

Представления населения Москвы о здоровом питании и потребление пищевых продуктов в домашних хозяйствах

В. В. Егорова, И. В. Богдан, А. А. Брумберг, Д. П. Чистякова

ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 115088, Россия, г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 9

Аннотация

Актуальность. Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье населения. Повышение приверженности населения здоровому образу жизни, в частности здоровому питанию, является важной государственной задачей, включающей комплексный подход: просветительскую политику, создание экономической, законодательной и материальной базы. Для определения необходимых направлений работы и оценки их эффективности необходим мониторинг.

Предмет. Представления населения столицы о здоровом питании в соотношении с соответствующим поведением.

Цель. Выявить особенности представления населения о здоровом питании и соответствующего поведения среди населения города Москвы, в т. ч. в соотношении с рекомендуемыми нормами потребления пищевых продуктов.

Методы исследования. Анализ данных статистических исследований Росстата по потреблению основных продуктов питания и данных телефонного опроса населения Москвы, проведенного ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ» (2021 г.). Опрошено 474 человека, репрезентирующих население по половозрастной структуре.

Результаты. Представления о правильном здоровом питании у большинства москвичей (59%) связаны с соблюдением определенных принципов питания. Необходимость исключить/сократить в своем рационе ряд продуктов и блюд (жирное, сладкое, жареное) отмечают 22%. Если говорить об употреблении определенных продуктов, то 26% опрошенных ассоциируют со здоровым питанием овощи, 17% – фрукты, 7% – мясо.

При этом обнаруживается недостаточное потребление: 1) овощей и бахчевых: 102,9 кг/год/человек в сравнении с рекомендуемыми рациональными нормами 140 кг/год/человек; 2) фруктов и ягод: 80,6 кг/год/человек при рекомендованных 100 кг/год/человек. В свою очередь потребление сахара и кондитерских изделий избыточно: 22,1 кг/год/человек при рекомендованных 8 кг/год/человек. Также избыточным является потребление мяса и мясных продуктов, в основном за счет продуктов промышленного производства. В ходе исследования соотнесены данные статистики и опроса, обнаружен ряд пересекающихся моментов.

Заключение. В целом у населения присутствует представление о здоровом питании, но оно нуждается в дополнении, корректировке и систематизации. В частности, обнаруженные особенности потребления ряда пищевых продуктов демонстрируют необходимость усиления профилактической работы в данной области.

Ключевые слова: питание, здоровое питание, сбалансированное питание, потребление фруктов и овощей, ожирение, неинфекционные заболевания, население Москвы, опрос.

Для цитирования: Егорова, В. В., Богдан, И. В., Брумберг, А. А., Чистякова, Д. П. Представления населения города Москвы о здоровом питании и потребление продуктов питания в домашних хозяйствах // Здоровье мегаполиса. – 2023. – Т. 4. – № 1. – С. 4-11 doi: 10.47619/2713-2617.zm.2023.v.4i1;4-11.

Perceptions of Moscow population about healthy nutrition and food consumption in households

Egorova V.V., Bogdan I.V., Brumberg A.A., Chistyakova D.P.

State Budgetary Institution "Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department", 9, Sharikopodshipnikovskaya str., 115088, Moscow, Russian Federation

Abstract

Background. Nutrition is one of the most important determinants for the population health. Increasing the population commitment to a healthy lifestyle, in particular healthy nutrition, is an important state task, which includes an integrated approach: educational policy, creation of an economic, legislative and material base. Monitoring is necessary to determine the necessary areas of work and evaluate their effectiveness.

Subject. Perceptions of Moscow population about capital about healthy eating and eating behavior.

Objective. To identify the specifics of the Moscow population's perception of healthy eating and appropriate behavior, with comparison to the healthy eating norms.

Methods. Authors used statistical data by Rosstat on the consumption of basic food products and telephone survey of the Moscow population, conducted by the Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department (2021). 474 people were interviewed, representing the population by age and sex.

Results. The majority of Muscovites (59%) consider healthy eating as abiding by nutritional principles. 22% of respondents told about the need to exclude/reduce certain foods and dishes (fatty, sweet, fried food) in their diet. 26% of respondents associate vegetables with a healthy diet, 17% named fruits, 7% mentioned meat. The study revealed insufficient consumption of 1) vegetables and melons is detected: 102.9 kg/year/person vs the recommended 140 kg/year/person; 2) fruits and berries: 80.6 kg/year/person vs the recommended 100 kg/year/person. In turn, the consumption of sugar and confectionery products is excessive: 22.1 kg/year/person vs the recommended 8 kg/year/person. Consumption of meat and processed meat is also excessive, mainly due to industrial meat products. The study correlated statistical and survey data and found a few intersecting points.

Conclusion. In general, the population has notions of a healthy diet, but it needs to be supplemented, adjusted and systematized. In particular, eating habits of specific foods prove the need to strengthen preventive work in this area.

Keywords: nutrition, inappropriate diet, insufficient consumption, consumption of fruits and vegetables, obesity, noncommunicable diseases, Moscow population, survey.

For citation: Egorova VV, Bogdan IV, Brumberg AA, Chistyakova DP. Perceptions of Moscow population about healthy nutrition and food consumption in households // City Healthcare. 2023;4(1): 4-11 doi: 10.47619/2713-2617.zm.2023.v.4i1;4-11.

Введение

Неправильное нездоровое питание является фактором риска развития ряда неинфекционных заболеваний (далее – НИЗ). По данным Всемирной организации здравоохранения (далее – ВОЗ), более 80% преждевременных смертей в мире связано с НИЗ, ведущими из которых являются сердечно-сосудистые, респираторные и онкологические заболевания, нарушения обмена веществ [1]. Также они являются причиной временной нетрудоспособности, инвалидности, преждевременной смертности населения, что в свою очередь оказывает негативное воздействие на экономическое положение страны.

Напротив, здоровое питание обеспечивает нормальный рост и развитие, способствует продлению активной жизни людей, повышению работоспособности, профилактике и лечению заболеваний. По результатам ряда исследований доказано, что потребление продуктов, богатых пищевыми волокнами (овощи, фрукты) и кальцием (кисломолочные продукты), ассоциировано со снижением риска развития колоректального рака, в отличие от высокого употребления красного и переработанного мяса, которое ассоциировано с повышением риска [2, 3]. При этом в нашей стране реальное потребление основных групп пищевых продуктов имеет ряд значимых расхождений с рекомендуемыми нормами [4].

Повышению приверженности и информированности населения по вопросам здорового питания большое внимание уделяется и на государственном уровне. Например, реализуемая в настоящее время «Стратегия формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» (далее – Стратегия) включает в т. ч. задачи по увеличению приверженности здоровому питанию:

- снижение избыточного потребления гражданами соли, сахара, насыщенных жиров;
- увеличение потребления овощей и фруктов, пищевых волокон, рыбы и морепродуктов;
- разработка программ популяризации рационального питания;
- совершенствование системы организации питания детей в образовательных организациях.

С этой целью осуществляется комплекс мер: просветительская политика, создание экономической, законодательной и материальной базы. В качестве итогов реализации Стратегии обозначается сокращение темпов прироста первичной заболеваемости ожирением до 5% [5], причиной которого в т. ч. выступает неправильное нездоровое питание.

Данная работа сопряжена с определением представления о правильном здоровом питании и соответствующего поведения населения города Москвы для формирования необходимых направлений работы и впоследствии оценки их эффективности. Актуальной задачей становится комплексное понимание сложившихся практик правильного здорового питания. В рамках проведенного авторами исследования целевой группой выступило население города Москвы.

Материалы и методы

1. Проведен телефонный опрос жителей Москвы по вопросу, посвященному представлениям населения о правильном здоровом питании (открытый вопрос, не подразумевающий варианты ответа). Даты проведения опроса – 26 июля – 12 августа 2021 г. В опросе приняли участие 474 человека, репрезентирующих население города согласно половозрастной структуре, соответствующей статистическим данным Росстата. Использована двухосновная стратифицированная выборка мобильных и стационарных номеров телефонов. Произведена процедура кодировки ответов на открытый вопрос, показана распространенность ответов относительно общего числа опрошенных.

2. Проведен анализ данных статистических исследований Росстата по потреблению основных продуктов питания в домашних хозяйствах за 2021 г. в городе Москве. Данные соотнесены с рекомендуемыми нормами потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания в соответствии с Приказом МЗ РФ от 19 августа 2016 г. № 614 «Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания».

Результаты

Представления о правильном здоровом питании у большинства опрошенных (59%) связаны с соблюдением определенных принципов питания. Ассоциации москвичей со здоровым питанием приведены на рис. 1.

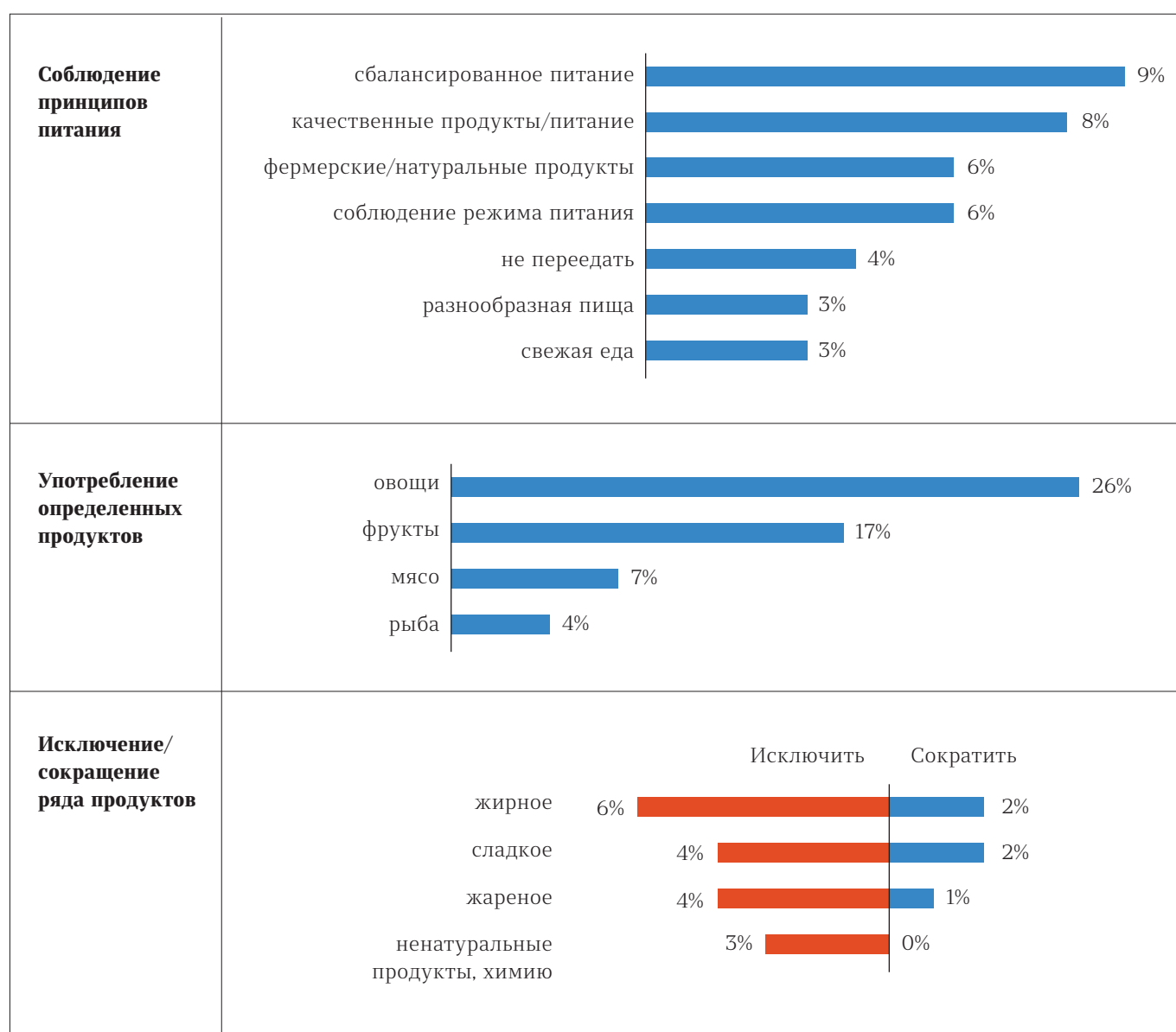
Также на основании ответов была выявлена структура представлений населения столицы о правильном здоровом питании. Данные приведены на рис. 2.

Рисунок 1 – Представления москвичей о правильном питании. «С чем у Вас ассоциируется правильное питание?»* (N=474)
Figure 1 – Muscovites' ideas about healthy eating. "How do you define healthy eating?"* (N=474)



* Сумма ответов больше 100%, т. к. возможен выбор нескольких вариантов ответа.

Рисунок 2 – Структура представлений москвичей о правильном здоровом питании (N=474).
Figure 2 – The structure of Muscovites' ideas about healthy eating (N=474)



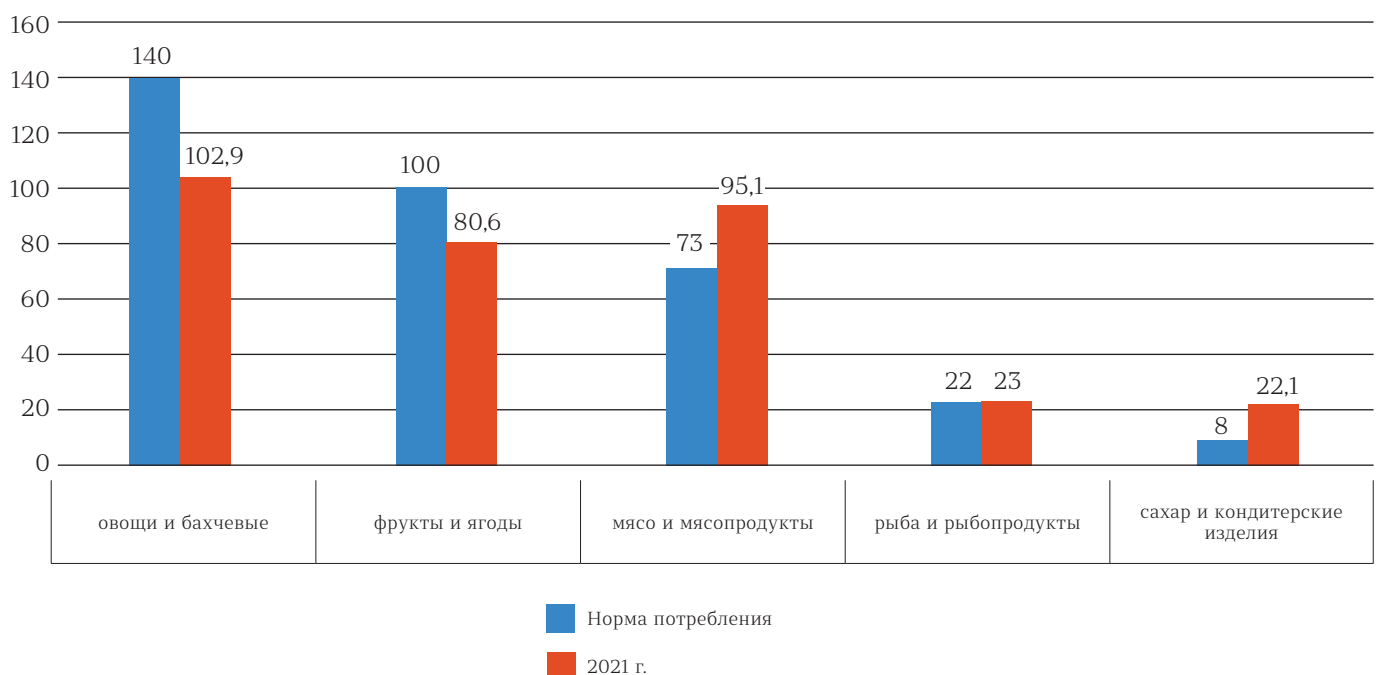
* Сумма ответов больше 100%, т. к. возможен выбор нескольких вариантов ответа. Отображены значения, набравшие более 3% упоминаний

Основные ассоциации москвичей с правильным здоровым питанием связаны с употреблением овощей и фруктов (26% и 17% соответственно). По мнению респондентов, питание должно быть сбалансированным (9%) и состоять из качественных продуктов (8%). Что касается ограничений, встречаются представления о том, что из рациона необходимо исключить жирную (6%), жареную (4%) и сладкую пищу (4%).

В структуре наиболее упоминаемого представления «сбалансированное питание» обнаруживается большое разнообразие категорий, некоторые из них могут противоречить друг другу, например «ограничение в еде», «диета» и «еда без ограничений», «есть то, что хочется».

Если сравнивать данные по потреблению различных продуктов питания в городе Москве в сравнении с рекомендуемыми нормами потребления пищевых продуктов, отвечающими современным требованиям здорового питания в соответствии с Приказом МЗ РФ от 19.08.2016 № 614 «Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания» (с изменениями и дополнениями от 01.12.2020), отмечается разница между нормой и потреблением по ряду продуктов [6]. Данные по потреблению основных групп продуктов питания в городе Москве приведены на рис. 3.

Рисунок 3 – Потребление основных групп продуктов питания в городе Москве.
Ось X – Группы продуктов питания.
Ось Y – Количество продуктов питания в сравнении с рекомендуемой нормой потребления (кг).
Figure 3 – Consumption of the main food groups in Moscow
Axis X – Food groups
Axis Y – Consumed food vs recommended norm (kg)



Было выявлено несоответствие практик питания нормам. По данным Росстата, в городе Москве отмечается недостаточное потребление овощей и бахчевых: 102,9 кг/год/чел в сравнении с рекомендуемыми рациональными нормами потребления в 140 кг/год/чел (73,5% от нормы). Потребление фруктов и ягод также ниже рекомендованных в 100 кг/год/чел и составляет 80,6 кг/год/человек (80,6% от нормы).

Избыточным является потребление мяса и мясных продуктов – 95,1 кг/год/чел при рекомендованных 73 кг/год/чел (130,3% от нормы), в основном за счет мясных продуктов промышленного производства. Особенно неблагоприятна ситуация с потреблением сахара и кондитерских изделий, которое также избыточно – 22,1 кг/год/чел, при рекомендованных 8 кг/год/чел (276,3% от нормы).

Обсуждение

Полученные данные позволяют проанализировать знания и представления москвичей по вопросам здорового питания, а также особенности их питания. Что касается представлений, у большинства опрошенных (59%) они связаны с соблюдением определенных принципов питания. Они учитывают не только выбор продуктов, но и запросы к их качеству, составу (например, ответы «содержат витамины» и «содержат минералы»), разнообразию, времени потребления («не есть на ночь»), объему потребляемого («завтрак полноценный, обед полный, ужин легкий»), способу приготовления («варить», «на пару») и т. д. При этом данные исследования указывают на то, что эти знания часто бывают несистемными.

Больше конкретики наблюдается в ответах женщин, что можно связать с тем, что они, по-видимому, проявляют более высокий интерес к изучению рациона питания.

При этом отдельные противоречивые, не совсем корректные ответы, например веганство как представление о правильном здоровом питании, подтверждают данные исследования, проведенного ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ» в 2019 г., о том, что часть респондентов имеют неверные / недостаточно полные представления об основных положениях, сути принципов [7].

В контексте пандемии показательно, что в иных открытых вопросах того же исследования москвичи давали ответы, отражающие понимание ими важности правильного питания для здоровья (например, «иммунитет складывается от правильного питания»), однако в некоторых случаях такие установки служили для рационализации отказа от вакцинации против коронавируса (обнаружены некорректные представления о том, что полная защита от вируса может быть обеспечена исключительно здоровым образом жизни). Необходимо помнить о такого рода ситуациях, когда различные аспекты заботы о здоровье могут приводить к некорректным выводам, поведению вследствие их неправильного понимания.

Показательно, что в рамках правильного здорового питания большее число респондентов говорит о полном отказе от употребления определенной пищи, а не о ее сокращении. Это может говорить о наличии у населения лишь формальных знаний о рационе питания и, вероятно, о несоблюдении данных принципов в реальной жизни. Кроме того, одновременное упоминание необходимости употребления и исключения, например, мяса, также может говорить о недостаточно корректных представлениях москвичей.

Производные от субъективных установок объективные практики были проанализированы

на статистических данных. Результаты анализа показывают нам, что определенные пересечения между представлениями и поведением есть. Например, повышенное внимание к овощам в контексте здорового питания и их наблюдающийся недостаток по потреблению или достаточно редко упоминающееся ограничение сладкого как принцип и его сильный переизбыток в рационе. Такого рода данные могут давать цели для соответствующих информационных интервенций.

В целом у населения есть представления о правильном здоровом питании, но они нуждаются в дополнении, корректировке и систематизации. Составляющими оптимального питания являются как ассортимент пищевых продуктов, так и наличие знаний и умение правильно построить рацион питания. На это должна быть направлена социальная реклама, пропаганда, образовательные программы о здоровом питании как неотъемлемой части здорового образа жизни.

Комплекс мер в этом направлении принимается сегодня: так, ежегодно в городе проводится ряд образовательных и информационных мероприятий для населения по тематике здорового питания, а летом 2022 г. в рамках проекта «Здоровая Москва» проводился марафон здорового образа жизни «100 дней здоровья», в котором приняли участие около 6 000 москвичей. Участники марафона получили от врачей и экспертов информацию, в том числе о принципах здорового питания, основанную на принципах доказательной медицины.

Заключение

Анализ позволил дать характеристику представлениям москвичей по вопросам здорового питания и особенностям их питания. Питание жителей города Москвы характеризуется недостаточным потреблением овощей, фруктов и ягод, в то время как потребление сахара и кондитерских изделий, а также мясных продуктов избыточно. По данным опроса, в целом у населения есть определенные представления о здоровом питании, но они нуждаются в дополнении, систематизации и корректировке. В связи с этим необходимо продолжение ведения профилактической работы, направленной на популяризацию здорового питания, с целью снижения риска возникновения алиментарно-зависимых НИЗ и обеспечения здоровья и благополучия населения в целом.

Участие авторов:

Сбор и обработка материалов: Богдан И. В., Чистякова Д. П., Егорова В. В.

Статистическая обработка данных: Чистякова Д. П., Богдан И. В., Брумберг А. А.

Написание текста: Егорова В. В., Богдан И. В., Чистякова Д. П.

Редактирование: Брумберг А. А.

Финансирование: исследование не имело спонсорской поддержки.

Funding: the authors received no financial support for the research.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest: the authors declare that there is no conflict of interest.

Список литературы:

1. Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000–2016. Geneva, World Health Organization; 2018.

2. Ubago-Guisado E, Rodríguez-Barranco M, Ching-López A, Petrova D, Molina-Montes E, Amiano P, Barricarte-Gurrea A, Chirlaque M-D, Agudo A, Sánchez M-J. Evidence Update on the Relationship between Diet and the Most Common Cancers from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) Study: A Systematic Review. *Nutrients*. 2021; 13(10):3582. <https://doi.org/10.3390/nu13103582>. PMID: 34684583.

3. 3SK, Wong TY, Loo YS, et al. Role of Diet in Colorectal Cancer Incidence: Umbrella Review of Meta-analyses of Prospective Observational Studies. *JAMA Netw Open*. 2021;4(2):e2037341. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.37341.

4. Статистический бюллетень Федеральной службы государственной статистики «Потребление продуктов питания в домашних хозяйствах в 2021 году», Москва, 2022 г.

5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».

6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19 августа 2016 г. № 614 «Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания» (с изменениями и дополнениями) <https://base.garant.ru/71485784/>.

7. Знания москвичей о принципах правильного здорового питания (по результатам опроса населения города Москвы): Научное электронное издание / И. В. Богдан, М. В. Гурылина, Д. П. Чистякова, А. А. Брумберг. – г. Москва: Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского

менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», 2022. – 13 с.

References:

1. Global Health Estimates 2016: Deaths by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000–2016. Geneva, World Health Organization; 2018.

2. Ubago-Guisado E, Rodríguez-Barranco M, Ching-López A, Petrova D, Molina-Montes E, Amiano P, Barricarte-Gurrea A, Chirlaque M-D, Agudo A, Sánchez M-J. Evidence Update on the Relationship between Diet and the Most Common Cancers from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) Study: A Systematic Review. *Nutrients*. 2021; 13(10):3582. <https://doi.org/10.3390/nu13103582>. PMID: 34684583.

3. Veettil SK, Wong TY, Loo YS, et al. Role of Diet in Colorectal Cancer Incidence: Umbrella Review of Meta-analyses of Prospective Observational Studies. *JAMA Netw Open*. 2021;4(2):e2037341. doi:10.1001/jamanetworkopen.2020.37341.

4. Statistical bulletin of the Federal State Statistics Service “Consumption of food in households in 2021”, Moscow 2022.

5. Order of the Ministry of Health of the Russian Federation of January 15, 2020 № 8 “On approval of the strategy for the formation of a healthy lifestyle of the population, prevention and control of non-infectious diseases for the period until 2025”.

6. Order of the Ministry of Health of the Russian Federation dated August 19, 2016 No. 614 “On approval of recommendations on rational food consumptions that meet the modern requirements of healthy nutrition” (with changes and additions) <https://base.garant.ru/71485784/>.

7. Bogdan IV, Gurylin MV, Chistyakova DP, Brumberg AA. Knowledge of Muscovites about healthy eating principles (survey of Moscow population): scientific electronic edition/. – Moscow: Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department, 2022:13.

Сведения об авторах:

Егорова Виктория Владиславовна – заведующая организационно-методическим отделом по диетологии ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», <https://orcid.org/0000-0002-2640-8253>

Богдан Игнат Викторович – начальник отдела медико-социологических исследований ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента

Департамента здравоохранения города Москвы», <https://orcid.org/0000-0002-7002-1646>

Брумберг Анна Альбертовна – специалист организационно-методического отдела по диетологии ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», <https://orcid.org/0000-0002-0859-7978>

Чистякова Дарья Павловна – аналитик 2 категории отдела медико-социологических исследований ГБУ «Научно-исследовательский институт организации здравоохранения и медицинского менеджмента Департамента здравоохранения города Москвы», <https://orcid.org/0000-0002-8729-9898>

Information about authors:

Victoriya V. Egorova – State Budgetary Institution “Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department”, <https://orcid.org/0000-0002-2640-8253>

Ignat V. Bogdan – State Budgetary Institution “Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department”, <https://orcid.org/0000-0002-7002-1646>

Anna A. Brumberg – State Budgetary Institution “Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department”, <https://orcid.org/0000-0002-0859-7978>

Dariia P. Chistyakova – State Budgetary Institution “Research Institute for Healthcare Organization and Medical Management of Moscow Healthcare Department” <https://orcid.org/0000-0002-8729-9898>

Для корреспонденции:

Егорова Виктория Владиславовна

Correspondence to:

Victoriya V. Egorova

EgorovaVV1@zdrav.mos.ru