

## **РОЛЬ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

**Гузенина С. В.,**

кандидат социологических наук,  
доцент кафедры теоретической и прикладной социологии  
факультета истории, мировой политики и социологии

ФГБОУ ВО «ТГУ им. Г.Р. Державина»,

г. Тамбов, РФ.

dialog-lana@yandex.ru

**Зверева К. С.**

студентка 4 курса факультета истории,  
мировой политики и социологии

ФГБОУ ВО «ТГУ им.Г.Р. Державина»,

г. Тамбов, РФ.

zvereva.cristina2016@yandex.ru

Аннотация. В статье затрагивается тема роль культуры питания в сохранении здоровья. Питание – одна из функциональных потребностей человека. В процессе трансформации и эволюции человеческого общества, изменялись и практики питания, из простого удовлетворения потребности употребление пищи переросло в значимую культурную практику. Фактор питания является одним из важнейших в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышения работоспособности.

Ключевые слова: здоровье, питание, культура питания.

Пища является базовой потребностью человека, одним из основных условий ее существования, заложенных природой. Питание оказывает немалое влияние на здоровье, продолжительность и качество жизни человека, его работоспособность, физическое и умственное развитие, самочувствие и настроение. Именно от количества полученных из пищи питательных веществ, витаминов и микроэлементов зависит жизнедеятельность и правильное функционирование организма человека.

Питание – одна из фундаментальных потребностей человека. В процессе трансформации и эволюции человеческого общества, изменялись и практики питания, из простого удовлетворения потребности употребление пищи переросло в значимую культурную практику, имеющую свои особенности не только на уровне государств, но и в рамках регионов и более мелких локаций. [4]

Культура питания – это выбор того комплекса питания, которое позволяет поддерживать тонус и здоровье каждого индивидуального организма. [1] Иными словами, это то питание, которое подходит под ваш организм, образ жизни и предпочтения, но ни в коем случае не несёт вреда. Но существуют и обязательные для каждого человека нормы питания.

Нарушение режима питания играет отрицательную роль в здоровье. Оно проявляется в уменьшении количества приемов пищи в день с четырех-пяти до двух, неправильном распределении суточного рациона на отдельные приемы, увеличение ужина до 35–65 % вместо 20 %, увеличение интервалов между приемами пищи с 4–5 до 7–8.

Можно выделить основные правила правильного питания:

1. Продукты должны быть свежими, пища – свежеприготовленной.
2. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным.
3. В рационе обязательны сырые овощи и фрукты.
4. Сезонность питания.
5. Ограничение в питании
6. Определенное сочетание продуктов.

## 7. Правильность приема пищи.

В общем все эти правила можно свести к трем основным составным: разнообразие, умеренность и своевременность. К сожалению, убыстрение темпа жизни современного человека, на всех стадиях жизни сводит на «нет» все эти правила. Нарушение хотя бы одного из этих правил может влиять на состояние здоровья человека.

Из-за явного отсутствия культуры питания в России в последнее время на первый план вышла проблема катастрофического роста числа людей, имеющих лишний вес и даже страдающих ожирением. НИИ питания РФ утверждает, что каждый четвертый россиянин страдает ожирением (у нас 30-е место в мире, в лидерах арабские страны – Арабские Эмираты, Египет, Тунис; а США на 11 месте), а излишний вес имеют 50 % мужчин и 60 % женщин старше 30 лет. В лидерах московская область – 30 % людей с ожирением. В Северо-западном Федеральном Округе ожирением страдают 29,73 % женщин и 18,5 % мужчин, что ниже, чем на Урале и в Сибири, но намного выше, чем на Северном Кавказе или в Удмуртии. По данным исследования НИУ ВШЭ доля мужчин, страдающих ожирением 13,8 %, женщин – 21,3 %. Только 8 % россиян пользуются хоть какими-то диетами, чтобы снизить вес (данные 2011 г.); а принимают витамины, боды или минералы 17 %. [5] Интересно, что доля людей с ожирением мало зависит от доходов: в социальном слое самых бедных их 19 %; но и у самых богатых 23,4 %; а вот образование существенно влияет на индекс массы тела – лучшие показатели у людей с высшим образованием. [3]

За годы потребления жира в сочетании с быстрыми углеводами организм накапливает все необходимое для развития болезней. Постепенно все процессы замедляются, масса тела растет день за днем, ведь для того, чтобы набирать вес достаточно всего лишь одной лишней килокалории в сутки. Повышается уровень «плохого» холестерина – возникает угроза развития сердечно-сосудистых заболеваний. А заболевания сердечно-сосудистой системы на данный момент являются главной причиной

смертности в России. Это сложившиеся в нашей стране на данный момент традиции, которые являются губительными для физического и духовного здоровья людей.

По данным ООН ежегодно 600 млн человек заболевают в результате употребления продуктов питания, содержащих бактерии, вирусы, токсины и химикаты. 420 тысяч в год умирают в результате пищевого отравления. Некачественная еда может стать причиной почти сотен инфекционных заболеваний, в том числе раковых.

В разных культурах доминирующее значение приобретают различные знаковые системы, которые способны изменять семиотический статус объектов. В традиционной культуре – это ритуал, а в современном обществе – показное потребление и реклама.

Современное взаимодействие и взаимопроникновение культур, процессы глобализации создают новую ситуацию и в культуре питания. Обычной картиной в европейских и российских городах становится обилие ресторанов и кафе с различными национальными кухнями. В этих условиях национальные традиции питания становятся одним из важных элементов сохранения своей культуры и национальной идентичности. [2]

Фактор питания является одним из важнейших в профилактике заболеваний, сохранении здоровья и повышения работоспособности. Поэтому важно обратить особое внимание населения на проблемы разумного потребления пищи.

#### **Список использованных источников**

1. <https://fotolika.ru/blog/diety-i-recepty/kultura-pitaniya-i-s-chem-eyo-edyat.html> Культура питания и с чем ее едят (дата обращения 23.01.2019)
2. Антюхина А.В. Еда как форма культурной идентификации // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 8. – С. 246–250.

3. Гремченко Е.П., Рощина Я.М. Факторы склонности к здоровому образу жизни // Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE). Ответственный редактор П.М. Козырева М.: Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», 2016. Выпуск 6 с. 145,146.)

4. Захарова Ю. Формирование практик потребления продуктов питания в современном российском обществе // Люди и вещи в советской и постсоветской культуре. – Новосибирск: Изд-во НГУ, 2015 С 95

5. Козырева П.М., Сафронова А.М., Старовойтов М.Л. Анализ фактического питания и пищевого статуса различных групп населения // Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE). Вып. 4 сб. науч. ст. / отв. ред. П.М. Козырева. М.: Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», 2014. с. 143, 146, 150.

## **THE ROLE OF FOOD CULTURE IN MAINTAINING HEALTH**

**Guzenina S. V.,**

PhD of Sociological Sciences, Associate Professor  
theoretical and applied sociology of the Faculty of History,

World Politics and Sociology of the

Tambov State University named after G. Derzhavin,

Tambov, Russia.

dialog-lana@yandex.ru

**Zvereva K. S.,**

fourth-year student

Tambov State University named after G.R. Derzhavin,

Tambov, Russia.

zvereva.cristina2016@yandex.ru

Annotation. The article touches upon the role of food culture in health preservation. Nutrition is one of the functional needs of a person. In the process of transformation and evolution of human society, and changed the practice of nutrition, from a simple satisfaction of the need for food has grown into a significant cultural practice. Nutrition is one of the most important factors in preventing diseases, maintaining health and improving efficiency.

Key words: health, nutrition, food culture.