

Здоровое питание современной студенческой молодежи

Научный руководитель – Сычева Анастасия Владимировна

Бабич Екатерина Вадимовна

Студент (бакалавр)

Тульский государственный университет, Тула, Россия

E-mail: kat9rak228@mail.ru

В настоящее время проблема здорового питания выходит далеко за пределы медицинской науки. В социологической среде сложилось устойчивое понимание о том, что употребление еды глубоко погружено в социальный контекст и в существенной степени находится в зависимости от социальных норм и привычек. Между тем ученые утверждают, что практики питания оказывает значительное влияние на общественную жизнь и социальные процессы. Потребление продуктов питания рассматривается как фактор социального неравенства и социальной структуризации. Так, распространение вегетарианства и веганства содействует формированию новых социальных групп, связанных единой идеологией.

Но что такое здоровое питание? Термин «здоровое питание» широко применяется в научной лексике, маркетинге и обыденной разговорной практике. Однако из числа исследователей, производителей и покупателей отсутствует общий взгляд о том, какую еду можно охарактеризовать здоровой. В научной литературе его зачастую связывают с употреблением экологически чистых продуктов, произведенных без химических добавок, стабилизаторов, консервантов и т.д. Ряд исследователей полагают, что здоровое питание базируется на сбалансированном потреблении определенных питательных веществ. Но чаще всего под здоровым питанием подразумевают соблюдение режима и правильный рацион.

По мнению экспертов, здоровый рацион питания российский потребитель связывает с потреблением качественных продуктов, свежих фруктов и овощей, домашних блюд, а также сбалансированностью жиров, белков, углеводов, витаминов и рациона питания. Переориентация на здоровое питание проявляется в замене мяса рыбой и птицей, молока кисломолочными продуктами, крепких мясных бульонов овощами, кофе и черного чая зеленым или травяным чаем, жареных блюд отварными или паровыми блюдами. Также переход на здоровое питание связан с отказом от потребления сладких, жирных, углеводных продуктов, колбасных изделий, маргарина, майонеза и алкогольных напитков [2]. Таким образом, российские потребители воспринимают здоровую пищу как сбалансированную, низкокалорийную и натуральную. Результаты социологических исследований показывают, что официальное определение здорового питания (особенно медицинского) отличается от его восприятия обыденным сознанием [1].

Нами было проведено зимой 2020 года исследование в Тульском государственном университете на базе лаборатории социально-политических исследований методом глубинного интервью. Для отбора респондентов использовалась целевая сверхмалая выборка методом типичных представителей, численность выборки составила 10 человек. В исследовании приняло участие 10 студентов Тульского государственного университета, которые обучаются на различных специальностях: Архитектура, Юриспруденция, Прикладная математика и информатика, Социология, Лечебное дело, Экономика, Машиностроение, Робототехника, Строительство.

Результаты исследования можно разделить на несколько частей: во-первых, данные о содержании поля социального представления о здоровом и нездоровом питании; во-вторых, представления о собственном питании у молодых людей, мотивы потребления тех

или иных продуктов и, в-третьих, сведения об источниках информации о пользе и вреде продуктов питания.

В поле социального представления студентов о здоровом питании входят различные продукты, такие как овощи, фрукты, рыба, молочные продукты, «пища без специй». С целью удобства мы объединили их в 2 категории: 1) продукты питания, ориентированные на натуральность, естественность (отсутствие консервантов, ГМО); 2) многообразие рациона (продукты, богатые витаминами и микроэлементами, то есть респонденты включали витамины, овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, крупы). Кроме определенных продуктов и их характеристик, в структуру представления о здоровом питании входит соблюдение норм об условиях потребления пищи, регулярность приема пищи («питание согласно правилам», «трехразовое питание»). К нездоровому питанию респонденты отнесли злоупотребление фастфудом, газированными напитками, алкоголем и другими продуктами, которые наносят вред здоровью.

Студенты Тульского государственного университета чаще характеризуют собственный режим и рацион питания как нездоровый, «несовершенный», хотя и указывают, что стараются употреблять пищу, поддерживающую здоровье, но также склонны к перееданию, нерегулярному режиму питания, употреблению «вредных» продуктов, таких как фаст-фуд и мучное, или даже к длительным «голодным» диетам. Мотивами покупки «вредных» продуктов питания указывают вкус, цену, быстроту приготовления. Покупки здоровых продуктов питания предпочитают делать в супермаркетах недалеко от дома, но также не против похода в специализированные магазины за определенными товарами.

Таким образом, в результате исследования выяснилось, что источниками получения информации о пользе или вреде продуктов питания выступает Интернет, а именно социальные сети, блогеры, также социальное окружение - родители, друзья. Интернет-контент воспринимается молодежью скептически, информанты не доверяют информации в социальных сетях в полной мере, и они всегда проверяют информацию, полученную из Интернета, используя для этого другие ресурсы. Все это может свидетельствовать о том, что молодые люди обладают необходимыми компетенциями для отбора достоверной информации.

Данное исследование, несмотря на ограниченность выборки, позволило выявить основные структурные компоненты социального представления о здоровом питании у молодежи. Полученные результаты позволяют утверждать, что представления о здоровом питании неясны, несформированны, а иногда и противоречивы, и направлены на дальнейшее детальное изучение аспектов здорового питания в данной возрастной группе.

Источники и литература

- 1) Минина В.Н., Ганскау Е.Ю. Правильная и здоровая еда: практики питания в Санкт-Петербурге // Панорама общественного здравоохранения. 2017. Т.3. №1. С.49-53.
- 2) Тренд здорового питания на российском рынке: <http://foodmarket.spb.ru/current.php?article=2303>