

Рыков Денис Владимирович, аспирант кафедры технологии жиров, косметики и экспертизы товаров Института пищевой и перерабатывающей промышленности Кубанского государственного технологического университета, т.: 88612752493, e-mail: den.rykov@gmail.com;

Илларионова Вера Владимировна, доктор технических наук, профессор кафедры технологии жиров, косметики и экспертизы товаров Института пищевой и перерабатывающей промышленности Кубанского государственного технологического университета, т.: 88612752493, e-mail: illarionovav@mail.ru.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПИТАНИЯ ЖИТЕЛЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ЮГЕ РОССИИ (рецензирована)

Цель исследования – исследование особенностей потребительских предпочтений в питании жителей Южных регионов России различных групп.

Ключевые слова: питание, группы потребителей, пищевые вещества, функциональное питание.

Rykov Denis Vladimirovich, post graduate student of the Department of Technology of Fats, Cosmetics and Expertise of the Institute of Food and Processing Industry of the Kuban State Technological University, tel: 88612752493, e-mail: den.rykov@gmail.com;

Illarionova Vera Vladimirovna, Doctor of Technical Sciences, professor of the Department of Technology of Fats, Cosmetics and Expertise of the Institute of Food and Processing Industry of the Kuban State Technological University, tel: 88612752493, e-mail: illarionovav@mail.ru.

INVESTIGATION OF NUTRITION FEATURES OF DIFFERENT PEOPLE GROUPS RESIDING IN THE SOUTH OF RUSSIA (reviewed)

The purpose of the study has been to investigate features of consumer food preferences of the inhabitants of the southern Russian regions of different groups.

Keywords: food, consumer groups, nutrients, functional food.

В современном обществе ведется массовая пропаганда здорового образа жизни. Люди хотят быть здоровыми и активными, не тратя на это много сил, времени и не прибегая к лекарствам и при этом ни для кого не секрет, что здоровье и самочувствие каждого человека тесно связано с питанием.

Питание является одной из главнейших проблем в современном обществе. Обследования населения различных регионов страны, регулярно проводимые Институтом питания РАМН, выявили значительные отклонения в питании большинства групп населения страны, что существенно влияет на продолжительность жизни людей, а также существенно снижает работоспособность и устойчивость людей к различным заболеваниям. Сказывается несбалансированность современного рациона, обилие предприятий быстрого питания, территориальный фактор, который оказывает существенное влияние на достаточность получения всех пищевых веществ в рационе и, следовательно, широкий спектр заболеваний, связанных с их недостатками в организме [1].

Для недопущения развития данных видов заболеваний Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека разработаны методические рекомендации о нормах физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации, согласно которому в рационе человека должно содержать определенное количество макро- и микроэлементов.

Для выявления особенностей потребительских предпочтений в питании потребителей различных групп целесообразным является исследование их рациона питания.

Для исследования рационов питания населения рекомендуются к применению два метода: анкетно-опросный и весовой методы.

При этом анкетно-опросный метод является одним из основных существующих методов исследования картины питания, поскольку при помощи данного метода можно с наименьшими затратами получить высокий уровень массовости исследования. Также особенностью этого метода можно назвать его анонимность, так как фиксируются лишь ответы респондента, а не его личность в целом. Анкетирование проводится в основном в случаях, когда необходимо выяснить мнения людей по каким-то вопросам и охватить большое число людей за короткий срок [2].

Для исследования содержания основных пищевых элементов в рационе жителей Южных регионов России был проведен социологический опрос отдельных групп жителей г. Краснодар и г. Сочи методом анкетирования.

Были составлены анкеты с возможными вариантами ответов. В анкету были включены различные вопросы, ответы на которые могут дать представление об общем рационе респондента и его потребительских предпочтениях в питании. К примеру, такие вопросы, как «Употребляете ли Вы фрукты, овощи? Как часто?» и «Принимаете ли вы витамины? Пищевые добавки? Как часто?» позволяет определить общую витаминную достаточность в рационе, а, следовательно, риск возникновения различных заболеваний, связанных и их недостатком в организме. По разработанным анкетам проводился сплошной опрос.

В опросе приняли участия 153 человека, занимающиеся преимущественно интеллектуальным трудом и относящиеся к I группе населения по уровню физической нагрузки. К данной группе относятся государственные служащие административных органов и учреждений, научные работники, преподаватели вузов, колледжей, учителя средних школ, студенты, специалисты-медики, психологи [1].

В соответствии с этим, был проведен опрос среди учителей средних школ, студентов и работников высших учебных заведений.

Анкетирование было проведено очным методом, при котором респонденты опрашивались группами по 10-15 человек, при этом респондентам разъяснялось, что при ответе на вопросы, необходимо оценивать свой среднесуточный рацион за календарный месяц, а также за год в целом, поскольку картина питания в летний и зимний период зачастую имеют разительные отличия, что может существенно сказываться на общем состоянии организма и самочувствии человека [3].

После проведения опроса производился анализ данных математически-статистическим методом, который заключался в выявлении процентного соотношения от общего числа респондентов, к определенной группе опрошенных по каждому из вопросов анкеты.

Было опрошено 70 мужчин и 83 женщины различных возрастных групп. При этом доля респондентов в возрасте от 18 до 29 составила 37%, от 30 до 39 лет – 29%, от 40 до 59 лет – 34% (рисунок 1).

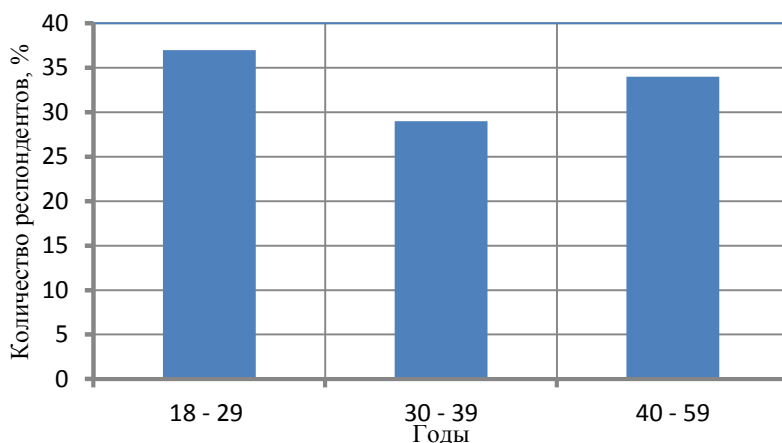


Рис. 1. Возрастная градация респондентов

При этом респондентами был указан различный уровень доходов. По уровню доходов 6% респондентов имели доход менее 8000 рублей в месяц на человека, 56% респондентов – до 12000 рублей, 26% имели доход до 15000 рублей и более 15000 рублей в месяц имели 12% респондентов.

Из общего количества опрошенных 7% респондентов относили себя к вегетарианцам, 2% респондентов придерживались особых религиозных предпочтений, остальные – 91% не имели особых предпочтений в еде.

По количеству приемов пищи в день опрошенные поделились следующим образом: 31% респондентов питаются менее трех раз в день, 62% – три – четыре раза в день, 7% человек – пять и более раз (рисунок 2).

Также в результате опроса было установлено, что услугами предприятий общественного питания пользуются 16% респондентов от одного до трех раз в месяц, 25% – один раз в неделю, от трех до пяти раз в неделю – 52% респондентов и шесть раз в неделю и более – 7%.

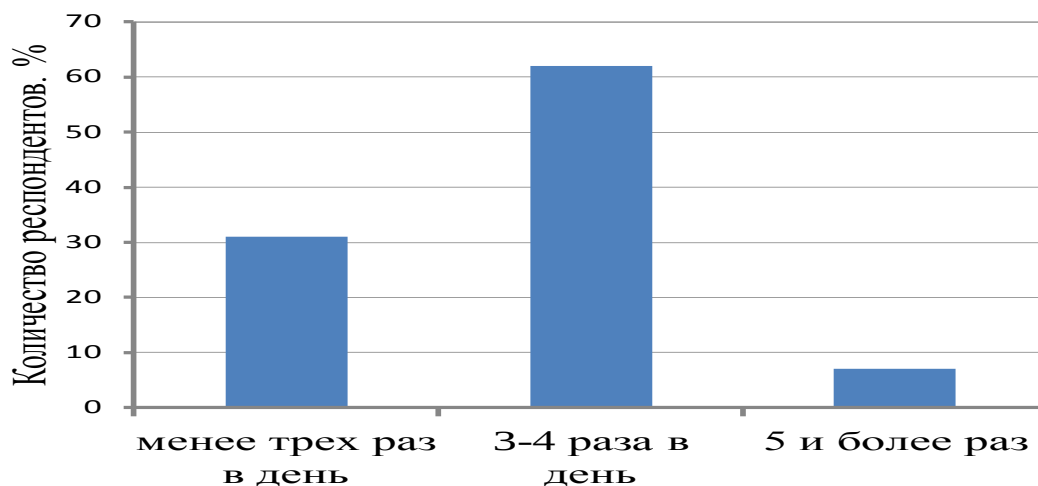


Рис. 2. Частота приема пищи в сутки

Предприятия быстрого питания (фаст-фуд) посещают один раз в месяц и реже 33% респондентов, два – три раза в месяц – 27% респондентов, один раз в неделю – 24% респондентов; от трех до пяти раз в неделю – 12% и шесть раз в неделю и чаще – 4% от числа всех респондентов.

При этом было установлено, что большинство опрошенных потребляют значительное количество жидкости в день – более 88%, при этом более трех литров в день – 18%, от двух до трех литров в день – 30% и от одного до двух литров в день – 40%.

Учитывая важность полноценного состава продуктов питания, входящих в ежедневный рацион, проводили исследование потребления основных пищевых компонентов мужчинами и женщинами различных возрастов I группы, занятой преимущественно умственным трудом и с очень низкой физической активностью. Результаты исследования потребляемых основных пищевых элементов мужчинами и женщинами приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 - Потребление различных основных пищевых элементов мужчинами

Показатели в сутки, г	18 – 29 лет		30 – 39 лет		40 – 59 лет	
	Суточная норма потребления	Реальное потребление	Суточная норма потребления	Реальное потребление	Суточная норма потребления	Реальное потребление
Белок	72	69	68	67	65	63
Углеводы	358	401	335	362	303	300
Жиры растительные	50	35	47	40	46	30
Жиры животные	31	20	29	15	27	20
Фосфолипиды	5 – 7	2 – 5	5 – 7	2 – 5	5 – 7	2 – 5
Витамины	130	57	130	85	130	67
Соль	10	2 – 5	10	5 – 7	10	1 – 2

Также в исследовании учитывались установленные требования к полноценному суточному рациону [1].

В результате проведенного исследования было установлено несбалансированность рациона питания практически всеми группами потребителей.

Так, в соответствии с нормами физиологических потребностей в зависимости от тяжести физической нагрузки, необходимое потребление в сутки растительных и животных жиров у мужчин составляет от 70 до 154 г/сутки жиров, у женщин – от 60 до 102 г/сутки [1].

Однако, указанную норму липидов получают не более 30% потребителей. При этом выявлен недостаток в рационе питания жировых продуктов как растительного, так и животного происхождения.

Так, проведенные исследования выявили значительный недостаток в рационе питания растительных жиров – от 14 до 25% у женщин и от 15 до 25% у мужчин. Также выявлен недостаток животных жиров в рационе питания – от 4 до 26% у женщин различных возрастных групп и от 26 до 48% у мужчин различных возрастов.

Таблица 2. Потребление основных пищевых веществ женщинами

Показатели в сутки, г	18 – 29 лет		30 – 39 лет		40 – 59 лет	
	Суточная норма потребления	Реальное потреб- ление	Суточная норма потребления	Реальное потреб- ление	Суточная норма потребления	Реальное потреб- ление
Белок	61	58	59	53	58	55
Углеводы	289	312	274	301	257	265
Жиры растительные	40	30	38	28	36	31
Жиры животные	27	20	25	22	24	23
Фосфолипиды	5 – 7	1 – 2	5 – 7	1 – 2	5 – 7	1 – 2
Витамины	130	69	130	71	130	85
Соль	10	5 – 7	10	5 – 7	10	1 – 2

При этом значительный недостаток животных и растительных жиров выявлен у мужчин возрастной группы от 18 до 29 лет. У женщин значительный недостаток растительных и животных жиров наблюдается в возрастной группе от 18 до 29 лет.

Отмечается также низкое содержание витаминного комплекса в структуре питания различных групп потребителей.

Особенно недостаток витаминов наблюдается в зимний период. Это связано с тем, что у 63% респондентов питание меняется в зависимости от времени года, тогда как 37% сохраняют привычный суточный рацион.

25% респондентов не регулируют свое питание по калорийности, и лишь 12% респондентов знакомы с понятием функциональное питание.

Исследование предпочтений потребителей в пищевом рационе показали, что 100% потребителей хотели бы включить в состав своего суточного рациона питания витамины и пищевые добавки, при этом 10% респондентов – хотели бы добавить витамины, а 90% респондентов – включить в рацион питания пищевые добавки.

Таким образом, в результате проведенного исследования было установлено, что наблюдается значительное несоответствие среднесуточного рациона питания как у мужчин, так и у женщин различных возрастных групп нормам физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии.

Учитывая это, целесообразным для восполнения дефицита необходимых макро- и микронутриентов является необходимость обогащения физиологически функциональными ингредиентами пищевых продуктов, входящих в ежедневный рацион питания.

Литература:

1. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: метод. рекомендации МР 2.3.1.2432-08. URL: <http://www.brainmed.ru/section28>.
2. Ядов В.А. Социологическое исследование – методология, программа, методы. М.: Самарский университет, 1995.
3. Беляевский И. К. Маркетинговое исследование: учеб. пособие. М., 2004. 414 с.

References:

1. Norms of physiological needs for energy and nutrients for different groups of the Russian Federation: guidelines. MR 2.3.1.2432- 08. URL: <http://www.brainmed.ru/section28>.
2. Yadov V.A. Sociological Study - methodology, programm and techniques. M., Samara University, 1995.
3. Belyaevsky I.K. Marketing Research: textbook. M., 2004. 414 p.