухудшает качество жизни. Согласно данным статистики, свыше 25% россиян в настоящее время страдают ожирением. Малоподвижный образ жизни и нерациональное питание – две причины, по которым эпидемия ожирения дошла до России. Сегодня растет тенденция к потреблению высококалорийных, жирных продуктов, в которых недостаток витаминов и минеральных веществ, а с учетом низкой физической активности это ведет к ожирению [4].

Рациональное питание характеризуется и частотой приема пищи. В среде ученых до сих пор нет четкого и однозначного ответа на вопрос: «Сколько раз и как часто нужно принимать пищу?». В то же время, результаты исследований свидетельствуют о приоритете минимум трехразового питания [5].

Анализируя данные социологического исследования, следует отметить, что большинство хабаровчан придерживаются режима питания, осуществляя трех- или четырехразовый ежедневный прием пищи (71,8%). В то же время, практически каждый пятый ест 1 – 2 раза в день, и незначительное число респондентов (9,2%) питаются 5 – 6 раз в день. Подобная тенденция достаточно устойчива на протяжении последних лет [6].

Отказ от завтрака является довольно распространенной практикой. Научно-исследовательский институт Мензис в Тасмании провел уникальное исследование, которое доказывает, что отказ от завтрака в течение длительного периода времени может привести к увеличению риска появления сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Завтрак полезен не только для снижения веса, он поддерживает уровень инсулина и холестерина в крови и тем самым сокращает вероятность развития болезней сердца и сахарного диабета. Люди должны стремиться иметь здоровую, сбалансированную диету, и регулярный завтрак является важной ее частью [7]. Однако хабаровчане зачастую пренебрегают завтраком, объясняя это нехваткой времени. Только 61,7% опрошенных отметили, что завтракают ежедневно, а одна пятая часть – делает это редко или вообще пропускает этот прием пищи.

Как показывает исследование, взрослые люди более ответственно относятся к завтраку. Так, пожилые люди в возрасте 60 лет и старше предпочитают завтракать – 79,4%, не завтракают вообще лишь – 4,8%, в возрастной категории 45 – 59 лет – 67,9% и 7,5%, соответственно. Тогда как среди лиц более молодого возраста отказываются от завтрака около 15% (табл. 1) [6].

Таблица 1

Распределение ответов на вопрос о наличии завтрака у различных возрастных категорий [6]

Варианты ответов	**Возраст респондентов**				
	18 – 22 года	23 – 29 лет	30 – 44 года	45 – 59 лет	60 и старше
Ежедневно	50,6%	56,2%	55,5%	67,9%	79,4%
Часто	16,1%	13,3%	14,9%	12,3%	11,0%
Редко	17,3%	15,9%	14,0%	12,3%	4,8%
Не завтракают	15,5%	14,6%	15,6%	7,5%	4,8%

Итого	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Результаты фокус-групп показывают, что пренебрегают завтраком, в основном, молодежь и население среднего возраста: «… утром кушать не получается, только чай. И какая-то легкая пища, ну, бутерброд…»; «… кофе, обязательно какая-нибудь булочка, пирожок…»; «… с утра мне не удается покушать, потому что нет времени. Обедать успеваю на работе чаем с конфеткой или с печенькой…». Однако есть и такие, кто считает завтрак неотъемлемым элементом дневного рациона: «… мы приучены к кашам утром. То есть утро у нас начинается с каши…»; «… завтрак – это каши всегда, очень любят они у меня овсяные…»; «… утром у меня, в основном, бутерброды, каши ем, но не особо…»; «… с утра я ем очень много всего, потому что я считаю, завтрак – основа всего. Ем все, неважно – жирное, нежирное. Отдаю предпочтение гречке, рису, творогу со сметаной и перекусам…». А вот люди пожилого возраста практически все включают завтрак в режим питания: «… завтрак-то всегда обязательно, на ужин бывает кефир с сухариками или с булкой. Обед – это картошка отварная, огурцы, рыба жаренная. Обед хоть и сдвигается, но я его не пропускаю…» [6].

В рекомендациях по здоровому питанию Всемирной организации здоровья (далее – ВОЗ) рекомендуется потреблять достаточное количество овощей и фруктов, т. е. не менее трех видов и три раза в день. Проведенное в Англии исследование, которое проводилось на протяжении 12 лет (2001 – 2013 гг.), свидетельствует о том, что чем больше опрошенные употребляли фруктов и овощей, тем менее они рисковали умереть в любом возрасте. Употребление фруктов и овощей снижает конкретный риск развития рака и сердечных заболеваний на 25% и 31%, соответственно.

Согласно рекомендациям ВОЗ и проведенным исследованиям, в том числе и на территории России, в 2015 г. была пересмотрена потребительская корзина, в результате чего количество фруктов и овощей в ней было увеличено. Однако потребительские практики хабаровчан не соответствуют рекомендованным нормам. Так, ежедневно употребляют свежие овощи и фрукты 41,8% респондентов, иногда – 38,5%, реже одного раза в неделю – 16,4%.

Среди хабаровчан только десятая часть опрошенных употребляют достаточное количество видов овощей и фруктов, а треть опрошенных употребляют 2 и менее вида, что гораздо ниже рекомендованного количества (табл. 2). Масса употребляемых овощей и фруктов также у большинства в целом не соответствует рекомендациям [6].

Таблица 2

Количество употребляемых видов свежих овощей и фруктов хабаровчанами (в % от числа опрошенных) [6]

Варианты ответов	**%**
1. 5 и более видов свежих овощей и фруктов в день	12,7
2. 2 – 4 вида свежих овощей и фруктов в день	54,9
3. 2 и менее видов свежих овощей и фруктов в день	32,4

Молодые участники фокус-группы реже других возрастных категорий употребляют овощи и фрукты: «… мало, бывает так, что вообще не ем овощи. Некогда в магазин ходить, а они быстро портятся, и поэтому не покупаю…»; «… овощи – скоропортящийся продукт, а фрукты можно с собой взять и на тренировку, поэтому фрукты ем, овощи нет…»; «… фрукты – по желанию, овощи – редко на ужин…»; «… у меня дома есть и фрукты, и овощи, но я их не ем, поужинаю, а до овощей и фруктов не доходит, время нет…». Хотя многие заявляют о ежедневном включении их в дневной рацион: «… стараюсь есть салат из огурцов и помидоров, много петрушки и укропа добавляю…»; «… картошку часто ем, овощи и фрукты – в ежедневном рационе. И полезно это, и просто в домашнем рационе их много…»; «… ем помидоры часто, очень их люблю, овощи – на ужин, яблоко с собой беру каждый день. Мне нравятся эти продукты, и они полезны…».

Среди людей среднего возраста практически все участники фокус-группы заявили об употреблении овощей и фруктов: «… у нас ежедневно овощные салаты: капуста, тыква, кабачок. Их у меня очень любят, дети и я. Лук репчатый, морковь используем ежедневно. Но фрукты, конечно, – только по мере возможности…», но при этом отмечали, что это носит сезонный характер: «… летом я стараюсь на рынке покупать. У русских. Не у китайцев…»; «… что касается овощей, тоже сезонно, когда идут местные овощи, стараюсь покупать у бабушек. Особое внимание уделяю тому, чтобы было больше от местных производителей. Стараюсь не покупать китайское. Зимой принципиально не покупаю огурцы и помидоры. В основном, – морковочку, свеклу…». Помимо низкого качества привезенных из Китая овощей и фруктов, участники ссылались и на финансовые ограничения: «… из фруктов, если бы финансы хорошо позволяли, то в сезон, когда идет черешня и клубника, мне не надо ничего другого из пищи…».

Люди пожилого возраста отмечали необходимость употребления фруктов и овощей для поддержания жизненного тонуса: «… для меня это номер одни. Я полпенсии трачу на фрукты. Все лето мой любимый фрукт – это нектарин, постоянно. Яблоки еще. Я прочитала, что для сердца полезны также арбуз, дыня, все по потребностям организма, почки промыть…». Но рекомендованное разнообразие и количество потребляемых овощей и фруктов все равно не выдерживается: «… потребляю выборочно, помидоры и огурцы китайские есть не могу…»; «… фрукты стараюсь наши брать, краснодарские. Каждый день что-то из фруктов на столе бывает, летом, конечно, это свои овощи с грядки: огурцы, перцы, баклажаны, помидоры. А

вот зимой овощи не ем, китайские не беру…»; «… фрукты – яблоки, сливы. Стараюсь брать краснодарские, голландские. Надо, конечно, больше овощей…».

В целом, рацион питания хабаровчан чаще несбалансированный, особенно у категорий молодых людей и среднего возраста: «… в обед, в основном, гарнир и мясо либо курица, или рыба. Потому что на работу с собой не хочется жидкое брать. А вечером часто выпечка и мясо. В общем, едим всё. Ни в чем себе не отказываю. И сладкое, и пирожные, и торт могу вечером поесть»; «… перекусы постоянные: кофе, шоколад, то, что нельзя. Предпочитаю белковую, высокоуглеводную пищу, например, куриную грудку, гречку, морепродукты и т. д. ...»; «… в основном, перекусы, бутерброды на ходу; за рулем – пиццу или что-нибудь такое, что можно поставить рядом с собой и ехать в пробке жевать, потому что времени сильно не хватает…»; «… если повезет нормально поесть – молочная продукция, макароны, супы. Редко это бывает. В основном, в институте – чай с сосиской в тесте и все…».

Результаты проведенного исследования показывают, что доля лиц с несбалансированным потреблением свежих овощей и фруктов в г. Хабаровске составляет почти половину населения (48,53%). Доля лиц с недостаточным потреблением свежих овощей и фруктов – 40,12% населения [6].

Качество употребляемой пищи выражается в ее калорийности. Наибольшее количество полезных веществ содержится именно в продуктах с низкой калорийностью, а высококалорийные продукты отличаются повышенным содержанием жиров, трансжиров, сахаров и различных химических соединений, вредных для организма. Дневной рацион, составленный из низкокалорийных продуктов, богатых клетчаткой, витаминами и минералами, является более качественным, чем из высококалорийных. Тем не менее, эти общеизвестные факты, не способствуют более качественному подбору продуктового набора среди жителей г. Хабаровска. Никогда не смотрят калорийность приобретаемых продуктов 40,1% опрошенных, и еще 11,6% – вообще ничего про это не знают, и только 12,1% и 18,3% – делают это часто или иногда, соответственно.

Женская часть населения более осведомлена о калорийности продуктов и чаще обращает на это внимание, чем мужская. Часто и иногда 37,5% женщин следят за калорийностью продуктов, тогда как мужчин – 21,6%. Почти половина (46,5%) респондентов мужского пола никогда этого не делают, а 15,5% – вообще ничего об этом не знают. Это подтверждает высказывание мужчины на фокус-группе: «… по поводу калорий и состава, ну больше мужской взгляд по упаковке. Красивая упаковка – ее берешь, если понравился продукт, есть предпосылка еще раз купить. Жена тоже не смотрит составы эти. Нет цели это смотреть, я этого не понимаю. Ну знаю,

что там Е вредные, а какие из них вредные... Больше такой мужской подход» [6].

Так же понимание необходимости учитывать калорийность продуктов зависит и от возраста респондентов. Люди среднего возраста чаще обращают внимание на данный показатель, чем молодежь и пожилые (табл. 3) [6].

Таблица 3

Распределение по возрасту ответов на вопрос: «Обращаете ли Вы внимание при покупке продуктов питания на указанную на упаковке энергетическую ценность (калорийность)?» [6]

Варианты ответов	**Возраст**				
	18 – 22 года	23 – 29 лет	30 – 44 года	45 – 59 лет	60 и старше
Часто	13,5%	11,6%	13,4%	12,3%	9,1%
Иногда	14,7%	15,0%	21,8%	23,4%	13,4%
Редко	20,6%	24,0%	19,7%	13,1%	11,5%
Никогда	43,5%	39,9%	34,6%	38,1%	48,8%
Ничего не знаю об этом	7,7%	9,5%	10,5%	13,1%	17,2%
Итого	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Результаты фокус-групп показывают, что представители всех возрастных категорий практически не смотрят на калорийность продуктов питания: «… я, конечно, на калорийность не обращаю внимания, хотя дети иногда мне говорят, чтобы я смотрела, немножко меня корректируют в этом плане…»; «… не считаю это важным. Главное, чтобы состав был натуральным…»; «… калорийность не принципиальна. Потому что мы, если хочется значит надо, если не хочется значит не надо…»; «… Калорийность, не интересует. Если только йогурты какие-нибудь …».

Однако многие смотрят на сроки годности и на состав: **«**…состав и срок годности всегда смотрю. Срок годности – чтобы не было просрочено и стараюсь брать, что ближе к сегодняшнему дню…»; «… смотрю, конечно, чтобы меньше было всяких добавок, всяких Е и сои…**»;** «… срок годности категорически везде проверяю…», т. е. культура потребления продуктов питания возрастает, и срок годности, и состав продукта являются значимыми при их выборе, однако, встречаются и такие, кто не следит за качеством потребляемых продуктов: «… вообще не смотрю, интуиция хорошая…»; «… об этом не задумываюсь и поэтому не беспокоюсь…»; «… не смотрю, потому что ерунды не беру. Я калорийность знаю, ничего нового не беру…», – такую категоричность проявили, в основном, молодые люди.

Пожилые люди отмечают, что «… к калорийности мы, конечно, не приучены…».

Исследование показывает, что люди с высшим образованием более осведомлены о необходимости учитывать показатель калорийности при составлении своего рациона (табл. 4) [6].

Таблица 4

Распределение по уровню образования ответов на вопрос: «Обращаете ли Вы внимание при покупке продуктов питания на указанную на упаковке энергетическую ценность (калорийность)?» [6]

Варианты ответов	**Уровень образования**				
	высшее	среднее проф.	нач. проф.	полное среднее	начальное
Часто	13,9%	8,2%	9,8%	13,7%	9,5%
Иногда	21,3%	15,5%	24,4%	12,4%	4,8%
Редко	18,7%	18,2%	4,9%	17,0%	19,0%
Никогда	37,3%	43,3%	36,6%	44,4%	52,4%
Ничего не знаю об этом	8,9%	14,8%	24,4%	12,4%	14,3%
Итого	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Еще одним показателем, характеризующим рациональность питания, является употребление газированных напитков и энергетиков. Такие напитки не приносят пользы организму, а при употреблении в больших количествах могут нанести вред.

Газированные напитки богаты калориями, которые легко усваиваются, обманывая мозг. Выпив баночку сладкой воды, человек на очень короткое время ощущает сытость. Исследования, проведенные американскими учеными, доказывают, что выпивающие более 3 баночек напитков в день люди болеют раком на 87% чаще. Медики обнаружили прямую связь между регулярным употреблением сладкой газированной воды и повышением заболеваний сердца, сосудов у женщин. Они на 35% чаще других страдают от сердечных заболеваний [8]. Из-за зафиксированных смертей после употребления энергетиков они запрещены и продаются только в аптеках в некоторых странах Европы. Частое употребление энергетиков приводит к истощению, нервному перевозбуждению, а это, в свою очередь, к повышению усталости, бессоннице, раздражительности, нервным срывам, депрессии.

Практика употребления подобного рода напитков распространена больше среди мужчин. Часто употребляют такие напитки 15,3%

представителей мужского пола, никогда – лишь 29,9%, среди женщин не пьют такие напитки 42,5%.

Согласно результатам исследования, сладкие газированные и энергетические напитки – это продукт молодого поколения: чем моложе респонденты, тем большее их количество они употребляют. Около половины молодых людей (49,7%) часто или иногда пьют газировки и энергетики, тогда как среди пожилых людей (60 лет и старше) их всего 12,9%, а большая половина из них (66,3%) – не употребляют вообще (табл. 5) [6].

Таблица 5

Распределение по возрасту частоты употребления сладких газированных и энергетических напитков [6]

Варианты ответов	**Возраст**				
	18 – 22 года	23 – 29 лет	30 – 44 года	45 – 59 лет	60 и старше
Никогда	15,0%	22,3%	31,0%	48,6%	66,3%
Редко	35,3%	36,5%	34,6%	28,3%	20,7%
Иногда	26,9%	21,9%	23,6%	18,3%	9,1%
Часто	22,8%	19,3%	10,7%	4,8%	3,8%
Итого	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

По результатам фокус-групп, большинство населения не употребляет газированные и энергетические напитки, ссылаясь на вред и несоответствие вкусовым пристрастиям: «… не употребляла, мне не нравится просто…»; особенно категоричны люди пожилого возраста: «… нет, вообще. Только если желудок болит, пью «Ласточку» и «Медвежку…»; «… я пью воду фильтрованную, компоты варю. Цветные напитки эти даже если посторонние люди берут, я им говорю: зачем берете эту гадость?..»; «… там же столько сладости, сахарозаменители. Я их вообще не беру. Газированное не пью…».

А вот молодежь от энергетических напитков не готова отказаться, приобретая благодаря им бодрость и выносливость: «… энергетический напиток употребляю почти всегда, потому что я сплю на ходу…»; «…соки редко газировки чаще, энергетики …»; «… мое сонное состояние требует, нравится на вкус и он, и соки, и газировки…». Однако некоторые уже почувствовали на себе негативное влияние и отказались от употребления энергетиков, «… раньше энергетики пил, пока состав не смотрел. И газировки пил, сейчас не пью, осознал, что портят здоровье мое…»; «… у меня начинает болеть живот от газировок, и поэтому не пью …».

В целом, хабаровчане признают, что питание является важнейшей составляющей здорового образа жизни. Так, результаты фокус-группы показывает, что большинство населения разных возрастных категорий в

понятие здорового образа жизни вкладывают здоровое и правильное питание. Представители среднего возраста так обозначали ЗОЖ: «… это спорт, это движение, это питание, это незлоупотребление никакими зловредными для организма, особенно для самого себя, привычками…», «… правильное питание и правильное времяпрепровождение свободное…», «… наверное, на первом месте питание, здоровое…», «… правильное питание, физические нагрузки, ну и всё, наверное…». Молодые люди также выделяют среди прочих составляющих ЗОЖ правильное питание: «здоровый образ жизни составляют…занятия спортом, здоровое питание…»; «… на самом деле, понятие здоровый образ жизни включает в себя большое количество аспектов, … правильное питание…»; «… правильное питание очень важно для спортсмена…», «… правильное питание, здоровый сон, пить больше воды…». А вот среди людей пожилого возраста главной составляющей ЗОЖ чаще выделялась двигательная активность, а питание практически никто из участников фокус-группы не упомянул [6].

Таким образом, можно отметить, что в целом у населения г. Хабаровска присутствует понимание важности правильного и здорового питания. Однако результаты исследования показывают, что соблюдать правила рационального питания готовы далеко не все, иногда по вполне объективным причинам: «… не хватает времени на здоровый сон, на питание, одни перекусы; «… у меня нет времени даже поесть. У меня так было, что за два дня поела один раз, т. к.у меня были учеба, курсы, еще одни курсы, вождение, спорт. Учусь на отлично, поэтому нет времени ни поспать, ни поесть…». Среди факторов, препятствующих ведению ЗОЖ, помимо финансовых, было отмечено, что соблюдать правильное питание в региональных условиях сложно в силу того, что приобрести качественные продукты питания не всегда возможно, магазины и рынки наполнены китайской продукцией, которая не всегда соответствует требованиям.

Добиться высокой культуры питания населения г. Хабаровска возможно только через личное осознание необходимости и значимости для своего здоровья правильного и здорового питания. Для этого необходимо информировать население о правилах рационального питания, его роли в сохранении и укреплении здоровья, а также формировать представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека.

Литература и источники:

1. *Россиян губит нездоровое питание [Электронный ресурс] –.– Режим доступа: http://www.healthy-info.ru/news/rossiyan-gubit-nezdorovoe-pitanie*
2. *О вреде жирной пищи [Электронный ресурс] –.– Режим доступа: http://zdorovushko.ru/pitanie/zhirnya-pisha/ (дата обращения 14.01.2016 г.).*

3. Минздрав рассказал о проблемах питания россиян [Электронный ресурс] –.– Режим доступа: http://www.ecolife.ru/zdorove/14460/

4. Минздрав: Более четверти россиян страдают ожирением [Электронный ресурс] –.– Режим доступа: http://top.rbc.ru/health/11/12/2012/836051.shtml (дата обращения 14.01.2016 г.).

5. Учёные выяснили, сколько раз в день надо питаться [Электронный ресурс] –.– Режим доступа: http://www.aif.ru/health/article/16613 (дата обращения 15.03.2016 г.).

6. Социологическое исследование «Оценка распространенности факторов риска заболеваний среди населения г. Хабаровска и приверженности жителей города к ведению здорового образа жизни». Генеральную совокупность представляет население г. Хабаровска в возрасте от 18 лет и старше, согласно его распределению в городских округах. В исследовании использована маршрутная (поквартирная) многоступенчатая случайная выборка. Методом анкетного опроса охвачены 1200 респондентов. Ошибка выборки не превышает ±4%. - Хабаровск : ДВИУ – филиал РАНХиГС, 2014. Научный руководитель – к.соц.н., доцент Ю.В. Березутский.

7. Завтрак – важный прием пищи [Электронный ресурс] –.– Режим доступа:http://medpractik.ru/articles/zavtrak-vazhnyj-priem-pishhi.html

8. Газированная вода – вред для здоровья человека [Электронный ресурс] –.– Режим доступа: http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/1729-gazirovannaya-voda-vred-dlya-zdorovya-cheloveka.html