

Секция «Социологическое исследование современности: теории, методы, результаты»

Здоровое питание как показатель качества жизни

Научный руководитель – Маткаримова Галия Ваязитовна

Федосейкина Светлана Руслановна

Студент (бакалавр)

Московский государственный лингвистический университет, Москва, Россия

E-mail: fedoseykina_svetlana@mail.ru

В современной России все больше людей стремятся улучшить качество своей жизни: заботятся об экологии, повышают уровень санитарно-гигиенических условий жизни, в том числе - ведут здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни включает в себя развитие физической культуры, отсутствие вредных привычек, и, конечно же, предполагает соблюдение здорового питания (число людей, соблюдающих здоровое питание с 2014 по 2017 гг. увеличилось с 42% до 57% [5,8]).

Популярность здорового питания наблюдается в различных сферах общественной жизни: в социальной - становится модным проведение различных марафонов и тренингов здорового питания; в экономической - успешными становятся магазины «здорового питания», предлагающие фермерские продукты натурального происхождения (например, по мнению РБК сеть магазинов «ВкусВилл» входит в рейтинг 50-ти самых быстрорастущих компаний России [3]). Проблема здорового питания актуальна и в политической сфере общества: распоряжением Правительства РФ от 30.06.2012 №2234-р. были утверждены основы государственной политики в области здорового питания населения [6].

Целью проведенного исследования являлось изучение структуры здорового питания и факторов, влияющих на его соблюдение, а также выявление роли здорового питания в системе показателей качества жизни.

В качестве дополнительных гипотез рассматривалось влияние знания содержания практики здорового питания, уровня материального положения и популярности здорового образа жизни на соблюдение здорового питания. Дополнительная гипотеза о влиянии материального положения на соблюдение здорового питания подтвердилась частично, остальные гипотезы были подтверждены полностью. Для проверки дополнительных гипотез нами было выделено три фактора, влияющих на соблюдение здорового питания: незнание содержания практики здорового питания; уровень экономического и культурного капитала; популярность здорового образа жизни.

Для выявления первого фактора в качестве структуры здорового питания была взята пирамида здорового питания профессора Гарвардской медицинской школы Уолтера Уиллета [2]. Согласно вторичным данным, представления россиян о здоровом питании совпадают с содержанием данной пирамиды [8], однако, принимая во внимание, что здоровое питание - практика питания, включающая не только перечень продуктов, но и способы их употребления, список продуктов был проанализирован по частоте потребления [7]. В результате мы выяснили: россияне имеют представления о том, какие продукты являются «здоровыми», но не знают, как и употреблять.

Для выявления второго фактора мы проанализировали уровень материального положения респондентов, отвечавших на вопрос, могут ли они назвать свое питание здоровым. При низком уровне доходов полученная разница оказалась значительной (32% могут назвать своё питание здоровым, 52% не могут [8]), в то время как при высоком уровне доходов незначительной - 49% и 45% соответственно [8]. Так как материальное положение не является обособленным фактором, влияющим на соблюдение здорового питания, поэтому нами был рассмотрен еще один - уровень образования. Нами было получено: чем выше

уровень образования, тем большее количество людей соблюдают здоровое питание (36% со средним общим образованием и ниже, 42% со средним специальным и 50% с высшим образованием [8]). Используя в качестве основы интерпретации концепцию французского социолога Пьера Бурдьё о пространстве потребления пищевых продуктов [1], согласно которой на соблюдение здорового питания влияет уровень и экономического, и культурного капиталов, данные можно объяснить низким уровнем культурного капитала населения России.

Для выявления третьего фактора нами был произведен анализ данных о ведении здорового образа жизни и соблюдения здорового питания. Было выявлено, что увеличение числа людей, ведущих здоровый образ жизни (с 43% до 65% [9]) ведет к увеличению популярности всех его компонентов, в том числе - здорового питания (с 58% до 65% [5]).

В качестве основной гипотезы выдвигалось предположение о том, что здоровое питание является одним из основных показателей качества жизни. По мнению россиян, здоровое питание является основным средством для поддержания здоровья (82% [4]). Здоровье, в свою очередь, является лидером среди компонентов качества жизни (4,77 баллов - среднее значение по шкале от «1» до «5» [4]). Следовательно, здоровое питание является одним из основных показателей качества жизни.

В проделанной работе были изучены факторы, влияющие на соблюдение здорового питания, а также определена роль здорового питания в системе показателей качества жизни. Следует отметить социальную сторону питания: как компонент качества жизни оно направлено не только на восполнение энергии, но и на обеспечение функционирования индивида в общественной жизни, ведь удовлетворение первичной потребности в голоде по А.Маслоу позволяет перейти к удовлетворению вторичных потребностей. Именно поэтому чрезвычайно важно заботиться о том, чтобы питание человека оставалось здоровым.

Таким образом, теоретическая информация по данной проблематике, а также анализ вторичных данных подтвердил целесообразность изучения здорового питания как показателя качества жизни: нами были выявлены факторы, отрицательно сказывающиеся на соблюдении здорового питания. Обнаружение данных факторов могут послужить толчком для дальнейшего изучения данной проблемы. Помимо этого, материалы работы могут быть использованы для разработки программы повышения качества жизни или послужить базой для эмпирического исследования по смежной теме.

Источники и литература

- 1) Бурдьё П. Различение: социальная критика суждения // Экономическая социология. Том 6. 2005. No. 3. С. 34-37.
- 2) Willett W. Eat, drink, and be healthy: the Harvard Medical School guide to healthy eating. – Simon and Schuster, 2017. P. 3-5
- 3) ВкусВилл: <https://vkusvill.ru>
- 4) Всероссийский центр исследования общественного мнения (ВЦИОМ): <https://wciom.ru>
- 5) ГФК-РУСЬ: <https://www.gfk.com/ru>
- 6) Российская Газета: <https://rg.ru>
- 7) Федеральная служба государственной статистики (РОССТАТ): <http://www.gks.ru>
- 8) Фонд «Общественное мнение» (ФОМ): <https://fom.ru>
- 9) Ipsos Comcon: <https://www.ipsos.com>