

ЧТО СЕГОДНЯ НА ОБЕД?

Вологодские ученые выяснили, что любят есть вологжане

Татьяна ПОЧТЕННОВА

Интересное исследование провели ученые Вологодского научного центра РАН. Они выяснили, какие продукты питания люди стали потреблять больше, а какие меньше.

Чего не хватает на столе вологжан, а чего на нем в избытке, нашему корреспонденту рассказал автор исследования Константин Калашников.



фото: Shutterstock.com



Жители области любят мясо и яйца, но редко покупают рыбу.

СПРОСИЛИ У ЛЮДЕЙ

- Константин, расскажите, почему вы решили заняться изучением вопроса питания? И проводились ли такие исследования раньше?

- Изучение уровня и качества жизни, а также физического здоровья населения - одно из ключевых направлений деятельности нашего научного центра. Чтобы получить актуальные данные, в регионе регулярно проводят социологические опросы жителей, один из них - «Изучение здоровья населения и определяющих его факторов».

Такие опросы за последние семь лет проводились в 2018, 2020, 2022 и 2024 годах. Участвовали в них жители Вологды и Череповца, а также восьми муниципальных районов - Бабаевского, Великоустюгского, Вожегодского, Грязовецкого, Кирилловского, Никольского, Тарногского и Шекснинского. В общей сложности на вопросы анкеты в рамках исследования ответили 1500 человек старше 18 лет.

- Что спрашивали у участников опроса, чем интересовались во время последнего анкетирования?

- Помимо вопросов о состоянии здоровья, вредных привычках, медицинской активности и

др., респондентов спрашивали о режиме, характере и составе их повседневного питания.

МЯСО КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- Что удалось выяснить? Какие результаты исследований вас удивили?

- Большинство жителей региона (90%) оценивают свое питание как нормальное и полноценное, и только 8% признают его качество неудовлетворительным. Но более информативным было изучение характера потребления основных категорий продуктов питания.

Положительно удивило то, что в целом благоприятная ситуация складывается в части употребления мяса, в том числе мяса птицы. 38% респондентов признались, что едят мясо ежедневно, 52% - два-три раза в неделю. Вегетарианство практикуют менее 1% опрошенных. С точки зрения гигиены и химии питания, это безусловный плюс: именно животный белок выступает источником всех необходимых человеку незаменимых аминокислот, к тому же он, в отличие от растительного белка, эффективно усваивается организмом. Достаточный уровень потребления мяса и мясopодуKтов эксперты фиксируют и по стране целом.

При этом, вопреки ожиданиям, мы зафиксировали умеренное употребление мясных полуфабрикатов (пельмени, котлеты и пр.). Только 6% отметили, что едят их ежедневно, 42% - два-три раза в неделю, 34% - раз в неделю и реже, 19% - никогда. В то же время весьма популярны колбасные изделия. Колбасы, сосиски или сардельки стали продуктами ежедневного употребления для 20% жителей, для половины привычно их частое, но всё-таки не ежедневное употребление. И только 7% едят данные продукты крайне редко или никогда.

Отмечается достаточно высокий уровень употребления в пищу яиц: 38% жителей обла-

сти включают их в ежедневный рацион, а 46% едят их 2-3 раза в неделю. Это положительный момент. Яйцо птицы содержит высококачественный белок, наиболее близкий по составу к так называемому «идеальному» белку, а ежедневное употребление одного-двух яиц практически не влияет на уровень холестерина в крови.

- А что с фастфудом? Как к нему вологжане сейчас относятся?

- Выявлено умеренное потребление фастфуда (бургеры, пицца, картофель фри, наггетсы и пр.) взрослым населением (напомню, в выборку входили только лица старше 18 лет). Больше половины (53%) едят блюда быстрого питания крайне редко или вообще никогда.

Лишь 13% покупают фастфуд несколько раз в неделю, ежедневное его употребление среди взрослого населения практически исключено. Впрочем, с 2018 г. доля тех, кто позволяет себе изредка поесть фастфуд (раз в неделю и реже), увеличилась на 8% при аналогичном снижении доли тех, кто никогда его не употребляет. Иными словами, практика умеренного употребления фастфуда за период исследования распространилась среди жителей области.

Приятно удивили выводы об умеренном употреблении слад-

ких газированных напитков: большая часть опрошенных (77%) пьют их реже одного раза в неделю или совсем отказываются от их употребления.

А ГДЕ РЫБА И ФРУКТЫ?

- Были результаты, которые вас насторожили?

- Что касается негативных моментов, то настораживает относительно редкое присутствие на столах жителей области рыбы и морепродуктов.

Ежедневно употребляют их в пищу 8%, несколько раз в неделю - менее половины, 44% опрошенных. Значительная доля (38%) едят рыбу крайне редко, раз в неделю и реже, а 10% и вовсе исключают её из употребления.

Важный вопрос - употребление овощей. Учитывая рекомендации ВОЗ, оно должно быть ежедневным и достаточным. С этих позиций ситуация в области складывается не лучшим образом.

Только 40% жителей ежедневно употребляют в пищу свежие овощи, 43% делают это два-три раза в неделю, 18% - редко или никогда.

Однако мы не можем не учитывать особенности нашего климата, традиций питания и ограниченный ассортимент

овощей, представленный в магазинах. Ценовой фактор тоже имеет значение. Употребление фруктов также нельзя назвать достаточным. Практически треть жителей области едят свежие фрукты только один раз в неделю и даже реже того или вовсе отказываются от их употребления. Рекомендованное ежедневное употребление фруктов распространено среди 30% жителей.

- А как дела обстоят с качеством продуктов питания? Насколько важно оно сегодня для жителей региона?

- Респондентам задавали вопрос о том, на какие характеристики товаров они обращают внимание. Подавляющая доля (83%) жителей региона уделяют большое внимание срокам годности покупаемых товаров, проверяют дату производства. Тогда как энергетическая ценность продуктов и наличие в них вредных добавок не являются принципиальными критериями выбора. 27% не обращают внимание на состав, 36% никогда не интересуется калорийностью продуктов (доля таких ответов особенно высока среди мужчин - почти 50%).

- Если подвести итог, то какие основные выводы были сделаны в ходе вашего исследования?

- В целом питание жителей Вологодской области, опираясь на данные проведенных опросов, нельзя назвать сбалансированным и полноценным. Недостаточно часто на столах жителей региона присутствуют такие важные продукты, как рыба, фрукты и овощи.

ТОЛЬКО 40% ЖИТЕЛЕЙ РЕГИОНА ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯЮТ В ПИЩУ СВЕЖИЕ ОВОЩИ.

Однако имеются и положительные моменты. Несмотря на доступность сладких газированных напитков, взрослые жители демонстрируют их весьма умеренное употребление. Фастфуд также не стал привычным питанием для значительной части населения региона. Достаточно часто в рационе присутствуют мясо и яйца, являющиеся источником ценного животного белка.

Надеюсь, что вологжане примут к сведению результаты этого исследования и подкорректируют набор своей продуктовой корзины.

ПОЗОВИТЕ ОФИЦИАНТА

КОНКУРС

Очередные конкурсы профмастерства пройдут на Вологодчине. На этот раз жюри предстоит выбрать лучших официантов и кондитеров.

Состязания за звание лучших в профессии пройдут 25 ноября на двух площадках. Соревнования кондитеров состоятся на базе вологодского колледжа, борьба среди офици-

антов развернется в банкетном зале «СкайХолл».

В рамках конкурса официантов участникам предстоит продемонстрировать навыки классической сервировки стола, мастерство владения подносом, проиграть ситуацию обслуживания гостя от встречи до прощания. Кондитерам предстоит продемонстрировать свое мастерство в приготовлении тортов с декором на новогоднюю тематику перед судейской коллегией Национальной

ассоциации кулинаров России, - рассказали в Ассоциации отельеров и рестораторов Вологодской области.

Победителям и призерам организаторы мероприятия подготовили денежные вознаграждения. Так, приз за 1 место составит 150 тыс. руб., за 2 место - 100 тыс. руб. и за 3 место - 50 тыс. руб. Вручат «призовые» 27 ноября на втором форуме Ассоциации кулинаров и рестораторов Вологодской области «Гостеприимство будущего».

АИФ ДОСЬЕ

Константин Калашников. Родился в 1984 г. в Вологде. В 2006 г. окончил Вологодский государственный педагогический университет по специальности «учитель биологии и химии». В 2011 г. окончил аспирантуру Вологодского научно-координационного центра ЦЭМИ РАН. С 2006 г. работает в сфере научной деятельности, в настоящее время - старший научный сотрудник Центра социокультурных и политических исследований Вологодского научного центра РАН.