

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОРГАН ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СТАТИСТИКИ ПО РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН
(Башкортостанстат)

О РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Аналитическая записка

При использовании данных ссылка на Башкортостанстат обязательна.
Официальная статистическая информация, опубликованная в данном издании,
является собственностью Башкортостанстата.

Уфа • 2020

О рационе питания в Республике Башкортостан. Аналитическая записка / Башкортостанстат. – Уфа, 2020. – 12 с.

В записке представлены результаты выборочного наблюдения рациона питания населения в Республике Башкортостан, проведенного органами государственной статистики в 2018 г. Освещены тематические блоки обследования, отражающие следование принципам здорового питания и частоту потребления основных продуктов населением. Отдельные показатели приведены в зависимости от места проживания и половозрастного состава населения, а также в сравнении с субъектами Приволжского федерального округа и Российской Федерацией в целом.

УДК 31:613.2

Ответственный за выпуск:

Тупикова В.А.

Компьютерная верстка:

Аллаярова А.М.

Подписано в печать 10.12.2020 г.
Формат _____ Бумага гознак
Отпечатано на ксероксе
Усл. п.л. _____ Заказ № _____
Тираж экз.

Отпечатано в секторе оперативной полиграфии Башкортостанстата
450077, г. Уфа, ул. Цюрупы, 17

О рационе питания в Республике Башкортостан

Выборочное наблюдение рациона питания населения, как составная часть масштабного изучения социально-демографических проблем в стране¹, проводится в целях получения информации, отражающей социальные, экономические и поведенческие факторы, влияющие на обеспечение полноценного и здорового питания. Наблюдение основано на опросе представителей различных групп населения, проживающих во всех субъектах Российской Федерации, и охватывает 45 тыс. домохозяйств, в том числе 920 домохозяйств в Республике Башкортостан. Полученные результаты предназначены для разработки и оценки системы мер по укреплению здоровья населения и профилактике заболеваний, связанных с питанием.

В современных условиях традиционные рационы питания все чаще включают переработанные пищевые продукты, дополнительно добавленный сахар, соль, жиры. Сдвиги в рационе питания сопровождаются снижением уровня физической активности на работе и в свободное время. Вследствие этих процессов развиваются заболевания, связанные с питанием², которые провоцируют наступление инвалидности и преждевременной смерти.

Так, за последние 10 лет, на фоне незначительного снижения общей заболеваемости населения, в республике возросло число случаев заболеваний сахарным диабетом (в 1,5 раза), характеризующихся повышенным кровяным давлением (на 23,6%), новообразованиями (на 22,2%).

¹ Постановление Правительства Российской Федерации от 27.11.2010 г. № 946 «Об организации в Российской Федерации системы федеральных статистических наблюдений по социально-демографическим проблемам и мониторинга экономических потерь от смертности, заболеваемости и инвалидизации населения».

² Алиментарно-зависимые заболевания: ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертония, инсульты, раковые заболевания и др.

Заболеваемость населения¹
(на 1000 человек населения)

	2010	2015	2016	2017	2018	2019
Зарегистрировано заболеваний - всего	1911,6	1815,1	1815,5	1828,9	1877,7	1895,1
в том числе:						
новообразования	36,1	40,3	40,9	41,2	42,8	44,1
болезни эндокринной системы, расстройства питания и нарушение обмена веществ	52,1	63,1	60,4	62,7	65,0	68,8
из них сахарный диабет	20,6	27,6	28,4	27,2	29,4	31,9
болезни системы кровообращения	268,2	254,1	249,0	255,2	276,1	296,3
из них:						
болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением	106,0	112,6	111,9	114,1	124,7	131,0
ишемическая болезнь сердца ²	70,5	57,3	57,2	56,4	59,5	69,9
болезни органов пищеварения	170,5	168,0	163,8	169,8	178,2	174,6
болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани	145,3	139,2	136,6	140,2	147,7	150,0

Для сохранения и укрепления здоровья населения весомую роль играет профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным несбалансированным питанием.

К характеристикам рациона питания населения относится регулярность потребления основных групп продуктов, различных по составу пищевых веществ, витаминов, макро- и микроэлементов. Согласно международным критериям употребление в пищу мяса, рыбы, фруктов не реже, чем через день, считается признаком нормального питания.

Ежедневное потребление овощей и фруктов – пищевая привычка, относимая экспертами к ведущим факторам, оказывающим влияние на здоровье населения. При достаточном потреблении фруктов и овощей снижается уровень артериального давления и холестерина крови, человек более защищен в отношении сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Вызывает тревогу, что регулярно употребляют свежие фрукты лишь чуть более 60% опрошенных среди взрослого населения.

¹ Здравоохранение в Республике Башкортостан: статистический сборник / Территориальный орган Федеральной службы государственной статистики по Республике Башкортостан. – Уфа, 2020. С.12

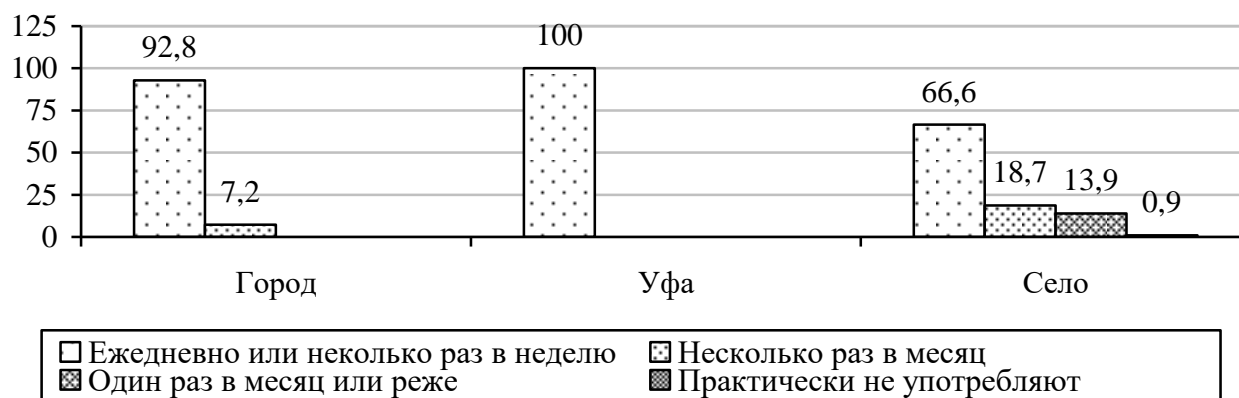
² В расчете на 1 000 человек населения в возрасте 18 лет и старше.

Частота потребления овощей и фруктов
(в процентах к респондентам соответствующей группы)

	Город ¹	Уфа	Село
Респонденты в возрасте 14 лет и более	100	100	100
<i>из них указали, что употребляют</i>			
Овощи (свежие, отварные, тушеные), за исключением картофеля			
ежедневно или несколько раз в неделю	77,3	82,4	81,2
несколько раз в месяц	20,2	15,4	15,0
один раз в месяц или реже	2,1	1,8	3,1
практически не употребляют	0,3	0,4	0,7
Фрукты свежие			
ежедневно или несколько раз в неделю	66,6	73,5	51,2
несколько раз в месяц	27,7	22,8	36,2
один раз в месяц или реже	3,9	2,3	10,5
практически не употребляют	1,7	1,4	2,1

Регулярное потребление фруктов среди детей объективно распространено чаще, чем среди взрослого населения. Почти все дети, проживающие в городской местности, едят фрукты ежедневно или несколько раз в неделю. В сельской местности крайне дифференцирована частота потребления такого ценного источника витаминов, как фрукты даже среди детей.

Частота потребления фруктов детьми в возрасте 3-13 лет²
(в процентах к респондентам соответствующей группы)



Принимая во внимание необходимость ежедневного присутствия в рационе людей всех возрастов фруктов и овощей, следует отметить их выраженную недостаточность, как у взрослого человека, так и у ребенка. Это актуально практически для всех субъектов Российской Федерации. Так, употребляют фрукты ежедневно или несколько раз в неделю 60,8% населения республики, соответственно, 60,3% – в среднем по России и 59,3% – в среднем по Приволжскому федеральному округу.

¹ Здесь и далее: город – домохозяйства, проживающие в городской местности, включая г. Уфа.

² Сбор сведений о детях производился со слов родителей, опекуна или другого члена домохозяйства, наиболее осведомленного о рационе питания ребенка.

Важной составляющей рациона питания населения выступает мясо. В нашем регионе, как и во многих субъектах России, этот продукт, характеризующийся высокой усвояемостью и питательностью, с учетом природно-климатических условий является достаточно традиционным. Подавляющее большинство респондентов (81,3%) употребляют мясо ежедневно или несколько раз в неделю. Данный показатель по республике заметно выше, чем по России в целом (70,6%) и в среднем по Приволжскому федеральному округу (76%).

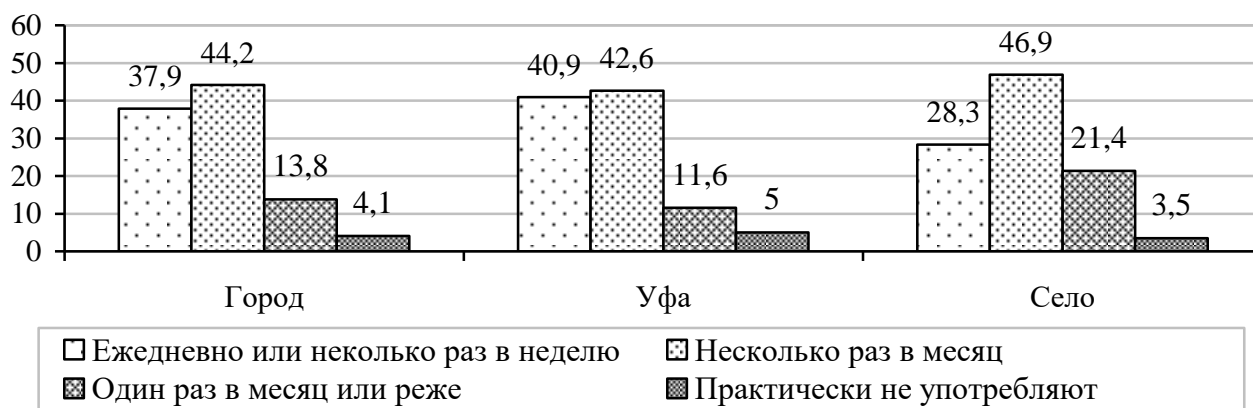
Частота потребления мясных продуктов
(в процентах к респондентам соответствующей группы)

	Город	Уфа	Село
Респонденты в возрасте 14 лет и более	100	100	100
<i>из них указали, что ежедневно или несколько раз в неделю употребляют</i>			
Мясо (отварное, жареное, тушеное)	80,5	81,1	82,5
Птица (отварная, жареная)	81,8	88,1	59,5
Мясные изделия вареные (сосиски, колбаса)	43,9	43,5	28,7
Мясные изделия копченые	14,2	9,6	5,7

Современный ритм жизни ограничивает временные возможности для приготовления блюд из сырых продуктов, например, из мяса, что помимо вкусового предпочтения обуславливает частое потребление колбас, сосисок и других мясных готовых изделий. Примерно 40% респондентов, в том числе дети, ежедневно или несколько раз в неделю употребляют колбасные изделия. Следует отметить, что сельские жители употребляют колбасы реже, чем горожане. Данная продукция содержит скрытые формы жира, а также большое количество соли и менее питательна в отличие от натурального мяса. Одним из подходов к здоровому питанию является снижение объема колбасных изделий в рационе питания.

Наиболее не сбалансировано среди белковых продуктов потребление рыбы. Рыба по пищевой ценности не уступают мясным продуктам, а по усвояемости превосходит их. Белки рыбы полноценны и содержат все необходимые человеку незаменимые аминокислоты в оптимальных соотношениях.

Частота потребления рыбы (отварной, жареной)
 респондентами в возрасте от 14 лет и более
 (в процентах к респондентам соответствующей группы)



По регулярности потребления рыбы республика уступает многим регионам России. Так, употребляли рыбу ежедневно или несколько раз в неделю 34,3% представителей республики против, соответственно, 40,6% – по России в целом и 40,4% – субъектов Приволжского федерального округа.

Наша республика, как и целый ряд российских субъектов, является йододефицитной ввиду удаленности от района моря. Кроме того, привычка регулярного (не менее двух раз в неделю) потребления рыбы и морепродуктов не имеет высокого распространения среди населения. Йодная недостаточность в организме приводит к «йододефицитным расстройствам», а у детей способствует нарушению умственного и физического развития. Согласно рекомендациям специалистов-диетологов эффективным подходом устранения йодной недостаточности является повсеместное использование йодированной соли. По итогам опроса, регулярно используют йодированную соль в своем рационе только 55,9% населения.

Сладости, соусы, чипсы и т.д. – любимое лакомство для многих людей, особенно в детском и подростковом возрасте. По мнению экспертов, частое употребление продуктов, содержащих много жира, соли, сахара, усилителей вкуса и аромата, может привести к ожирению и другим проблемам со здоровьем.

Частота потребления продуктов питания не первой необходимости
(в процентах к респондентам соответствующей группы)

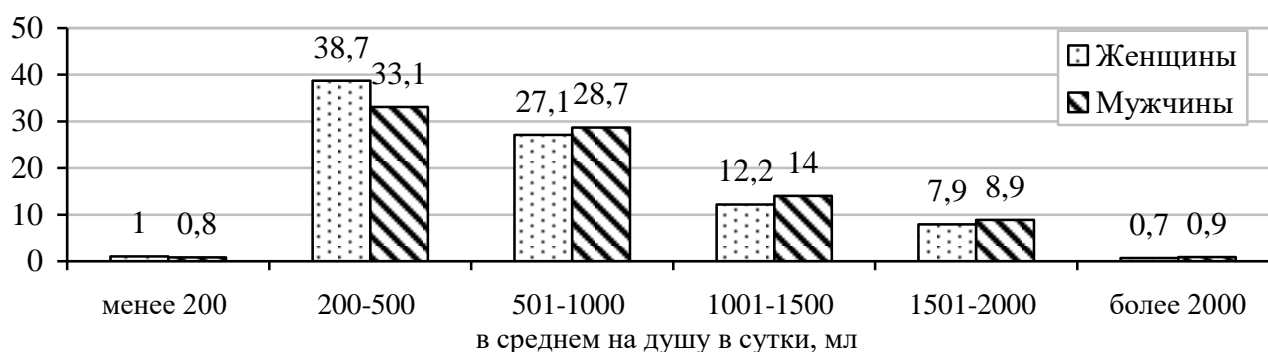
	Город	Уфа	Село
Респонденты в возрасте 14 лет и более	100	100	100
<i>из них указали, что ежедневно или несколько раз в неделю употребляют</i>			
Шоколад, конфеты	34,6	35,4	25,4
Майонез, соусы и заправки на его основе	30,5	29,1	28,5
Картофельные чипсы, сухарики и т.п.	11,9	17,0	8,9
Торты, пирожные	7,7	10,3	3,3
Сладкие газированные напитки	6,1	3,7	3,7

Как видно, очень распространено в ежедневном рационе потребление таких продуктов «праздничного стола», как кондитерские изделия, сладкие напитки, майонез и т.п. Причем, употребление пирожных, конфет и других сладких продуктов среди детей распространено в более значительной мере, чем среди взрослых.

Наблюдаются определенные различия в пищевом поведении респондентов в гендерном разрезе. Среди женщин в наибольшей мере распространены привычки здорового питания, чем среди мужчин. Так, женщины чаще употребляют фрукты, молоко и кисломолочные продукты, творог, сухофрукты и орехи, при этом мужчины – мясо, колбасные изделия, соленья, чипсы, сухарики, газированные и энергетические напитки, майонез.

Человеку для поддержания жизнедеятельности необходимо каждый день выпивать достаточное количество жидкости. Недостаток воды приводит к нарушению работы всех органов и систем, ухудшается самочувствие, память, внимание. Суп, чай, кофе, газированные и др. напитки не могут служить заменой обычной воде. Потребление воды в чистом виде, т.е. без учета содержащейся воды в пище, должно составлять не менее 800 мл.

Уровень потребления питьевой воды лицами в возрасте 14 лет и более
(в процентах к респондентам соответствующей группы)¹

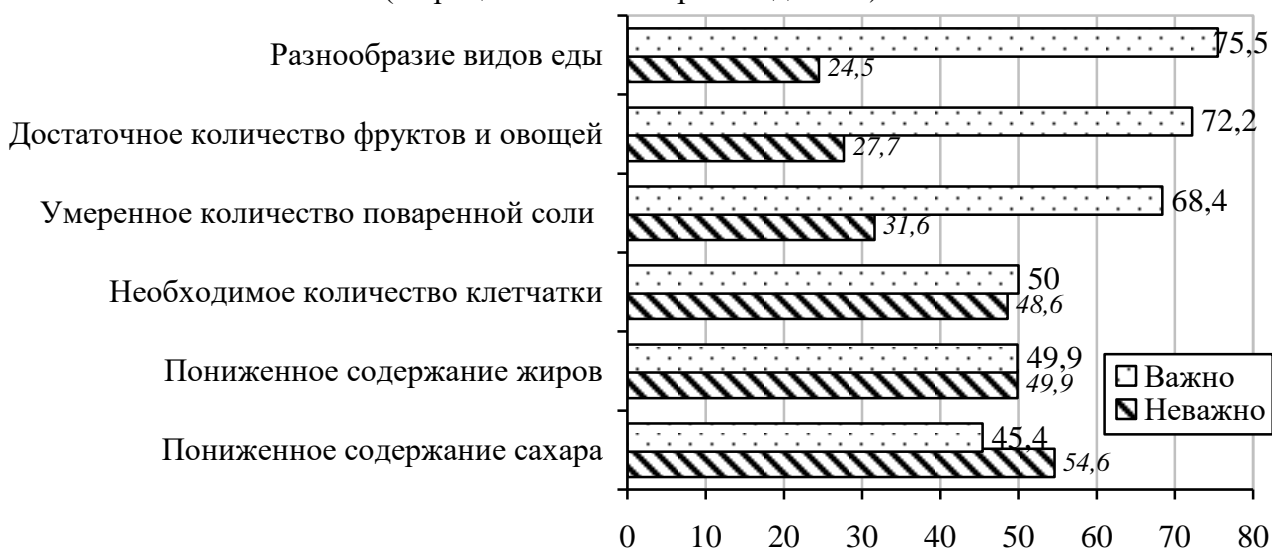


¹ Без учета респондентов, не указавших какое-либо количество воды и затруднившихся ответить.

Согласно опросу, более чем у трети (37,2%) респондентов объем выпиваемой воды за сутки не достигал 500 мл. Каждый десятый респондент, как среди женщин (12,2%), так и среди мужчин (13%), не указал потребление какого-либо количества воды.

Здоровое питание предполагает соблюдение определенных правил. Программой обследования предусмотрены вопросы, отражающие насколько важны или неважны для респондента параметры рациона здорового питания.

Оценка важности следования основным принципам здорового питания респондентами в возрасте от 14 лет и более (в процентах ко всем респондентам)¹



Как видно, умеренное употребление соли и, наоборот, достаточное употребление фруктов и овощей, а также разнообразие питания являются важным для подавляющей части респондентов. Мнения о важности в рационе клетчатки и ограничения жира разделились поровну. Пониженное потребление сахара, как считают многие респонденты, не столь актуально. Следует отметить, что практически по каждой позиции здорового питания доля респондентов с оценкой «совсем неважно» среди сельских жителей заметно выше, чем среди горожан.

¹ Без учета респондентов, затруднившихся ответить.

С ростом уровня образования населения наблюдается и более внимательное отношение к своему рациону питания. Респонденты с высшим образованием в наибольшей мере оценивают важность следования основным принципам здорового питания по сравнению с представителями других уровней образования.

Одним из основных факторов к снижению риска развития заболеваний, связанных с питанием, является употребление в пищу продуктов с пониженным содержанием жиров. По данным обследования, при домашнем приготовлении блюд отдают предпочтение продуктам с пониженным содержанием жиров¹ 17,8% городских и 10,4% сельских домохозяйств. Каждое четвертое городское домохозяйство и около половины сельских домохозяйств никогда не используют продукты с пониженным содержанием жиров.

При рассмотрении вопросов качества питания особое значение имеет интерес населения к информации о здоровой еде и здоровом образе жизни и, соответственно, возможность ее получения.

Лидируют, как источники получения информации о здоровом питании специальные выпуски теле-(радио) передач и специальные интернет-сайты – 57,5% респондентов указали на данный источник при опросе. Второе место занимают советы от родственников, знакомых (40,7% респондентов), третье – периодические печатные издания, т.е. газеты, журналы (35,4% респондентов). Получают информацию от лечащего врача, а также на специальных занятиях, лекциях, уроках, в центре здоровья только 14,1% респондентов. При этом данный источник наиболее востребован лицами в возрасте старше трудоспособного возраста (23,8%), а также жителями столицы (20,9%), что обусловлено более широкими возможностями мегаполиса. Специально не интересуются такой информацией – 22,9%, причем преимущественно это мужчины.

¹ Нежирное мясо, птица без кожи, молоко и молочные продукты с низким содержанием жира, низкокалорийная заправка для салата и др.

Источники получения информации о здоровом питании¹
(в процентах к респондентам соответствующей группы)

	Все респонденты	из них:	
		мужчины	женщины
Все респонденты в возрасте 14 лет и более <i>из них указали, что</i>	100	100	100
получают информацию о здоровом питании из средств массовой информации (газеты, журналы)	35,4	29,6	40,1
из специальных выпусков теле-(радио) передач, интернет-сайтов	57,5	47,7	65,5
от лечащего врача, на специальных занятиях, лекциях, уроках, в центре здоровья	14,1	9,4	17,9
от родственников, знакомых	40,7	37,5	43,2
из других источников	7,2	4,1	9,7
специально не интересуются такой информацией	22,9	32,1	15,5
не имеют возможности получить такую информацию	1,1	1,8	0,5

Качество питания во многом зависит от отношения респондента к информации, размещаемой на этикетках пищевых продуктов: состав продукта (ингредиенты), количество (масса), дата изготовления, срок годности, условия хранения и т. д.

Внимание к информации на этикетках продуктов
(в процентах к респондентам соответствующей группы)²

	Город	Уфа	Село
Все респонденты в возрасте 14 лет и более <i>из них по вниманию к информации, напечатанной на этикетках продуктов:</i>	100	100	100
всегда или почти всегда используют при выборе продуктов	50,1	58,6	32,1
обращают внимание, но бывает сложно разобрать (трудно увидеть)	22,7	18,1	28,3
не обращают внимание на информацию	21,8	15,5	32,0
другое	5,4	7,8	7,3

Большинство респондентов принимают во внимание информацию с этикеток покупаемых продуктов питания, но среди горожан их доля заметно выше, чем среди селян.

Каждый пятый респондент указывает на сложности при прочтении. Эта проблема усугубляется еще и тем, что сведения на этикетках размещены зачастую очень мелким шрифтом. Также каждый пятый респондент не обращает внимания на этикетки и подавляющая часть среди них – мужчины.

¹ Отмечаются все указанные респондентом источники получения информации о здоровом питании.

² Без учета респондентов, затруднившихся ответить.

Внимание к информации на этикетках продуктов в гендерном разрезе
(в процентах к респондентам соответствующей группы)

	Все респонденты	из них:	
		мужчины	женщины
Все респонденты в возрасте 14 лет и более <i>из них по вниманию к информации, напечатанной на этикетках продуктов:</i>	100	100	100
всегда или почти всегда используют при выборе продуктов	43,3	32,2	52,3
обращают внимание, но бывает сложно разобрать (трудно увидеть)	24,8	18,2	30,2
не обращают внимание на информацию	25,6	40,3	13,7

Внимание к информации на этикетках продуктов различается и в зависимости от возраста. Так, если среди респондентов трудоспособного возраста обращает внимание на содержание этикеток каждый второй (51,1%), то среди представителей старшего поколения – лишь 27,9%. При этом 37,9% лиц старше трудоспособного возраста не могут прочитать сведения с этикеток.

Как показал опрос, значительная часть населения республики не придерживается многих параметров здорового питания. Так, каждый третий респондент не употребляет регулярно фрукты и овощи. Примерно треть домохозяйств никогда не используют продукты с пониженным содержанием жиров, особенно это характерно для сельской местности.

Нарушения в характере питания оказывают негативное воздействие на здоровье населения: у значительной части респондентов (45,2%) отмечены отклонения в здоровье, которые могут быть связаны с питанием.

Неправильное питание в сочетании с малоподвижным образом жизни ведет к проблеме лишнего веса. Так, по данным проведенного обследования в республике отмечен избыточный вес у 61,4% населения в возрасте от 19 лет и старше, 18,8% – в возрасте 14-18 лет и 26,5% детей в возрасте 3-13 лет.

Руководитель

А.М. Ганиев