

# СОЦИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В КОНТЕКСТЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ РОССИЯН

*Вера Николаевна Минина<sup>а</sup>* (v.minina@spbu.ru),  
*Мария Сергеевна Иванова<sup>а</sup>,*  
*Елена Юрьевна Ганскау<sup>б</sup>*

<sup>а</sup>Санкт-Петербургский государственный университет,  
Санкт-Петербург, Россия

<sup>б</sup>Скандинавский институт административных исследований (SIAR),  
Санкт-Петербург, Россия

**Цитирование:** Минина В.Н., Иванова М.С., Ганскау Е.Ю. (2018) Здоровое питание в контексте повседневной жизни россиян. *Журнал социологии и социальной антропологии*, 21(4): 182–202. <https://doi.org/10.31119/jssa.2018.21.4.8>

**Аннотация.** Обсуждаются вопросы здорового питания россиян. Авторы исходят из того, что здоровое питание — социально конструируемое понятие, а само питание — социальная практика, глубоко погруженная в социальный контекст. Статья основана на материалах эмпирического исследования, выполненного авторами в январе-марте 2018 г. Цель исследования — выявить факторы развития практик здорового питания. Основным методом сбора первичной информации — экспертное полуструктурированное интервью. В качестве экспертов выступали «продвинутые» потребители и профессионалы, чья деятельность связана с системой здорового питания. Опрошено 30 экспертов, из них «продвинутых» потребителей — 13, экспертов-профессионалов — 17. Результаты исследования свидетельствуют, что информанты связывают здоровое питание с потреблением здоровых продуктов и соблюдением правильного рациона питания. В то же время «продвинутые» потребители рассматривают здоровое питание преимущественно как исключение воздействия вредных факторов на здоровье. Эксперты-профессионалы фокусируются на связи здорового питания со здоровым образом жизни. Наиболее значимым фактором перехода к здоровому питанию является личная мотивация, которая зависит как от ценностей, убеждений человека, его личного опыта, так и от воздействия внешних факторов (ближайшее окружение, информационное поле питания, рынок здоровой еды, институты социального контроля питания). К ключевым социальным факторам здорового питания относятся возраст, уровень образования и культуры, уровень дохода потребителей.

**Ключевые слова:** здоровое питание, практики, факторы здорового питания, «продвинутые» потребители, эксперты-профессионалы.

## Введение

В настоящее время проблематика здорового питания выходит далеко за пределы медицинской науки. Поскольку еда занимает особое место в жизни современного общества, интерес социологов к исследованиям в этой области постоянно возрастает: разрабатываются специальные теории в рамках социологии питания, создаются учебники по социологии еды, в вузах читаются тематические курсы. В социологической среде сформировалось устойчивое представление о том, что потребление пищи глубоко погружено в социальный контекст и в большой степени зависит от социальных норм и привычек (Носкова 2015: 50–51). Между тем исследователи приводят аргументы в пользу того, что практики питания оказывают существенное влияние на общественную жизнь, на социальные процессы. Потребление еды рассматривается как фактор социального неравенства и социальной структуризации. Так, распространение вегетарианства и веганства способствует формированию новых социальных групп, объединенных общей идеологией, что сопряжено с созданием специфических моделей социального контроля и закреплением определенных паттернов социального поведения.

Социологи активно включаются в дискуссию о здоровом образе жизни и здоровом питании. Это обусловлено не только ростом общественного интереса и внимания к здоровью, но и интенсивным внедрением новых технологий производства еды (фаст-фуд, генетически модифицированные продукты, использование различных добавок, консервантов и т.п.), влияние которых на здоровье оценивается неоднозначно. Такие технологии включаются экспертами в список причин роста числа таких заболеваний, как ожирение, болезни желудочно-кишечного тракта, сердечнососудистой системы и пр. Кроме того, отмечается мощное влияние научной индустрии диет, норм и программ здорового питания на потребительское поведение и в целом на повседневную жизнь людей (Носкова 2014: 210–211). Научные и технологические интервенции в сфере продовольственного потребления требуют осмысления социальных последствий этих процессов, а также прогнозирования связанных с этим социальных изменений.

Важным методологическим принципом изучения здорового питания является анализ соответствующих повседневных практик. Нельзя не отметить, что в настоящее время социальные исследования еды имеют существенное ограничение: как правило, преувеличивается роль рационального выбора в предпочтительном потреблении той или иной еды, в то время как питание — это интегральный процесс, включающий как рациональные, так и иррациональные компоненты (Delormier, Frohlich, Potvin 2009: 217). На наш взгляд, выявление и описание практик социального

конструирования здорового питания помогает снять названное ограничение.

Цель статьи — показать, как различные факторы (личный и семейный опыт, развитие рынка здоровой еды, формирование институтов социального контроля производства и потребления продуктов питания) проявляются в социальном конструировании практик здорового питания. Статья основана на результатах эмпирического исследования, проведенного авторами в январе-марте 2018 г. В качестве метода сбора первичной информации выбрано экспертное полуструктурированное интервью. Опрошено 30 экспертов из двух групп. Первая — это «продвинутые» потребители, т.е. люди, целенаправленно следующие тем или иным принципам здорового питания. Поиск информантов осуществлялся методом «снежного кома». Вторая группа — это эксперты-профессионалы, т.е. производители и ретейлеры, медики, представители государственных и общественных организаций, имеющие отношение к здоровому питанию. Подбор информантов производился на основе анализа информации о компаниях и организациях.

Данные экспертного опроса подвергались открытому, осевому и выборочному кодированию. Использовался метод поступательной аппроксимации, предполагающий циклическое возвращение к транскриптам по мере уточнения исследовательских задач.

В первой части статьи рассматриваются теоретические аспекты трактовки здорового питания. Далее описываются методология и результаты эмпирического исследования. В заключении приводятся ключевые выводы.

### Понятие здорового питания

Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (№ 323-ФЗ от 21.11.2011) определяет здоровье как «состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма» (ст. 2). Таким образом, официально здоровье в нашей стране трактуется как отсутствие болезней. Согласно Уставу ВОЗ, «здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов» (<http://www.who.int/about/mission/ru/>). В трактовке ВОЗ сделан акцент на обеспечение физического, душевного и социального благополучия. Как справедливо отмечают Ю.В. Веселов и соавторы, «с этой позиции функция питания в обществе — не только восполнение затраченной индивидом в процессе жизнедеятельности энергии (калорий), но и обеспечение нормального и всестороннего функционирования индивида в общественной жизни.

Правильное, нормальное питание в обществе не призвано максимизировать удовлетворение потребности в пище, а должно обеспечивать оптимальное функционирование человеческого организма, способного успешно адаптироваться к изменениям внешней среды» (Веселов, Цзинь, Лебединцева 2018: 62). Если здоровье людей является ценным для общества, то создаются все необходимые условия для обеспечения здорового питания как важнейшей составляющей здорового образа жизни.

Но что такое здоровое питание? Термин «здоровое питание» широко используется в научном лексиконе, маркетинге, повседневной разговорной практике. Однако ни среди исследователей, ни среди производителей и потребителей нет единства в понимании того, какое питание можно назвать здоровым.

В научной литературе оно нередко ассоциируется с потреблением экологически чистых продуктов, произведенных без химических добавок, стабилизаторов, консервантов и т.д. (Calnan 1990; Holm 2003; Niva 2007; Povey et al. 1998; Santich 1994). Ряд исследователей полагают, что здоровое питание основано на сбалансированном потреблении определенных питательных веществ (Hoefkens, Verbeke, Van Camp 2011). Но чаще всего под здоровым питанием понимаются соблюдение режима и правильный рацион (Bisogni et al. 2012; Margetts et al. 1997).

По оценкам экспертов, российские потребители связывают здоровое питание с потреблением качественных продуктов, свежих фруктов и овощей, домашних блюд, а также с соблюдением баланса жиров, белков, углеводов, витаминов и режима питания (<https://iom.anketolog.ru>). Согласно исследованию WorkLine Group, для россиян важно потребление низкокалорийных натуральных продуктов, без ГМО. Переориентация на здоровый рацион проявляется в замене мяса рыбой и птицей, молока кисломолочными продуктами, крепких мясных бульонов овощными, кофе и черного чая зеленым или травяным чаем, жареных блюд вареными или блюдами на пару. Также переход к здоровому питанию ассоциируется с отказом от потребления сладких, жирных, углеводистых продуктов, колбас, маргарина, майонеза и алкогольных напитков (Громова, Терентьева 2016). Таким образом, российские потребители воспринимают здоровое питание как сбалансированное, низкокалорийное и натуральное.

Результаты наших исследований свидетельствуют, что принятое в официальных кругах определение здорового питания (особенно медицинское) отличается от его восприятия обыденным сознанием (Minina, Ganskau 2017). Также они свидетельствуют, что питание является неотъемлемым элементом мира повседневности, в котором возникают и со временем исчезают различные представления о еде, рождаются новые смыслы

и практики потребления. Существуют различные трактовки правильной (и в этом смысле здоровой) еды. Для прагматиков правильная еда — это насыщение организма, для гурманов — получение удовольствия, для живущих «на бегу» — удобные «быстрые» продукты, позволяющие экономить время. Для некоторых людей вопрос о правильном или неправильном питании вообще не стоит; их поведение можно охарактеризовать как реактивное (Ibid.: 58). Из сказанного следует, что здоровое питание важно рассматривать как социальные практики, т.е. поведенческие паттерны, органически встроенные в социальный контекст, который имеет исторические, культурные, территориальные и другие особенности.

Согласно Э. Гидденсу, социальная практика — это упорядоченное поведение акторов в потоке повседневной жизни. Основные свойства социальных практик — рутинность (соответствие установленному порядку) и рекурсивность (повторяемость, возвратность). Социальные практики являются своего рода механизмом воспроизводства свойств социальных систем (Гидденс 2005: 260). Питание как социальная практика подразумевает погруженность процесса потребления еды в социальный контекст. В свою очередь, социальный контекст — это локализованная конфигурация социальных отношений, задаваемых социальной структурой, институционализированных практик и личных биографий (Poland et al. 2006: 60). Наше исследование базируется на трактовке питания как социальных практик.

### Методология исследования

Характеризуя питание как социальную практику, мы исходим из того, что при выборе рациона питания индивиды осуществляют свободный выбор в соответствии со своими представлениями о здоровье и здоровой еде, вкусами и предпочтениями. В то же время на их выбор влияют нормы, традиции, социальные институты. Поэтому важно выявить, как в повседневных практиках питания сочетаются свободный выбор и влияние социальных норм. Также важно определить различия в конструировании здорового питания рядовыми потребителями и профессионалами. Для определения этих различий мы сконструировали два гайда интервью.

В интервью с «продвинутыми» потребителями обсуждались следующие сюжеты: когда и как возник интерес к здоровому питанию; что повлияло на изменение практик; что подразумевается под здоровым питанием; как организовано питание; как оценивается питание россиян; какие факторы влияют на развитие системы здорового питания в стране; каковы прогнозы ее развития.

Экспертов-профессионалов спрашивали о причинах возникновения профессионального интереса к здоровому питанию, сфере профессио-

нальных компетенций, о том, что понимается под здоровым питанием; как оценивается питание россиян; какие факторы влияют на развитие системы здорового питания; каковы прогнозы ее развития.

Наличие общих тематических блоков в интервью позволило выявить общее и особенное в трактовке здорового питания в определении круга факторов, влияющих на практики здорового питания, в оценке ситуации с развитием системы здорового питания в стране. Сведения об информантах приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

**Сведения об информантах «эксперты-профессионалы»**

Код информанта	Возраст	Занимаемая должность	Компетенции
1	2	3	4
ЭП1	50	Врач-кардиолог, руководитель двух медицинских учреждений	Формирование навыков здорового питания + общественная деятельность, связанная со здоровым питанием (участие в различных лекциях, семинарах, круглых столах и т.д.)
ЭП2	28	Врач ультразвуковой диагностики, член диетологического сообщества веганов	Рекомендации пациентам по питанию на основе их жалоб; консультации по вопросам веганства
ЭП3	27	Основатель компании по производству полезных снеков Urbanana	Развитие компании, продвижение товара на рынке, информационное освещение здорового образа жизни, проведение мероприятий для клиентов
ЭП4	–	Руководитель отдела PR и рекламы компании по производству натуральной продукции «Лосево».	PR и реклама компании; работа с клиентами
ЭП5	38	Основатель группы компаний «Черный хлеб»	Корректировка стратегии развития компании; оперативное управление: продажи, развитие продуктовой линейки
ЭП6	–	Основатель и руководитель фермы-сыроварни «Деревня»	Руководство компаний; решение вопросов, связанных с производственным процессом

## Продолжение таблицы 1

1	2	3	4
ЭП7	30	Бренд-шеф сети современных кафе быстрого обслуживания со вкусной и полезной едой «Greenbox»	Разработка концепции; открытие производства; открытие точек; формирование идеологии; составление меню; просчет карточек, калькуляции; обучение персонала; налаживание производства; логистика, продажи; маркетинг
ЭП8	32	Эксперт в области здорового питания и экологичного образа жизни, основатель и директор магазина натуральных продуктов «Био-маркет “ЭкоГармония”»	Работа с магазином; подбор и контроль качества товара (поездки на производства, фермы и т.д.), работа с поставщиками и клиентами
ЭП9	–	Организатор и руководитель проекта «Вкусное здоровье», включающего магазин натуральных продуктов питания (магазин осознанного питания), проведение мастер-классов, кейтеринг	Руководитель организации
ЭП10	36	Директор, руководитель органа по сертификации некоммерческого партнерства «Экологический союз».	Разработка методологии стандартов, т.е. как нужно разрабатывать стандарты на экологическую безопасность и собственно их разработка. Разработка процедуры сертификации по Листку жизни
ЭП11	54	Исполнительный директор Национального органического союза	Вопросы законодательства в сфере органического производства; консалтинг; развитие отдельных направлений; выступления на различных мероприятиях; работа с регионами, международными проектами, международными организациями
ЭП12	43	Председатель правления Союза органического земледелия	Организационные функции

Окончание таблицы 1

1	2	3	4
ЭП13	53	Доктор социологических наук, профессор и заведующий кафедрой экономической социологии факультета социологии СПбГУ	Занимается социологическими исследованиями вопросов, связанных с питанием
ЭП14	32	Фитнесс-тренер, специалист по подбору питания в спортклубе «Extra Sport»	Подбор программ питания для клиентов, составление индивидуальных программ тренировок в зависимости от потребностей и желания клиента
ЭП15	44	Тренер, специалист по подбору питания фитнес центра «Fitness Land»	Составление индивидуального плана тренировок и подбор питания в соответствии с индивидуальными потребностями клиента
ЭП16	–	Научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», кандидат медицинских наук, врач-диетолог	Исследования в сфере питания
ЭП17	35	Исполнительный директор национального исследовательского центра «Здоровое питание»	Общее руководство, разработка проектов, выступление в СМИ

Таблица 2

**Сведения об информантах «продвинутые потребители»**

Код информанта	Возраст	Профессиональное положение	Стаж правильного питания
1	2	3	4
ПП1	42	Кандидат медицинских наук, врач-остеопат и акушер-гинеколог	Приблизительно 4 года
ПП2	21	Студент-магистрант первого курса факультета социологии СПбГУ	Приблизительно 10 лет
ПП3	25	PR-менеджер лаборатории BRDT.PRO	Приблизительно 7 лет
ПП4	29	Предприниматель	Более 3-х лет
ПП5	30	Тренер по шахматам	Приблизительно 5 лет
ПП6	26	Управляющий комплекса развития человека; ранее куратор проекта «Бешеная сушка»	Приблизительно 5 лет



## Окончание таблицы 2

1	2	3	4
ПП7	22	Студент 4-го курса университета ИТМО	Приблизительно 3 года
ПП8	24	Преподаватель итальянского и английского языков; консультант по психологическим вопросам	Приблизительно 8 лет
ПП9	19	Повар веганского кафе «Green Блин»	Приблизительно 3 года
ПП10	–	Редактор	Около 3,5 лет
ПП11	29	Редактор электронной базы музейных предметов в государственном Русском музее	Приблизительно 3 года
ПП12	26	Искусствовед в «Экспозиционно-выставочном центре»	Приблизительно 5 лет
ПП13	43	Профессор СПбГУ	Приблизительно 9 лет

### Практики здорового питания

В ходе интервью с «продвинутыми» потребителями ими были обозначены основные принципы здорового питания. Во-первых, респонденты сходятся в том, что регулярность и определенный режим — важная составляющая здорового питания: «*прием пищи — через 2,5–3 часа (5 раз)*» (ПП1); «*питаюсь 4–5 раз в день*» (ПП12). По их мнению, оптимальный вариант — это дробное питание, 5 раз в день (каждые 2,5–3 часа) небольшими порциями. Польза такого режима объясняется необходимостью «постоянно подстегивать» метаболические процессы. Утром респонденты рекомендуют потребление клетчатки, сложных углеводов, жиров, энергетических продуктов. Фрукты и десерты, по их мнению, лучше употреблять в первой половине дня, а позднее — легко усваиваемые продукты.

Второй принцип — сам набор продуктов. Особое внимание уделяется потреблению достаточного количества воды: «*Утром я обязательно выпиваю стакан или полтора воды, без этого вообще не может начаться мой день*» (ПП2), «*я начинаю свой день с двух стаканов воды натощак*» (ПП8). Далее нужно подобрать «правильные» продукты и их сочетание. Например, завтрак — каши, хлопья, творог; обед — суп, мясо птицы, крупы; ужин — рыба, овощи; перекусы — кофе, фрукты, орехи: «*Большие круп, богатых клетчаткой. Обязательно мясо птицы. Обязательно орехи, тыквенные семечки и имбирь. Обязательно раз в день овощной салат. Обязательно пектин*» (ПП12). В рацион также добавляются витаминные комплексы, отруби и т.д. Респонденты стремятся минимизировать

потребление сахара, соли, жирного и мучного, исключить из рациона жареные блюда и наваристые мясные бульоны. Значительная часть «продвинутых» потребителей придерживается вегетарианской (отказ от мясных продуктов) либо веганской (отказ от мяса и рыбы, яиц и молочных продуктов, а также продуктов из животного сырья) диеты. Респонденты, исключившие животный белок из своего рациона, ставят знак равенства между здоровой едой и вегетарианством и считают «здоровыми» продукты, соответствующие вегетарианскому меню.

Третий принцип, по мнению респондентов, правильный баланс белков, жиров и углеводов: *«У меня всегда достаточно плотный, сытный, жирно-углеводный завтрак. Больше количество углеводов я потребляю именно за завтраком <...> Между завтраком и ужином что-то вроде рыбы или курицы или мяса с овощами. <...> Хлеб я не ем вообще никакой. Последний прием пищи у меня либо просто овощи, либо овощи, ну, тоже с кусочком рыбы, например, или морепродукты»* (ПП8); *«... с недавних пор я либо ем кусочек сливочного масла, либо просто ложку оливкового, чтобы обязательно поддерживать баланс жиров <...>завтрак — это обязательно сложные углеводы, либо каша овсяная или гречневая, что-то вроде того»* (ПП2).

Четвертый принцип — способ приготовления продуктов: *«...ничего жареного и овощи. Обычно это какие-нибудь приготовленные на пару, цветная капуста или брокколи, что-то такое»* (ПП2). «Здоровыми» вариантами приготовления еды признаются варка, на пару, тушение. Не приветствуется использование масла, маргарина и острых специй.

### Определение здорового питания

В ходе исследования респондентов просили объяснить, с чем они связывают здоровое питание. Чаще всего «продвинутые» потребители ассоциировали его с определенными продуктами: *«Здоровое питание напрямую зависит от здоровых продуктов — это одно и то же»* (ПП9); *«Здоровое питание, я считаю, это разнообразие растительных продуктов»* (ПП13). По мнению информантов, основными признаками здоровой еды являются минимальная обработка, растительное происхождение, натуральность состава, отсутствие искусственных добавок и усилителей вкуса. К здоровым продуктам они чаще относят овощи, фрукты, сухофрукты, свежую рыбу, морепродукты, нерафинированное масло (горчичное, рыжиковое, льняное), яйца, крупы (цельное зерно), злаки, макароны твердых сортов, бездрожжевой хлеб из цельнозерновой муки, бобовые, зелень, орехи и мед. Популярность также приобретают такие «правильные» продукты, как зеленая греча, полба, красный и бурый рис, гималайская соль, водоросли спирулины.

Эксперты же делают акцент на связи здорового питания со здоровым образом жизни в целом: «*Это не только набор продуктов, это не только рацион. Это <...> мировоззрение*» (ЭП12); «*Здоровый образ жизни и питание — это две стороны одной монеты*» (ЭП15); «*Питание является ключевым моментом этого здорового образа жизни*» (ЭП16).

Здоровое питание понимается ими как совокупность осознанности и соответствующих паттернов: «*Это, конечно же, комплекс. Это и продукты питания, и способ их приготовления, и режим питания, и отношение к этому питанию, и количество этой еды*» (ЭП11); «*Это многогранное понятие. Это выбор продуктов, выбор производителей, состав продуктов, форма приготовления, использование дополнительных ингредиентов в приготовлении, режим питания, питьевой режим в том числе*» (ЭП15).

Эксперты отмечают сбалансированность рациона как одну из важных характеристик здорового питания: «*Всё должно быть сбалансировано: и белки, и жиры, и углеводы. Если всё это дело сбалансировано, то в принципе это можно уже назвать правильным питанием, рациональным*» (ЭП8).

Обобщая, можно сделать промежуточный вывод. И «продвинутые» потребители, и эксперты признают, что здоровое питание основано на потреблении здоровых продуктов и соблюдении правильного рациона питания. Однако принципиальным различием выступает то, что потребители чаще всего связывают здоровое питание с исключением воздействия вредных факторов на здоровье. Эксперты же акцентируют внимание на связи здорового питания со здоровым образом жизни, что предполагает учет более широкого круга факторов в практиках питания.

### **Факторы здорового питания**

Согласно результатам исследования, ключевым фактором здорового питания выступает личная мотивация, например избавление от лишнего веса или улучшение внешнего вида: «*Я первый раз поняла, что мне не нравится в принципе то, как я выгляжу, мне не нравится мой вес, мне некомфортно. <...> Вот поэтому я решила <...>, что я откажусь от вредной пищи, в частности от фаст фуда, жирной пищи всякой, от сухариков и т.д.*» (ПП2); «*Ну, изначально, конечно, похудение*» (ПП7). Краткосрочные мотивы нередко перерастают в стратегические цели: «*...это пошло от нравиться мужчинам, да, кому-то, а потом уже осознание пришло, что в первую очередь нужно понравиться самой себе. Т.е. от любви к себе*» (ПП6); «*После прочтения книги “Еда и мозг” задумалась о том, что стоит не только из-за похудения этим заниматься, в том числе из-за того, что организм становится более здоровый*» (ПП7).

Долгосрочная мотивация чаще всего связана с желанием поддерживать здоровье, получать с едой то, что гарантирует хорошее самочувствие и снабжает энергией: *«Это такое питание, которое позволяет быть энергичным, обеспечивает хорошее физическое и психическое функционирование, поддерживает определенный уровень способностей и жизнелюбия, жизнненности. Полезно то, что тебя усиливает, от чего чувствуешь лучше»* (ПП1).

Эксперты-профессионалы подчеркивают, что ключевым мотивом к здоровому питанию выступает либо борьба с различными заболеваниями, либо их предупреждение: *«В первую очередь это заболевания сердечно-сосудистой системы <...>; второе — это онкологические заболевания; третье — это заболевания обмена веществ, прежде всего сахарный диабет, да, это остеопороз — нарушение обмена кальция — ну и целый ряд других обменных нарушений; это метаболический синдром, это ожирение, безусловно. Ну и заболевания пищеварительной системы — это уже само собой»* (ЭП1); *«...я считаю, что как раз питание — это основа профилактики почти всех алиментарно-зависимых заболеваний»* (ЭП16).

Мотивация к здоровому питанию может носить как эгоистический (собственное здоровье), так и альтруистический (забота о природе) характер. Для вегетарианцев и веганов характерен фокус на соблюдение этических норм, безопасность окружающей среды. Веганы нередко называют в качестве мотива жизненную философию, систему мировоззрения: *«Ведь вегетарианство, веганство, сыроедение, фруктоедение, моноедение — это все не только вид питания, в первую очередь это мировоззрение»* (ПП9); *«По своему мировоззрению являюсь веганом <...> Я веган по этическим соображениям»* (ПП11). Для них желание внести вклад в более гуманное и этическое производство, в поддержание окружающей среды становится важнее, чем желание заботиться о себе: *«Мое питание не просто здоровое, а этическое, т.е. ради производства еды не пострадало ни одно живое существо»* (ПП10).

Для большинства экспертов-профессионалов личный интерес к здоровому питанию перерос в профессиональную деятельность: *«Я сама человек, который пришел к этому через трудности, через болезни к тому, что питание должно приносить здоровье»* (ЭП8); *«Лично у меня эти два вопроса (этичность и здоровье) сошлись как бы в голове, в поведении, там в образе жизни и в области моих научных интересов»* (ЭП1).

В некоторых случаях началу профессиональной деятельности в сфере здорового питания способствовали профильное образование (биология, медицина) или бизнес в смежной сфере (общепит). Уже позже приобретенные опыт и знания переходили в желание развивать новое направление.

Несмотря на различия в мотивации к здоровому питанию, в ходе исследования было выяснено, что в качестве основных характеристик здорового питания информанты называют рациональность, индивидуальность и эмоциональное удовлетворение.

Рациональный подход к питанию не только помогает справиться с уже существующими проблемами, но и является «определенной инвестицией» в будущее состояние здоровья: *«Основная проблема, что люди питаются неосознанно. Умеренность, разнообразие, сбалансированное питание... Здоровое питание — это вопрос рационализации питания, рационально-го отношения к питанию»* (ЭП13).

Также, по мнению респондентов, здоровое питание является индивидуальным выбором и зависит от того, что воспринимает или отвергает организм конкретного человека: *«Здоровое питание — это сугубо индивидуальный процесс <...> Что полезно мне, может быть вредно тебе. Зависит от периода жизни, состояния организма»* (ПП1). Как подчеркивает один из экспертов, здоровое питание не является общей категорией и должно корректироваться в каждом отдельном случае: *«Вот, я думаю, что основное в здоровом питании — это будет персонафицированная, персонализированная система питания»* (ЭП13). Таким образом, здоровое питание — это питание по индивидуальной схеме, составленной на основе медицинской науки. Предполагается, что именно это «персонафицированное» направление будет активно развиваться.

Эмоциональная составляющая играет немаловажную роль в здоровом питании. Зачастую полезная еда ассоциируется с ограничениями, отказом от вкусных и любимых блюд. Эксперты-профессионалы отмечают важность вкусовых ощущений, эмоциональной составляющей здоровой еды: *«Получить удовольствие тоже обязательно относится к категории здоровой пищи»* (ЭП11); *«Нужен баланс сочетания правил и вкуса»* (ЭП13); *«Для меня здоровое питание — это сбалансированный рацион, который способствует продлению качественной жизни и приносит эмоциональное удовлетворение»* (ЭП17).

Немаловажную роль в здоровом питании играет информация, получаемая респондентами из различных источников, а также личный опыт. Большинство респондентов указывали на то, что информации о здоровом питании и здоровых продуктах становится все больше и она доступна тем, кто проявляет к ним интерес: *«Больше информации, да, становится»* (ПП4); *«На самом деле информации переизбыток»* (ЭП15); *«В принципе информации достаточно, т.е. это надо быть ленивым очень, чтобы ничего не найти»* (ЭП14).

Однако существует и другая «сторона медали», поскольку достоверность такой информации часто ставится под сомнение. Респонденты отмечают, что релевантной и надежной информации недостаточно: «Дело в том, что сейчас развивается Интернет, который огромное количество информации выдает людям. Насколько она корректная, непонятно» (ЭП4); «...вся проблема происходит из того, что у людей нет достоверной информации определенной» (ЭП15); «Много противоречивой информации» (ПП2); «в русскоязычном Интернете очень много какого-то такого мракобесия» (ПП5). Происходит размывание границ между научным и «псевдонаучным» знанием, за которым часто скрываются сведения, не подкрепленные достаточными доказательствами.

В качестве основных источников информации о здоровом питании респонденты называют интернет-блоги и социальные сети, а также упоминают рекомендации диетологов, тренеров, «значимых других», публикации в СМИ, книги, приложения по составлению правильного меню, тематические передачи и фильмы.

Следует отметить, что обилие разноплановой, разнокачественной информации о здоровом питании актуализирует проблему доверия информационным источникам. Эксперты-профессионалы указывают на искажение, «мифологизацию» информационного поля питания: «Очень много мифов и ошибочных мнений, которые циркулируют в этом. Вот я считаю, что телевидение в основном пользуется этими некоторыми мифами. <...> Люди <...> слушают каких-то посредников между наукой, которые пользуются какими-то научными терминами. <...> шарлатаны, все эти посредники между наукой и людьми они все пользуются очень высокой популярностью. Поэтому наступает мифологизация сознания» (ЭП13).

Действительно, неосведомленность потребителя открывает двери многочисленным мошенникам, обещающим панацею от всех проблем. Поэтому респондентами подчеркивается необходимость целенаправленной просветительской работы, распространения научных знаний о здоровом питании. Эксперты-профессионалы предлагают создать некоммерческий телевизионный канал («Здоровье»), контролируемый официальной медициной: «Для того чтобы люди именно имели доступ к полноценной достоверной информации, а не черпали вот эти какие-то совершенно непонятно откуда взятые тенденции модные» (ЭП16).

Умение грамотно пользоваться источниками, сравнивать их между собой и перепроверять, по мнению экспертов, является необходимым условием защиты от псевдонаучной информации о здоровом питании: «Просто с ними надо уметь работать: сравнивать, проводить всякие

контент-анализы, понимать источники источников и т.д. <...> Сравнивать разные, не доверяя слепо одному, двум и даже там десяти» (ЭП1).

Из-за обилия псевдонаучной информации респонденты склонны больше доверять собственному опыту и людям, мнение которых является значимым, а значит, основывают свое восприятие питания на повседневном знании: «Доверяю советам знакомых, из них я смотрю на людей, которые успешны и в деле, и я вижу их физическую форму и чувствую их жизненную энергию. Читаю научно-популярную литературу» (ПП1); «Единственный человек, которому я доверяю в плане питания — это моя подруга, врач и веган <...> Все остальные источники, вызывающие доверие, — это личные беседы с веганами с большим стажем или статьи-рекомендации, написанные от первого лица» (ПП11).

Нельзя не упомянуть и влияние ближайшего социального окружения на формирование отношения к еде. Часть информантов подчеркивает, что их интерес к здоровому питанию зародился еще в детстве: «Потому что у меня мама придерживается здорового питания <...> Ну, в общем, на самом деле много всего этого я с детства приняла» (ПП8); «...интерес, он возник еще в школе, наверное, класса с седьмого. Я поступила в эколого-биологическую школу, и там мы затрагивали эту тему, и я стала интересоваться. Перепробовала все пути» (ПП3).

Некоторые респонденты считают, что тренд на здоровое питание — это дань моде: «Различные диеты, системы питания — это сейчас очень модная тема» (ПП13); «Это стало модным <...> Безусловно, оно потом переходит в проблемы здорового/нездорового питания» (ЭП13).

Также развитие тренда на здоровое питание информанты связывают с расширяющимся маркетингом здоровых продуктов: «...сейчас в гипермаркетах появились полки здорового питания, на которых я, как, скажем, специалист, да, в составе продуктов, вижу действительно хорошие продукты, хороших производителей. То, чего еще несколько лет назад там не было. <...> сейчас появляются действительно хорошие, натуральные цельнозерновые какие-то продукты» (ЭП11).

Среди социальных факторов информанты выделяют молодой (но зрелый) возраст, доход средний и выше среднего, проживание в крупном мегаполисе, высокий уровень культуры и образования, состояние здоровья, наличие маленьких детей. Особо подчеркиваются уровень образования и общей культуры: «Скорее это связано с уровнем общей культуры человека, в первую очередь. <...> Но есть и другие факторы, там, доход тоже важен, конечно, хотя, с другой стороны, я не скажу, что здоровое питание оно, допустим, сильно дороже нездорового. <...> Поэтому культура и образование на первом месте, материальный до-

*статок на втором, ну, и <...> доступ к информации там, наверное, на третьем месте» (ЭП1).*

Результаты исследования позволяют также выделить факторы, негативно влияющие на практики здорового питания в России. Это и причины субъективного свойства, и общие для всей страны проблемы. К факторам индивидуального характера относят привычки, традиции, лень, «нежелание осваивать что-то новое», «отсутствие культуры заботы и ответственности о собственном здоровье»: *«Стереотипность мышления... и привычки, которые нам заложены с детства» (ЭП3).* По мнению респондентов, стереотипы «плотного» питания особенно довлеют над людьми среднего и старшего возраста.

Недостаточное число специализированных магазинов, «нездоровый» ассортимент продуктов в торговой сети (*«откровенный завал мясоедных товаров»*), «давление предложения, торговли» на потребителя, которому гораздо проще купить полуфабрикаты в магазине шаговой доступности, чем разыскивать и идентифицировать эко-продукты, также негативно влияют на практики здорового питания.

К негативным факторам информанты относят и недобросовестные маркетинговые ходы производителей, стремящихся извлечь прибыль любой ценой: *«Сейчас действительно очень модно и очень здорово, очень прибыльно для больших компаний <...> выпускать всякие новые фитнес-батончики там, я не знаю, вот эти вот все коктейли обезжиренные и т.д. Т.е. это в принципе очень-очень-очень хороший способ заработать деньги» (ПП2).* Далеко не всегда люди доверяют производителям, позиционирующим свою продукцию как здоровую: *«...это вопрос доверия к тому продукту, который стоит на полке. Люди приходят в магазин, видят дорогой товар, но они ему не доверяют. Почему, потому что опять же слишком много обмана и <...> это, конечно, отталкивает людей от приобретения такого типа продуктов» (ЭП11).*

Среди наиболее значимых негативных факторов системного характера респонденты называют косность официальной системы санитарного просвещения, неразвитость сельскохозяйственного производства и, главное, незаинтересованность бизнеса (пищевой индустрии, медицины) и государства в улучшении питания россиян: *«Мало кто заинтересован в том, чтобы среднестатистический россиянин лучше питался. Пищевая промышленность получает свой доход <...> Чтобы получать тот же доход от здорового питания, надо предпринимать усилия, перенастраивать технологию, это затратно, как они окупятся — это неизвестно... Медицина, по большому счету, ориентирована на лечение уже развившихся болезней, она живет тогда, когда люди болеют. <...>*



*По большому счету, это никому не надо»* (ЭП1); *«Бизнес и корысть в данном случае побеждают разум <...> Им все равно на то, какое здоровье у их граждан»* (ЭП9). Респондентами также отмечается слабость законодательного регулирования и государственного контроля на рынке здорового питания.

### Заключение

Система здорового питания в России только начинает свое развитие. Пока на рынке нет крупных игроков, число производителей невелико. В основном это мелкие производства, выпускающие крупы, заменители молочных продуктов из растительного сырья, кондитерскую продукцию. Здоровое питание — это высоко рискованный бизнес, поэтому производить здоровые продукты решаются очень немногие. Свидетельством незрелости рынка является его слабое брендинг. Мало кто из респондентов смог вспомнить названия брендов здоровой еды.

Здоровая еда чаще всего недоступна для обычного потребителя. «Специальный» ассортимент рассчитан на «сегмент средний и выше среднего». Товары «эко», «био», «органик» всегда имеют дополнительную наценку, что ограничивает спрос и развитие практик здорового питания в целом. Нездоровая еда гораздо доступнее и по цене, и по ассортименту, активнее продвигается на рынке.

Что может сделать государство в этой ситуации? По мнению респондентов, основные функции государства в сфере здорового питания — это законодательная (разработка и внедрение нормативов и стандартов питания, требований для производителей), финансовая (стимулирование производителей здоровой еды, поддержка технологий и науки, вложения в лабораторно-исследовательскую базу), просветительская (санитарное просвещение, информирование населения). Предлагается, например, перейти к государственным закупкам здоровых продуктов для госучреждений. Государство должно поддерживать интерес граждан к здоровому питанию, контролировать качество продукции, предоставлять адекватную информацию, обеспечивать «легкую доступность» здоровых продуктов.

Что касается прогноза будущего состояния здорового питания в России, респонденты сходятся в том, что эта система лишь зарождается и ей предстоит долгое развитие, которое во многом будет зависеть от реализации целенаправленной и последовательной политики государства в области здорового образа жизни россиян.

### Выражение благодарности

Исследование выполнено при поддержке Скандинавского института административных исследований (SIAR). Авторы выражают особую благодарность Кристиану Юннелиусу за помощь в организации исследования.

### Литература

Веселов Ю.В., Цзинь Ц., Лебединцева Л.А. (2018) Социальные практики питания и здоровье населения (на примере Санкт-Петербурга и Ленинградской области). *Дискурс*, 1: 61–70.

Гидденс Э. (2005) *Устройство общества. Очерк теории структуризации*. М.: Академический проект.

Громова Е., Терентьева В. (2016) Тренд здорового питания на российском рынке. *Российский продовольственный рынок* (5–7). [<http://www.foodmarket.spb.ru/archive.php?year=2018&section=28>] (дата обращения: 06.06.2018).

Носкова А.В. (2014) Питание: методологические подходы к исследованию и повседневные практики. *Вестник МГИМО-Университета*, 6(39): 210–218 [<http://www.vestnik.mgimo.ru/razdely/sociologiya/pitanie-metodologicheskie-podhody-k-issledovaniyu-i-povsednevnye-praktiki>] (дата обращения: 05.06.2018).

Носкова А.В. (2015) Питание как объект социологии и маркер социального неравенства. *Вестник Института социологии РАН*, 3(14): 50–64.

Bisogni C.A., Jastran M., Seligson M., Thompson A. (2012) How People Interpret Healthy Eating: Contributions of Qualitative Research. *Journal of Nutritional Education and Behavior*, 44(4): 282–301.

Calnan M. (1990) Food and health: a comparison of beliefs and practices in middle-class and working-class households. In: Cunningham-Burley S., McKeganey N.P. (eds.). *Readings in Medical Sociology*. L.: Tavistock; Routledge: 9–35.

Delormier T., Frohlich K.L., Potvin L. (2009) Food and eating as social practice — understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. *Sociology of Health & Illness*, 31(2): 215–228.

Hoefkens C., Verbeke W., Van Camp J. (2011) European consumers' perceived importance of qualifying and disqualifying nutrients in food choices. *Food Quality and Preference*, 22(6): 550–558.

Holm L. (2003) Food health policies and ethics: Lay perspectives on functional foods. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 16: 531–544.

Margetts B.M., Martinez A., Saba A., Kearney J.M. (1997) Definitions of 'healthy' eating: A pan-EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51(9): 23–29.

Minina V., Ganskau E. (2017) Healthy dimension of proper meal: eating practices in St. Petersburg. *Public Health Panorama*, 3(1): 40–58.

Niva M. (2007) All foods affect health: Understandings of functional foods and healthy eating among health-oriented Finns. *Appetite*, 48(3): 384–393.

Poland B., Frohlich K., Haines R.J., Mykhalovskiy E., Rock M. and Sparks R. (2006) The social context of smoking: the next frontier in tobacco control. *Tobacco Control*, 15(1): 59–63.

Povey R., Conner M., Sparks P., James R., Shepherd R. (1998) Interpretations of healthy and unhealthy eating, and implications for dietary change. *Health Education Research. Theory & Practice*, 13 (2): 171–183.

Santich B. (1994) Good for you: beliefs about food and their relation to eating habits. *Australian Journal of Nutrition and Dietetics*, 51: 68–73.

### Источники

Устав ВОЗ: принципы [<http://www.who.int/about/mission/ru/>] (дата обращения: 6.06.2018).

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» [<https://www.rosminzdrav.ru/documents/7025-federalnyy-zakon-ot-21-noyabrya-2011-g-323-fz-ob-osnovah-ohrany-zdorovya-grazhdan-v-rossiyskoy-federatsii>] (дата обращения: 6.06.2018).

## HEALTHY EATING IN THE CONTEXT OF RUSSIANS' EVERYDAY LIFE

*Vera Minina*<sup>a</sup> (v.minina@spbu.ru), *Maria Ivanova*<sup>a</sup>, *Elena Ganskau*<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Saint Petersburg University, Saint Petersburg, Russia

<sup>b</sup>Scandinavian Institute of Administrative Research, Saint Petersburg, Russia

**Citation:** Minina V., Ivanova M., Ganskau E. (2018) Zdorovoye pitaniye v kontekste povsednevnoy zhizni rossiyan [Healthy eating in the context of Russians' everyday life]. *Zhurnal sotsiologii i sotsialnoy antropologii* [The Journal of Sociology and Social Anthropology], 21(4): 182–202 (in Russian). <https://doi.org/10.31119/jssa.2018.21.4.8>

**Abstract.** The article discusses the issues of healthy eating in Russia. The authors consider healthy eating as social practice deeply embedded in the social context. The article is based on the results of an empirical study conducted by the authors in January-March 2018. The purpose of the study was to identify factors in the development of healthy eating practices. Expert semi-structured interviews were used for data collection; 30 experts were interviewed. The experts were “advanced” health-conscious consumers (13) and professionals who are involved in the system of healthy eating (17). The authors show that informants associate healthy eating with the consumption of healthy foods and a proper diet. At the same time, «advanced» health-conscious consumers consider healthy eating as a resistance to the impact of harmful factors on health. Professional experts focus on the correlation between healthy eating and healthy lifestyle. The most

significant factor of healthy eating is a personal motivation which depends on the values, beliefs of the person, his/her personal experience, and on external factors (the surrounding environment, the information field of nutrition, the market for healthy food, the institutions of social control of food consumption). The key social factors of healthy eating include age, level of education and culture, income level of consumers.

**Keywords:** healthy eating, practices, healthy eating factors, “advanced” health-conscious consumers, professional experts.

### Acknowledgements

The study was supported by the Scandinavian Institute for Administrative Studies (SIAR). The authors are especially grateful to Christian Junnelius for his help in organizing the study.

### References

Bisogni C.A., Jastran M., Seligson M., Thompson A. (2012) How People Interpret Healthy Eating: Contributions of Qualitative Research. *Journal of Nutritional Education and Behavior*, 44(4): 282–301.

Calnan M. (1990) Food and health: a comparison of beliefs and practices in middle-class and working-class households. In: Cunningham-Burley S., McKeganey N.P. (eds.) *Readings in Medical Sociology*. London: Tavistock; Routledge: 9–35.

Delormier T., Frohlich K.L., Potvin L. (2009) Food and eating as social practice — understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. *Sociology of Health & Illness*, 31(2): 215–228.

Giddens E. (2005) *Ustroenie obshchestva. Ocherk teorii strukturacii* [The Constitution of Society]. Moscow: Akademicheskiiy proekt (in Russian).

Gromova E., Terentyeva V. (2016) Trend zdorovogo pitaniya na rossiyskom rynke [The trend of healthy nutrition in the Russian market]. *Rossiyskiy prodovol'stvennyy rynek* [Russian food market], (5–7). [<http://www.foodmarket.spb.ru/archive.php?year=2018&ion=28>] (accessed: 06.06.2018) (in Russian).

Hoefkens C., Verbeke W., Van Camp J. (2011) European consumers' perceived importance of qualifying and disqualifying nutrients in food choices. *Food Quality and Preference*, 22(6): 550–558.

Holm L. (2003) Food health policies and ethics: Lay perspectives on functional foods. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*, 16: 531–544.

Margetts B.M., Martinez A., Saba A., Kearney J. M. (1997) Definitions of ‘healthy’ eating: A pan-EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health. *European Journal of Clinical Nutrition*, 51(9): 23–29.

Minina V., Ganskau E. (2017) Healthy dimension of proper meal: eating practices in St. Petersburg. *Public Health Panorama*, 3(1): 40–58.

Niva M. (2007) All foods affect health: Understandings of functional foods and healthy eating among health-oriented Finns. *Appetite*, 48(3): 384–393.

Noskova A.V. (2014) Pitanie: metodologicheskiy podhody k issledovaniyu i povsednevnyye praktiki [Nutrition: methodological approaches to research and daily practices]. *Vestnik MGIMO-Universiteta* [Bulletin of the MGIMO-University], 6(39): 210–218 [<http://>

[www.vestnik.mgimo.ru/razdely/sociologiya/pitanie-metodologicheskie-podhody-k-issledovaniyu-i-povsednevnye-praktiki](http://www.vestnik.mgimo.ru/razdely/sociologiya/pitanie-metodologicheskie-podhody-k-issledovaniyu-i-povsednevnye-praktiki) (accessed: 05.06.2018) (in Russian).

Noskova A.V. (2015) Pitanie kak ob'ekt sociologii i marker social'nogo neravenstva [Nutrition as an object of sociology and a marker of social inequality]. *Vestnik Instituta sociologii RAN* [Bulletin of the Institute of Sociology, Russian Academy of Sciences], 3(14): 50–64 (in Russian).

Poland B., Frohlich K., Haines R.J., Mykhalovskiy E., Rock M. and Sparks R. (2006) The social context of smoking: the next frontier in tobacco control. *Tobacco Control*, 15(1): 59–63.

Povey R., Conner M., Sparks P., James R., Shepherd R. (1998) Interpretations of healthy and unhealthy eating, and implications for dietary change. *Health Education Research. Theory & Practice*, 13(2): 171–183.

Santich B. (1994) Good for you: beliefs about food and their relation to eating habits. *Australian Journal of Nutrition and Dietetics*, 51: 68–73.

Veselov Y.V., Jin J., Lebedintseva L.A. (2018) Social'nye praktiki pitaniya i zdorov'e naseleniya (na primere Sankt-Peterburga i Leningradskoy oblasti) [Social practices of nutrition and public health (on the example of St. Petersburg and the Leningrad region)]. *Discurs* [Discourse], 1: 61–70 (in Russian).