

## ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И СОБЛЮДЕНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО БАЛАНСА

### PROMOTE HEALTHY EATING AND ENERGY BALANCE

<sup>1,2</sup>*Федотова Г.В.*, доктор экономических наук, доцент

<sup>2</sup>*Храмова В.Н.*, доктор биологических наук, профессор

<sup>1</sup>*Мосолова Н.И.*, доктор биологических наук

<sup>1</sup>*Суркова С.А.*, старший научный сотрудник

<sup>1,2</sup>*Fedotova G.V.*, doctor of economical sciences, associate professor

<sup>2</sup>*Hramova V.N.*, doctor of biological sciences, professor

<sup>1</sup>*Mosolova N.I.*, doctor of biological sciences

<sup>1</sup>*Surkova S.A.*, scientific researcher

<sup>1</sup>Поволжский научно-исследовательский институт  
производства и переработки мясомолочной продукции, Волгоград

<sup>2</sup>Волгоградский государственный технический университет

<sup>1</sup>Volga region research institute of manufacture and processing  
of meat-and-milk production, Volgograd

<sup>2</sup>Volgograd state technical university

Статья освещает вопросы здорового питания, которые сегодня особенно заботят современное общество. Осознание необходимости питаться полноценной и качественной пищей представляет собой один из ключевых факторов повышения качества жизни человека.

Правильное питание сегодня ассоциируется со здоровьем, так как питание дает возможность организму обеспечивать себя полезными микроэлементами, полноценно поддерживать работоспособность физическую и интеллектуальную, и в конечном итоге увеличить продолжительность жизни человека. Необходимо обращать внимание не только на качество продуктов, но и на их состав. Питание должно соответствовать образу жизни человека, уровню его физической активности, возрасту, полу и общему состоянию здоровья.

Проблемы оздоровления нации и увеличения ее продолжительности жизни становятся общегосударственной задачей, которая требует решения на уровне законодательства. Современная государственная политика направлена на наращивание объемов производства пищевых продуктов, финансирования научных исследований по обогащению традиционных продуктов питательными веществами и полезными компонентами и дальнейшее развитие специализированного детского и геронтологического питания, производства продуктов функционального назначения.

Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов дают ориентиры по разработке индивидуальных рационов, придерживаясь которых можно полноценно восполнять потребность организма в пищевых веществах и энергии.

The article covers the issues of healthy eating, which today are particularly concerned about modern society. Awareness of the need to eat a full and high-quality food is one of the key factors for improving the quality of human life.

Proper nutrition today is associated with health, as nutrition allows the body to saturate itself with useful trace elements, fully maintain physical and intellectual performance, extend the active period of a person's life and generally continue his life. It is necessary to pay attention not only to the quality of the products, but also to the composition of the product. Nutrition should correspond to a person's lifestyle, level of physical activity, age, sex and general health.

The problems of improving the nation and increasing its life expectancy are becoming a national task that requires solving at the level of legislation. Modern government policy implemented is aimed at increasing food production, funding research for the enrichment of traditional products with nutrients and useful components, production and further development of specialized children's and gerontological nutrition, production of functional products.

Developed recommendations on rational norms of food consumption provide guidelines for the development of individual diets, adhere to which you can fully fill the body's need for nutrients and energy.

**Ключевые слова:** питание, рацион, энергетическая ценность, здоровое питание, продолжительность жизни.

**Key words:** nutrition, diet, energy value, healthy nutrition, life expectancy.

**Введение.** XXI век приносит новые тенденции в жизнь современного общества, новое осмысление значения питания и его ценности для человеческого организма. Острой проблемой общества становится качественный выбор продуктов питания, который будет обеспечивать организм всеми необходимыми витаминами и микроэлементами. Наблюдается парадокс – при наличии изобилия всевозможных продуктов питания россияне фактически скрыто «голодают», то есть питаются высококалорийной, бедной витаминами и минералами, насыщенной бесполезными углеводами, сахарами пищей. Подобное питание ведет к развитию различных алиментарных заболеваний, снижению физической активности и сокращению продолжительности жизни.

Проблема скрытого «голода» сегодня становится общенациональной проблемой. Так, на уровне Правительства РФ разработаны и утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» [8]. В основах четко обозначен факт того, что россияне питаются нездорово, то есть наблюдается большое потребление жиров, простых углеводов, дефицит в рационе свежих овощей, фруктов, рыбы и морепродуктов.

Реализация федеральных целевых программ, направленных на улучшение системы здравоохранения, развитие АПК, охрану материнства и детства дала возможность переломить негативную тенденцию сокращения продолжительности жизни и добиться ее стабильного роста.

Так, по оценкам итогов 2017 года ООН, по рейтингу продолжительности жизни в странах мира наша страна стоит на 125 месте. Если данная тенденция сохранится, то, по прогнозам ООН, к 2050 году показатель ожидаемой продолжительности жизни при рождении может составить 76,8 года. Этот прогноз поддерживает Росстат, который опубликовал «Прогноз ожидаемой продолжительности жизни населения России при рождении» (рисунок 1) [6].

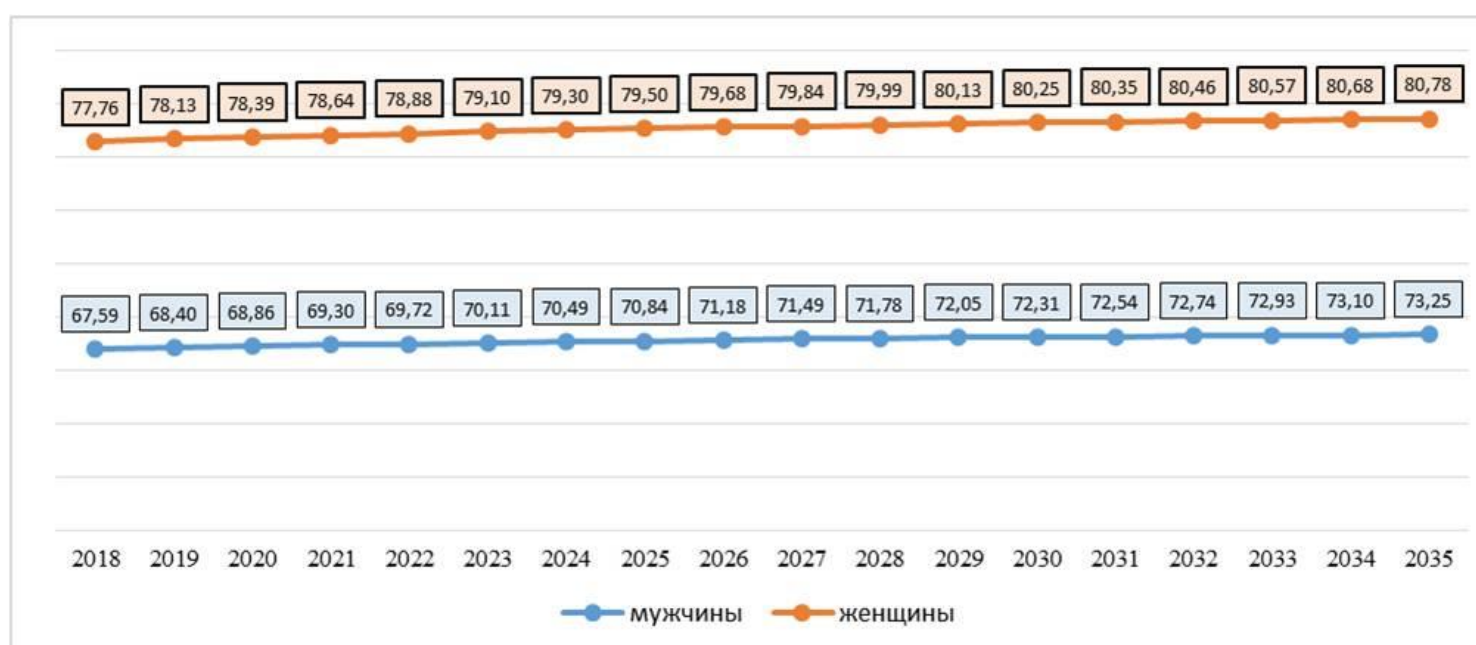


Рисунок 1 – Прогноз ожидаемой продолжительности жизни при рождении

Данный оптимистичный прогноз роста продолжительности жизни населения продиктован наметившейся динамикой роста дожития населения. Так, за период с 2000 по 2017 гг. продолжительность жизни мужчин выросла с 59 до 67,5 лет, а женщин – с 72,2 до 77,6 лет. Но тем не менее данные цифры далеки от уровня стран-лидеров по дожитию. Так, в Японии население доживает в среднем до 83,3 лет, в Китае – до 83,73 лет. Основная проблема такого разрыва заключается в тяжелом и несбалансированном рационе питания.

Мировое сообщество давно озаботилось проблемой питания. В течение второй половины XX и начале XXI века стали появляться институты питания: в 1995 году появился Институт питания и сельского хозяйства при ООН (г. Будапешт), в 1997 г. организован Объединенный Североамериканский Совет по вопросам питания, открыт Институт по сохранению и развитию национальной культуры питания в Японии, работает Университет научной кулинарии в Испании и др. [5]. Очевидно, что появление подобных институтов продиктовано вниманием мирового сообщества к проблеме рационализации питания человека.

Другим фактором, усугубляющим проблему неправильного питания, выступает рост количества предприятий индустрии питания, специализирующихся на «блюдах на вынос», блюдах быстрого приготовления, на недорогом и высококалорийном питании, то есть так называемые стрит-фуд и фаст-фуд. Современный темп жизни, необходимость работать на двух и более работах, дополнительно работать на дому – все это не оставляет работающему населению времени на приготовление еды, поэтому люди стремятся сэкономить время на готовке, заменяя домашнюю пищу готовой едой из бистро, закусочных и т.п. Согласно мировым исследованиям, каждый год на 5-7% растет количество людей, прибегающих к услугам предприятий индустрии быстрого питания.

Настораживает тот факт, что количество подобных заведений уже составляет около 84%, в то время как полноценных ресторанов, соответствующих всем рекомендациям Всемирной Организации Здравоохранения, около 15% от общего числа предприятий питания, а количество ресторанов высокой кухни, то есть наиболее качественной, составляет 2%. Исследователи выявляют прямую связь роста количества предприятий быстрого питания с резким снижением здоровья населения и продолжительности его жизни.

**Материалы и методы.** Исследование проводилось с применением методов графического представления информации, статистического анализа данных, финансового анализа, трендового анализа, метода сопоставления, аналогии и систематизации.

**Результаты и обсуждение.** Научные исследования давно доказали, что современный человек должен потреблять в сутки около 800 г пищи и 2 л воды. Но статистика фиксирует значительное превышение данных показателей. В 2017 году калорийность рациона среднестатистического россиянина достигала 2675 ккал и более в сутки при рекомендуемой норме от 1500-2500 калорий в день при умеренной физической активности. Но если активности нет, ведётся сидячий образ жизни, то потребность должна быть гораздо ниже. По оперативным данным Министерства здравоохранения РФ, растет количество людей с индексом массы тела, превышающим нормальное значение. Превышение ведет к росту числа людей, страдающих ожирением, причем во всех возрастных категориях. Сегодня помимо страдающих ожирением мужчин (до 55%), женщин (до 60%) страдает каждый четвертый ребенок (рисунок 2).

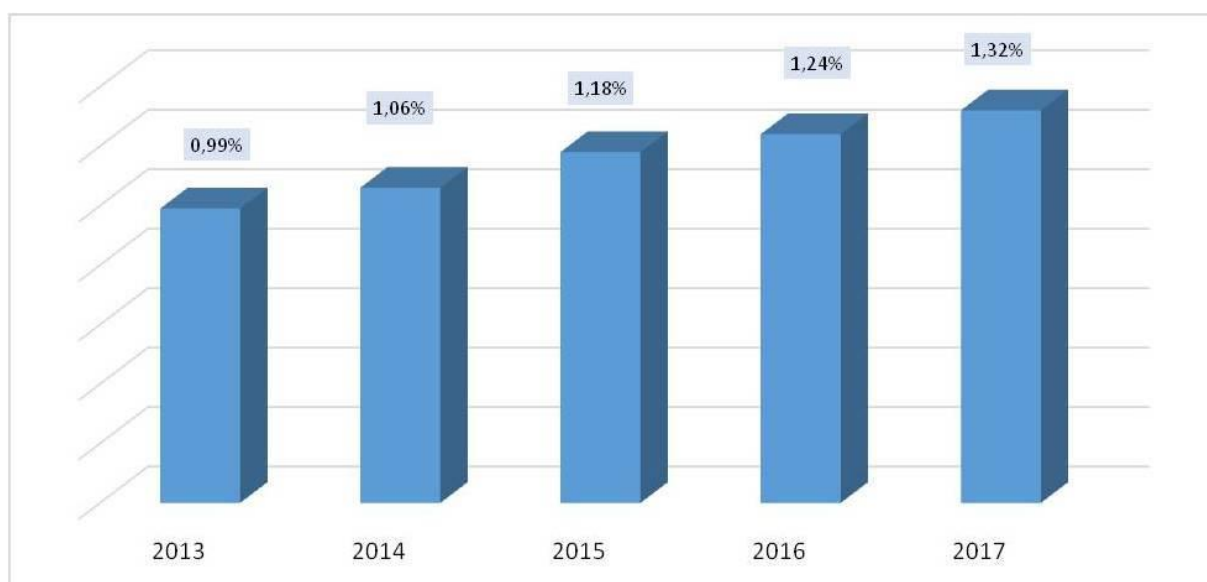


Рисунок 2 – Динамика ожирения в России за период 2013-2017 гг., % от всего населения

Проблема не только в избытке пищи, но и в несбалансированном составе рациона. Россияне едят много углеводов, сахаров, жиров. А такие продукты, как овощи и фрукты, белое мясо, рыба и морепродукты, молочные продукты, не часто присутствуют в ежедневном рационе. По количественному составу рациона выявлено, что большую его часть составляют углеводы (341 г), количество жиров составляет 109 г, а вот белков россияне употребляют довольно мало – всего 80 г в сутки. Сравнение рациона с рационом, рекомендованным Минздравом России в соответствии с требованиями о здоровом питании, показало, что значительно превышены нормы потребления углеводов и сахаров (рисунок 3) [7].

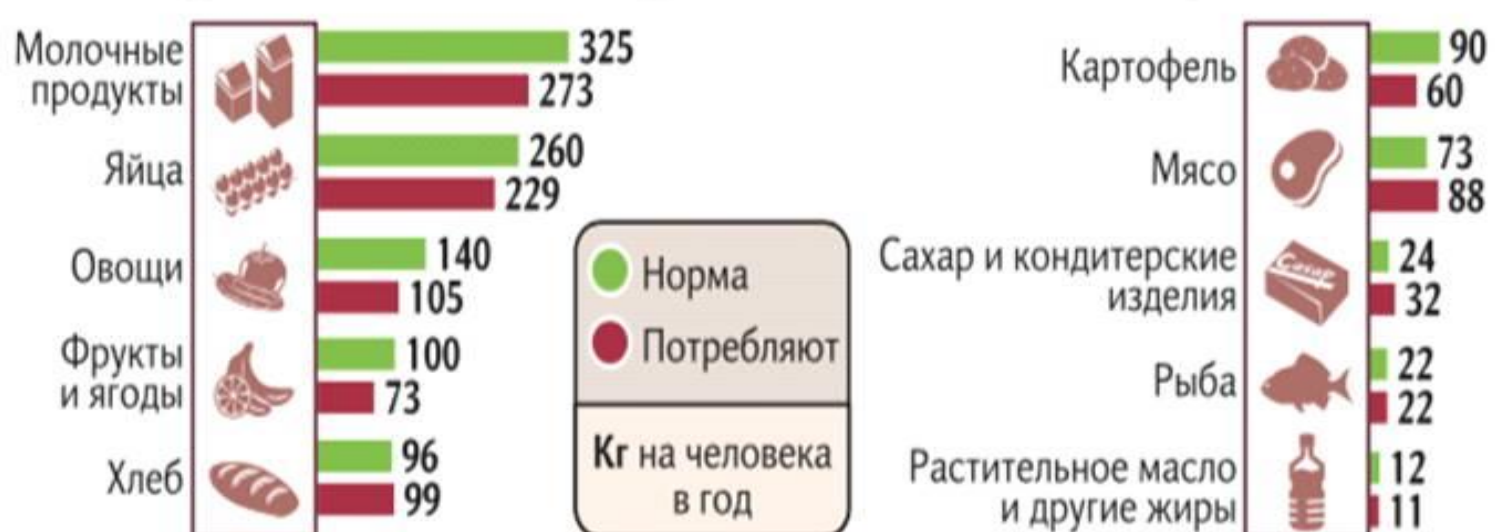


Рисунок 3 – Сравнение годового рациона с рекомендованными нормами

## потребления пищевых продуктов Министерством здравоохранения РФ

Сравнение годовых рационов показывает, что население «недоедает» овощи, фрукты и ягоды, молочные продукты, яйца. Проблема усугубляется тем, что с этими продуктами организм недополучает многие витамины и минеральные вещества. По представленным данным на XII Всероссийском конгрессе диетологов и нутрициологов, фактически 30% россиян испытывает дефицит витамина С, 35-85% – недостаток витамина Д и витаминов группы В, у 50-90% наблюдается дефицит каротиноидов, у 10-50% – железа, у 50-90% – кальция. И общая беда – дефицит йода в рационе людей.

Для восполнения дефицита питательных веществ можно принимать минерально-витаминные комплексы, но они не дают длительного эффекта. Поэтому, с нашей точки зрения, следует корректировать структуру питания и менять пищевые привычки, то есть переходить на здоровое питание. Но даже эти меры не гарантируют того, что мы сможем восполнить дефицит витаминов, так как современные технологии выращивания в сельском хозяйстве ведут к переизбытку одних веществ и недостатку других. Так, повсеместное применение искусственных удобрений привело к избыточному содержанию в почве фосфора и калия, что привело к сокращению определённых питательных веществ. Согласно данным Всемирной торговой организации, за последние 40 лет сократилось содержание железа в яблоках на 40%, в бананах – на 56%, в апельсинах – на 75%, в капусте – на 80% [3]. И это только один из примеров.

Другим немаловажным фактором, влияющим на качественный состав продуктов питания, является нарушение сроков созревания и дозревания овощей и фруктов. Современные хозяйства, стараясь максимизировать свою прибыль, фактически снимают урожай полужрелым, считая, что урожай будет дозревать в процессе транспортировки к конечному потребителю. В такой ситуации в овощах и фруктах снижается уровень водорастворимых витаминов. Нарушения присутствуют и в животноводстве, где активно применяют стимуляторы роста и антибиотики, которые снижают содержание в мясе ряда важнейших микронутриентов.

Минздрав России разработал «Стратегию формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года», согласно которой планируется на четверть снизить общую смертность от сердечно-сосудистых, онкологических, хронических бронхолегочных заболеваний и сахарного диабета. В документе большое внимание уделено здоровому (рациональному) питанию, так как в будущем дефицит витаминов, некачественная еда, недостаточная физическая активность детей и подростков ведут к раннему развитию различных алиментарно-зависимых заболеваний [1].

Основа здорового питания – энергетический баланс, а именно: соответствие поступающей с пищей энергии количеству затрачиваемой организмом энергии в процессе жизнедеятельности. Основным источником энергии для организма является потребляемая пища. Любое отклонение от данного баланса провоцирует проблемы со здоровьем (ожирение, истощение). Наиболее оптимальным соотношением питательных веществ является показатель:

1 (белки): 1 (жиры): 4 (углеводы) – при нормальной физической активности

1 (белки): 1 (жиры): 5 (углеводы) – при низкой физической активности

Как правило, данное соотношение смещается в сторону роста углеводов и жиров. Кроме того, необходимо не только придерживаться правильного соотношения количества потребляемых белков, жиров, углеводов, но и соблюдать определенный режим питания: время приема пищи, интервал между трапезами. Регулярное питание вырабатывает условные рефлексы в организме, благодаря которым человеческий организм подходит к приему пищи максимально подготовленным. Прием пищи в различное время суток также должен различаться по калорийности [4].

Так, соотношение 25:50:25 распределяет суточную калорийность между завтраком, обедом, ужином. Мы видим, что утренние и вечерние приемы пищи примерно одинаковы по калориям, наиболее сытным должен быть обед. В реальности утром работающий или учащийся человек ограничивается чашкой кофе, обедает перекусами, а вечером максимально наедается. И отход ко сну сопровождается максимальной нагрузкой организма тяжелой, калорийной пищей. И подобная пищевая привычка складывается на протяжении многих лет, что формирует сложную и устойчивую тенденцию к накоплению организмом лишних жиров [2].

**Заключение.** В завершение отметим, что изменение тренда современного общества в сторону популяризации здорового образа жизни является сигналом о необходимости пересмотра каждым человеком своего образа жизни и отношения к своему здоровью. Сегодня нужно более ответственно относиться к своему рациону, по возможности не избегать физической активности, соблюдать необходимый энергетический баланс. На уровне государства должна быть введена политика субсидирования производства и ценообразования наиболее необходимых для организма продуктов питания (молоко, яйца, рыба, овощи, фрукты), так как их дороговизна заставляет социально незащищенные и малоимущие слои населения выбирать более дешёвые товары-заменители искусственного происхождения.

#### **Библиографический список**

1. Вдовина, Л.Н. Здоровое питание – залог качества жизни и долголетия / Л.Н. Вдовина // Рациональное питание, пищевые добавки и биостимуляторы. – 2016. – № 1. – С. 40-42.
2. Горлов, И.Ф. Когнитивный подход к исследованию проблем продовольственной безопасности: монография / И.Ф. Горлов, Г.В. Федотова, С.П. Сазонов, В.Н. Сергеев, Ю.А. Юлдашбаев. – Волгоград: Изд-во Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2018. – 168 с.
3. Донченко, Л.В. Безопасность пищевой продукции: учебник для СПО / Л.В. Донченко, В.Д. Надыкта. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Издательство Юрайт, 2018. – Ч. 1. – 264 с.
4. Есауленко, Е.Е. Роль рационального питания для обеспечения здорового образа жизни / Е.Е. Есауленко, Т.В. Еремина, А.А. Басов, К.А. Попов, О.В. Швец, Н.К. Волкова // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – № 4-1. – С. 98-101.
5. Копылова, Е.О. Популяризация здорового образа жизни как фактора неценовой конкуренции предприятий общественного питания / Е.О. Копылова // Молодой ученый. – 2016. – № 11. – С. 785-786. – URL <https://moluch.ru/archive/115/31190/> (дата обращения 14.11.2018).
6. Ожидаемая продолжительность жизни при рождении // Материалы официального сайта Федеральной службы государственной статистики. Электронный ресурс. Режим доступа [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/demography/#](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/demography/#) (дата обращения 14.11.2018).
7. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19.08.2016г. № 614 «Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов,

отвечающих современным требованиям здорового питания» // СПС Консультант Плюс. Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_204200/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_204200/) (дата обращения 14.11.2018).

8. Распоряжение Правительства РФ от 25.10.2010 г. № 1873-р «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения до 2020 года» // СПС Консультант Плюс. Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_106196/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_106196/) (дата обращения 14.11.2018).

### Reference

1. Vdovina, L.N. Zdorovoe pitanie – zalog kachestva zhizni i dolgoletiya / L.N. Vdovina // Racional'noe pitanie, pishchevye dobavki i biostimulyatory. – 2016. – № 1. – S. 40-42.
2. Gorlov, I.F. Kognitivnyj podhod k issledovaniyu problem prodovol'stvennoj bezopasnosti: monografiya / I.F. Gorlov, G.V. Fedotova, S.P. Sazonov, V.N. Sergeev, Yu.A. Yuldashbaev. – Volgograd: Izd-vo Volgogradskogo instituta upravleniya – filiala RANHiGS, 2018. – 168 s.
3. Donchenko, L.V. Bezopasnost' pishchevoj produkcii: uchebnik dlya SPO / L.V. Donchenko, V.D. Nadykta. – 3-e izd., ispr. i dop. – M.: Izdatel'stvo Yurajt, 2018. – CH. 1. – 264 s.
4. Esaulenko, E.E. Rol' racional'nogo pitaniya dlya obespecheniya zdorovogo obraza zhizni / E.E. Esaulenko, T.V. Eremina, A.A. Basov, K.A. Popov, O.V. Shvec, N.K. Volkova // Mezhdunarodnyj zhurnal prikladnyh i fundamental'nyh issledovanij. – 2017. – № 4-1. – S. 98-101.
5. Kopylova, E.O. Populyarizaciya zdorovogo obraza zhizni kak faktora necenovoj konkurencii predpriyatij obshchestvennogo pitaniya / E.O. Kopylova // Molodoj uchenyj. – 2016. – № 11. – S. 785-786. – URL <https://moluch.ru/archive/115/31190/> (data obrashcheniya 14.11.2018).
6. Ozhidaemaya prodolzhitel'nost' zhizni pri rozhdenii // Materialy oficial'nogo sajta Federal'noj sluzhby gosudarstvennoj statistiki. Ehlektronnyj resurs. Rezhim dostupa: [http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_main/rosstat/ru/statistics/population/demography/#](http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/demography/#) (data obrashcheniya 14.11.2018).
7. Prikaz Ministerstva zdravoohraneniya RF ot 19.08.2016g. № 614 «Ob utverzhdenii Rekomendacij po racional'nym normam potrebleniya pishchevych produktov, otvechayushchih so-vremennym trebovaniyam zdorovogo pitaniya» // SPS Konsul'tant Plyus. Rezhim dostupa: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_204200/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_204200/) (data obrashcheniya 14.11.2018).
8. Rasporiyazhenie Pravitel'stva RF ot 25.10.2010g. № 1873-r «Osnovy gosudarstvennoj politiki Rossijskoj Federacii v oblasti zdorovogo pitaniya naseleniya do 2020 goda» // SPS Konsul'tant Plyus. Rezhim dostupa: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_106196/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_106196/) (data obrashcheniya 14.11.2018).