

Оценка уровня здорового питания

Карпенко Елизавета Денисовна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Лещёва Вероника Владимировна

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Целью исследования является оценка правильности питания проживающих в Биробиджане. Принял участие 101 респондент. Все данные получены с помощью опроса в гугл-форме. Определено что значительная часть опрошенных считает свое питание здоровым, что требует дальнейшего анализа и сопоставления с объективными показателями.

Ключевые слова: здоровье, питание, потребности, рацион.

Assessment of the level of healthy nutrition

Karpenko Elizaveta Denisovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Leshcheva Veronika Vladimirovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of the study is to assess the nutritional status of people living in Birobidzhan. 101 respondents participated. All the data was obtained using a survey in a Google form. It was determined that a significant part of the respondents consider their diet healthy, which requires further analysis and comparison with objective indicators.

Ключевые слова: health, nutrition, needs, diet.

Введение

Здоровое питание является краеугольным камнем поддержания оптимального здоровья и благополучия на протяжении всей жизни. Связь между рационом питания и риском развития хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет 2 типа и некоторые виды рака, в настоящее время неоспорима. В связи с этим, оценка уровня здорового питания населения и отдельных индивидов представляет собой важную задачу

для общественного здравоохранения. Несмотря на разнообразие доступных подходов, оценка уровня здорового питания остается сложной и многогранной задачей. Сложность заключается в учете множества факторов, влияющих на выбор продуктов питания, включая социально-экономические условия, культурные особенности, индивидуальные предпочтения и доступность продуктов. Кроме того, необходимо учитывать, что понятие "здоровое питание" постоянно эволюционирует, отражая новые научные открытия и меняющиеся диетические рекомендации.

С.Н. Мастерова подчеркивает, что устоявшиеся пищевые привычки, сформированные в семье и под воздействием социокультурных факторов, играют ключевую роль в предпочтениях людей. В её работе анализируется связь между уровнем осведомленности о принципах здорового питания и фактическим рационом, выявляя разрыв между знаниями и практикой [1]. Однако, она отмечает, что для многих россиян ценовая доступность и удобство приготовления пищи оказываются более важными факторами, чем ее полезность.

Работа Д.А. Голубцовой посвящена актуальной проблеме питания и формирования потребности в здоровом питании в современном обществе. Она подчеркивает, что неправильное питание является одной из основных причин развития многих заболеваний и снижения качества жизни. В статье рассматриваются факторы, влияющие на пищевые привычки людей, и анализируются причины, по которым здоровое питание не всегда является приоритетом. Голубцова предлагает конкретные стратегии и методы формирования у населения, особенно у молодежи, осознанной потребности в здоровом питании, включая образовательные программы и мотивационные подходы [2]. Особое внимание уделяется роли семьи, образовательных учреждений и средств массовой информации в формировании правильных пищевых привычек. Д.А. Голубцова подчеркивает необходимость комплексного подхода к решению проблемы, включающего государственную поддержку, активное участие специалистов в области здравоохранения и образования, а также личную ответственность каждого человека за свое здоровье.

Л.А. Наконечникова в статье затрагивает актуальные вопросы, касающиеся рациона и его влияния на здоровье человека в современном обществе, акцентируя внимание на распространенности неправильных пищевых привычек и их негативных последствиях для организма. В статье рассматриваются основные проблемы, связанные с доступностью нездоровой пищи, недостаточной информированностью населения о принципах правильного питания. Особое внимание уделяется необходимости формирования здорового пищевого поведения с раннего возраста [3]. Наконечникова подчеркивает важность комплексного подхода к решению проблемы здорового питания, включающего образовательные программы, государственную поддержку и личную ответственность каждого человека.

Статья В.В. Строева посвящена проблемам развития рынка здорового питания, что особенно важно в условиях современного общества,

стремящегося к повышению качества жизни и увеличению продолжительности активного долголетия. Она рассматривает рынок здорового питания как перспективное направление, имеющее значительный потенциал для роста и развития отечественной экономики.

В статье анализируются основные факторы, сдерживающие развитие этого рынка, такие как недостаточная информированность населения о принципах здорового питания, ограниченный ассортимент качественной продукции и высокие цены. Строев предлагает ряд мер, направленных на стимулирование спроса на здоровую пищу, включая популяризацию здорового образа жизни, расширение доступности здоровых продуктов для различных слоев населения и поддержку отечественных производителей. Особое внимание уделяется необходимости государственного регулирования рынка здорового питания и созданию благоприятной законодательной среды для его развития [4].

Е.А. Корогодина в своей работе поднимает важную проблему планирования рациона здорового питания как неотъемлемой части здорового образа жизни подчеркивая, что правильное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья и профилактике многих заболеваний. В статье рассматриваются факторы, влияющие на формирование пищевых привычек и выбор продуктов питания.

Екатерина обращает внимание на то, что современный ритм жизни часто приводит к нерегулярному питанию и потреблению нездоровой пищи, что негативно сказывается на здоровье [5]. Она анализирует различные подходы к планированию рациона, учитывая индивидуальные потребности и особенности организма.

Цель исследования

Целью исследования является оценка уровня правильного питания людей.

Материалы и методы

В исследование принял участие 101 респондент.

Для реализации опроса был создан опрос в гугл-форме [6]. Был проведен опрос с целью выявления уровня правильности питания людей.

Результаты и дискуссия

Приведем этапы исследования.

Разработали гугл-форму (рис. 1).

Оценка уровня здорового питания

В I U ↻ ✕

Опрос по здоровому питанию.

Как часто вы употребляете фрукты и овощи? *

☐ Каждый день

☐ Несколько раз в неделю

☐ Редко

☐ Иногда

Как вы оцениваете свое питание? *

☐ Очень здоровое

☐

Рисунок 1. Форма опроса

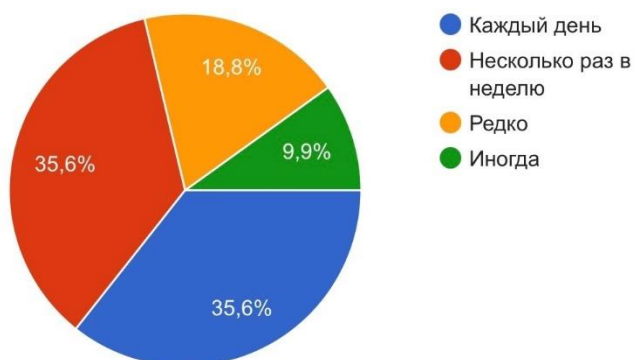


Рисунок 2. Частота употребления фруктов и овощей

Большая часть респондентов употребляет фрукты и овощи ежедневно или несколько раз в неделю (35,6% каждая категория). Примечательно, что значительная доля опрошенных (18,8%) употребляет фрукты и овощи редко. Меньшая часть респондентов (9,9%) употребляет их лишь иногда (рис. 2).

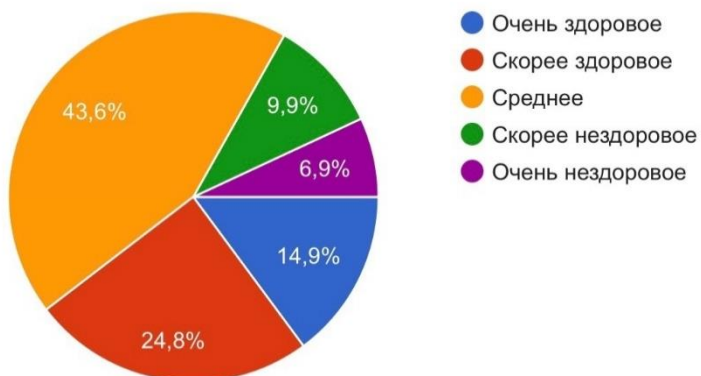


Рисунок 3. Результаты самооценки питания

Полученные результаты демонстрируют, что большинство участников исследования не считают свое питание ни идеальным, ни крайне нездоровым, отдавая предпочтение промежуточной оценке "Среднее". Нельзя исключать, что "Среднее" может включать в себя широкий спектр пищевых привычек.

Тем не менее, около 16.8% респондентов признают, что их питание скорее нездоровое или очень нездоровое. Это может свидетельствовать о необходимости проведения дополнительных исследований для выявления причин такого пищевого поведения и разработки мер по его коррекции (рис. 3).

Сколько раз в день
вы обычно едите?

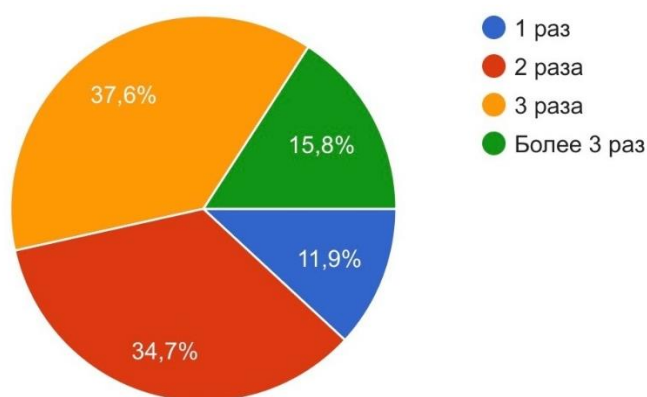


Рисунок 4. Частота приемов пищи

Результаты исследования указывают на то, что большинство участников опроса придерживаются традиционного трехразового питания или питаются дважды в день. Однако, более 15% респондентов предпочитают более частые приемы пищи (более 3 раз в день). Это может быть связано как с личными предпочтениями, так и с особенностями режима дня и физической активности.

Необходимо отметить, что 11.9% респондентов питаются всего 1 раз в день. Такое редкое питание может негативно сказываться на здоровье, приводя к перееданию в единственный прием пищи, дефициту питательных веществ и другим неблагоприятным последствиям (рис. 4).

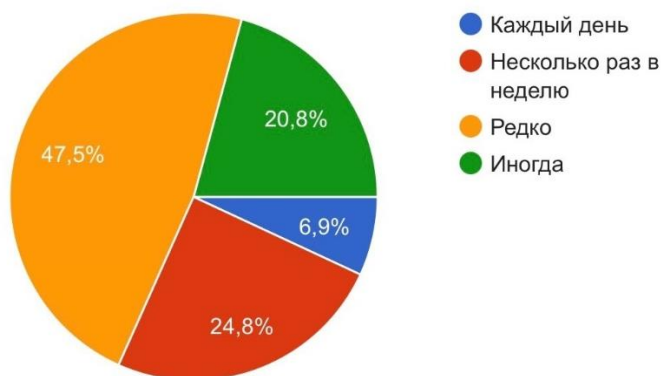


Рисунок 5. Частота употребления фастфуда

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство участников исследования не употребляют фастфуд регулярно или делают это редко. Однако, значительная часть респондентов (24.8%) употребляет фастфуд несколько раз в неделю, что может оказывать негативное воздействие на здоровье. Важно отметить, что даже редкое употребление фастфуда может приводить к нежелательным последствиям при наличии определенных сопутствующих факторов (например, малоподвижный образ жизни, генетическая предрасположенность).

Вызывает обеспокоенность тот факт, что 6.9% респондентов употребляют фастфуд ежедневно. Это может указывать на нездоровые пищевые привычки и повышенный риск развития заболеваний, связанных с неправильным питанием (рис. 5).

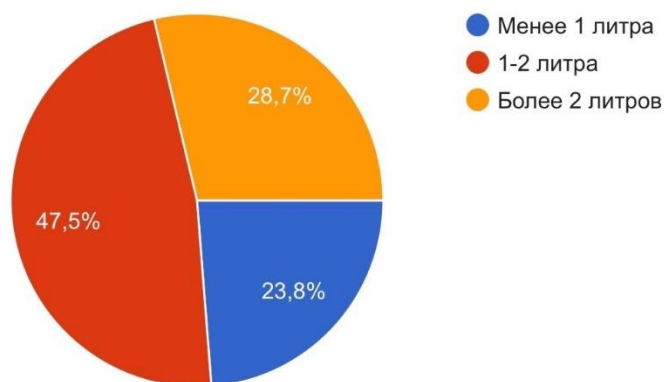


Рисунок 6. Количество потребляемой воды в день

Результаты демонстрируют, что почти половина участников опроса потребляет 1-2 литра воды в день, что соответствует общим рекомендациям по ежедневному потреблению жидкости для взрослого человека (хотя потребность может варьироваться в зависимости от физической активности, климата, состояния здоровья и т.д.).

Значительная часть опрошенных (28.7%) выпивает более 2 литров воды в день, что может быть связано с активным образом жизни или индивидуальными потребностями организма.

Однако, вызывает беспокойство тот факт, что 23.8% респондентов потребляют менее 1 литра воды в день. Такое недостаточное потребление жидкости может привести к обезвоживанию, ухудшению физической и когнитивной функций, а также к повышенному риску развития различных заболеваний (рис. 6).

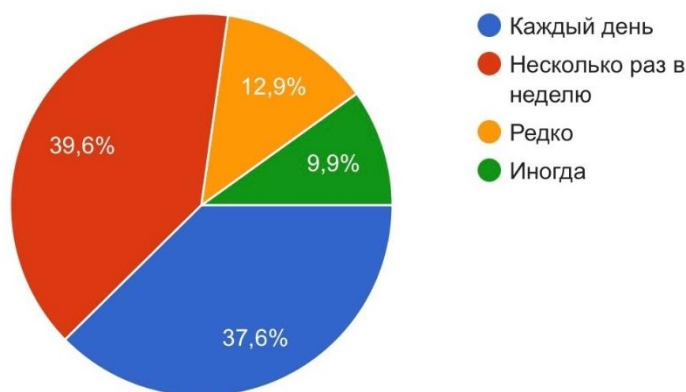


Рисунок 7. Частота приготовления еды дома

Полученные результаты свидетельствуют о том, что большинство участников исследования либо готовят еду дома несколько раз в неделю, либо делают это каждый день. Это может указывать на относительно высокий уровень вовлеченности в процесс приготовления пищи и стремление к самостоятельному контролю над рационом.

Необходимо отметить, что около 23% респондентов готовят еду дома редко или иногда. Это может быть связано с различными факторами, такими как нехватка времени, отсутствие кулинарных навыков или предпочтение питаться вне дома (в ресторанах, кафе, столовых) (рис. 7).

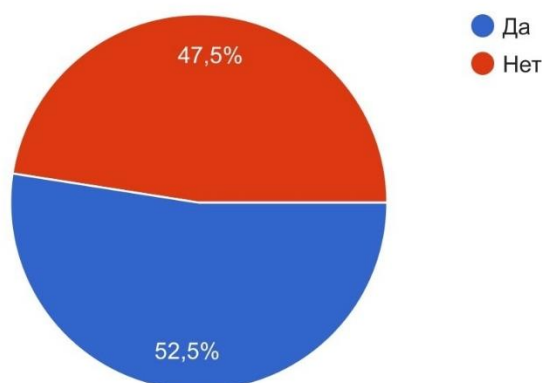


Рисунок 8. Использование специальных добавок или витаминов

Результаты исследования показывают, что более половины участников опроса принимают специальные добавки или витамины. Это может быть связано с различными факторами, такими как стремление компенсировать дефицит питательных веществ, укрепить иммунитет или улучшить спортивные результаты.

Важно отметить, что почти половина респондентов не используют специальные добавки или витамины. Это может быть связано с осознанным выбором в пользу здорового питания, скептическим отношением к эффективности добавок или финансовыми ограничениями (рис. 8).

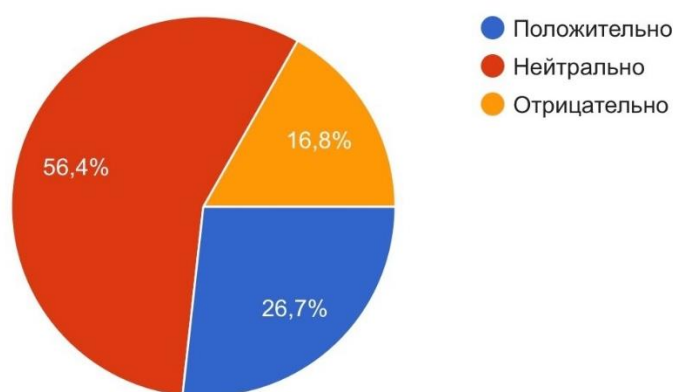


Рисунок 9. Отношение к диетам

Результаты исследования демонстрируют, что большинство участников опроса занимают нейтральную позицию в отношении диет. Это может отражать как отсутствие личного опыта соблюдения диет, так и сбалансированное понимание их потенциальных преимуществ и недостатков.

Относительно небольшая доля респондентов (26.7%) относится к диетам положительно. Это может быть связано с успешным опытом использования диет для достижения определенных целей (например, снижение веса, улучшение состояния здоровья) или с верой в их эффективность.

Важно отметить, что 16.8% респондентов выражают отрицательное отношение к диетам. Это может быть обусловлено негативным опытом, связанным с ограничениями в питании, разочарованием в результатах или опасениями по поводу потенциальных побочных эффектов (рис. 9).

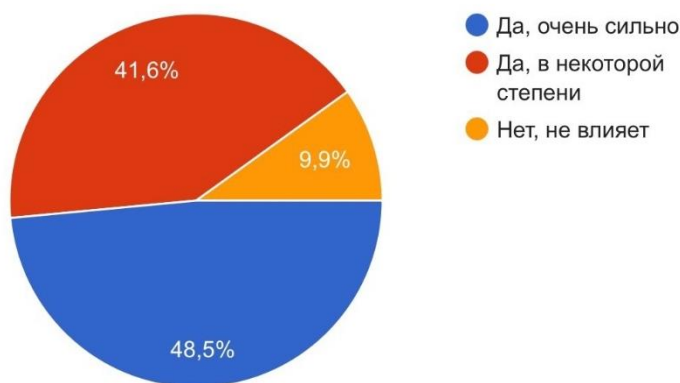


Рисунок 10. Самооценка влияния питания на общее состояние здоровья

Полученные результаты свидетельствуют о том, что подавляющее большинство участников исследования осознаёт взаимосвязь между питанием и состоянием здоровья. При этом, почти половина опрошенных считает, что это влияние "Очень сильное". Данный факт может быть обусловлен возросшей осведомленностью о здоровом образе жизни, доступом к информации о правильном питании и опытом личного влияния рациона на самочувствие.

Значительная часть респондентов (41.6%) считает, что питание влияет на их здоровье "В некоторой степени". Возможно, это связано с пониманием важности других факторов, таких как физическая активность, генетика и окружающая среда, в поддержании здоровья.

Однако, стоит обратить внимание на то, что небольшая доля (9.9%) респондентов не видит влияния питания на их состояние здоровья. Это может быть связано с недостаточной информированностью, скептическим отношением к пропаганде здорового питания или с тем, что они не видят прямой связи между своим рационом и самочувствием (рис. 10).

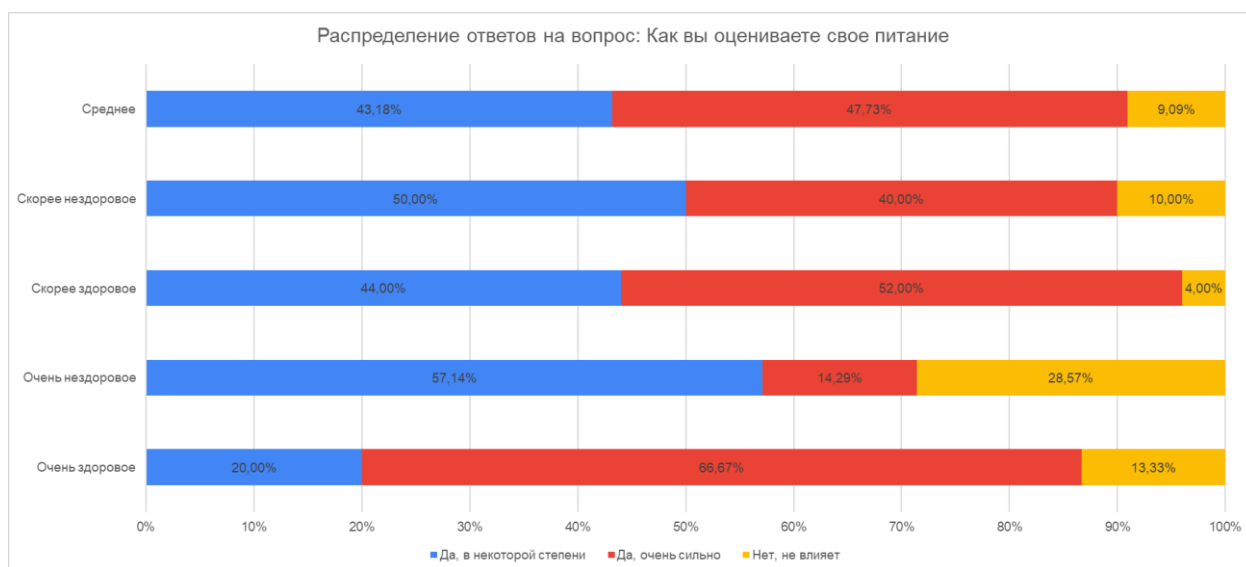


Рисунок 11. Распределение ответов на вопрос «Как вы оцениваете свое питание?» в разрезе «Считаете ли вы, что ваше питание влияет на общее состояние здоровья?»

Анализ распределения ответов показывает, что в целом большинство респондентов признают влияние питания на здоровье, однако эта связь воспринимается по-разному в зависимости от самооценки питания: среди тех, кто оценивает питание как "очень здоровое", 66.67% считают его влияние на здоровье "очень сильным", в то время как среди оценивающих питание как "очень нездоровое", только 14.29% ощущают "очень сильное" влияние, а 57.14% считают, что оно влияет лишь "в некоторой степени", при этом 28.57% респондентов этой группы вообще не видят связи между питанием и здоровьем, что говорит о необходимости образовательных программ(рис. 11).



Рисунок 12. Распределение ответов на вопрос «Как часто вы употребляете фрукты и овощи?» в разрезе «Как вы оцениваете свое питание?»

Анализ показывает существенную связь между самооценкой питания и частотой употребления фруктов и овощей: среди респондентов, оценивающих свое питание как "очень здоровое", 30,56% употребляют фрукты и овощи ежедневно, в то время как аналогичный показатель среди тех, кто считает свое питание "очень нездоровым", равен 0%, причем 40% из этой группы употребляют овощи и фрукты "иногда". При этом значительная часть (47,37%) тех, кто употребляет фрукты и овощи редко, оценивают свое питание как "среднее", что указывает на потенциал улучшения самооценки питания через повышение частоты потребления растительной пищи (рис. 12).

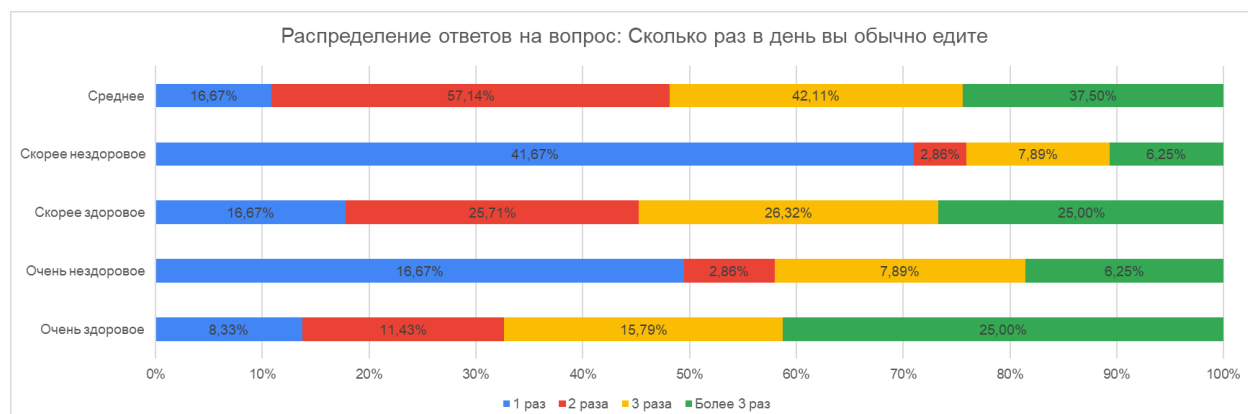


Рисунок 13. Распределение ответов на вопрос «Сколько вы раз в день обычно едите?» в разрезе «Как вы оцениваете свое питание?»

Данные показывают интересные различия в частоте приема пищи в зависимости от самооценки питания: в группе, оценивающей питание как "среднее", 57.14% едят 2 раза в день и 42.11% - 3 раза, тогда как в группе "очень здоровое" распределение более равномерное, 25% респондентов, потребляющих пищу более 3 раз в день, что может указывать на более осознанный подход к питанию, включающий дробное питание; при этом в группах с более низкой оценкой питания "скорее нездоровое" и "очень нездоровое" преобладает одноразовое питание 41.67% и 16.67% соответственно, что может быть связано с нерегулярным режимом и/или недостатком времени, посвященного питанию (рис. 13).



Рисунок 14. Распределение ответов на вопрос «Как часто вы употребляете фастфуд?» в разрезе «Как вы оцениваете свое питание?»

Анализ показывает ожидаемую взаимосвязь между самооценкой питания и частотой употребления фастфуда. Среди тех, кто оценивает свое питание как "очень здоровое", 76,19% употребляет фастфуд "редко" или "несколько раз в неделю", при этом лишь 23,81% делают это "иногда", в то время как среди респондентов, оценивающих свое питание как "очень нездоровое", 28,57% употребляют фастфуд "каждый день", а 9,52% - "иногда", что свидетельствует о выраженной корреляции между образом питания и восприятием его как здорового или нездорового (рис. 14).

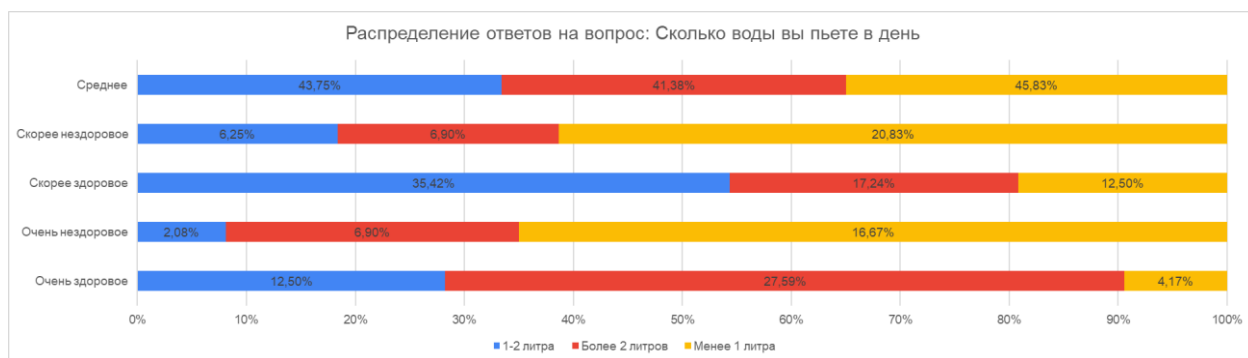


Рисунок 15. Распределение ответов на вопрос «Сколько воды вы пьете в день?» в разрезе «Как вы оцениваете свое питание?»

Анализ показывает, что большинство респондентов, независимо от самооценки питания, выпивают 1-2 литра воды в день: 43,75% в группе с "средним" питанием, 35,42% в группе "скорее здоровое" и 12,5% в "очень здоровом" питании. Однако, интересно отметить, что в группе "очень здоровое" 27,59% респондентов пьют более 2 литров воды в день, что значительно выше, чем в других группах, в то время как большая доля респондентов, оценивающих свое питание как "среднее" 45,83% или "скорее нездоровое" 20,83%, пьют менее 1 литра воды в день, что может указывать на недостаточную гидратацию в этих группах (рис. 15).

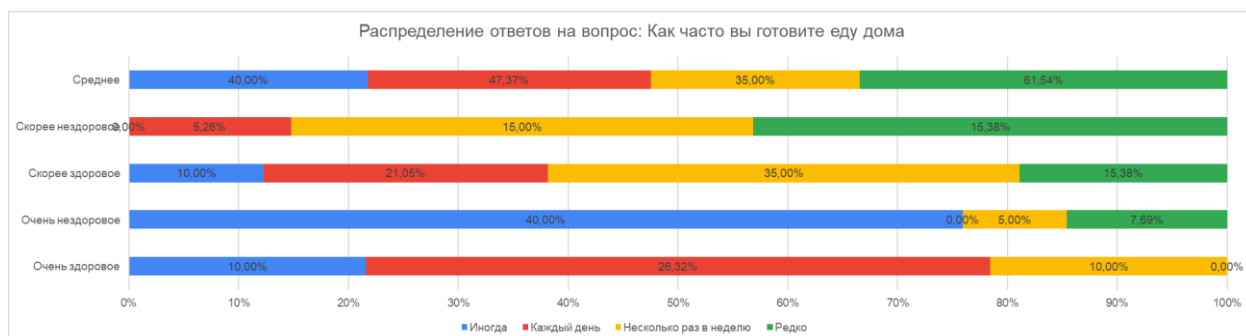


Рисунок 16. Распределение ответов на вопрос «Как часто вы готовите еду дома?» в разрезе «Как вы оцениваете свое питание?»

Заметна положительная корреляция между самооценкой питания и частотой приготовления пищи дома: в группе, оценивающей питание как "очень здоровое", 26.32% готовят еду каждый день, и еще 10% несколько раз в неделю, при этом в группе "среднее" преобладает приготовление еды "каждый день" 47.37%, тогда как среди тех, кто оценивает свое питание как "очень нездоровое", большая часть 40% готовит еду "иногда", что может указывать на тенденцию к более осознанному выбору продуктов и способу их приготовления у людей, считающих свое питание более здоровым (рис. 16).

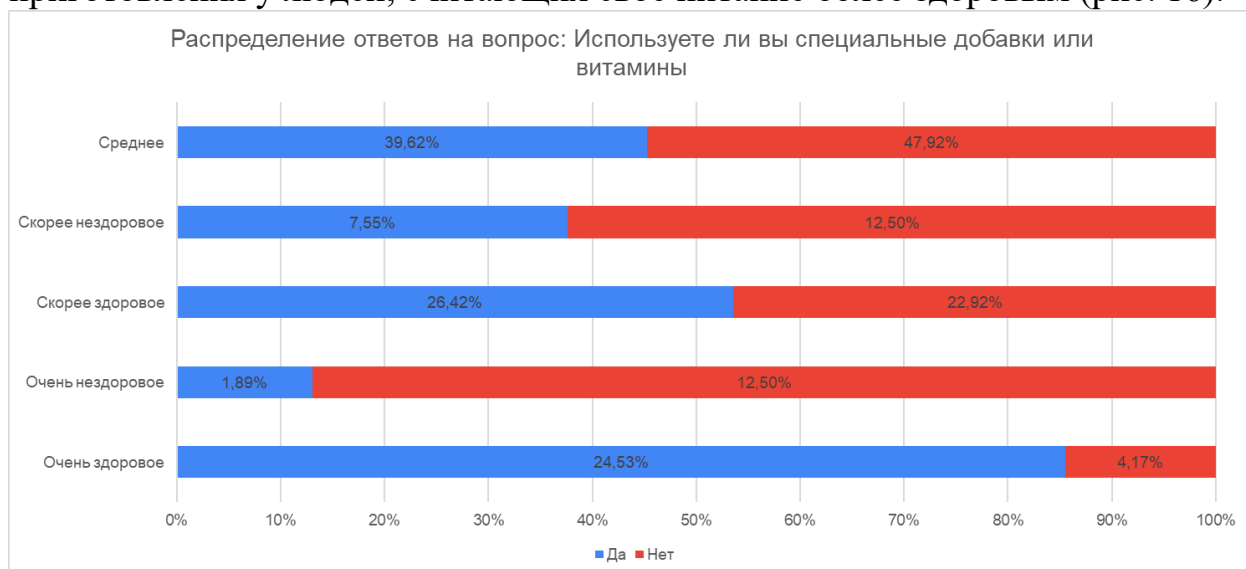


Рисунок 17. Распределение ответов на вопрос «Используете ли вы специальные добавки или витамины?» в разрезе «Как вы оцениваете свое питание?»

Наблюдается тенденция к снижению использования добавок с ухудшением самооценки питания: среди тех, кто оценивает своё питание как "очень здоровое", 24.53% употребляют добавки, в группе "скорее здоровое" этот показатель составляет 26.42%; в то же время, в группах с "средним" и "скорее нездоровым" питанием, употребление добавок несколько выше и составляет 39.62% и 7.55%, соответственно, что может говорить о попытках компенсировать недостатки рациона с помощью добавок, хотя лишь небольшая доля респондентов с питанием, оцененным как "очень нездоровое", употребляют добавки 1.89% (рис. 17).

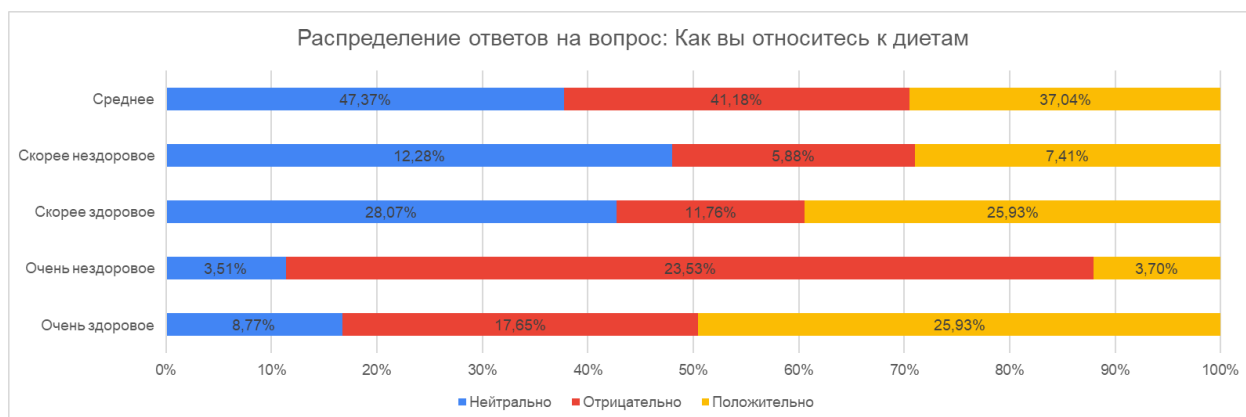


Рисунок 18. Распределение ответов на вопрос «Как вы относитесь к диетам?» в разрезе «Как вы оцениваете свое питание?»

Отношение к диетам варьируется в зависимости от оценки собственного питания: среди тех, кто считает своё питание "средним", преобладает нейтральное отношение 47,37%, в то время как респонденты с "очень здоровым" питанием демонстрируют более положительное отношение к диетам 25,93%, хотя отрицательное отношение в этой группе также заметно 17,65%, а лица с "очень нездоровым" питанием чаще проявляют отрицательное отношение к диетам 23,53% при минимальном положительном 3,7% (рис. 18).

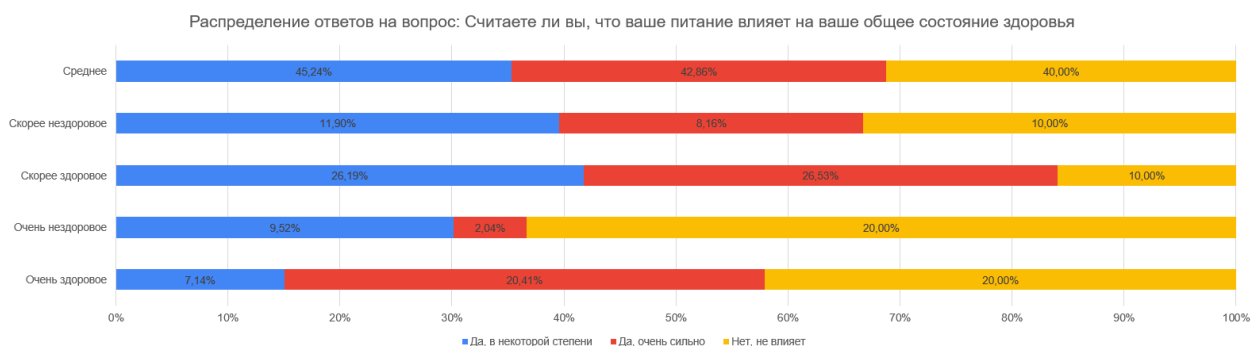


Рисунок 19. Распределение ответов на вопрос «Считаете ли вы, что ваше питание влияет на ваше общее состояние здоровья?» в разрезе «Как вы оцениваете свое питание?»

Практически все респонденты признают влияние питания на общее состояние здоровья, однако степень этого признания варьируется в зависимости от самооценки питания: в группе "очень здоровое" питание преобладает мнение о сильном влиянии питания 20.41%, при этом в группе "среднее" мнение о влиянии в некоторой степени выражено у 45,24% респондентов, а среди тех, кто считает свое питание "скорее нездоровым", 11,9% признают влияние в некоторой степени, а 8.16% - очень сильное влияние, что может отражать осознание необходимости улучшения рациона с учетом его воздействия на здоровье (рис. 19).

Выводы

Результаты исследования подчеркивают важность питания в сознании людей и их стремление к здоровому образу жизни. Однако, существуют и проблемные моменты, такие как неоднозначное отношение к диетам и необходимость более точной оценки влияния добавок и витаминов на здоровье.

Необходимы дальнейшие исследования для более глубокого изучения мотиваций и факторов, влияющих на пищевое поведение населения, а также для разработки эффективных стратегий по формированию здоровых пищевых привычек и повышению осведомленности о принципах правильного питания. Важно уделять внимание как положительным тенденциям, так и областям, требующим улучшения. Это позволит создать более эффективные программы, направленные на улучшение здоровья населения посредством оптимизации питания.

Библиографический список

1. Мастерова С. Н. Привычки здорового питания как внутренний фактор выбора рациона питания населением России // Научные записки молодых исследователей. 2023. Т. 11. № 5. С. 63-74. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=59930176> (дата обращения 15.11.2025).
2. Голубцова Д. А., Климова Е. А. Проблемы питания и формирование потребности здорового питания // Экономика и сервис: от теории к практике: материалы IV международной очной научно-практической конференции, Владимир, 25 мая 2016 года, Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. – Владимир: Владимирский государственный университет им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, 2016. С. 255-259. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=29279696> (дата обращения 15.11.2025).
3. Наконечникова Л. А. Проблемы здорового питания // Форум. 2023. № 1(30). С. 32-35. URL: <https://elibrary.ru/qeehny> (дата обращения 15.11.2025).
4. Строев В. В. Актуальные проблемы развития рынка здорового питания // Экономика: вчера, сегодня, завтра. 2023. Т. 13, № 6-1. С. 381-392. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54640090> (дата обращения 15.11.2025).

5. Корогодина Е. А. Проблемы планирования рациона здорового питания как важного элемента здорового образа жизни // Региональный вестник. 2019. № 22(37). С. 38-39. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=38512431> (дата обращения 15.11.2025).
6. Оценка уровня здорового питания URL: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfvMQEQjnwJ1jcbMt-d8SsTJTVxfQ_DsRPEKslGHhPR3xUyfA/viewform?usp=sharing&ouid=114272993798286774352