

**УДК 316.356.4**

**ББК 60.54**

**Л. А. Лебединцева**  
**Санкт-Петербург, Россия**

**П. П. Дерюгин**  
**Санкт-Петербург, Россия**

**А. А. Смелова**  
**Санкт-Петербург, Россия**

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ РОССИЙСКИХ ЖЕНЩИН (НА ПРИМЕРЕ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА)<sup>1</sup>**

Исследуются представления российских женщин о правильном, рациональном и сбалансированном питании в повседневной жизни. Рассмотрены основные современные теории и концепции правильного и рационального питания, широко распространенные в России. Показано, что современные женщины склонны поддерживать предлагаемые нормы и стандарты в отношении потребления пищи, и, в основном, используют сложившиеся социальные конструкты о правилах питания в российском пространстве, нежели стремятся самостоятельно сформировать индивидуальные принципы в этом плане. Сделан вывод о том, что у российских женщин слабо сформированы устойчивые представления о здоровом питании.

Проведенное исследование основывается на количественных и качественных данных проведенных социологических эмпирических исследований (репрезентативный телефонный опрос, а также интервью).

**Ключевые слова:** социология питания, социальные практики питания, российские женщины.

---

<sup>1</sup> Статья подготовлена при поддержке гранта РГНФ № 17-03-00631.

**L. A. Lebedintseva**  
**St. Petersburg, Russia**

**P. P. Deriugin**  
**St. Petersburg, Russia**

**A. A. Smelova**  
**St. Petersburg, Russia**

**MODERN VIEWS ON A RATIONAL NUTRITION  
OF RUSSIAN WOMEN  
(THE CASE OF ST. PETERSBURG)**

The article examines the ideas of Russian women about proper, rational and balanced nutrition in everyday life. The basic modern theories and concepts of proper and rational nutrition, widespread in Russia, are considered. It is shown that modern women tend to support the proposed norms and standards in relation to food consumption, and mainly use the existing social constructs about the rules of nutrition in the Russian space, rather than seek to independently form individual principles in this regard. It is concluded that Russian women have poorly formed stable ideas about healthy nutrition.

The study is a combination of quantitative and qualitative data based on sociological empirical research, i.e. representative telephone survey and interviews.

**Keywords:** nutrition sociology, social nutrition practices, Russian women.

Современная многообещающая и высокотехнологичная система здравоохранения шагает в ногу с повсеместным процессом ухудшения здоровья населения. Сегодня многие разочаровались в классической медицине: пустые кабинеты врачей, неудовлетворительные результаты лечения, резкое увеличение расходов и т. д. Питание здесь играет не последнюю роль. Возникает несправедливый вопрос: что мы можем отнести к правильному рациональному питанию?

Ни для кого не секрет, что на сегодняшний день нет единого, разделяемого всеми, взгляда на то, что такое здоровое и правильное питание. Как питаться так, чтобы с течением времени наше здоровье не ухудшалось, чтобы мы были работоспособными до глубокой старости и чувствовали свою причастность ко всем радостям жизни? Этот вопрос мучает многих, если не всех, но вот ответ, а тем более реализации в своей жизни, мало кому удастся. Причины этого явления кроются глубоко в нашем мировоззрении, и питание современного человека – это лишь результирующая такого подхода. Как верхушка айсберга – то, что можно наблюдать постороннему человеку. Если перефразировать известное выражение в бессмертном произведении Алексея Феофилактовича Писемского «Фанфарон», то получится: скажи мне что (как, когда и т. д.) ты ешь, и я скажу тебе, кто ты [Лебединцева, 2017, с. 1539].

Если попытаться простыми словами ответить на поставленные вопросы, то можно отметить, что это должна быть еда, которая обеспечивает в достаточном количестве наш организм всеми необходимыми для его жизнедеятельности веществами и не вредит ему. По нашему мнению, самое главное – это необходимость обеспечить сбалансированное поступление в организм с пищей всех необходимых ему веществ. Вот только никто не знает, как это должно выглядеть в реальности. Здесь нельзя не вспомнить о вечном споре мясоедов и вегетарианцев, о веганах, потребляющих только сырые овощи и фрукты, или даже о такой категории как праническое питание, как крайней формы ограничения пищи. Пранаисты не потребляют ни белки, ни углеводы, ни минералы, пьют только воду и соки и при этом здравствуют и радуются жизни каждый день ... [Лебединцева, 2017, с.1540]. Между двумя крайними группами целая пропасть, где же тогда «золотая середина» и существует ли она вообще?

В журнале "The Lancet Global health journal" опубликованы результаты исследования, которое проводилось в 197 странах, ученые опрашивали 4,5 миллиарда человек и изучали, что едят и как накрывают на стол в разных уголках Земли. Выяснилось, что самые здоровые нации, такие как население

США и Канады, Западной Европы и Новой Зеландии, не могут похвастаться хорошим рационом своих жителей. А все потому, что нездоровая пища слишком популярна в этих странах. Многие ученые диетологи твердят, что «хуже питаются те люди, у которых доходы ниже, так что очень важно поднять уровень здорового питания именно среди бедных слоев населения» [Герасименко, 2016]. Однако, по данным упомянутого исследования, первая десятка стран с самым правильным рационом питания, включающим 17 самых важных продуктов, выглядит следующим образом (от 1 к 10 месту): Чад, Сьерра-Леоне, Мали, Гамбия, Уганда, Гана, Кот-д'Ивуар, Сенегал, Израиль, Сомали. Лишним, на наш взгляд, является пояснение, что большая часть из этих стран являются очень бедными и, как минимум, прямой зависимости между доходами и здоровьем не наблюдается.

### **Методы исследования**

Эмпирическую базу исследования составили исследования социальных практик питания населения методом телефонного опроса жителей Санкт-Петербурга с помощью технологии CATI, проведенного Центром социологических и интернет исследований СПбГУ. Объем выборочной совокупности – 1054 человека в возрасте 18 лет и старше. Были использованы данные глубинного интервью (N=55), а также статистические данные по рационам питания населения в российских регионах. Основными исследовательскими задачами явился анализ количественных и качественных показателей питания женщин в Санкт-Петербурге (далее – СПб) с целью выявления сложившихся представлений о правильном питании, а также используемые социальные практики в потреблении пищи.

### **Результаты исследования**

Изложение результатов нашего исследования будет выстроено по следующей логике: сначала мы кратко опишем общую картину привычек российских женщин в отношении своего питания согласно статистическим источникам, а затем с позиций организации питания как социальной практики (опираться в описании в данном случае мы будем только на мнения

петербурженок, полученные в результате телефонного опроса и глубинного интервью).

Настоятельная необходимость улучшения состояния питания населения для общественного здравоохранения имеет жизненно важное значение, учитывая центральную роль, которую питание играет в охране здоровья, а также профилактике хронических заболеваний и ожирения. Несмотря на то, что взаимосвязь между социальными условиями и моделями питания населения признается важной, концептуальные основы для изучения этой взаимосвязи для общественного здравоохранения не разработаны. Социальные практики питания мы понимаем как взаимосвязь между социальным контекстом и выбором продуктов питания и тем, как это в дальнейшем формирует модели питания.

В наших российских условиях у женского населения в целом, и у петербурженок в частности, существуют свои особенности в повседневном питании. Российские женщины потребляют в пищу хлеб ежедневно или несколько раз в неделю (90,9% респондентов – подавляющее большинство). В то время как в Петербурге этот процент составляет всего 87,2 (даже меньше, чем в Москве – 87,9%) [Рацион питания населения, 2016: с.18].

В этой же категории потребления (ежедневно или несколько раз в неделю) у женщин находятся такие продукты как крупы, рис, макаронные изделия, каши (78,2% по всем возрастным категориям), а также мясо, мясо птицы – 73,1% (у мужчин – 80,5%). В Санкт-Петербурге этот показатель ниже – 73,1%. Далее следуют такие продукты (по убыванию): молоко и кисломолочные продукты (74,5%), сыр (51,1%), мясные изделия вареные (сосиски, колбаса) (48,7%) [Рацион питания населения, 2016].

*Из этой группы только женщины в возрасте 14 лет и более практически не отличаются от всей совокупности мужчин и женщин. Так, ежедневно или несколько раз в неделю потребляют хлеб (90,9%), крупы, рис, макаронные изделия, каши (75,2%), молоко и кисломолочные продукты (74,5% – здесь отличие от объединенной группы), мясо, мясо птицы (73,1%), овощи свежие*

(62,5%), масло сливочное (61,4%), фрукты свежие (60,9%), сыр (51,7%), творог (45,3%).

При этом в городских населенных пунктах процент респондентов, потребляющих хлеб, масло сливочное, ниже по сравнению с сельскими населенными пунктами. И, наоборот, как ни странно, в селе намного меньше потребляют овощей (66,2% и 51,2%), фруктов (65,1% и 47,9%). Мясо потребляют почти одинаково (73,5% и 72,0%) (Таблица 1).

Таблица 1 – Рацион питания населения<sup>2</sup>

продукты	Город	село
хлеб	89,6	94,8
крупы, рис, макаронные изделия, каши	76,0	75,7
молоко и кисломолочные продукты	76,0	69,9
мясо, мясо птицы	73,5	72,0
овощи свежие	66,2	51,2
масло сливочное	60,7	63,7
фрукты свежие	65,1	47,9
сыр	56,1	38,2
творог	48,4	35,6

Процент потребляющих свежие овощи и свежие фрукты выше, чем по России – 73%, а в Москве ближе к российским показателям – 68,5% и 64,1%. А вот мясо и мясо птицы женщинами в Петербурге потребляется почти на том же уровне, что и в российских городах: 70,2% в Питере, 72% в городах, в Москве – 63,1%. Молоко и кисломолочные продукты потребляют 73,1% женщин в Петербурге, 75,7% в Москве, 76% в российских городах. Сыр в Петербурге потребляется больше, чем в других городах (в том числе и в Москве – 63,3%) – 67,2%.

<sup>2</sup> Источник: Рацион питания населения, 2016.

В целом по стране состояние своего здоровья городские женщины оценивают выше, чем те, которые проживают в сельской местности (а в больших городах выше, чем в других населенных пунктах) (Таблица 2).

Таблица 2 – Оценка состояния здоровья<sup>3</sup>

	в городах	из них с численностью населения 1 млн. чел	в сельской местности
Очень хорошее	2,8	3,9	1,9
Хорошее	33,5	39,5	27,1
Удовлетворительное	50,7	46,2	54,8
Плохое	11,7	9,5	14,4
Очень плохое	1,3	0,9	1,7

Всем известно, что основные общие диетические рекомендации касаются таких правил как: поменьше соли и сахара в приготавливаемой пище, поменьше жирной пищи, прежде всего мясной, побольше овощей и фруктов. Если теперь мы посмотрим, что думают российские женщины насчет правильного и здорового питания, то увидим следующую картину. Никогда не подсаливают пищу, которую едят около четверти российских женщин (25%). При этом около трети подсаливают ее иногда. Сахар – весьма популярный продукт в России – постоянно потребляют 78% женщин.

Радует, что более трети россиянок почти всегда предпочитают нежирную мясную пищу (или рыбу, или птицу вместо мяса) (36,7 %) и почти столько же едят на десерт фрукты вместо высококалорийных кондитерских изделий (31,1%). И, в итоге, 64,2% почти всегда следуют, по крайней мере, одному из перечисленных диетологических ограничений [Рацион питания населения, 2016].

Откуда российские женщины получают информацию о том, что они должны есть, чтобы быть красивыми, умными и здоровыми? В качестве

<sup>3</sup> Источник: Рацион питания населения, 2016.

источников получения информации о здоровом питании у женщин выступают: СМИ (газеты, журналы) – 47%, специальные выпуски теле- и радиопередач, специальные интернет-сайты – 58,5%, от родственников, знакомых – 25,5%. И только 11,6% в качестве источника отметили лечащего врача, специальные занятия, лекции, уроки, в центре здоровья [Рацион питания населения, 2016].

Практически все женщины признают, что важно следовать основным принципам здорового питания: процент растет от 84,5% в возрасте 16–29 лет до 88,6% среди респондентов старше трудоспособного возраста. Процент согласных с утверждением, что потребление разнообразных видов еды каждый день дает все витамины и минералы, которые необходимы человеку, хоть и незначительно, но убывает: от 80,7% в возрасте 16–29 лет к – 78,9% у респондентов старше трудоспособного возраста [Рацион питания населения, 2016]. Согласны с тем, что выбор правильного рациона питания зависит от знания, какие виды еды полезны, а какие нет, почти 90% российских женщин. Но при этом подавляющее большинство (более 80%) считают, что существует так много рекомендаций, касающихся здорового питания, что трудно понять, во что верить. Это означает, по сути, что у российских женщин нет сформировавшегося представления о том, что такое правильное питание, в чем заключаются его базовые принципы. Так, например, совершенно мифическое утверждение о том, что «Некоторые люди рождены быть толстыми, а некоторые худыми. И человек мало что может сделать, чтобы на это повлиять», поддерживает около трети россиянок.

Учитывая вышесказанное, весьма комично выглядит согласие респондентов с утверждением, что «продукты, которые я сейчас ем и пью, являются здоровыми, и нет необходимости менять рацион»: 16-29 лет – 59,8%; в трудоспособном возрасте – 59,9%; старше трудоспособного возраста – 68,2%. Как минимум, люди склонны оправдывать себя и уходить от проблем, или, по крайней мере, от их осознания.

Согласно данным *эмпирического социологического опроса*, проведенного в Санкт-Петербурге, на вопрос «Насколько Вас устраивает качество и

разнообразии Вашего питания?» ответы женщин распределились следующим образом: 48,7% – вполне устраивает, 21,8% – по большей части устраивает, 18,3% – отчасти устраивает, отчасти нет, 7,6% – по большей части не устраивает, 3,1% – совершенно не устраивает. Из мест общественного питания треть петербурженок чаще всего посещают кафе (33,3%), пятая часть ресторан (20,5%), но подавляющее большинство женщин не посещают никаких мест общественного питания – 42,6%.

Из тех, кто привык пользоваться заведениями общественного питания, около половины (46%) ходят в столовую/бистро не реже 2-3 раз в неделю. Еще 22,4% женщин питаются в указанных местах 2-3 раза в месяц. При этом относятся к питанию в столовых/бистро не только как к возможности быстро и недорого перекусить, но и в том числе пообщаться с коллегами (38,8%), как правило, в выходные дни (но не обязательно) заглядывают туда с семьей четверть респондентов (25,4%), посещают в одиночку 16,4% респондентов. Как правило, респонденты готовы заплатить от 100 до 300 руб.

Другое место общественного питания – кафе – в ценовом сегменте занимает более высокую позицию по сравнению со столовыми и бистро. Из опрошенных нами петербурженок часто их посещает совсем небольшое количество – чуть более 12%. Как правило, такие места посещают один или несколько раз в месяц (более 50%). Обычно это делается с семьей (41,1%), либо с друзьями (32,7%). С точки зрения социальных практик, кафе – это заведение, где можно «культурно посидеть»: бытовавшая когда-то в советские времена практика «ходить в гости» ушла в прошлое, поскольку в условиях мегаполиса и постоянного цейтнота свободного времени это является большой роскошью и для тех, кто потенциально может прийти в гости и во многом особенно для тех, кто их принимает, поскольку на их плечи ложится обязанность «накрыть на стол». Но встречи в кафе, как правило, это повседневное общение, не требующее больших временных и денежных затрат, а не торжественные мероприятия: в среднем, в кафе за одно посещение оставляют 400-500 руб. (верхняя граница в ответах респондентов была на уровне 2,5-3 тыс. руб.).

Из тех респондентов, кто посещает рестораны, ходят в них не реже одного раза в неделю 13,7%; 2-3 раз в месяц – 16,9%; не реже одного раза в месяц – 24,2%; 2-3 раза в полгода – 13,7%, несколько раз в год – 18,5%. Ресторан, как правило, посещают либо с семьей (60,5%), либо с друзьями (25%) и тратят от 1 – 3,5 тыс. руб. (верхняя граница – 5 тыс. руб.). Никто из респондентов не ходит в ресторан в одиночку.

Фастфуд (МакДональдс, KFC, Subway и прочее) также довольно популярен у петербургских женщин – с частотой от 2-3 раз в неделю до одного раза в месяц туда наведываются более 77% респондентов, также либо с семьей, либо с друзьями. Как правило, это семьи с маленькими детьми, либо студенческая молодежь в возрасте до 25-30 лет. Заведений такого профиля в Петербурге довольно много, они находятся в «узловых» местах – около станций метро, городских парков отдыха и скверов, таким образом, несмотря на очевидный вред, приносимый здоровью от такого питания, вы всегда можете быть уверены в том, что получите именно тот вкус картофеля фри, биг мака, макчикена и проч., на который рассчитываете.

Более всего петербурженки предпочитают русскую/советскую кухни – 32,8%. На втором месте по популярности – европейская кухня (21,3%), а на третьем – японская кухня (19,5%). Итальянская, кавказская, китайская и смешанная кухни набрали по 16,7%, 13,8%, 11,5%, 17,0%, соответственно.

При выборе ресторана наибольшее значение имеют хорошая кухня, вкус и качество еды (77,6%), а также приемлемые цены (50,6%). Далее идут приятная обстановка, доброжелательность персонала и удобное расположение (45,7% , 34,5% и 34,8% соответственно).

Для 51,7% респондентов поводом для похода в заведение общественного питания является возможность встретиться с друзьями и пообщаться, а также можно отвлечься от повседневных забот (33,6%) и просто потому, что хочется есть (28,4%).

Чаще всего *на завтрак* респонденты едят кашу – 55%, на втором месте – бутерброды (29%), 20,6% – йогурт, творог и другие кисломолочные продукты

(третье место), 14,5% – яйца (жареные, вареные, омлет), 12,4% – нарезку, колбасу, рыбу, сыр и др. Пьют на завтрак чай, кофе, соки и т. д. 72,1% респондентов.

Типичный *обед* женщины в Петербурге состоит на выбор из таких блюд как суп (72,6), свинина, говядина (37), птица, курица (35,6), чай, кофе, морс, кисель (34,3), овощи (24,9), крупы – (23,1), рыба (22,8), салат (21,7). Таким образом, классический обед – это первое блюдо (суп), второе – какое-нибудь мясо (или, реже, рыба) и гарнир из круп или макарон, реже овощей. Обязательны напитки.

Типичный *ужин* это, как правило, чай, кофе, морс, кисель (35,5), свинина, говядина (28,5), йогурт, творог и другие кисломолочные продукты (27,3), птица, курица (25,2), овощи (25,1) салат (23,6), картофель (21,1), крупы (13,7), макароны (13,1). Таким образом, в ужине увеличивается доля потребляемых кисломолочных продуктов и овощей. Не придерживаются какой-либо особой системы питания подавляющее число респондентов женщин – 72%. Какие-либо варианты в питании по рекомендации врача соблюдают 6,2% респондентов, и еще 6% придерживаются низкоуглеводной диеты.

Выдержки из интервью:

*Женщина, 42 года, замужем, среднее специальное: На завтрак я ем яичницу или омлет, блины, каши (рисовую, манную, овсяную), бутерброды, мюсли с молоком и т. д. На обед суп, чаще всего куриный, грибной, щи, гороховый, иногда солянку. На ужин что-нибудь горячее тоже, мясо (жареное, тушеное или запечёное), макароны или прочий гарнир, обязательно овощи. Я предпочитаю на выходных готовить мясо (например, потушить или сделать котлеты), чтобы в первые дни рабочей недели оставалось только погреть его. А в середине недели запекать в духовке или жарить мясо или рыбу.*

*Женщина, 30 лет, не замужем, высшее: На завтрак я обычно ем овсяную кашу или йогурт с печеньем и кофе. После этого я обедаю супом или мясом с гарниром. На ланч я ем фрукты. На ужин овощной салат и кефир.*

*Женщина, 54 года, замужем, высшее: На завтрак я предпочитаю кофе, бутерброд и обязательно кашу. На обед чаще всего я ем салат, потом горячие блюда, рыба или мясо. Из напитков предпочитаю чай или кофе, по настроению. А на ужин легкий салат, иногда тушеные овощи и фрукты, из напитков чай.*

*Женщина, 22 года, не замужем, высшее: Завтрак – это важно, нужно обязательно съесть то, что заряжает энергией именно вас (для всех людей – это абсолютно разные продукты), для меня – это, в первую очередь, кисломолочные продукты, например, творог. Но на завтрак я не люблю есть много, не переношу чувства тяжести, поэтому ем обычно небольшое количество пищи. Обед – это основной приём пищи для меня; на обед я могу съесть довольно много, не имеет особого значения, что это будет, т. к. это единственный полноценный приём пищи при моём распорядке дня. Рацион самый разнообразный, но что бы я ни ела, всегда дополнительно здесь будут овощи. Как такового ужина у меня нет, он больше напоминает перекус и состоит из фруктов или кисломолочных продуктов, например, ряженки или кефира.*

Респонденты по Петербургу высоко оценивают связь питания и здоровья. При этом ответы можно условно проранжировать от простого видения:

*Любой человек для эффективной работы должен хорошо питаться, иначе всего его мысли будут о том, как он хочет есть, а не о том, что ему надо делать (женщина, 42 года, замужем, среднее специальное).*

*Питание отражается на фигуре и внешнем виде (женщина, 30 лет, не замужем, высшее)*

до более глубокого понимания:

*Питание – это важно. В первую очередь, для самого человека, его здоровья. Без еды организм не сможет нормально функционировать, а, следовательно, это будет оказывать негативное влияние и на жизнь общества в целом. Человек должен получать удовольствие от еды, не есть по принуждению, как это случается со многими детьми, когда их заставляют*

*есть строго по расписанию и не всегда то, что нравится. Еда также служит отличным механизмом поддержания общественных отношений, ведь не зря придумали все эти бизнес-ланчи, деловые обеды и кофе-брейки, во время которых людям проще найти общий язык. Еда сопровождает нас везде и всюду, поэтому, несомненно, это очень важный элемент нашей жизни (женщина, 22 года, не замужем, высшее).*

Таким образом, надо отметить, что российские женщины в целом и петербурженки в частности, доверяют общим стандартам и принципам здорового питания, которые разработаны современной наукой. Они не пытаются адаптировать их непосредственно под особенности своего организма, однако этот факт не мешает им утверждать, что они питаются правильно. В заключение можно добавить, что большинство теорий и диет, как и добрые советы науки о правильном питании, исходят из предположения, что отдельные составляющие того или иного продукта (отдельного вещества или микроэлемента) благотворно воздействуют на те или иные функции организма. Правильность этого предположения неоспорима, но сумма воздействия отдельных компонентов не дает представления об общем воздействии. Для того, чтобы иметь основание для оценки такого общего влияния и прийти к его сбалансированности, необходимо, на наш взгляд, прежде всего ответить на вопрос – что такое человек, в каких измерениях мы его мыслим, оцениваем и т. д.

### **Библиографический список**

1. *Герасименко А.* 10 стран, в которых питаются правильно // Комсомольская правда. 26 февраля 2016 г. // [Электронный ресурс]. – 2016. URL: <https://www.spb.kp.ru/daily/26344/3227597/> (дата обращения: 8.07.2018.)

2. *Лебединцева Л. А.* Питание российских женщин и не только: ликбез продолжается? // Глобальные социальные трансформации XX – начала XXI вв. (к 100-летию Русской революции) / Материалы научной конференции XI Ковалевские чтения 9-11 ноября 2017 года. / Отв. редактор: Ю. В. Асочаков. СПб.: Скифия-принт, 2017. Сс.1539-1541.

3. Рацион питания населения. 2013: статистический сборник / Росстат-М.: ИИЦ «Статистика России», 2016. 220 с.

### **References**

1. Gerasimenko A. (2016). 10 Countries with Healthy Food // Komsomol'skaja pravda. February 26, 2016 // [Electronic resource]. – 2016. URL: <https://www.spb.kp.ru/daily/26344/3227597/> (data obrashhenija: 8.07.2018.) (in Russian)

2. Lebedintseva L. A. (2017). Nutrition of Russian women and something else: the educational program continues? // Global social transformations of the XX - early XXI centuries (marking the 100th anniversary of the Russian Revolution) / Book of Abstracts of XI Scientific Conference «Kovalevskiy's Readings», November 9-11, 2017 / Managing editor: Ju.V. Asochakov. SPb.: Skifija-print, 2017. Pp.1539-1541. (in Russian)

3. The diet of the population. 2013: statistical compilation / Rosstat-M.: ИЦ «Statistika Rossii», 2016. 220 p. (in Russian)