

Оригинальное исследование

ПРАВИЛЬНАЯ И ЗДОРОВАЯ ЕДА: ПРАКТИКИ ПИТАНИЯ В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ¹

Вера Минина¹ и Елена Ганскау²

¹ Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Российская Федерация

² Скандинавский институт административных исследований, Санкт-Петербург, Российская Федерация

Автор, отвечающий за переписку: Вера Минина (адрес электронной почты: v.minina@spbu.ru)

АННОТАЦИЯ

Введение: В Российской Федерации проводятся социологические исследования, посвященные отношению к здоровому питанию в целом, а также анализу его структуры и содержания. Однако недостает качественных исследований, которые проливали бы свет на то, как представления о здоровом питании реализуются в повседневной жизни. В статье показано, как люди учитывают аспекты пользы для здоровья при определении понятия «правильный обед»; что считается здоровой/нездоровой едой; а также

действительно ли люди следуют принципам здорового питания в реальной жизни.

Методология: Полученные данные и выводы основаны на эмпирических исследованиях, проведенных авторами в 2013 и 2014 гг. изучались повседневные практики питания жителей Санкт-Петербурга. Данные собраны путем опроса и глубинных интервью.

Результаты: Исследования показывают, что люди определяют правильную еду с позиций состава блюд и входящих в них компонентов,

определенных способов приготовления и сочетания продуктов, определенного социального контекста и пользы для здоровья. Однако на практике люди не всегда придерживаются здорового питания.

Выводы: Исследования вносят вклад в изучение проблематики здоровья и показывают, каким образом аспекты здорового питания находят отражение в повседневной жизни, а также что понимается респондентами под правильной едой.

Ключевые слова: ПРАВИЛЬНАЯ ЕДА, ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЕД, ВОПРОСЫ ЗДОРОВЬЯ, ПРАКТИКИ ПИТАНИЯ, ЖИТЕЛИ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ВВЕДЕНИЕ

Здоровое питание – актуальная проблема современной Российской Федерации. Структура питания россиян по-прежнему остается неудовлетворительной: оно характеризуется высокой калорийностью, что приводит к избыточной массе тела и ожирению, а также характеризуется чрезмерным потреблением животных жиров, сахара и соли. Высокий уровень потребления жиров, сладостей, колбасных изделий и хлеба сопровождается недостаточным потреблением ряда важных продуктов, таких как рыба, натуральное мясо и свежие фрукты. Питание подавляющей части

населения несбалансированно, неполноценно и нерегулярно. Исследования в области здравоохранения свидетельствуют о высоком уровне заболеваемости, обусловленным нездоровым питанием (1–4).

В условиях текущего экономического кризиса многие россияне переходят от натуральных продуктов к их более дешевым заменителям в целях экономии средств. Питание сегодня является основной статьей расходов, а рацион ухудшается (5). Эта тенденция оказывает негативное воздействие на здоровье населения в целом.

С другой стороны, данные крупнейших российских исследовательских компаний показывают, что для определенной части российских потребителей здо-

¹ Исследование проводилось при финансовой поддержке Скандинавского института административных исследований.



ровое питание становится необходимым элементом образа жизни (6,4,7–9). Согласно исследованию Nielsen, 67% россиян стараются следить за своим рационом, чтобы предотвратить заболевания, а 39% придерживаются определенной диеты, ограничивающей или исключаящей потребление тех или иных продуктов или ингредиентов (9). Так, по данным WorkLine Group, в 2016 г. наблюдался беспрецедентный спад потребления продуктов, содержащих животный белок (например, мяса, колбасных изделий, сыра и молока). Более 30% респондентов отказались от таких продуктов в пользу фруктов и овощей, а порядка 40% стали более тщательно относиться к выбору продуктов питания. Для многих респондентов структура потребления в последнее время изменилась как с позиций потребления здоровых продуктов питания, так и с сокращения употребления вредных продуктов (таких как сладости, мучные изделия, колбасные изделия, копченое мясо, а также газированные или крепкие алкогольные напитки). Эти люди также стараются не переедать и придерживаться таких принципов пищевого поведения, как раздельное питание, сыроедение, вегетарианство и т.д. (10).

В условиях растущего интереса к здоровому питанию более глубокое изучение практики питания приобретает особую важность, поскольку пищевые нормы, традиции и привычки являются неотъемлемой частью повседневной жизни. В этой связи термин «надлежащий прием пищи» представляется подходящим исследовательским инструментом для понимания того, как формируется отношение к здоровому питанию. В Российской Федерации данная область недостаточно изучена. Налицо недостаток информации о том, как люди решают вопросы правильного/здорового питания на практике и как они объясняют свое отношение к нему. В настоящее время большинство исследований носит количественный характер и посвящено изучению общих тенденций в сфере отношения к здоровью/питанию или решению маркетинговых задач.

Наше качественное исследование было направлено на то, чтобы выяснить, как обычные потребители интерпретируют и применяют на практике идею правильного питания. В своих ответах респонденты выдвинули несколько точек зрения относительно концепции правильной еды. Однако в рамках этой статьи мы остановимся в первую очередь на аспек-

те пользы питания для здоровья и опишем, каким образом этот аспект находит отражение в повседневных практиках на примере жителей Санкт-Петербурга. Следует упомянуть о том, что жизнь в мегаполисе чрезвычайно динамична, что особым образом обуславливает стиль жизни. При проведении подобных исследований в городах меньшего размера результаты могут быть иными.

В основу статьи положено два исследования. Одно из них – опрос, направленный на выяснение повседневной практики питания и отношения к еде (N=800). Второе продолжило разработку заданной темы посредством 26 глубинных интервью, посвященных правильному питанию.

Результаты этих исследований демонстрируют, насколько аспекты здорового питания включаются в понятие «правильная еда». С начала мы излагаем концептуальную основу исследования. Далее мы описываем дизайн и методы исследования. Затем представляем эмпирические результаты. В конце мы делаем выводы и характеризуем вклад данного исследования.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В литературе большое внимание уделяется исследованию того, как современная жизнь влияет на практику питания и какие изменения происходят применительно к питанию в повседневной жизни. Некоторые авторы полагают, что в последние годы значимость традиционной семейной трапезы утрачена и питание становится неструктурированным и индивидуализированным. Вопросы изменения и сохранения традиций и привычек питания широко обсуждаются социологами (30,12–15).

Понятие «событие еды» является ключевым при исследовании повседневного питания и рассматривается как социальное событие, т.е. как структурированная трапеза, предполагающая последовательность, комбинацию нескольких компонентов и социальный контекст. Это понятие охватывает различные аспекты системы питания и включает три измерения: режим питания, содержание еды и ее социальную организацию (14:40–41). Такой подход позволяет поместить практику питания в соци-

окультурный контекст и установить связь между питанием, его социальной организацией и повседневной жизнью.

Правильная еда – это некая норма, определяющая, каким должно быть питание с точки зрения его содержания и социальных аспектов. В социологической литературе правильная еда обычно рассматривается как событие, структурированное в соответствии с социальными и культурными правилами (например, горячий обед). Обычно она включает ряд традиционных компонентов. Так, в британских исследованиях правильный обед означает «приготовленный горячий обед», который содержит мясо в качестве основного компонента, картофель и овощи, а также соус, трансформирующий блюдо в единое целое (11,17–18). Нормы определяют содержание, приемлемые сочетания, методы приготовления и должный социальный контекст. Предполагается, что еда приготовлена определенным образом из натуральных (сырых) ингредиентов в противовес легким или постоянным перекусам и использованию полуфабрикатов (11,19). Дальнейшие исследования, проведенные в странах Северной Европы, также показывают, что при описании правильной еды преобладают традиционные блюда (20–22). Представление о правильной еде также связывают со вкусными и питательными домашними блюдами, приготовленной хозяйкой для членов семьи (11,17–20,23–24,26–27). Это предполагает совместный прием пищи и в этом смысле «служит метафорой семейной жизни» (28: 204). Таким образом, понятие «правильная еда» связано со структурой и формой трапезы, а также с его социальными аспектами. В целом, правильная еда соотносится с определенными культурными нормами и может рассматриваться в двух основных плоскостях: нормативной, относящейся к правилам, которые определяют набор и возможные сочетания ингредиентов; и отношенческой, касающейся общения и взаимодействия в связи с едой. Оба подхода создают хорошую аналитическую основу для изучения различных социальных контекстов.

Здоровье как аспект правильной еды неоднократно подчеркивался в социологической литературе. Charles и Kerr выяснили, что большинство респондентов ассоциируют правильную еду со здоровой едой (11). Свежая и приготовленная в домашних условиях еда характеризуется как более здоровая в сравнении с прошедшими промышленную обра-

ботку или готовыми продуктами питания. Здоровое питание описывается как потребление правильных блюд, содержащих мясо, картофель и овощи (29). В ряде исследований показано, как респонденты характеризуют здоровое/нездоровое питание через «хорошие» (свежие, натуральные, непереработанные, домашнего приготовления) или «плохие» (быстрого приготовления, сладкие, прошедшие промышленную обработку, содержащие добавки) продукты питания (31–33). Правильная еда натуральные продукты и здоровое питание часто рассматриваются как эквиваленты и противопоставляются продуктам, подвергшимся технологической обработке, синтетическим, искусственным и вредным для здоровья (34).

В наших исследованиях мы анализируем аспекты пользы для здоровья применительно к повседневному питанию. Первое исследование посвящено практикам повседневного питания жителей Санкт-Петербурга и их отношению к еде, второе – представлениям обычных петербуржцев о том, что считать правильной едой. Ключевые результаты исследований представлены ниже.

ИССЛЕДОВАНИЕ 1

ПОВСЕДНЕВНОЕ ПИТАНИЕ И ОТНОШЕНИЕ К ЕДЕ

Исследование было направлено на анализ практик питания с целью получить ответы на следующие важные вопросы: 1) как структурировано питание на повседневном уровне и 2) отличается ли современный характер питания от традиционного. В основу исследования положен пример жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области. Данные были собраны в марте 2013 г. посредством структурированных очных интервью. Выборка включала 800 респондентов с распределением по возрасту, полу, уровню образования и типам домохозяйств. Выборка формировалась с помощью базы данных Центра социологических и интернет-исследований Санкт-Петербургского государственного университета и включала респондентов в возрасте от 18 до 86 лет. Выборка соответствует демографической и социально-экономической структуре населения Санкт-Петербурга (35).

Повседневное питание изучалось с точки зрения его содержания, структуры, времени и места. Анкета включала вопросы о питании в течение дня, предшествовавшего интервью, а также об отношении к еде. В числе прочих группа вопросов об отношении к еде включала утверждения, относящиеся к здоровью. Респондентов также просили описать правильную домашнюю еду. Полученные данные обрабатывались с помощью Statistical Package for the Social Science (SPSS).

Результаты демонстрируют достаточно стабильную поведенческую картину питания в будние дни. Режим питания обычно включает от 3 до 4 приемов пищи в день в одно и то же время. Большинство респондентов отдают предпочтение потреблению горячей еды и привычных блюд, хотя наблюдались и определенные отступления от традиций. День структурирован вокруг приемов пищи, которые происходят в определенной последовательности и могут быть категоризированы. Рацион респондентов состоит в основном из таких традиционных блюд, как хлеб, суп, каша, мясо, картофель, блины, пельмени, пироги и т.д. Последовательность приемов пищи и их состав соотносятся с общепринятыми правилами и следуют традиционным нормам. В то же время результаты отражают определенное упрощение формата и состава еды. В основном едят дома; кафе и рестораны посещают достаточно редко даже в рабочее время. Совместная семейная трапеза продолжает играть важную роль в социальной организации повседневного питания.

Наиболее распространенный режим повседневного питания включает завтрак, ланч, обед и ужин. Примечательно, что ланч и обед определяются как события с разным содержанием. Ланч выступает чем-то вроде второго плотного завтрака и состоит из бутербродов, пирогов, выпечки и йогурта, а обед – это горячая еда (93,5%), состоящая из нескольких блюд. Однако традиционный формат обеда из трех блюд не является слишком распространенным среди респондентов, которые предпочитают или только основное блюдо, или суп и основное блюдо. Закуска и в особенности десерты упоминались лишь время от времени. Тем не менее тот прием пищи, который респонденты определяют как обед остается основным и наиболее полным приемом пищи в течение дня, а также

имеет наиболее сложный формат. Хотя структура обеда стала более простой и гибкой, общепринятой практикой является регулярный полноценный обед.

В разделе исследования, который посвящен отношению к еде, респондентов просили вспомнить обычный день, проведенный дома, и назвать домашнюю еду, которую они считают правильной. Ответы показывают, что правильная еда ассоциируется с привычными блюдами, традиционными для русской кухни: супами, мясными и рыбными блюдами, вареными овощами, кашами, картофелем и т.д. Таким образом, культурные нормы по-прежнему сильно влияют на представление о правильной еде. Результаты представлены на рис. 1.

Более того, данные показывают, что респонденты осознают воздействие питания на здоровье и готовы изменить свое пищевое поведение: 31,2% думают о рисках для здоровья, связанных с потреблением еды; 39,7% озабочены проблемой лишнего веса; 62,5% готовы ограничивать себя в питании, если это положительно повлияет на их здоровье в будущем; 53,1% следуют рекомендациям экспертов по здоровому питанию. В то же время выяснилось, что для респондентов одинаково важны и вкус еды, и ее польза для здоровья (47% и 49,1 % соответственно). Это означает, что вкус по-прежнему влияет на выбор потребителей, наряду с соображениями о пользе для здоровья.

РИС. 1. ПРАВИЛЬНАЯ ДОМАШНЯЯ ЕДА



Результаты исследования показывают, что повседневное питание основано преимущественно на устойчивых моделях, сфокусированных вокруг актов приема пищи на протяжении дня. Центральным событием является обед, а именно главная и наиболее полная трапеза дня, имеющая определенную структуру и организацию. Обед связан с идеей «правильной еды» и может рассматриваться в качестве основы для раскрытия этого понятия.

ИССЛЕДОВАНИЕ 2

ПРАВИЛЬНЫЙ ОБЕД

Цель исследования – проанализировать представления о правильном обеде в контексте повседневных практик питания жителей Санкт-Петербурга. Респондентов просили рассказать о том, как они обедают в будний день; что они понимают под словосочетанием «правильный обед»; что они считают правильным и неправильным в своем обеде; и что мешает им реализовать принципы правильной еды на практике. В 2014 г. в Санкт-Петербурге было проведено 26 полуструктурированных глубинных интервью. Интервьюирование осуществлялось при поддержке Центра социологических и интернет-исследований Санкт-Петербургского государственного университета. Были опрошены жители, находящиеся в активном трудовом возрасте (от 28 до 53 лет). Среди них равное число мужчин и женщин, 20 из которых проживают с семьей, а 6 – без семьи. Почти все респонденты (за исключением двоих) работают, причем у большинства рабочий день нормированный.

Респондентов просили рассказать о том, как они обычно обедают в будний день: о времени и продолжительности обеда, о количестве и составе блюд, о способах приготовления пищи, о социальном контексте обеда, а также об изменении их рациона за последнее время. Респондентам также предлагалось обсудить понятие «правильный обед».

В первую очередь, правильная еда воспринимается респондентами как составляющая образа жизни, залог хорошего самочувствия и общего благополучия. В числе ответов звучали следующие: «Правильное питание – самочувствие нормальное» (мужчина, 50); «Правильная еда – это здоровая еда. Здоровая еда – та, которая не вредит твоему здоровью, которая насыщает тебя всем необходимым» (женщина,

32). Во-первых, правильный обед ассоциируется с определенным режимом питания и должен быть регулярным: «Правильно (обедать)? Конечно, в одно и то же время, чтобы обед был каждый день» (мужчина, 38); «Режим очень важен для стабильности, для нормального восприятия питания организмом. Режим предотвращает множество проблем...» (мужчина, 47). Во-вторых, для опрашиваемых респондентов важны состав и сбалансированность рациона: «Я считаю, надо балансировать, чтобы, допустим, присутствовали белки, углеводы, то есть я так именно рассматриваю еду, с этой точки зрения» (женщина, 33). Кроме того, правильный обед должен быть разнообразным по своему составу: «В рационе должны присутствовать все компоненты: и мясные, и молочные, и салаты, и фрукты, и овощи. Для полноценной работы организма должны присутствовать все продукты» (женщина, 40).

Помимо этого, правильная еда должна быть свежей, натуральной и приготовленной определенным образом. «Продукты должны быть свежими, недавно приготовленными. Потом, это должна быть натуральная еда, приготовленная безо всяких... Не колбаса вареная, а это должно быть приготовленное мясо, например...» (мужчина, 40). Для ряда респондентов мясо незаменимо и составляет основу правильного обеденного рациона: «Мясо должно быть обязательно. Потому что белок, который содержится в мясе, нельзя заменить никаким другим продуктом» (женщина, 33). В то же время у некоторых респондентов есть сомнения относительно полезности мяса и даже желание полностью отказаться от его потребления. В качестве одного из правильных продуктов упоминается рыба, но фактически едят ее достаточно редко. Не менее важна «правильность» продуктовых сочетаний, например, зеленый салат с минимальной заправкой является более правильным гарниром к основному блюду, чем, скажем, жареная картошка или макароны. Бытует стойкое убеждение, что правильнее всего готовить на пару, хотя тушение и варка также упоминаются как правильные способы приготовления. Правильный обед всегда приготовлен. По мнению респондентов, правильный обед – это горячая еда, причем особая роль отводится жидким блюдам. Большинство респондентов уверены, что именно суп делает еду обедом в привычном понимании. Суп описывается как полезная и правильная еда, необходимая для здоровья и хорошая для желудка.

По мнению опрошенных, правильный обед состоит из нескольких блюд, т.е. является довольно сложным по своей структуре. «Мое представление о правильном обеде – это суп, второе и какой-нибудь напиток» (женщина, 33). Вместе с тем некоторые участники интервью настроены на более упрощенный формат обеда и считают, что одного блюда достаточно для насыщения. По их мнению, классический обед из трех или четырех блюд слишком тяжел для усвоения и гораздо полезнее есть маленькими порциями и более легкую пищу.

Доминирует мнение, что правильный обед должен быть приготовлен дома из свежих натуральных продуктов. «Он приготовлен с любовью и дома, а не куплен...» (женщина, 53). Приготовление пищи в домашних условиях рассматривается респондентами как залог полноценного нормального питания. «Правильный обед – это натуральный обед, это обед дома» (мужчина, 50). Правильная домашняя еда противопоставляется неполноценной пище – готовым продуктам, полуфабрикатам, бутербродам и фастфуду, отношение к которым носит негативный характер. «Я считаю правильным то, что мы сами готовим и не покупаем какие-то полуфабрикаты. У нас только свежеприготовленная еда» (женщина, 42). «Потребление полуфабрикатов может быть оправдано экстренными случаями в качестве альтернативного выхода, когда делать нечего. Не самый лучший вариант, но вполне допустимый» (женщина, 32). Однако в основном респонденты придерживаются мнения, что в домашнем питании полуфабрикаты неуместны. Дом упоминается как наиболее правильное место для обеда. «Если случается пообедать дома, то лучше я дома пообедаю, даже если это будет позже» (мужчина, 38). В целом, прием пищи вместе с семьей очень ценится. В то же время в будние дни совместная трапеза не всегда возможна, и доминирующей практикой становится обед в одиночку. Социальный контекст еды постепенно меняется: режим питания становится более упрощенным и гибким, а ситуационные факторы и личные предпочтения играют все большую роль. Существует мнение, что феномен совместной семейной трапезы уходит в прошлое, особенно в больших городах. Семейные обеды происходят по особым случаям.

В целом, правильный обед определяется через состав блюд (суп и второе блюдо), категории продуктов (мясо, овощи, фрукты), качество продуктов

(свежие, свежеприготовленные), методы приготовления (домашнее приготовление, без жарки), время и регулярность (стабильный, ежедневный обед), социальную атмосферу (дома, вместе, в спокойной обстановке) и полезностью для здоровья (питательный состав, баланс компонентов). Напротив, неправильный обед ассоциируется с нерегулярным питанием, неструктурированными приемами пищи, нездоровыми продуктами (сладостями, жирными продуктами, фастфудом, перекусами) и неправильными методами приготовления (жарка). Утверждения респондентов в отношении правильной и неправильной еды представлены в табл. 1.

Тем не менее не все респонденты связывают правильный обед со здоровым питанием. Некоторые из них придерживаются чисто утилитарного подхода: «Мне кажется, что надо наесться и все. Голод утолить и все. Чтобы поесть и наесться» (женщина, 49). Кроме того, «правильность» может ассоциироваться с удовольствием: «Правильно – это удовольствие, полученное от еды» (мужчина, 40); «Главное, чтобы вкусно было» (мужчина, 35). Для таких респондентов вкус важнее полезности: «Мне нравится больше, чтобы я получал удовольствие. Может, это и не очень полезно, но я получу удовольствие, для меня вот это приятно» (мужчина, 48). Помимо этого, часть респондентов отвечали, что никогда не задумывались относительно правильного обеда и просто удовлетворяли потребности организма: «Организм чувствует, что ему надо. Достаточно четкая саморегуляция» (мужчина, 47). Такие респонденты не готовы менять свои пищевые привычки.

Правильное питание важно, но существует разрыв между представлениями респондентов и их реальным режимом питания. Они зачастую обедают в спешке, в неподходящих условиях, покупают нездоровую еду и полуфабрикаты, пропускают обед, потакают своим желаниям и т.д. Были выявлены следующие факторы, не позволяющие правильно питаться:

- отсутствие финансовых возможностей: «Я думаю, что как раз здоровое питание дорогое» (женщина, 48);
- неудовлетворительное качество и ассортимент продуктов: «Я не уверен, что знаю, где купить правильные продукты» (мужчина, 47);

ТАБЛИЦА 1. «ПРАВИЛЬНОЕ» И «НЕПРАВИЛЬНОЕ» В ОБЕДЕ (ОЦЕНКИ РЕСПОНДЕНТОВ)

Категория	Правильно	Неправильно
Время	Обедать регулярно и не торопясь	Пропускать обед и есть в спешке
Композиция	2–3 блюда или полноценное основное блюдо; употребление напитков за некоторое время до/через некоторое время после обеда	Неструктурированная еда (перекусы/одно простое блюдо блюда); употребление напитков во время обеда, десерты
Содержание	Традиционная простая еда, горячая и свежеприготовленная; сбалансированный рацион	Жирная, тяжелая, соленая, сладкая, полуфабрикаты; вредные сочетания; большие объемы
Блюда	Супы, мясо/рыба, полезные основные продукты, овощные салаты	Отсутствие супа, салаты на основе майонеза, бутерброды
Продукты	Фрукты и овощи, мясо/рыба, греча, кисломолочные продукты, крупы, сыр, орехи, зелень	Замороженные продукты, бутерброды, макароны, картофель, выпечка, сладости, специи, соусы
Приготовление	Домашняя, свежеприготовленная; приготовленная на пару, запеченная, тушеная, вареная, приготовленная на гриле	Полуфабрикаты и фастфуд; несвежая; жареная еда
Место и социальный контекст	Дом, спокойная обстановка, приятное общение, чистота	Заведения фастфуда, неприспособленное рабочее место, грязь (грязная посуда, грязные столы); факторы, отвлекающие от еды

- недостаток времени: «Невыносимый рабочий график» (женщина, 33); «Все набегу» (женщина, 40); «Большие расстояния» (женщина, 53);
- усталость и нежелание готовить: «Хотим отдохнуть, а не стоять у плиты» (мужчина, 40);
- иные причины: чревоугодие («Люблю поесть»), лень («Мне лень мешает»), привычка («Привыкла к своему рациону»), нелюбовь к приготовлению пищи или неумение готовить: «Не люблю готовить. Просто не люблю», недостаток самодисциплины («Чтобы было правильное питание, нужно самого себя организовывать») и даже философский взгляд на жизнь: «Надо менять свою жизнь. Самого себя менять... а не обед» (мужчина, 40).

Результаты глубинных интервью показывают, что концепция «правильной еды» определяется в нескольких измерениях (культурном, социальном, эмоциональном и т.д.), причем ключевыми являются аспекты пользы для здоровья, которые описываются респондентами в таких понятиях, как строгий режим питания, состав и сочитание продуктов, баланс и разнообразие рациона, качество продуктов и методы приготовления блюд. Тем не менее некоторые

респонденты не связывают правильный, полноценный обед со здоровым питанием.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Как показывают результаты нашего опроса (исследование 1), большинство жителей Санкт-Петербурга ориентированы на потребление горячей еды, и горячие обеды остаются общепринятой нормой повседневного питания. Обед традиционно состоит из нескольких блюд. Как правило, речь идет о двух основных блюдах (суп и мясо/рыба с гарниром). Результаты соотносятся с выводами европейских социологов о том, что обед в его традиционном понимании остается важным ежедневным ритуалом в жизни большинства людей (14,19). Примечательно, что существующие обеденные практики не сводятся к компонентам правильного меню, но включают социальные, культурные и эмоциональные аспекты обеда как социального события.

Приготовленный дома обед – одна из основных характеристик правильной еды: примерно две трети респондентов сообщили о том, что накануне обедали дома, т.е. налицо устойчивая ориентация на обед дома даже по будним дням. Объяснением этому слу-

жит тот факт, что еда в кафе или ресторане никогда не пользовалась у россиян широкой популярностью (16,35–37). Большинство респондентов, которые едят дома, предпочитают приготовленную пищу. Таким образом, в современных условиях домашний обед сохраняет свою ценность, хотя многим приходится обедать в одиночку из-за графика работы.

Как показывают результаты нашего качественного исследования (исследование 2), представления о правильной еде тесно связаны со здоровьем. Респонденты обращают внимание на сбалансированность рациона, ритм питания, безопасность пищевых продуктов и пользу для здоровья. Полученные нами результаты демонстрируют значительное влияние заботы о здоровье на практики повседневного питания. Как указывалось в других исследованиях, связанная со здоровьем мотивация определяет растущую тенденцию здорового питания в Российской Федерации. Потребители становятся все более информированными и осторожными в выборе продуктов питания и рациона (10). В последние годы произошли позитивные изменения в структуре питания, и отношение к еде стало более осознанным.

Социальная атмосфера также играет важную роль в определении правильного питания. Респонденты полагают, что спокойная обстановка, приятное общение, возможность отдохнуть после работы – часть правильного обеда. Для тех, кто живет в семье, правильная еда приготовлена своими руками и с любовью, обед едят всей семьей, и он тесно связан с развитием семейных отношений. Для тех, кто живет один, семейная трапеза – это воспоминания о прошлом. Таким образом, социальный контекст остается важным для изучения понятия «правильная еда» (19–20,23–25,28).

Интересным результатом нашего исследования является связь между личностными характеристиками респондентов и их отношением к еде. Те, кто подходит к еде с утилитарной точки зрения, характеризуют правильный обед как простое насыщение. Для гурманов правильный обед – это удовольствие, а вкус важнее пользы для здоровья. Для независимых респондентов правильная еда – это то, что едят именно они, и мнению экспертов они не доверяют. Для тех, кого волнует временной фактор, правильная еда – это в первую очередь удобство. Иногда обсуждение правильной еды переходит в экзистен-

циальную плоскость. Есть и те, кто никогда не задумывался о том, что представляет собой правильная еда. В будущем интересно было бы рассмотреть это понятие в связи с личностными особенностями и мотивацией потребителей.

Результаты обоих исследований показывают, что современные практики питания в мегаполисе зависят от свойственного ему ритма жизни, больших расстояний и более высоких стандартов. Это особенно касается режима питания (поздний обед), формата (упрощение) и социального контекста (обед в одиночку, на рабочем месте, сопровождающийся чтением или просмотром телепередач). Сегодня правильный обед в его традиционном смысле, скорее, событие выходных или праздничных дней (11,16,28). Предполагается, что изменения социального контекста влияют на развитие концепции «правильного обеда», что закладывает основу для дальнейших социологических исследований.

Согласно полученным результатам, правильный обед можно определить как регулярный акт приема пищи в середине дня, включающий несколько горячих блюд, приготовленных из необработанных продуктов дома. Он ассоциируется с обычным приемом пищи и имеет определенное социальное и культурное значение. Это является подтверждением результатов других исследований (11,18–21,26,38). Событие, обозначаемое как обед, остается основной и наиболее полноценной трапезой дня и отличается более сложным форматом в сравнении с другими приемами пищи.

В целом, изучение обеденных практик предоставляет исследователям более широкие возможности для анализа здорового питания, в контексте социальной жизни. Наш вклад в исследования по вопросам охраны здоровья относится к изучению аспекта здорового питания в рамках социального конструирования понятия «правильная еда».

Ограниченность результатов нашего исследования обусловлена использованием методологии кейс-стади. Мы изучали повседневные практики питания в мегаполисе со свойственной ему социальной организацией, что ограничивает возможности для обобщения выводов. Таким образом, в дальнейшем необходимо сопоставление полученных результатов с данными исследований, относящихся к иным социальным и культурным контекстам.

Выражение признательности: мы благодарим Скандинавский институт административных исследований и Центр социологических и Интернет-исследований Санкт-Петербургского государственного университета за поддержку, оказанную в проведении данных исследований.

Источник финансирования: не указан.

Конфликт интересов: не заявлен.

Ограничение ответственности: авторы несут самостоятельную ответственность за мнения, выраженные в данной публикации, которые необязательно представляют решения или политику Всемирной организации здравоохранения.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Келли К. Ленинградская кухня / La cuisine leningradaise - противоречие в терминах? Антропологический форум. 2011; 15: 241-278.
2. Государственная политика Российской Федерации в области здорового питания: Доклад. - М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2015 (http://rospotrebnadzor.ru/press_service/publications/?ELEMENT_ID=5898).
3. Доклад о состоянии здоровья населения и организации здравоохранения по итогам деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации за 2014 год [Интернет-публикация]. 2014. (https://static-0.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/026/627/original/Doklad_o_sostojanii_zdorovja_naselenija_2014.pdf?1434640648, по состоянию на 1 февраля 2017 г.).
4. О здоровом питании. Что такое правильное питание? И сколько россиян его придерживаются? [Интернет-публикация]. 2016. (<http://fom.ru/Obraz-zhizni/11558>).
5. Регионы России: Социально-экономические показатели. Москва: Росстат; 2014 (http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/publications/catalog/doc_1138623506156).
6. Исследования ВЦИОМ показали: большинство россиян – за здоровый образ жизни [website]. Bushido; 2016 (<http://bushido-life.ru/issledovaniya-vtsiom-pokazali-bolshinstvo-rossiyan-za-zdoroviy-obraz-zhizni.html>).
7. Правильное питание: возможность превратить намерение в покупку [website]. New York: The Nielsen Company; 2015 (<http://www.nielsen.com/ru/ru/insights/news/2015/healthy-eating-new-opportunity-for-growth.html>).
8. Правильное питание, спорт и отказ от вредных привычек – три составляющих здорового образа жизни [website]. Москва: Центр по исследованиям общественного мнения; 2015 (<http://wciom.ru/index.php?id=236&uid=115250>).
9. Привередливые и здоровые: российские потребители тщательно подходят к выбору продуктов [website]. New York: The Nielsen Company; 2016 (<http://www.nielsen.com/ru/ru/insights/news/2016/Ingredient-sentiment-among-Russian-consumers.html>).
10. Громова Е., Терентьева В. Тренд здорового питания на российском рынке. Журнал «Российский продовольственный рынок». [Интернет-публикация] 2016; №5-7. (<http://www.foodmarket.spb.ru/archive.php?year=2016&number=159&article=2303>).
11. Charles N, Kerr M. Women, food, and families. Manchester: Manchester University Press; 1988.
12. Fischler C. Food, self and identity. Social Science Information. 1988;27(2):275–92.
13. Holm L. The social context of eating. In: Kjærnes U, Ekstrom P, Gronow J, Holm L, Mäkelä J. Eating patterns: a day in the lives of Nordic peoples. Lysaker: National Institute for Consumer Research; 2001:159–98.
14. Kjærnes U, Ekstrom P, Gronow J, Holm L, Mäkelä J. Eating patterns: a day in the lives of Nordic peoples. Lysaker: National Institute for Consumer Research, 2001.
15. Poulain JP. The contemporary diet in France: “de-structuration” or from commensalism to “vagabond feeding”. Appetite. 2002;39(1):43–55.
16. Gronow J, Zhuravlev S. The book of tasty and healthy food: the establishment of Soviet haute cuisine. In: Strong J, editor. Educated tastes: food, drink, and connoisseur culture. Lincoln: University of Nebraska Press; 2011:24–57.
17. Douglas M, Nicod M. Taking the biscuit: the structure of British meals. New Society. 1974;30:744–7.
18. Murcott A. On the social significance of the ‘cooked dinner’ in South Wales. Social Science Information. 1982;21:677–96.
19. Moisisio R, Arnould EJ, Price LL. Between mothers and markets: constructing family identity through homemade food. Journal of Consumer Culture. 2004;4(3):361–84. doi:<https://doi.org/10.1177/146954050404046523>.
20. Bugge A, Almas R. Domestic dinner representations and practices of a proper meal among young suburban mothers. Journal of Consumer Culture. 2006;6(2):203–28. doi:[10.1177/1469540506064744](https://doi.org/10.1177/1469540506064744).
21. Mäkelä J. The meal format. In: Kjærnes U, Ekstrom P, Gronow J, Holm L, Mäkelä J. Eating patterns: a day in

- the lives of Nordic peoples. Lysaker: National Institute for Consumer Research; 2001:125–58.
22. Mäkelä J. Meals: the social perspective. In: Meiselman HL, editor. *Meals in science and practice: interdisciplinary research and business applications*. Sawston, Cambridge: Woodhead Publishing; 2009: 38–49.
 23. Costa AIA, Schoolmeester D, Dekker M, Jongen WMF. To cook or not to cook: a means-end study of motives for choice of meal solutions. *Food quality and preference*. 2007;18:77–88. doi:10.1016/j.foodqual.2005.08.003.
 24. De Vault ML. *Feeding the family: the social organization of caring as gendered work*. Chicago: University of Chicago Press; 1991.
 25. Kemmer D, Anderson AS, Marshall DW. Living together and eating together: changes in food choice and eating habits during the transition from single to married/cohabiting. *Sociological review*. 1998;46(1):48–72.
 26. Murcott A. Family meals – a thing of the past? In: Caplan P, editor. *Food, health and identity*. London and New York: Routledge; 1997:32–49.
 27. Valentine G. Eating in: home, consumption and identity. *The Sociological Review*. 1999;3:491–524. doi:10.1111/1467-954X.00182.
 28. Marshall DW, Anderson AS. Proper meals in transition: young married couples on the nature of eating together. *Appetite*. 2002;39(3):193–206.
 29. Keane A, Willetts A. *Concepts of healthy eating: an anthropological investigation in South East London*. London: Goldsmiths College, University of London; 1996.
 30. Caplan P. *Food, health and identity*. London: Routledge; 1997.
 31. Calnan M. Food and health: a comparison of beliefs and practices in middle-class and working-class households. In: Cunningham-Burley S and McKeganey NP, editors. *Readings in Medical Sociology*. London: Tavistock/Routledge; 1990:9–35.
 32. Povey R, Conner M, Sparks P, James R, Shepherd R. Interpretations of healthy and unhealthy eating, and implications for dietary change. *Health Educ. Res.* 1998;13(2):171–83.
 33. Santich B. Good for you: beliefs about food and their relation to eating habits. *Australian Journal of Nutrition and Dietetics*. 1994;51:68–73.
 34. Debevec L, Tivadar B. Making connections through foodways: contemporary issues in anthropological and sociological studies of food. *Anthropological notebooks*. 2006;12(1):5–16.
 35. Ганскау Е.Ю., Минина В.Н., Семенова Г.И., Гронов Ю.Е. Повседневные практики питания жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области. *Журнал социологии и социальной антропологии*. 2014; XVII: 41–58.
 36. Похлебкин В.В. *Кухня века*. Москва: Полифакт; 2000.
 37. Mäkelä J. Cultural definitions of the meal. In: Meiselman HL, editor. *Dimensions of the meal: the science, culture, business, and art of eating*. Gaithersburg: Aspen Publishers; 2000:7–15.
 38. Сюткины О. и П. *Непридуманная история советской кухни*. Москва: АСТ; 2013.