

# СОЦИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ И ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ

Под общей редакцией проф. Ю.В. Веселова

Учебно-методическое пособие



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ  
2018

УДК 316.6  
ББК 60.56  
С69

Рецензенты: проф. С.А. Давыдов; проф. Н.А. Пруель

Авторы:

Юрий Витальевич Веселов, Ольга Александровна Никифорова, Цзинь Цзюнькай, Рубен Варганович Карапетян; Любовь Александровна Лебединцева; Алена Андреевна Смелова; Ольга Александровна Таранова, Глеб Игоревич Чернов; Сабиров Игорь Валерьевич.

С 69

Социология питания и общественное здоровье: учебно-методическое пособие / [ Ю.В. Веселов и др. ] ; под общ. ред. проф. Ю.В. Веселова— СПб.: Скифия-принт, 2018. — 324 с.

ISBN 978-5-98620-328-7

В учебно-методическом пособии, подготовленном коллективом преподавателей Санкт-Петербургского государственного университета, освещаются вопросы общественного питания и здоровья населения. В первой главе питание рассматривается в его историческом развитии; вторая глава посвящена социологическому анализу связи питания и здоровья россиян; в третьей главе производится попытка конструирования социо-гастрономического портрета Санкт-Петербурга и Ленинградской области, а также приводятся результаты проведенных авторами эмпирических исследований. Данное пособие предназначено для студентов, обучающихся по программам бакалавриата по направлению 39.03.01 «Социология» и магистратуры по направлению 39.04.01 «Социология», а также для всех, интересующихся проблемами питания и здоровья.

УДК 316.6  
ББК 60.56

ISBN 978-5-98620-328-7

© Ю.В. Веселов, авторы, 2018  
© Оформление: *Mosilka Studio*, 2018

**Рекомендовано к изданию учебно-методической комиссией факультета социологии Санкт-Петербургского государственного университета**

**Подготовлено при финансовой поддержке РФФИ, Грант 17-03-00631  
“Повседневные практики питания и общественное здоровье населения (на примере Санкт-Петербурга и Ленинградской области)”**

Санкт-Петербург 2018



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение</b>	<b>6</b>
<b>Глава 1. Питание и здоровье в истории общества</b>	<b>30</b>
1. Общественное здоровье как социальная категория	30
2. Революции в питании и здоровье людей	37
3. Питание и религия	94
4. Современная система питания и проблемы здоровья в эпоху глобализации	125
<b>Глава 2. Социальная дифференциация питания и общественное здоровье в России</b>	<b>155</b>
1. Общие характеристики питания и здоровья россиян	155
2. Питание и здоровье мужчин	174
3. Представления о рациональном питании российских женщин	196
4. Социальные практики питания детей	208
5. Питание и здоровье пожилых людей	250
<b>Глава 3. Питание и здоровье жителей Петербурга и Ленинградской области</b>	<b>271</b>
1. Гастрономический портрет Петербурга и Ленинградской области	271
2. Опыт эмпирического исследования питания и здоровья жителей Петербурга и Ленинградской области	292
3. Общественное питание в Петербурге	312
<b>Заключение</b>	<b>322</b>

## Введение

В современном обществе проблема здоровья считается одной из самых важных. Люди не хотят согласиться с тем, что при возрастающей продолжительности жизни им надо мириться с недомоганиями и болезнями. Качество жизни, а не только ее количество, становится приоритетным условием. Питание справедливо считается фундаментальным фактором общественного здоровья. Сегодня все еще 1 млрд. людей на планете из 7,4 млрд. находится в состоянии хронического голода, за которым неизбежно следуют болезни, преждевременная смерть или инвалидность. Однако не только борьба с голодом является задачей номер один, оказывается, не всякое питание, а только правильное является условием хорошего здоровья. Как показывают большинство социологических исследований, люди как правило питаются нерационально и неправильно. Не хватает знаний и культуры здорового питания. Да и экономическая система производства и обмена продовольствием следует не правилам здорового питания, а в погоне за прибылью предлагает потребителям далекие от стандартов правильного питания продукты. Хорошо видна эта тенденция также и в сфере общественного питания — за последние 50 лет ее захватили монополисты фастфуда.

В XX в. многие считали, что проблема здоровья заключается в недостаточном экономическом развитии. Что если будет изобилие товаров (например, продуктов питания) и услуг (например, медицинских), то люди будут здоровыми и богатыми. Оказалось, что в экономическом развитии заключается только необходимый, но не достаточный фактор создания общественного здоровья. Во-первых, *индивидуальное здоровье человека за-*

*висит от общественного здоровья* (нельзя быть здоровым в больном обществе). Если в обществе воспроизводится высокая степень социального неравенства, то в разной степени, но подвержены заболеваниям все члены этого общества. Даже в мировом масштабе в условиях глобализации неравенство стран приводит к высокому уровню заболеваемости (очень быстро новые виды инфекций из трущоб мегаполисов Индии, например, распространяются через постоянное авиасообщение во все страны, причем не только в соседние развивающиеся, но и в богатые страны). Поэтому не всякое, а только *равномерное и справедливое экономическое развитие приводит к улучшению состояния общественного здоровья*. Во-вторых, возрастающее количество благ может так же негативно воздействовать на общественное здоровье. Особенно в развивающихся странах — как только решена проблема голода, она сразу же переходит в проблему избыточного веса и ожирения. Оказывается, *даже в условиях пищевого изобилия необходимо следовать рациональным нормам здорового питания, сверхпотребление продуктов питания также губительно, как и их недопотребление*. Таким образом, вряд ли можно полагать, что развитие экономики и рынка автоматически наладит как обеспечение продовольствием, так и обеспечит общественное здоровье. Для этого необходимы усилия как государства, так и всего общества. Именно в изменении сознания людей, в их рациональном отношении к своему питанию, в создании культуры здорового питания мы видим главное условие совершенствования общественного здоровья.

Какие науки призваны заниматься изучением взаимосвязи питания и здоровья? Наряду с медициной сегодня все в большей степени социальные науки исследуют эти вопросы, поскольку питание — общественная деятельность (индивид как правило следует нормам и правилам питания,

предписанным обществом), и здоровье — не только сумма индивидуального здоровья людей в обществе, но особенная интегральная характеристика здоровья популяции. Питание и здоровье объясняются социальными факторами, которые зачастую не сводятся к индивидуальным характеристикам поведения человека. В чем предмет социологии питания? Социология питания занимается исследованием общественных отношений в процессе производства, распределения, обмена и потребления продуктов питания. Ограничить ее только лишь собственным потреблением пищи было бы не правильным и не полным. Потребление еды никак нельзя оторвать от ее приготовления, а приготовление пищи — от производства продуктов питания. А между ними, как правило, стоит обмен (торговля) или распределение, так что в фокусе внимания социологии питания — целая цепочка общественных отношений. Почему именно социология должна заниматься изучением питания? Во-первых, потому что питание, как производство продуктов питания, так и собственно их приготовление и потребление, — общественная деятельность. Питается не только индивид, в его лице также питается все общество. Вкусы определены не только индивидуально, но и социально, и сама процедура питания строго социально нормирована и структурирована. Обед — это не просто некоторая процедура, но и целый социальный институт (так же, как и сами продукты питания — вино, сахар, кофе — ничуть не меньше общественные институты, чем разделение труда или классы). Во-вторых, питание не только обеспечивает воспроизводство социальной группы, но и формирует ее социальные границы. В питании каждая общественная группа формирует свою идентичность — как отличает себя от других, так и образует внутреннее единство. В-третьих, процесс питания — типичное социальное действие в веберовском смысле слова: продукты пи-



тания всегда наделяются неким особым смыслом и значением, а их потребление всегда ориентировано не только на себя, но и на других, хотя я сам вполне могу выступать как другой. Питание оперирует не только продуктами, но и символами, это символическая деятельность, где часто не просто символ относится к продукту, а один символ ссылается на другой. Так получается, что потребление еды (как и напитков) — это символическое потребление, которое питает не только «тело» класса, но и его душу.

В рамках социологии питания сформировались следующие методологические направления исследования: позитивизм — самый явный его представитель П. Сорокин; функционализм — О. Ричардс; структурализм — К. Леви-Стросс, Р. Барт, М. Дуглас; материализм — Дж. Гуди; генетический структурализм — П. Бурдьё (более подробно о методологии социологии питания см. [1]). Нельзя не отметить и методологическое значение исследования историков питания — Ф. Бродель (структурный и системный анализ); М. Монтанари, А. Капатти и др. [2]. Среди современных авторов, работающих в области социологии, истории и антропологии питания, я бы выделил следующих: П. Фридман, Дж. Гуди, К. Кауфман, К.Ф. Кипл, О. Кони Орнелас, А. Вард, С. Менелл, Ф. Фернандес-Арместо [3].

Социология питания соединяет материальное и социальное в единую систему, она рассматривает основные материальные структуры повседневности, в которые включен человек и которые он воспринимает как данное вне рефлексии и тематизирования. В марксизме была сделана попытка создания материалистической социологии, но она не была до конца последовательной. Например, Карл Маркс всегда подчеркивал, что капитал — это не вещь, а общественное отношение; товар — тоже не

вещь, а общественное отношение и т. д. А куда же делись вещи, материальные предметы, техника и технология из социальных наук? Капитал в своей вещественной или денежной форме? Фабрики, заводы или банки? Почему исчез мир товаров и их предметное обращение? Дьёрдь Лукач подчеркивал в работе «К онтологии общественного бытия: пролегомены», что материализм в марксизме не имеет ничего общего с физическим материализмом: это исторический (то есть социальный) материализм, который лишь подчеркивает связь социальных отношений с экономическими [4]. Так попытка марксизма в создании материалистической социологии не увенчалась успехом. Позитивистская социология со времен Эмиля Дюркгейма также исключала все предметные, вещественные, материальные отношения из социологии, концентрируя социологию только на социальных отношениях людей. Для Дюркгейма разделение труда в обществе — социальный процесс возрастания органической солидарности, процесс создания социально-профессиональной структуры в обществе, а технические средства этого разделения труда (техника и технология) за пределами внимания социологии. В понимающей социологии Макса Вебера социальные отношения — это такие отношения, которые наполнены смыслом и ориентированы на других. Они также почему-то разворачиваются в нематериальном, неземном пространстве, в каком-то вакууме. Задача Талкотта Парсонса как раз и заключалась в синтезировании веберовского и дюркгеймовского подходов в социологии с точки зрения помещения социального действия в систему действия, где присутствует не только социальная среда действия, но и физическая, и биологическая среда. Там человек выступает не только как социальная роль, но и как организм (*behavioral organism*), т. е. как материальное биологическое существо. Но дальше системная социология, например, Никласа Лумана, вовсе «изгоняет» человека из социологии и сводит все к

миру коммуникации, которому не очень-то необходимы живые люди (читая переписку Канта и Моисея Мендельсона, пишет Луман, мы видим развертывание социальных отношений как коммуникации). Социология повседневности Гарольда Гарфинкеля вращается вокруг рутинных речевых практик, фоновых значений и скрытых смыслов в общении, а в феноменологической социологии реальный мир только конструируется в сознании человека и общества. Все это понятно и правильно с позиции нематериалистической социологии, но куда из повседневности исчезли материальные структуры, которые определяют действие человека? Где то наличное общественное бытие, которое если не определяет, то уж точно воздействует на сознание индивида и общества. Ведь всякое действие происходит и в физической среде, и в определенном физическом (а не только социальном) пространстве. В последнее время только Бруно Латур возвращает внимание социологии к материальным объектам. Вещи как следует «дают сдачи» в его «материалистической» социологии. Вещи, объясняет он, сами являются, так же, как и отношения, социальными конструкциями. Социология питания, как и социология вещей, возвращает социологию к самым важным материальным потребностям и процессам жизнедеятельности человека и общества, к тем материальным структурам повседневности, в которых и разворачивается социальное действие. Фернан Бродель, как представитель как теории материализма (но не марксизма), так и системного подхода, в своих замечательных работах «Материальная цивилизация, экономика и капитализм», в первом томе «Структуры повседневности» и «Что такое Франция: Люди и вещи» лучше всех показал, как структуры повседневности — структуры обитания (города и деревни, дома и квартиры), структуры производства (дом или работа), структуры питания (еда и напитки) формируют поведение людей и их общественные отношения.

Материалистический метод также связывает социологию питания с экономикой питания. Бессмысленно говорить о питании (потреблении еды) вне его связи с экономическим способом хозяйствования. В обществах, основанных на присвоении продуктов природы (это общества охотников и собирателей), своя система питания, она, в отличие от производящего хозяйства, малоэффективна, в том смысле, что может прокормить наименьшее число людей на единицу территории, но зато довольно сбалансирована — позволяет не разрушать серьезным образом экосистемы и сохранять биоразнообразие видов. В этом плане присваивающее хозяйство наименьшим способом воздействует на окружающую природную среду. Производящее хозяйство, которое сформировалось примерно 15 тыс. лет назад, основано на активном преобразовании человеком окружающей природной среды, гораздо более экономически эффективно (может прокормить в десятки раз больше людей, чем хозяйство охотников и собирателей), но отрицательно воздействует на окружающую среду. Как правило, несбалансированное сельское хозяйство (использование земли под пашни) ведет к истощению почвы и впоследствии к образованию пустыни. Так, Испания когда-то была покрыта лесами и лугами, но козы съели всю растительность, леса были вырублены под пашни, и теперь иберийский пейзаж все больше напоминает лунный. Однако наибольшую эффективность имеет современная индустриальная система сельскохозяйственного производства. Не более 5% всех трудовых ресурсов развитых стран заняты в сельском хозяйстве, но они могут гарантировать устойчивое и разнообразное обеспечение продовольствием. Только современная система способна вне зависимости от погодных условий и природных катастроф стабильно обеспечивать поставки еды, все предыдущие системы питания были крайне неустойчивы, а голод был частым гостем во всех странах. Но современная экономическая система питания

все же сильно зависит от социальных потрясений — революции, войны, кризисы опять, как и в прежние времена, ставят целые народы на грань голодной смерти.

Если рассматривать питание как социальное действие — а это типичное социальное действие, поскольку оно обладает смыслом (пище всегда придается некоторое значение) и ориентировано на других — то, согласно теории структурно-функционального анализа, мы можем поместить его в систему координат действия. В системе действия выделяется четыре подсистемы: личностная, биологическая, культурная и социальная. Питание представляет собой действие, которое определенным образом соотносится с этими подсистемами. Индивидуальные предпочтения в питании формируются системой личности, зависят от специфических условий и конкретной истории социализации индивида. Биологическая система объясняет индивида как биологический организм, питание является важнейшей функцией биологического организма и обеспечивает его воспроизводство (адаптацию к физической окружающей среде), питание, собственно, обеспечивает энергию действия индивида. Культурная система — это система коммуникации, еда и напитки всегда связаны определенным значением, с помощью питания люди обозначают типические социальные ситуации и кодируют социальные отношения. Социальная система определяет питание как социально нормированную и структурированную деятельность, общество незаметно для человека регламентирует практики потребления пищи, с их помощью социальные группы объединяются, интегрируются в единое целое, отделяют себя от других социальных групп (например, нации определяют себя во многом через национальные кухни) и тем самым воспроизводят свою идентичность. Социальные процессы питания не только объединяют, но и разделяют:

социальные классы различаются в практиках питания и своих вкусовых предпочтениях.

С точки зрения теории социальной системы (это в методологии структурно-функционального анализа подсистема системы действия) питание рассматривается несколько иным образом. Здесь четыре подсистемы социальной системы: политика, экономика, культура и социетальное сообщество (*societal community*). Рассмотрим теперь современную систему питания с точки зрения теории социальной системы. Питание в обществе всегда связано с политическим регулированием и властными отношениями: государство ставит так называемый продовольственный вопрос, и изначально его главная задача (в эпоху ранних империй) заключается в обеспечении продовольственной безопасности. Конечно, сегодня государства полагаются в основном на рыночный и индустриальный механизм обеспечения продовольствием и не вмешиваются в процессы непосредственного регулирования питания (как было раньше, вспомните только римские законы против роскоши — в них скрупулезно перечислялось, сколько можно было потратить на обед и какое количество гостей допускается приглашать). Но, как и во времена фараонов, сегодня государственный запас (госрезерв) полон продуктами, а правительства в большей или меньшей мере поддерживают сельхозпроизводителя, но также и регулируют или следят за ценами на базовые продовольственные товары (в новейшей российской политической риторике это так называемое «обоснованное» и «необоснованное» повышение цен). Но в целом обеспечение питания сегодня в меньшей мере обеспечивается распределительными механизмами (опять на память приходят «раздачи хлебов» пролетариям, требовавшим хлеба и зрелищ в Древнем Риме) и отдано во власть экономических механизмов.

Питание в современном обществе определяется и обеспечивается экономической подсистемой, которая включает в себя: производство продовольствия (сегодня это массовое индустриальное сельскохозяйственное производство на базе машинной техники и переработка продуктов на базе передовой технологии); мощная система обменов — национальные и международные рынки продовольствия, а также система торговли — где «играют мускулами» крупные сетевые супермаркеты, в которых продаются уже полуфабрикаты. Современная система питания в экономическом плане связана с развитием капитализма — свободного предпринимательства, рыночного механизма, с эксплуатацией свободной наемной рабочей силы и с глобализацией (Фернан Бродель и Иммануил Валлерстайн утверждают, что капитализм не заканчивается, а начинается с империализма). Именно капитализм — отдадим ему должное — способствует огромному развитию производительных сил, науки, техники и технологии, он ставит индустрию в первую очередь на службу бизнеса, но вместе с этим, независимо от своих целей, ведет к невиданному ранее развитию потребления для всех классов, в том числе и потреблению продуктов питания. Капитализм невероятно эффективная экономическая система производства, он основан на постоянном сокращении как производственных издержек (трансформационных), так рыночных (транзакционных). Самый важный показатель здоровья, напрямую связанный с питанием, — средняя продолжительность жизни, по сравнению со Средними веками или Древним миром увеличилась более чем вдвое. Любой работающий гражданин развитого общества сегодня в супермаркете может купить такой набор продуктов (в том числе и экзотических), который и не снился римскому консулу или прокуратору. Технологии распределения (логистики) продуктов питания — на недостижимой высоте (в пря-

мом смысле, особо «нежный» продукт вам доставят на самолете), технологии хранения удивительны — в замороженном виде мясо хранится сколь угодно долго. Да и уровень обеспечения продуктами питания в развитом мире даже избыточный — это общество пищевого изобилия, что тоже опасно, уже сегодня 1,5 млрд. чел. на планете имеют избыточный вес, а 500 млн. страдают ожирением [5].

Как формировались взгляды в истории человечества на питание и здоровье? Представления примитивных людей совсем не связывают питание и здоровье в единое целое, у них нет нашего медицинского взгляда на еду: питание служит для удовольствия, дает магическую энергию и силу, и питание никак не связано с полнотой, которая скорее свидетельство высокого социального положения и удачи, а не просто избыточного потребления продуктов питания. Другого представления о еде и здоровье и быть не могло в эпоху постоянного недостатка продуктов питания. Главное условие здоровья в те времена — просто отсутствие голода. Но уже у первых представителей цивилизованных народов, главные из которых Шумеры (уже 3000 лет до н.э. у них была письменность — клинопись на глиняных табличках; ирригационное земледелие; города; государство; протомедицина), появляются идеи о том, что питание играет важную роль в обеспечении здоровья. У них и даже несколько раньше них (еще в Убедийской культуре Месопотамии) появляются зернохранилища — сначала они соединяются с храмовыми монументальными постройками, а затем уже строятся отдельно. А это самый важный фактор обеспечения стабильности снабжения людей продовольствием (в случае засухи или неурожая появляется возможность спасти людей от неминуемой голодной смерти). Анализ шумерских, аккадских, ассирийских и вавилонских глиняных табличек с так называемыми медицинскими текстами дают



нам возможность судить, что с помощью определенных трав (тамариск и др.) и диеты уже тогда предлагали лечить заболевания. Но причины заболеваний древние шумеры относили в сферу магии, но не повседневного поведения людей. И только древние греки стали искать материальные причины болезней. Для них определяющим фактором здоровья человека был баланс стихий — тепло и холод; влажность и сухость; твердость и мягкость должны быть уравновешены; поэтому и продукты для медицинской диеты подбирались соответственно. Например, вино представляет собой стихию огня; здоровым людям предписано смешивать вино с водой, чтобы не добавить в организм избыток теплоты; но вот старикам, которые уже сами по себе больше стихия холода, предписывалось пить вино не разбавлять, чтобы добавить больше теплоты; а детям вообще не полагалось вина, поскольку они сами сплошная стихия огня, и ни в коем случае нельзя добавлять огонь к огню. Пифагорейцы связывали здоровье с числами — ребенок, родившийся в 7 месяцев самый здоровый, поскольку 7 — священное число. А заболевший должен находиться на карантине — 40 дней, так же потому, что это священное число. Само слово карантин осталось нам от пифагорейцев — карант, означает 40. От древних египтян греки заимствовали учение о строении тела — главное в нем 4 жидкости, кровь, мокрота, желтая и черная желчь. Гиппократ утверждал, что, когда все эти жидкости находятся в сбалансированном состоянии, человек здоров. Вот как лечили простуду — если кашель сухой, то нужно добавить мокроты, значит, диета из супа из ячменя, уксус и мед (что сбалансирует сладкое и кислое); если у больного жар и пот — держать его в сухости и холоде. Если заболевание головы, то для лечения подойдут грецкие орехи (по принципу подобия — мозг ведь напоминает грецкий орех).

Древнеримские врачи переняли идею о 4-х гуморах. Но они продвинулись дальше в анализе процесса питания – Эразистрат (примерно 250-280 г. до н. э. Александрия) считал на основе вскрытия трупов, что пищеварение представляет собой механический процесс (что в определенной мере соответствует истине), то есть давление стенок желудка на пищу; кроме того, он описал печень и желчь. Но он считал, что с воздухом в человека входит «жизненная пневма», она основа всего (кровь появляется в ране, чтобы закупорить отверстие и не дать пневме испариться). Асклепиад предполагал, что человек состоит из атомов, они образуются из воздуха в легких и из пищи в желудке. Атомы свободно циркулируют по организму через мельчайшие невидимые поры. Они в силу неправильного образа жизни могут сужаться и препятствовать проникновению атомов через поры. Прежде всего, из недостатка движения (например, парализованных он предлагал в качестве лечения носить на носилках и встряхивать; но и для здоровья предписывалось всем активно ходить); но также из-за неправильного питания. Авл Корнелий Цельс (1 в до н.э.) в своем трактате «*О медицине*» описывает диетику – системы питания при определенных заболеваниях. Для здоровых людей он предлагал следующие принципы правильного питания – питание должно быть регулярным и умеренным (вред от переедания такой же, как и от недоедания); сбалансированным (сухим-влажным; теплым-холодным); индивидуальным (в зависимости от строения тела худым надо больше питания; тучным – меньше). Клавдий Гален, личный врач императора Марка Аврелия, полностью описал систему пищеварения; он утверждал, что желудок всасывает в себя «родственные ему вещества», удаляя все бесполезное [6]. Также он описал различные диеты при заболеваниях. Его основная идея в том, что человек сам ответственен за свое здоровье; питание лучше лечит, чем лекарства.

Медицина в эпоху Средневековья в Западной Европе переживала упадок. Главным лечением в этом христианском мире была молитва и обращение к святым. А болезнь считалась справедливым наказанием за грехи. Но в Византии, и также на захваченной маврами Европейской территории и в арабском средневековом мире науки и медицина развивались на основе продолжения греческой и римской традиции. Абу Али ибн Сина (или Авиценна, родившийся в X веке н.э. в Бухаре) в трактате «Канон медицины» пишет на такие темы, как «О режиме питания», «О пользе и вреде вина»; «Трактат об уксусе и о мёде»; «Трактат о цикории». Он повторяет идеи греческой и римской медицины о сбалансированном питании; зимой надо есть горячую и питательную пищу; летом — теплую и легкую; пить вино можно, но в меру — если пить до опьянения, то оно приносит только вред; самое вредное с его точки зрения — мешать разнообразную пищу. Вот отрывок из его трактата: «Мы говорим также: питательные вещества бывают мягкие, бывают грубые, а бывают уравновешенные. Мягкая [пища] это такая, из которой рождается жидкая кровь, грубая — такая, из которой рождается густая кровь. Каждая из этих разновидностей [пищи] бывает либо очень питательной, либо — малопитательной. Образцом мягкого, очень питательного служат вино, мясной сок, нагретый яичный желток и яйца всмятку — все эти [вещества] очень питательны, так как большая часть их вещества превращается в пищу. А образцом грубой малопитательной пищи являются сыр, вяленое мясо, баклажаны и тому подобное. То, что превращается из этой [пищи] в кровь, незначительно.» [7]. Но, наверное, самым важным медицинским требованием, выдвигаемым Ибн Синой, было кипятить воду. Европейцы заимствуют этот метод у арабов только после Крестовых походов. Но именно кипячение воды спасет теперь европейцев от дизентерии.

В эпоху Возрождения в Западной Европе возрождается медицина и диетология. Мондино де Луцци (1478) издает учебник анатомии, в Болонском и Падуанском университете в анатомическом театре с согласия Папы римского начинается практика вскрытий (при этом в окошко смотрит папский представитель, который прекращает действие, если анатомы спускаются ниже положенного). Начинается эпоха расцвета университетов; к XV столетию их в Европе более 40, почти все имеют медицинские факультеты. Швейцарский врач Парцельс впервые ставит под сомнение греческое учение о гуморах (живительных соках организма) и о сочетании противоположных стихий (тепла и холода; воды и огня; влажности и сухости). С его точки зрения, как и все вещества, человек состоит из первичных химических элементов — ртути, соли и серы. Избыток соли вызывает расстройство пищеварения; а избыток серы — чуму и лихорадку. Соответственно и лечение Парцельс видел в применении химических соединений (именно он изобрел таблетку — прессованный и увлажненный порошок). Голландец Ян Баптиста ван Гельмонт (1580 — 1644) вслед за Парцельсом утверждал, что *пищеварение — это химическая реакция, в которой активное участие принимают реагенты — ферменты (названные так, потому что обеспечивают брожение)*. Так начинает складываться естественнонаучный подход к анализу питания (начало биохимии питания).

В Новое время медицина и диетология вместе с естественными науками развиваются ускоренными темпами. Джованни Батиста Морганьи (1682-1771), родоначальник патологической анатомии, на основе 700 вскрытий связывает болезни с материальными изменениями в конкретном органе (это первая научная классификация болезней). Рудольф Вирхов (1821-1902) в работе «Целлюлярная патология» впервые применяет теорию клеточного строения организма (вылечить болезнь — изъять больные

клетки). С середины 19 столетия медицина активно использует микроскоп, а вскоре и рентгенологию. Луи Пастер (1822-1895) связал инфекции с жизнедеятельностью бактерий. Физик Антуан Лоран Лавуазье (1743-1794) проводил серию калориметрических экспериментов для измерения тепловой энергии, в 1780 г. он поместил в калориметр морскую свинку, пытаясь измерять тепло от ее дыхания. Тогда и была высказана идея, что дыхание животного подобно горению свечи; с этого момента все вдруг стали считать, что пища как бы сгорает в процессе пищеварения, выделяя тепло. Химик Юстус фон Либих (1803-1873) на основе идей Лавуазье стал измерять калорийность пищи. Причем Либих выделил основные структурные компоненты пищи: белки, жиры и углеводы. Так появились первые таблицы калорийности продуктов. Химик Уилбур Олин Этуотер (1844-1907) впервые стал экспериментально определять — сколько белков, жиров и углеводов содержится в том или ином продукте, в 1896 г. он опубликовал таблицы состава и калорийности продуктов, которыми пользуются и сегодня. Этуотер применил экспериментально первый закон термодинамики к анализу питания человека — оказалось, что в человеческом организме действует закон сохранения энергии. Чем больше мы тратим энергии (например, на движение), тем больше калорий из пищи нам необходимо. Хотя нечто важное в энергетическом обмене не было тогда учтено — ведь на переваривание пищи также тратится энергия, например, на хлеб из белой муки пойдет меньше энергии на переваривание, чем из ржаной. Но первый шаг был сделан, и *вся диетика теперь вращалась вокруг калорий, белков, жиров и углеводов.*

Но беда была в том, что в качестве полноценного питания понимали только калорийные продукты, такие как мясо, зерновые, хлеб, молоко. А на овощи и фрукты как необходимые продукты питания не обращали

внимания (так и говорили — в них ничего полезного, только большое количество воды, нет концентрированного количества белков и углеводов). Все изменилось с открытием в 1911 г. польским ученым Казимиром Функом витаминов (на основе опытов с питанием голубей очищенным и неочищенным рисом и лечением заболевших болезнью бери-бери с помощью отрубей), он назвал невидимые микроэлементы продуктов питания. Так был выделен витамин В, который помогал вылечить не только бери-бери, но и пеллагру. Очень скоро выделили витамин А (опять в практических целях — переход на маргарин вместо масла вызвал почти эпидемию глазных болезней, оказалось, что в маргарине нет витамина А). Рахит еще до этого лечили фосфором с рыбьим жиром, но теперь стали понимать, что это влияние витамина D в рыбьем жире, а фосфор не причём. Наконец, в 1937 г. был выделен витамин С в виде аскорбиновой кислоты. Таким образом, стали отчетливо понимать — *питание не только калории, но необходимые зачастую в самом незначительном количестве микроэлементы.* Большое влияние на изучение питания оказала физиология, *наша первая российская нобелевская премия была получена как раз за физиологию питания* И.П. Павловым («Лекции о работе главных пищеварительных желез» (1897) ; «Физиологическая хирургия пищеварительного тракта» (1902)) Его Нобелевская лекция 12 декабря 1904 г. как раз посвящена Физиологии пищеварения. Павлов в ней говорит о процессе переваривания пищи как химической реакции под действием ферментов, он также показал роль нервной системы в регуляции деятельности желудка (все знают его опыты со слюнными железами собак); секрции желудочных желез. А.А. Покровский (1916 — 1976) разрабатывал теорию сбалансированного питания — в составе пищи должно быть 18 аминокислот, 12 витаминов, 16 минеральных веществ; он также определил оптимальное соотношение

белков-жиров-углеводов 1:1,3:4,6. Покровский также первым стал составлять пищевые рационы для разных групп населения в зависимости от профессии, условий труда, климата и т.д. Но в теории сбалансированного питания не было места балластным веществам. Считалось, что в пище должна быть только польза. Но вскоре стало ясно, что балластные вещества, казалось, бесполезные, играют важную роль в пищеварении. А рафинированные продукты могут наносить существенный вред. Также теория сбалансированного питания (есть только полезное и питательное) продвигала идею функционального (элементного) питания, то есть искусственно составленной из полезных компонентов пищи. Думали, что вскоре пища будет как у космонавтов, из тюбика. Съел и порядок, но, как ни странно, эксперименты подтверждали обратное, даже полностью сбалансированная и обогащенная витаминами и микронутриентами пища приносила мало пользы. Оказалось, что *в питании человека незаменимы балластные вещества (например, пищевые волокна)*, они мало участвуют в энергетическом обмене, зато правильно влияют на орано пищеварения микрофлору. Так в развитии теории сбалансированного питания появилась теория адекватного питания А.М. Уголева (1926-1991), продолжавшего дело физиологии питания Павлова. В работе «Пристеночное (контактное) пищеварение» (1963) Уголев утверждал, что микрофлора кишечника является необходимым элементом пищеварения. Оказывается, что система обмена задается во многом микрофлорой, собственно, это уже над организменная система, задаваемая совместным функционированием человеческого организма и различных микроорганизмов. И.И. Мечников (1845-1916) считал, что микроорганизмы выделяя токсины только вредят пищеварению, что лучше бы желудочно-кишечный тракт держать в стерилизованном состоянии. И многие потом выучили эти представления, но они оказались в корне неверны.

В 1980-е и 1990-е в медицине и диетологии стали активно применяться абсолютно новые подходы, связанные с расшифровкой генома человека. Оказывается, разные популяции по-разному приспособлены генетически к тем или иным продуктам. Например, в Китае и Японии никогда не разводили коров (быки использовались как тягловая сила), поэтому китайцы и японцы как правило абсолютно не восприимчивы к коровьему молоку. У них генетически нет фермента лактазы для расщепления лактозы (так называется единственный углевод в молоке — так называемый молочный сахар). Также выявили генетические различия в скорости расщепления ферментами этанола у китайцев, вьетнамцев, японцев. Оказалось, что «...для коренного населения Юго-Восточной Азии характерно сочетание «быстрых» ферментов первого этапа с «медленными» ферментами второго этапа. В результате при приеме спиртного этанол быстро перерабатывается в токсичный ацетальдегид (первый этап), а его дальнейшее удаление (второй этап) происходит очень медленно. Такой вариант метаболизма алкоголя приводит к тому, что при приеме тех же доз этанола концентрация альдегида в крови в 10-30 раз выше, чем у европейцев.» [8]. Так постепенно появилась генетика питания (nutrigenetics), сначала она была ориентирована на большие популяции людей. Но в начале нового столетия медицина все более становилась персонализированной, так и генетика питания двигалась в сторону индивидуализации. Сейчас во многих лабораториях можно заказать свой генетический тест, который с определенной долей вероятности подскажет вам, что можно, а что нельзя есть (хотя пока эти тесты ближе к тому, что называется «развлекательная генетика»). Однако беда в том, что пока изменить геном мы не можем, остается только учитывать возможность тех или иных заболеваний и предпочтения питания.



В 1970-е и далее развивались социальные науки о питании — история, антропология, психология и социология питания. Они также рассматривали взаимосвязь питания и здоровья. Социологи показали, что питание — социально нормированная деятельность, человек считает, что полезно и что нужно есть только исходя из социально легитимизированных знаний. Антропологи выявили, что многие племена полностью отвергают некоторые полезные и необходимые им продукты питания, которые есть в изобилии в их регионе. Культура питания, а не потребность в пище, определяет, что можно есть, а что нет. Так и сегодня, в противовес научной системе знаний о питании господствует псевдонаучная мифология о питании. Она и определяет в значительной степени, что ест современный человек и как он связывает питание со здоровьем. Как правило, мифы о полезном и правильном питании берутся не из магии или религии (хотя кошерное или халяльное питание считается многими здоровым), а из устаревших научных представлений. Вот, например, миф о раздельном питании. В 1928 г. Герберт Шелтон издал книгу «Правильное сочетание пищевых продуктов», в ней обосновывалось положение, что белки не сочетаются с углеводами; крахмал с сахаром; дыня со всеми продуктами (почему-то особенно не повезло дыне) и т.д. В представлении Шелтона если поступает пища одного вида, то ферменты расщепляют ее более эффективно. Однако все медицинские исследования показывали, что процесс пищеварения гораздо сложнее, чем представлялся Шелтону, который окончил колледж физкультуротерапии (многие наши соотечественники тоже очень чутко прислушиваются к диете, которую им рекомендует их тренер по фитнесу). Также широко распространены мифы о продуктах «жиросжигателях»; о влиянии белковой пищи на возникновение рака (книга Колина Кэмпбелла «Китайское исследование»); современные данные статистики о заболеваемости онкологией в КНР показывают, что

заболеваемость и смертность там выше, чем в РФ, например); о «шлаках» и необходимости избавиться от «зашлакованности» организма и т.д. Задача научной диетологии и социологии питания противостоять распространению этого мифологического знания о питании.

Итак, мы показали, как развивались научные представления человечества о питании, не смотря на существенные достижения, в большей степени мы так и остались на уровне здравого смысла в понимании питания (что не так уж плохо).

В этой книге мы сначала рассмотрим в первой главе антропологию и эволюцию питания; покажем, как самые важные пищевые революции в истории человечества влияли на общественное здоровье и продолжительность жизни; покажем воздействие религиозных представлений на питание. Затем мы дадим краткий обзор современной социально-экономической системы питания и выявим основные проблемы в области здоровья. Во второй главе мы представим дифференцированную модель питания современного общества: разберем отдельно питание мужчин; женщин; людей пожилого возраста и детей. В третьей главе мы очертим контуры гастрономического портрета Петербурга и Ленинградской области; познакомим читателей с нашими эмпирическими материалами (мы проводили в 2017-2018 гг. два больших телефонных опроса жителей Петербурга и Ленинградской области; серию глубинных интервью и исследования по методу фокус-группы); мы сравним питание и здоровье жителей Петербурга и Ленинградской области со средними российскими показателями. В заключении охарактеризуем современные проблемы общественного питания (на примере Петербурга). *Мы хотели обратить внимание в нашей работе именно на социальную дифференциацию питания,*

а не оперировать неким усредненным индивидом, который обычно представлен в социальной и медицинской статистике. Различные социальные группы, бедные и богатые; возрастные группы (дети, взрослые и пожилые); мужчины и женщины; люди с различным уровнем образования, питаются по-разному, и воздействие питания на здоровье также осуществляется по-разному.

Цель нашего исследования – определить, какие социальные факторы и каким образом влияют на питание и общественное здоровье. Например, как экономические факторы (доход) или культурные факторы (образование) влияют на питание и здоровье; или как территориальные различия – большой город; маленький город, деревня или поселок формируют повседневные практики питания; как социально детерминированные привычки питания (культура питания в регионах) влияют на здоровье. Основные исследовательские задачи – собрать информацию и проанализировать: а) количественные и качественные показатели питания жителей Петербурга и Ленобласти по основным социальным группам; б) основные показатели здоровья населения Петербурга и Ленинградской области, связанные с питанием; в) провести сравнительный анализ питания жителей Петербурга и ЛО; определить отклонения в сравнении с нормативной (оптимальной) структурой питания; выявить основные проблемы питания, влияющие на здоровье; г) показать взаимосвязь питания и здоровья в зависимости от факторов дохода; возраста; пола; образования. Прикладные задачи – сформулировать рекомендации по улучшению питания населения в целях улучшения здоровья и повышения качества жизни.

Книга подготовлена при финансовой поддержке РФФИ, Грант 17-03-00631 «Повседневные практики питания и общественное здоровье населения (на примере Санкт-Петербурга и Ленинградской области)».

Данное издание подготовлено сотрудниками кафедры экономической социологии Санкт-Петербургского государственного университета. Введение, заключение, гл. 2, параграф 1, гл. 3 параграф 2, 3 написаны проф., д.с.н. Ю.В. Веселовым; гл. 1, параграф 1 – совместно Ю.В. Веселов, к.с.н. Цзинь Цзюнькай (КНР), д.с.н. Л.А. Лебединцева; гл. 1, параграф 2 – совместно Ю.В. Веселов, к.с.н. О.А. Никифорова и Цзинь Цзюнькай; гл. 1, параграф 3 – Ю.В. Веселов и Цзинь Цзюнькай; гл. 1, параграф 4 – И.В. Сабиров; гл. 1, параграф 5 – Ю.В. Веселов и Г.И. Чернов; гл. 2, параграф 2 – к.э.н. Р.В. Карапетян; гл. 2, параграф 3 – Л.А. Лебединцева; гл. 2, параграф 4 – к.с.н. А.А. Смелова; гл. 2, параграф 4 – совместно Ю.В. Веселов, О.А. Таранова и Цзинь Цзюнькай; гл. 3, параграф 1, 2, 3 – совместно Ю.В. Веселов и Г.И. Чернов.

## Литература

1. Веселов Ю.В. Социология питания: теоретические основания // Проблемы теоретической социологии. Вып. 10, Межвузовский сборник. Отв.ред. А.О. Бороноев. СПб: Изд.центр экономического факультета, 2014. с.168-199.
2. Бродель Ф. Материальная цивилизация, экономика и капитализм, XV – XVIII вв. М.:Прогресс, 1986. Т.1 “Структуры повседневности: возможное и невозможное”; Бродель Ф. Что такое Франция? М.: Изд-во им. Сабашниковых, 1995. Кн. 2. “Люди и вещи”; Капатти А., Монтанари М. Итальянская кухня: история одной культуры. М.: Новое литературное

обозрение, 2006; Монтанари М. Голод и изобилие: история питания в Европе. СПб.: Alexandria, 2008.

3. Goody, J. *Cooking, Cuisine and Class: A Study in Comparative Sociology*. Cambridge: Cambridge University Press, 1982; Fernandez-Armesto F. *Near a Thousand Tables: A History of Food*. NY: Free Press, 2004; Freedman P.H. (ed.) *Food: The History of Taste*. Berkeley and LA: University of California Press, 2007; Kaufman C.K. *Cooking in Ancient Civilizations*. Westport: Greenwood Press, 2006; Kiple K.F., Conee Ornelas K. (eds.) *The Cambridge World History of Food*. Cambridge University Press, 2000; Mennell S. *All Manners of Food: Eating and Taste in England and France from the Middle Ages to the Present*. Chicago: University of Illinois Press, 1996; Warde A. *Consumption, Food and Taste: Culinary Antinomies and Commodity Culture*. . L.: Sage, 1997.
4. Лукач Д. *К онтологии общественного бытия: пролегомены*. М.: Прогресс, 1991.
5. Положение дел в области продовольствия и сельского хозяйства, Доклад ООН, 2018 // <http://www.fao.org/docrep/018/i3301r/i3301r.pdf>  
Дата обращения 10.09.2013.
6. Гален Клавдий. *О назначении частей человеческого тела*. М.: Медицина, 1971. также см.: Grant M. *Galen on Food and Diet*. L.: Roulledge, 2000.
7. Ибн Сина. *О явлениях, обусловленных тем, что едят и пьют* // Абу Али ибн Сина *Канон врачебной науки*. М.: МИКО «Коммерческий вестник», 1993.
8. Козлов А.И. *Гены и традиции питания* // <http://antropogenez.ru/article/293/>

## Глава 1. Питание и здоровье в истории общества

В этой главе мы покажем, как менялись модели питания в истории общества и как эти изменения отражались на улучшении общественного здоровья. Каждая продовольственная революция приводила к существенному увеличению продолжительности жизни, а, следовательно, менялось и здоровье людей. Трудно сравнить по значимости эти революции — что важнее неолитическая революция (переход от собирательства и охоты к земледелию и скотоводству) или революция глобализации XVI-XVII столетий, связанная с распространением американских продуктов? Однако можно утверждать, что каждый раз такая революция увеличивала численность людей на планете в геометрической прогрессии. Сейчас нас более 7,4 млрд., а к 2050 г. будет около 10 млрд. Как будет организована мировая система питания? Как она будет влиять на общественное здоровье? Мы также обсуждаем эти вопросы в этой главе. Но сначала некоторые общие определения — что такое общественное здоровье и как оно связано с питанием.

### 1.1. Общественное здоровье как социальная категория (Ю.В. Веселов, Л.А. Лебединцева, Цзинь Цзюнькай)

Обычно медицинская наука определяет здоровье как отсутствие болезни, с социологической точки зрения **здоровье — это полное физическое, душевное и социальное благополучие**. Именно так определяет теперь здоровье Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Здоровье определяется также и функционально — оно предполагает активное и

полноценное участие человека в общественной жизни. Здоровье связано с понятием надежности функционирования человеческого организма, со способностью долгосрочно планировать свою жизнь и различные виды деятельности. С этой позиции функция питания в обществе — не только восполнение затраченной индивидом в процессе жизнедеятельности энергии (калорий), но 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.

Какие факторы обеспечивают индивидуальное здоровье? Генетика отвечает за 20% здоровья; медицина — не более, чем за 10%; качество окружающей среды — 20%; оставшиеся 50% — это образ жизни. Из чего состоит образ жизни, влияющий на здоровье — это питание; физическая и умственная активность; привычки (вредные или полезные); личная гигиена; социальная активность и коммуникации. Таким образом, питание во многом отвечает за состояние здоровья индивида, особенно если учитывать вредные привычки питания — употребление алкогольной продукции и табака (который тоже считается пищевым продуктом), — то не менее 20% здоровья индивида напрямую зависит от питания. В современном обществе в целом господствует рациональное отношение к здоровью, мало кто считает, как в средние века, что болезни — наказание за грехи человека. Здоровье и болезни рассматриваются как комплекс естественных причин, большинство людей связывает питание и здоровье в единую систему. Однако проблема в том, что здоровье (особенно в России) не воспринимается как основная, базовая ценность, которую нужно

беречь и сохранять. Соответствующее отношение и к питанию, обеспечивающему здоровье, большинство населения вообще не задумывается, что они едят. Поэтому и ответственность за свое здоровье 20% опрошенных перекалдывают на других – государство и медицину [1].

Различают индивидуальное и общественное здоровье. Эти понятия не противоречат друг другу, чем выше уровень индивидуального здоровья, тем выше и общественное здоровье, но вот, что важно – **общественное здоровье не складывается как сумма индивидуального здоровья всех членов общества. Общественное здоровье обладает интегральной характеристикой, собственной динамикой и существованием.** Это здоровье не только индивида, но и общества в целом. Очевидно, что для разных групп населения здоровье будет различным; группы с более высокими доходами имеют как правило лучшие показатели здоровья, но чем больше будет неравенство групп в отношении здоровья, тем хуже будут абсолютные показатели здоровья и привилегированных групп. Интегральным показателем здоровья общества является средняя ожидаемая продолжительность жизни, но выделяют и вторичные показатели, такие как смертность общая и возрастная, рождаемость, показатели заболеваемости и распространенности болезней; показатели инвалидности и др. Вот для иллюстрации данные о средней продолжительности жизни (данные ВОЗ) вместе с показателями социального неравенства (коэффициент Джини, данные ООН): Япония 83,7 лет – коэффициент Джини 24,9; Швейцария 83,4 лет – 33,7; Испания 82,8 лет – 34,7. И в противоположность этому: Нигерия 54,5 лет – 43,7; Непал 69,2 – 47,2; Россия 70,5 – 39,9. Хотя, конечно, взаимосвязь между социальными показателями и продолжительностью жизни не такая однозначная. Тем не менее, уровень общественного здоровья будет определяющим для уровня индивидуального



здоровья, **нельзя быть абсолютно здоровым в больном обществе**. Причем речь идет не только о массовых инфекционных болезнях (эпидемиях и др.), индивидуальное здоровье и при неинфекционных болезнях существенным образом зависит от общественного здоровья. С этой позиции **функция питания – обеспечение посредством питания индивидов оптимального, сбалансированного питания общественного организма**. Если, например, воспроизводятся существенные различия в питании социальных групп, то питание общественного организма не может быть оптимальным. Еще П.А. Сорокин в 1920-х гг. XX в. доказывал, что все болезни и потрясения общественного организма с самого начала связаны с проблемами питания (все революции в истории обществ начинаются с голода). Голод нарушает нормальное функционирование общественного организма; социальных норм и институтов, приводит к социальной дезинтеграции. А вот избыточное питание отрицательно воздействует на индивидуальный организм, но не приводит к социальным потрясениям. Вместе с тем, ожирение становится не индивидуальной, а социальной проблемой, и обусловлено оно социальными факторами.

За последние 200 лет мирового социально-экономического развития был достигнут беспрецедентный уровень удовлетворения материальных потребностей людей. Достижения науки, техники, экономики таковы, что, казалось бы, проблема оптимального питания должна быть решена. Но оказалось, что в XX в. развитые страны, обеспечив нормальный уровень производства и потребления продуктов питания, сразу же оказались в ситуации избыточного потребления; маятник качнулся в другую сторону – от дефицита продуктов питания и болезней, связанных с ним, к избыточному потреблению еды и болезней, связанных с ожирением и избыточным весом (самый яркий пример – США и Великобритания). В XXI

столетии с этой ситуацией в гораздо большей степени столкнулись развивающиеся страны, самые яркие примеры – Египет, Арабские Эмираты, Тунис, Марокко, Турция. В самом масштабном исследовании индекса массы тела и ожирения (исследовано 128,9 млн. чел.) выявлено, что число взрослых в мире, страдающих ожирением, увеличилось со 100 миллионов в 1975 г. до 671 миллиона в 2016 г. (390 миллионов женщин, 281 миллион мужчин), а 1,3 миллиарда взрослых имели избыточный вес; показатели детского и подросткового ожирения увеличились с менее 1% до 6% среди девочек и 8% среди мальчиков в 2016 г. [2]. Таким образом, из 7 млрд. населения на планете 670 миллионов человек страдает ожирением и 1,3 млрд. имеет избыточный вес, в то же время почти 800 миллионов человек страдают от хронического голода, то есть они не потребляют регулярно минимальный уровень калорий, необходимый для поддержания нормального образа жизни; два миллиарда людей страдают от проблем со здоровьем, связанных с дефицитом микронутриентов; 150 миллионов детей в возрасте до 5 лет отстают в росте вследствие неполноценного питания, особенно проблемы неполноценного питания детей характерны для Индии (данные ВОЗ [3]). Очень часто решение проблемы голода и неполноценного питания в развивающихся странах Азии и Африки сразу же без остановки трансформируется в проблему ожирения и избыточного веса как детей, так и взрослых. В Африке с 2000 г. число детей, страдающих ожирением, выросло на 50%, в 2016 г. половина детей с избыточным весом проживала в Азии. Основную причину ожирения и избыточного веса ВОЗ связывает с энергетическим дисбалансом – люди потребляют больше калорий, чем могут тратить. За счет роста потребления продуктов питания с высокой энергетической плотностью; за счет потребления продуктов с высоким содержанием жира и сахара. А стано-

вится это возможным при экономической доступности именно такого питания, неслучайно от ожирения и избыточного веса теперь в развитых странах больше страдают бедные, чем богатые. Дешевая пища как правило высококалорийная, насыщена жирами, обладает привлекательным сладким или соленым вкусом.

Какие болезни связаны с неправильным питанием? Прежде всего, это сердечно-сосудистые заболевания (инфаркты и инсульты), которые сегодня являются главной причиной преждевременной смерти; гипертония; диабет; нарушения опорно-двигательной системы, остеопороз, переломы костей и заболевания суставов. ВОЗ, в отличие от нашей системы здравоохранения, напрямую также связывает некоторые онкологические заболевания с нарушением питания (в т. ч. рак эндометрия, молочной железы, яичника, предстательной железы, печени, желчного пузыря, почки и толстой кишки [4]).

Население России в самой большой степени страдает от неправильного питания и болезней с ним связанных. Проблемы голода и недоедания были решены еще в годы социализма в СССР в 1960-е гг., но тогда же в эпоху дефицита стали формироваться и господствующие сегодня повседневные практики нездорового питания: не только избыточное потребление крепких алкогольных напитков, но и избыточное потребление калорий. Прежде всего, за счет потребления большого количества быстрых углеводов (хлеб и макароны); за счет потребления мясных продуктов высокой жирности (колбаса и сосиски); за счет потребления кондитерских продуктов (сладкое стало синонимом вкусное). Не соблюдался и режим питания, советские люди зачастую не успевали завтракать, нередко пропускали обед и плотно ужинали. Еще больше практики нездорового питания распространились в годы рыночных реформ. Пищевое изоби-

лие, вдруг появившееся благодаря рынку, приводило к неконтролируемому потреблению еды. Все люди с доходами выше среднего как правило отличались упитанной фигурой и лишними килограммами, потребовалось десятилетие, чтобы высший класс стал задумываться о физической активности и диете. В новом столетии избыточным потреблением калорий и полнотой стали отличаться как раз трудящиеся классы, а богатые стали больше уделять внимания здоровому образу жизни и правильному питанию. Однако проблема избыточного питания и связанного с ним ожирения не решена сегодня для всех классов российского общества. Наше исследование показало, что наши богатые питаются не лучше, а только больше, при этом не происходит качественного улучшения структуры питания. За счет этого формируются специфические заболевания и сохраняется относительно невысокий уровень ожидаемой продолжительности жизни.

## Литература

1. Шабунова А.А. Здоровье населения в России: состояние и динамика. Вологда: ИСЭРТ РАН, 2010.
2. Abarca-Gómez L. et al. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults // The Lancet, October, 2017. [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32129-3/fulltext?elsca1=tlpr](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32129-3/fulltext?elsca1=tlpr)
3. ВОЗ: Неполноценное питание в центре внимания <http://www.who.int/nutrition/pressrelease-FAOWHO-symposium-malnutrition/ru/>
4. Ожирение и избыточный вес // Информационный бюллетень ВОЗ; Октябрь 2017 г. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/ru/>

## **1.2. Революции в питании и здоровье людей (Ю.В. Веселов, О.А. Никифорова и Цзинь Цзюнькай)**

В истории развития питания можно выявить четыре важных сдвига, так называемые «продовольственные революции», и соответствующие им типы систем питания: первое, переход к мясной пище в эпоху палеолита (система питания примитивного мира на основе охоты и собирательства); второе, неолитическая аграрная революция — переход к земледелию и скотоводству (древняя система питания на основе крестьянского хозяйства); третье, постепенное формирование после 1500 г., благодаря географическим открытиям и морской транспортировке грузов, мировой системы производства продуктов питания (перекрестное освоение американских, европейских и азиатских агрикультур, начало формирования современной системы питания); четвертое, создание, благодаря капитализму, массовой индустриальной системы производства и потребления продуктов питания. Каждая продовольственная революция оказывала огромное влияние на продолжительность жизни и здоровье людей. Но сначала давайте рассмотрим питание наших предшественников — древних приматов и человекообразных существ.

### *Антропология питания и палеолитическая революция*

Возраст Земли 4,54 миллиарда лет, не больше и не меньше, чем у других планет. Однако зарождение жизни началось только на Земле в период 4-3,7 млрд. лет назад (появление бактерий). 1,2 млрд лет назад появляются первые водоросли, а первые позвоночные животные появились 525 млн. лет назад. 145 млн. лет назад в меловой период на Земле господ-

ствовали динозавры, но появились и первые млекопитающие. Первое известное из древних приматов млекопитающее – пургаториус (*Purgatorius*). Это было существо размером с мышь, обитавшее на деревьях, питалось оно насекомыми и может быть листьями деревьев (ближайшие родственники – летучие мыши). 65 млн. лет назад, в палеоцене появились протоприматы, а 33-20 млн. лет назад, в эпоху олигоцена появились предки современных приматов. Объем их мозга составлял 27 куб. см., длина тела 40-50 см., масса – 2-3 кг. Питание всеядное – насекомые (до 4% всей пищи); растения; плоды. Продолжительность жизни – до 10 лет. В миоцене 20 млн. – 10 млн. лет назад появились дриопитеки, вероятно, общий предок шимпанзе, бонобо, горилл и человека. Объем мозга у них составлял около 150 см. куб., а масса тела 15 кг, длина тела более 1 м. Питание их было полностью растительное, продолжительность жизни более 10 лет. В плиоцене 5 млн. лет назад появляются первые гоминиды – австралопитеки. У них существенно вырос объем мозга, до 400 см. куб., что и понятно – они уже вели наземный образ жизни, им свойственна была бипедия. В связи с этим увеличилось и количество возможных врагов, требовалось быть начеку (вероятно, так закрепились мутация гена, связанного с прямохождением – те, кто мог смотреть дальше, был в большей безопасности; но, как всегда, были и другие причины для прямохождения). В пустыне Афар в Эфиопии был найден скелет, получивший имя Люси (антропологи назвали его так в связи с популярной в то время песней Битлз «*Lucy in the sky with diamonds*»), его изучение доказало, что австралопитеки были прямоходящими; днем они бродили по саванне, а ночью возвращались на ночёвку на деревья. Жили небольшими группами; питание их составляли растения саванны (видимо, и переход от зоны тропического леса был связан с расширением возможностей питания – клубни растений

давали большее количество растительного белка). Охота добавляла немного животного белка. Вес их был уже от 30 до 70 кг, а длина тела до 150 см. Продолжительность жизни около 20 лет (таков был возраст и Люси, которая умерла своей смертью). В палеолите около 2,5 млн. лет назад появляются первые *Номо*, сначала *Номо Habilis*, который так называется потому, что умел изготавливать каменные орудия труда. Объем их мозга увеличился вдвое по сравнению с австралопитеками (800-1100 см. куб.), масса тела до 75 кг, рост до 180 см. Клод Леви-Стросс утверждал, что «Человечество начинается с кухни», это подтверждают и археологи, в 1913 г. было в Танзании обнаружено Олдувайское ущелье, стоянка *Номо Habilis*. По результатам исследований этого ущелья очевидно, что древние люди умели разделывать туши животных; у них возможно была уже термическая обработка пищи [1,2,3].

*Номо sapiens* обладали еще большим объемом мозга, до 1400 см. куб. Видимо, для обеспечения работы такого большого мозга и потребовалось перейти с преимущественно растительного питания к всеядности, то есть существенно увеличить долю животного белка. Для этого совершенствуется техника коллективной охоты, *Номо Habilis* выходит из Африки в Азию и Европу. Первыми вышли примерно 150 – 100 тыс. лет назад из Африки наши «двоюродные братья и сестры» – *Номо neanderthalensis*, неандертальцы. Их специализация питания – исключительно белковая пища в связи с охотой на крупных животных (практически полное отсутствие углеводов в их диете показывает отсутствие кариеса – только 1%, что было бы чудом для современного человека). *Номо sapiens* были меньше по размеру, чем неандертальцы. Вышли в Европу и Азию они гораздо позднее неандертальцев, их пищевая специализация – максимальная всеядность. Где были крупные животные, *Номо sapiens* переходили,

как и неандертальцы, на белковое питание (именно животные, а не растения в основе сакрализации древнего человека, именно они на наскальных рисунках); но не беда, если их не было — в пищу использовались рыба и морепродукты; растения и клубни. Такая всеядность помогла выжить в конкуренции с неандертальцами, которые видимо вынуждены были мигрировать вместе с животными, а как только пищевая база в связи с временным похолоданием сократилась, то неандертальцы не смогли приспособиться к новым условиям. Тем не менее, очевидно, что древние *Homo sapiens* жили в условиях постоянного пищевого стресса — изобилие неминуемо сменялось голодом.

Все примитивные общества по экономическому способу производства — общества собирателей и охотников; такой вид экономической деятельности ближе всего к приспособлению к окружающей природной среде — то, что в политической экономике называют «присваивающее хозяйство». Оно очень близко к естественной деятельности любого биологического организма по поиску питания и обеспечению воспроизводства индивидуального организма и группы (например, кормление у животных), но все же и отличается от него. Ведь собирательство и особенно охота — сложное коллективное предприятие, обучение навыкам которого передается из поколения в поколение. Примитивный человек обладал огромным богатством знаний о природе, о животных, о растениях. Все, что подлежит собирательству, не просто сразу же потребляется, а сначала проходит установленный (институционализированный) процесс распределения и потом перераспределения согласно социальным нормам, принятым в данной группе. Данные говорят, что уже 500 тыс. лет назад примитивный человек использовал системы хранения продуктов питания на временных стоянках. Характер распределения примитивной



группы, равно обеспечивающий — то есть не равный, но предполагающий, что каждому индивиду в группе достается некоторая часть общего распределяемого продукта. Отношения социального типа в примитивном обществе — симметричные отношения реципрокности, как считал Карл Полаanyi, основанные на взаимной поддержке и помощи со стороны всех членов группы. Чужие не представляют никакой значимости для группы, господствует этноцентризм, признающий только свой род, группу, племя; нет никакой возможности для интеграции чужого. Роуз пишет, что аборигены Австралии (племя ваниндильяугва) крайне изолированы друг от друга, в течение все своей жизни средний представитель племени знает около 1000 чел., при этом из них 650 его соплеменники [4]. Экономический способ производства — охота и собирательство — создает и соответствующие социальные формы жизни. Обмен возможен только как дарообмен, или обмен людьми (поскольку обмен женщинами является непременным условием экзогамии). Образ жизни примитивных народов кочевой, единственным исключением являются временные стоянки. По мнению Герберта Спенсера, такой образ жизни и не позволял активно развиваться коллективному сознанию, культуре и обществу. Религия не поднималась выше мифологии, магии и тотемизма; культура не знала письменности и литературы, формы социализации были не выше локальной социальной группы (не более 25-50 чел.) и племени (как соединения нескольких групп в одно целое).

Растительная пища, моллюски и рыба, насекомые как правило в большей степени женское питание, а мясо — мужская пища. Необходимость приготовления пищи привело к существенно новой, более высокой роли женщины в семье и социальной группе. Собственно приготовление пищи и стало основой создания семьи в рамках локальной группы, семья связана прежде питанием, а только потом половыми отношениями и

рождением потомства (при полигинном браке возраст вступления в брак девушек, например, у австралийских аборигенов 8-10 лет, молодая жена берется в дом — хотя дома нет, значит образно выражаясь «в дом» — для целей ведения хозяйства и обучения приготовления пищи, а не для секса и рождения детей, только через 6-8 лет ей предстоит выполнять репродуктивную функцию). Никакой существенной разницы в питании в зависимости от социального ранга индивида в примитивной группе не наблюдается (этому есть свидетельства, см. [5]).

Итак, палеолитическая революция в питании заложила основной принцип питания человека — максимальное разнообразие питания и всеядность; рацион питания человека теперь состоял не только из углеводов, но белков и жиров, что существенно улучшило здоровье общества и повысило прямо-таки на недостижимую высоту продолжительность жизни до 30 лет, повысить эту планку нам удалось с позиции исторического времени только вчера (в России конца XIX столетия средняя продолжительность жизни составляла 32 года).

## Литература

1. Добровольская М.В. Эволюция питания рода Номо // Вестник Московского Университета. Серия XXIII Антропология, 2009, N4, с.56-64.
2. Добровольская М.В. Человек и его пища. М.: Науч. мир, 2005.
3. Козлов А. И. Пища людей. Фрязино: Век 2, 2005.
4. Роуз Ф. Аборигены Австралии. Традиционное общество. Москва: Прогресс, 1989.
5. Добровольская М.В. Особенности питания человека позднего каменного века и некоторые вопросы поведения // Этология человека и смежные дисциплины. Современные методы исследований. Под ред. М.Л. Бутовской. М.: Ин-т этнологии и антропологии, 2004. С. 88-111.

## *Неолитическая революция в питании*

Термин «неолитическая революция» (кстати, по аналогии с промышленной революцией) предложил австралийский археолог Гордон Чайлд в 1923 г., под ней он подразумевал переход примерно 10-15 тыс. лет до н.э. к принципиально иному способу жизни человека — от кочевого к оседлому; с этим связано возникновение поселений — деревни и города, и увеличение объема социальных групп; переход к иной экономике — от присваивающего к производящему хозяйству; от охоты и собирательства к сельскому хозяйству [1]. В отличие от Чайлда, мы теперь знаем, что переход к земледелию осуществлялся постепенно, а не сразу, так что «революция» растянулась во времени на 10 тыс. лет. Растениеводству предшествовало специализированное собирательство, и животноводству охота за стадом. Первые следы культивирования растений относятся к 17 тыс. лет до н.э., а одомашнивание животных к 10 тыс. лет до н.э., и вместе с этим сохранялось и собирательство, и охота на диких животных.

Что произошло с питанием в эту эпоху? Теперь мы точно знаем, что питание существенно ухудшилось, оно стало менее разнообразным; снизилось количество белковой пищи, при этом не слишком увеличилось потребление углеводной пищи [2]. Зато питание становилось более стабильным, первые земледельцы так же зависели от капризов погоды, но появилась возможность делать запасы (зерна). Что не в последнюю очередь обусловило возникновение политической власти — именно ей поручалось делать запасы, хранить их и распределять. Хлеб стал основой питания, в разных регионах мира практически одновременно появились пшеница, рис и кукуруза. Тем не менее, здоровье людей неолита серьезно ухудшилось — продолжительность жизни опять откатилась на уровень в среднем 20 лет. Примерно 10 тыс. лет человек осваивал разные культурные растения: пшеница (полба) и ячмень выращивали 10 тыс. лет до н.э.;

рис — 9 тыс.; гречу, картофель и кукурузу — 5 тыс. лет; тогда же появились культивируемые имбирь, огурцы, цикорий; 4 тыс. — виноград и бобы; 3 тыс., — чеснок, морковь, соевые бобы; относительно поздно появились — 1 тыс. лет до н.э. овес, сахарный тростник, капуста. Одомашнивание коз и овец относится к периоду 10 тыс. лет до н.э., однако прошло еще 5 тыс. лет до того, как научились изготавливать сыр и йогурт; 7,5 тыс. лет — буйволы и туры (предки современных коров); 5 тыс. лет — лошадь; 3 тыс. лет — куры, гуси и утки.

Что послужило причиной перехода к новому способу хозяйства — производящему в отличие от присваивающего? Конечно, это не новые вкусы, вкус всегда следует за производством и техникой (в том числе, и хранения), и лишь только иногда ведет за собой экономику (так случилось в Средние века, когда жажда пряностей напрямую привела к географическим открытиям и связанными с ними изменениями). Но что заставило бросить устойчивый способ производства ради нового и неизвестного? В социологии принята точка зрения Эмиля Дюркгейма, который утверждал, что охота и собирательство требует огромной площади угодий для обеспечения пропитания одного члена группы, группы одинаковы и ревностно охраняют свою территорию, при гомеостатическом равновесии численность групп (сегментов) и плотность населения регулируется локальными конфликтами и войнами. Так существовали североамериканские индейцы, австралийцы и тасманийцы и многие другие народы, живущие на относительно замкнутой территории. Но как только плотность населения увеличивается, а вместе с ней и степень общения с другими людьми (Дюркгейм называл это моральной плотностью населения), так создается иная возможность — не конкурировать с другими группами, а найти новый способ существования, измениться для выжи-

вания и приспособления к новым условиям. Так возникает наряду с механической солидарностью органическая, когда в единое целое соединяются разные группы на одной ограниченной территории. В экономической науке принята другая точка зрения: новый способ производства (земледелие в сравнении с собирательством и охотой) оказался более эффективным, обеспечивал более устойчивое пропитание, и так постепенно закрепился как основной. Есть и культурологическая точка зрения: развитие религии (культ предков как основа оседлости), языка, сознания и знания, счета и образности мышления — все это способствовало восприятию нового, возможности эксперимента и закрепления новых форм практики. В действительности, наверное, все эти факторы вместе — социальные, культурные, экономические — способствовали изменению способа производства. Что удивительно, но переход к земледелию осуществился независимо в долинах рек (на Ближнем Востоке в дельте Иордана, между рек Тигр и Евфрат, в Африке в дельте Нила, в Азии в бассейне Инда, в Китае в дельте Хуанхэ и Янцзы и в Америке в Мексике и Перу), и это понятно — дельты рек с их разливами предоставляют не самую плодородную почву, но самую легкую для обработки. Именно эти регионы всегда были богаты и изобильны для охоты, рыболовства и собирательства. Видимо, нужда и лишения все-таки не лучшие условия для изменений, наоборот — только там, где идеальные условия для охоты и собирательства, возникает новый пока еще неустойчивый тип производства продуктов питания.

Итак, тенденция налицо — примерно 15-10 тыс. лет назад независимо в 8-10 регионах на разных континентах произошла так называемая «неолитическая революция», сформировались земледельческие культуры, которые вместе с новым способом производства привнесли новые

продукты питания и новые вкусы. Как считал Гордон Чайлд, эта революция в способе производства привела вскоре к «урбанистической революции»: новый способ производства создал оседлые поселения, что кардинальным образом изменило общественный порядок. Возникли не только деревни как соседские поселения, но и города, а в них — социальные классы, государство, разделение труда, обмен (сначала только внешняя торговля), наука, искусство, образование. Все то, что характеризует понятное и знакомое нам общество. Новая цивилизация требовала новых форм сознания, так постепенно вместо магии и тотемизма формировался политеизм, а сами боги и их сообщество антропоморфизировались. Первоначально как питание, так и общественное здоровье ухудшились. Что и понятно — питание хоть стало и более стабильным (археологи имеют много данных о создании хранилищ зерна), но все же очень однообразным. А средняя продолжительность жизни временно снизилась. Но вскоре неолитическая революция дала свои плоды — наступила настоящая демографическая революция, по некоторым данным с 4 млн. чел. 10 тыс. лет назад до 27 млн. чел. 2 тыс. лет назад.

### Литература

1. Чайлд Г. У истоков европейской цивилизации. М.: Издательство иностранной литературы, 1952.
2. Cohen M. N. The Food Crisis in Prehistory: Overpopulation and the Origins of Agriculture. New Haven, CT: Yale University Press, 1977.

*Архаический мир: производство и потребление продуктов питания, вкусы и кухня*

Примерно 6000 лет назад в Месопотамии (от греческого «мезос» — «между» и «потамос» — «река», т.е. Междуречье) возникла письменность, в виде клинописи — сначала иероглифическое письмо (например, знак ноги означал идти), а затем и слоговое (шумерский язык не родственен ни одному из известных языков, аккадский входит в семитскую группу языков). Но именно письменность Джек Гуди приводил в качестве основного условия развитой кулинарии и гастрономии, и шумеры не заставили себя долго ждать. Шумеры первоначально были народом гор («страна» и «гора» звучат в их языке одинаково), но освоили мореплавание — и это второе условие создания высокой развитой кухни, то есть шумерам были знакомы разные культуры и кухни. Их двумя крупнейшими городскими центрами были Киш на севере, и Ур на юге. И наконец — поселившись в долине Евфрата — шумеры освоили ирригационное земледелие. Сэмюэл Крамер высоко оценивает шумерские сельскохозяйственные орудия — мотыгу (добрая помощница простых тружеников) и плуг (он скорее любимец царей, ведь в него запрягают пару быков, а мотыга всегда под рукой); их знание природы и ее циклических явлений — шумерам принадлежит первый в истории земледельческий календарь [1]. Мы до сих пор пользуемся их делением года на 12 месяцев; а месяца на 30 дней. Также у нас в ходу изобретенная шумерами система исчисления кратная 60-ти (час — 60 мин., минута — 60 секунд).

Вообще шумеры совершили много открытий — в частности, колесо для повозки, до которого не додумались множество цивилизаций (все мезоамериканские) и парус для лодки — но для нас важны их открытия в питании. Основной культурой земледелия шумеров был ячмень (хотя знали и пшеницу, и полбу), его выращивали на заливных полях для чего

и требовалась ирригационная система — а ее поддержание предполагает согласование работы многих людей (слаженность доставки воды зависит от тех, кто выше и ниже по каналу), а следовательно, централизованной сильной государственной власти. Так возникла первая ирригационная империя, объединявшая много людей на относительно компактной территории, появились институты государства — управление, налоги, законы, учет.

Еда шумеров более чем простая. Из ячменя делали лепешки на кунжутном масле, и вот главное пищевое открытие шумеров — пиво. «Сохранились таблички с нормами выдачи продуктов женщинам и детям, жившим и работавшим в специальном «лагере» при царском хозяйстве города Уммы в 2062 году до н.э. ... рабочие получали только зерновой ячмень — примерно от 8 до 32 литров на человека... в рационе появилось еще и пиво: взрослым наливали по 16 литров в месяц, детям — по 8» [2]. Да и другие категории «служащих» питались не более разнообразно — лепешки типа нашего лаваша, пиво и немного фиников. Чистая вода была в дефиците, поэтому пили пиво — дешевое ячменное, и для тех, кто побогаче — финиковое, а виноградное вино — только для самых знатных. Как видите, ни кофе, ни чая, ни других напитков — вода не может долго храниться в жарком климате, и вот остается — пиво, и для взрослых, и для детей (и сегодня в Чехии детям дают немного пива). Шумеры создали также садоводство — вспомните легенду о висячих садах Семирамиды в Древнем Вавилоне. Если рай, согласно Библии, находился примерно там, где жили шумеры, то Ева никак не могла предложить Адаму яблоко — это придумали в Средние века художники, размышлявшие, а что же именно могла — какой плод — предложить Ева Адаму, но яблони появились только у хеттов, и гораздо позже, так что остается одно — деревом



познания была финиковая пальма. Шумеры стали совершенными специалистами в их культивировании — научились их искусственно опылять, и собирали не только урожай сладких фиников, но из ствола пальмы делали муку и масло. Шумеры стали мастерами и в огородничестве, им принадлежит заслуга в культивировании огурцов — а ведь сегодня, скажем прямо, в жарких странах огурцы растут плохо, у испанцев, например, не получается, а вот шумеры смогли. Из овощей также выращивали лук и чеснок, тыкву, чечевицу и бобы; из фруктов — финики и инжир, гранаты и фисташки, и вот совершенная новость: десертный сладкий напиток — «сикера» (нечто типа медовухи). Сласти тоже были уже известны, готовились из муки и финиковой патоки — но большого распространения не имели. Из мяса популярной была баранина, но ели ее только по праздникам, и никогда по будням. Отчет об одной свадьбе говорит, что меню было обильным по количеству блюд, но однообразным, да и богам пища подавалась одинаковая (в храме Урука еда богам подавалась два раза в день, состояла из первого и второго, но меню было одинаковое). Из овечьего молока делали сыр, из коровьего — масло, распространенным в жарком климате было топленое масло (как потом в Индии масло гхи). Для сервировки стола и хранения продуктов шумеры изобрели горшки, тарелки и кувшины из обожженной глины, все это стало возможно благодаря гончарному кругу, кувшины и посуда украшались орнаментальной живописью. Но ели, конечно, шумеры руками, телесность, непосредственная материальность их пищи еще не отделялась от собственной телесности. Ни столов, ни застолий еще не было, сиденьем были маленькие стулья или подушки, еду давали каждому прямо в руки, пиво пили из общего кувшина через отдельные тростниковые или глиняные соломинки. Женщины редко ели вместе с мужчинами, только если в узком семейном

кругу. Основой приготовления была круглая глиняная печь во внутреннем дворе дома или костер, хлеб готовили примерно так же, как сейчас лаваш — внутрь на раскаленные стенки прилепляли тесто. Распространены были и металлические жаровни. Шумеры не только ловили рыбу, но они впервые в истории специально разводили рыбу в прудах. Тем не менее, главная пища — хлеб; а для него особый вкус — соленый.

Итак, шумерская земледельческая и пастушеская культура создала, как мы теперь знаем благодаря их письменности, новый рацион питания: он так же, как и в предшествующем обществе, сочетал белки и углеводы, но — баланс был нарушен, углеводам доставалось все, белкам почти ничего. Единственная компенсация — это молочный белок (в 100 г. молока содержится 4-5 грамм чистого белка), который моментально усваивался. Но самое главное другое, рацион питания был не так важен по сравнению с количеством пищи. Все земледельческие культуры оказались экономически более эффективными, они в состоянии прокормить не только свое население, и даже не только свои непроизводительные классы (например, многочисленных жрецов и царскую власть), но и военнопленных. Их превращают в рабов, пропитание которых скудное, но все же дает им жизнь. В отличие от Греции и Рима рабам в Месопотамии позволялось иметь семью. Количество пищи пока еще не переходит в ее качество, шумерские блюда просты, и даже праздники не обеспечивают разнообразия, нет и резкого социального разделения в питании — свободные и рабы едят одно и то же, только в разных количествах. Все изменится в эпоху господства Ассирии и Вавилона, культура которого была сформирована на шумерском наследии, Геродот считал, что Вавилон — самый красивый и большой город древности (население до 500 тыс. человек, только Рим в эпоху империи мог превзойти его по численности; причем

Вавилон как поселение, а не сама крепость и дворец, занимал огромнейшую территорию — гораздо больше, чем равные ему по населению современные города, дело в том, что в нем органически сочеталось городское и сельское поселение — улицы перемежались не только большими садами, но и полями, вот так был устроен мегаполис древности). Во времена ассирийского владычества пиры царей Ашшурбанапала и Ашшурнацирпала поражают своей пышностью (присутствуют 50000 человек, съедают 14 000 баранов, 2 200 быков, 20 000 голубей и т.д. [3])

Не менее древней, чем земледельческая культура Шумера, является культура и кухня Древнего Египта. Еще в архаическую эпоху (додинастический период) древние египтяне, образовавшиеся из смешения восточноафриканских, северных, ливийских племен (древнеегипетский язык был родственен сомалийскому и ливийскому) и семитских народов, умели обрабатывать землю и культивировали дикорастущий ячмень. По мере опустынивания Северной Африки долина Нила была заселена пастушескими племенами, которым ничего не оставалось, как переходить к оседлому земледелию. Раскопки в Меридме Бени-Саламе показывают, что жители неолита там уже занимались сельским хозяйством (обнаружены деревянные серпы с каменными зубьями, хорошо развита керамика и производство сосудов различной формы), у этих племен еще был развит родовой строй и родовая община (в отличие от последующей соседской общины), но уже господствовал заупокойный культ предков — что говорит об оседлости.

В эпоху фараонов Египет уже поражает своей кухней, «...египтяне были большими чревоугодниками и не забывали о еде при любых обстоятельствах» [4]. В отличие от шумеров, египтяне уделяли большее внимание мясу, специально выращивали быков — это африканский бык «иуда», причем раскармливали его до таких размеров, что бык уже не мог

ходить, тогда его приносили в храм в жертву богам, специальный служитель проверял качество мяса и крови. Что удивительно — египтяне никогда не ели корова, это был самый распространенный пищевой запрет, хотя также не ели, как и в Древнем Вавилоне, свинину, но в отличие от них еще и баранину. Мясо вдруг получило хорошую пару тесто, так появился распространенный в Египте вид блюда — пирог или маленькие пирожки. В одно время, в отличие от шумеров, страшным оскорблением царского стола было предложить рыбу (кстати, многие морские народы вообще не признавали рыбу — например, греки гомеровского периода; а другие, наоборот, мяса — например, японцы). Кроме скотоводства источником мясной пищи была охота — на газелей, антилоп, ориксов (и вот забавно — на гиен, которые считались деликатесом, в древних текстах все время упоминается некий «начальник собак»). Ловили птиц — перепелов и уток, их даже солили впрок. Но самым любимым мясным блюдом был гусь, жареный на вертеле, а вот курицы домашние появились только во втором тысячелетии до н.э. Из овощей, кроме лука, огурцов и чеснока шумеров, добавляется папирус (стебли для еды), плоды лотоса (корни и клубни водяного растения), салат латук, редис, бобы, горох, нут. Из ягод и фруктов — инжир, арбузы (завезенные с юга Африки), гранаты, виноград, финики, плоды сикомора, плоды мимозы, ююбы (жужуба), персеи (родственник авокадо) и других неидентифицированных растений. Миндаль и кокосы были большой редкостью, подавались как деликатесы. Оливковые деревья были привезены в Египет только в эпоху господства гиксосов, их масло использовали для освещения, а для еды — в основном кунжутное масло. Пряности включали следующий перечень: кориандр (кинза), тмин, розмарин, сельдерей, укроп, петрушка — но никакого перца. Из сладкого египтяне в отличие от шумеров научились работать с пчелами, их сласти были не только из финиковой патоки, но с медом и с

плодами рожкового дерева (50% сахара в плодах, иероглиф «неджем» — сладкий — имел вид стручка рожкового дерева, и мы до сих пор используем в пищевых добавках камедь плодов рожкового дерева). Почти что деликатесом считались молочные изделия — само молоко, сыр, простокваша. Пили в основном египтяне так же, как и шумеры, пиво — но теперь уже больше виноградного и финикового вина, которые конкурировали друг с другом.

Но основа питания древних египтян — злаки, это пшеница разных видов (в том числе полба и эмер), ячмень, и другие культуры. Египтяне, как и шумеры, не изобрели мельницы — распространены были зерновые каменные терки, тесто в крупных хозяйствах месили ногами, и вот новость — египтяне уже эпоху Нового царства пользовались дрожжами, выпекали до 30 сортов хлеба. Выпекали хлеб в специальных металлических формах, но могли печь лепешки и по-простому, на горячем песке, как сейчас умеют печь хлеб бедуины. Кухонная утварь включала глиняную печь, различные жаровни и мангалы, котлы и казаны, глиняную посуду, столы для разделки. В строгом согласии с «кулинарным треугольником» египтяне различали два вида приготовления: «песи» — варить, «ашер» — жарить. У каждого едока был свой маленький стул (до 30 см высотой) и отдельные маленькие круглые столы для каждого (до 20 см) — но в бедных домах вместо стульев довольствовались циновками, посуда была разнообразная и самая долговечная, каменная [5]. Ели в основном руками (во время еды служанки обносили гостей с кувшинами и тазиками для ополаскивания рук после каждой перемены блюд), но известны были вилки (их использовали только на кухне?), ножи и ложки. Эстетика питания у египтян на высоте: трапеза украшалась цветами (лотоса), курились смолистые благовония. Застолья с приглашенными в дом гостями были са-

мым приятным развлечением древних египтян, на вечеринку нанимались музыканты (флейта и арфа появились уже в эпоху пирамид), мужчины приглашались с женами, но были и одинокие женщины-жрицы, дети также присутствовали на праздниках, распространенными были различные развлечения и игры. Так постепенно разделялась «высокая» и «низкая» кухни, но все же в ту далекую эпоху они были гораздо ближе, чем сегодня — египтяне не оставили своих кулинарных книг, кулинария еще не превратилась в литературное искусство, хотя гастрономия уже ценилась достаточно высоко.

Однако если говорить в целом о повседневном рационе обычных египтян, то он так же, как и у шумеров был все-таки скуден и однообразен: хлеб, пиво, овощи, и мясо далеко не каждый день. Египтяне и шумеры не были избалованы острым, горьким, терпким, сладким вкусом. В основном пища была нежирной, пресной или соленой по вкусу (в питании земледельцев соль была первым средством придать вкус пище — можете сами провести небольшой эксперимент, в кашу у вас пойдет гораздо больше соли, чем если вы будете жарить мясо). Египтяне и шумеры естественно не были знакомы со всеми заокеанскими продуктами — картофель, томаты, перцы, кукуруза; не знали они индийских и китайских продуктов — риса, гречки, сахара (значит не знали чистого сладкого вкуса — мы сейчас потребляем в 25-30 раз больше сахара), бананов, апельсинов, мандаринов, лимонов (значит, и кислого вкуса, как мы его понимаем, древние тоже не знали), ананасов. Персики, груши, вишни появились только в эпоху Птолемеев. Но что важно — Шумер и Египет в эпоху архаических империй уже наладил общественное производство продуктов питания, ирригационную систему, централизованное государственное распределение продуктов (которое уменьшило вероятность голода в неурожайные годы), что позволило говорить об устойчивом снабжении

продовольствием, а небольшие рыночные механизмы торговли продовольствием также помогали этому нелегкому делу. Основная экономическая (соединявшаяся в религиозной) задача государства и фараона — обеспечить запасы, которые накапливаются и во дворцах, и в храмах. С этим продовольственным снабжением связан демографический рост и создание огромных империй.

Древние египтяне имели высокоразвитую медицину (для того времени), им были доступны многие хирургические операции (в том числе трепанация черепа). Геродот пишет, что египтяне убеждены в том, что все болезни происходят от пищи. Поэтому внимание к чистоте пищи было самое внимательное (египтяне уже тогда понимали возможный вред сырой рыбы или мяса). В качестве лекарств использовались растения, минералы и части тела разных животных. Медицина уверенно соединялась с магией. Однако уже тогда при храмах были специализированные лечебницы (некий прообраз санатория). Тем не менее, египтяне были подвержены многим паразитарным заболеваниям. Средняя продолжительность жизни не превышала 23 лет.

#### Литература

1. Крамер С. История начинается в Шумере. М.: Издательство "Наука", 1965.
2. Ивик О. Еда Древнего мира. М.: "Ломоносов", 2012, с. 31.
3. Там же, с. 39.
4. Монтэ П. Египет Рамсесов: повседневная жизнь египтян во времена великих фараонов. Москва: Наука, Главная редакция восточной литературы, 1989.
5. Котрелл Л. Во времена фараонов. М.: Наука, 1982.

*Питание и здоровье в эпоху Античности*

Земледельческий способ производства, основанный как на труде свободных крестьян и работников, так и на труде рабов, основательно закрепился и доказал свою эффективность по сравнению с охотой и собирательством. Египтяне и шумеры, конечно, противопоставляли себя, как и потом греки и римляне, «варварам» (*barbari* — берберы), диким народам, которые живут плодами природы, для египтян культура и цивилизация начиналась с кухни, с культурных растений, с традиций и обычаев застолья — еды и питья, а варварам приписывались всяческие ужасы, в частности то, что все они якобы каннибалы, что они едят собственных детей и т.п. Но посредством кухни — этой значимой части культуры — цивилизация выделяла и отделяла себя от дикости, воспроизводила свое собственное единство и достоинство (египтяне вдали от родины, не имея доступа к своим традиционным продуктам и напиткам, чувствовали себя потерянными). Кухня варваров может была и не менее интересной, а может — и более разнообразной, но они не оставили нам никаких письменных источников, поэтому победила (как и потом в случае с римлянами) точка зрения, выраженная письменно. Но в итоге все-таки у египтян и шумеров питание не могло считаться полноценным — соотношение углеводов, жиров и белков сильно склонялось в пользу первых в ущерб вторым и третьим. Обратная картина наблюдалась у варварских кочевых скотоводческих племен (например, скифов) там баланс белков и углеводов был сильно сдвинут в сторону белковой пищи, что так же не способствовало здоровью и долголетию. Идеальный баланс, как мне кажется, в питании нашли греки и римляне.

Египетская цивилизация уже была древней в ту эпоху, когда на сцену выходят греки: первой появляется крито-микенская цивилизация, а затем Афины и громадная империя Александра Македонского. Сначала греки



полностью копируют высшие цивилизации, так же и пантеон богов еще неразвитого греческого демократического общества копирует царский двор высоко развитых цивилизаций (в реальности их жизни царей не было, а у богов был главный царь — Зевс). Но вскоре греки заставили древние цивилизации «потесниться», они (на пару с финикийцами) были удивительными изобретателями. Дело в том, что у греков не было той идеальной почвы для земледелия как у шумеров и египтян, никаких разливающихся рек с их плодородным илом. Поэтому греки, сначала как пастушеские племена, умеренно занимались земледелием. В крито-микенскую эпоху выращивали ячмень и пшеницу (и вот новое соотношение в отличие от Шумера и Египта — впервые пшеницы выращивали больше, чем ячменя, самой распространенной едой стала каша из полбы), виноград и оливы, фисташки и инжир, чечевицу и бобы. Пастухи пасли стада быков, коров, овец, коз, лошадей, поэтому достаточно было и белковой пищи, особым лакомством считались запеченные козьи желудки, с жиром и кровью [1]. Но вот новое, наконец, свинина вне запретов — и на вертелах аппетитно подрумяниваются молочные поросята. Пища всегда воспринималась греками как жертвоприношение — поэтому первый кусок мяса всегда в огонь, считалось, что боги наслаждаются запахом сгоревшей пищи (а вот мертвым другая пища — кровь и мясо, в архаический период греки еще приносят человеческие жертвы). Вот и другая новость кухни — вместо пива появилось и вытеснило его виноградное вино, хотя еще в древнюю эпоху вино греки не разбавляли водой. Фиников на Крите и в Греции не росло, заменителем сладкому стал мед. Уже была и своеобразная письменность (см., например, фестский диск), но потом на четыре века о ней забыли. Поначалу греки в архаическую эпоху питались очень просто — мясо на вертеле, хлеб, вино, оливковое масло, сыр. А вот сли-

вочное масло почему-то греки опять относили к дикости, варваров называли «маслоедами». И знатные, и простолюдины в гомеровском эпосе едят одну и ту же пищу (как и царевны во дворце Одиссея выполняют ту же работу, что и рабыни). Они еще ели сидя — это потом придет мода есть и выпивать лежа (что еще позже почему-то заимствуют римляне). Женщины не участвовали в застольях и беседах — даже свадебный пир мог происходить без невесты.

В классическую эпоху кухня превращается в кулинарию, а стремление сытно поесть — в гастрономию. В конце V в. до н.э. выходят первые кулинарные книги, и начинается целая эпоха еды в литературном искусстве [2]. Авторы описывают рецепты, особенности приготовления тех или иных блюд в разных регионах, способы приготовления блюд и принципы сочетания продуктов. И вот наконец свершилось настоящее выделение высокой кухни — появляются профессиональные повара, ремесло повара начинает считаться особым видом искусства (действительно, некоторые изысканные способы приготовления блюд полностью утрачены — например, половину поросенка жарят, а вторую варят, а желудок его начиняют дроздами, свиными матками, яичными желтками и т.д.). В Сибарисе (где и жили сибариты) поварам на блюда выдают временные патенты — только они могут готовить таким образом. Возникает и специализация поваров — теперь одни готовят только рыбу, а другие — колбасы, а третьи как боги умеют поджарить яичницу. Как реакция на это разнообразие пищи возникают разного рода аскетические философские течения, Диоген призывает есть просто и довольствоваться малым, животных убивать и есть нельзя, ведь они как люди имеют душу. Пифагорейцы почему-то запрещали бобы (как будто у них вкус человеческой крови), но также

и крапиву, и отдельные виды рыб и т.п. Впервые, как видите, еда превращается не только в религиозную проблему, но и в моральную проблему — роскошь в еде осуждается, а простота поддерживается.

Еда, видимо, так сильно владела психикой греков, что даже во сне они видели продукты питания, знаменитый сонник «Онейрокритика» (2 в. н.э.) описывает, что значит видеть те или иные овощи, или другие продукты. Вот как описывается и что обозначает хлеб — если бедный вдруг видит во сне, что ест дорогой «провеянный» хлеб, то это не к добру, так же плохо, если богатый видит, что ест хлеб не по чину — нарушен порядок вещей, хотя заметим, что в этом примере уже явно видно социальное разделение в еде. И дальше — «пироги без сыра к добру», «пироги с сыром» означают хитрости и козни, зато пироги с толченым сезамом и с медом к добру для всех, «но особенно у кого дела в суде», а яблоки весенние и сладкие во сне означают любовные утехы, а кислые — ссоры и раздоры.

Итак, еда у греков не только насыщает, но уже и означает, превращается в пищу для ума, в искусство и праздник. Например, вино не просто продукт, а священный напиток что приближает смертных к богам, но его неумеренное потребление как раз отдаляет от богов.

А вот теперь разберем, как эти все греческие нововведения в еде приносили новое в социальную структуру общества. В отличие от Шумера и Египта грекам не было необходимости в централизованном государстве с полной государственной собственностью земли, поэтому основной производственной единицей был небольшой участок земли (3-5 гектаров), возделываемый трудом членов семьи плюс немного рабов. Эти участки еще могли принадлежать общине и ради справедливости по жребию ежегодно переходить от одной семье к другой, но вот появились виноградники — а это совершенно другая агрикультура. Для пшеницы как

раз требовалось переходить с поля на поле (оставляя землю под паром), а для виноградников требовалось обратное: кропотливо из года в год ухаживать за лозой, именно от вложенного труда зависела урожайность. Вот так объективно появилась у греков необходимость в закреплении собственности рода на участок земли — образовался институт частной (но пока еще родовой) собственности. Землю еще нельзя было отчуждать, она считалась собственностью не человека (индивида), а рода. Вместо централизованного распределения продуктов, как у египтян и в Вавилоне, греки постепенно изобретают торговлю и обмен. Создаются локальные рынки, которые снабжают города провизией, устанавливается разделение труда между городом и деревней. Сам город уже не должен заниматься сельским хозяйством — там занимаются политикой, культурой, образованием, искусством и, конечно, войной. Как ни странно, война дело не политическое, а экономическое для греков, это то, что мы бы назвали сейчас предприятием, но только военным — и вот рынки продовольствия создаются для снабжения армии (на пути к месту назначения). В связи с развитием рынка возникает целый специальный класс людей — торговый класс (сначала он только обслуживает внешнюю торговлю и ему характерен новый вид собственности — движимая собственность, корабли). В Вавилоне торговцы представляли только маргинальный класс, а у греков создается в противовес старой земельной родовой аристократии новая торговая аристократия — «новые люди». Эти новые люди, как и потом буржуазия, должны были отличаться кухней и вкусами, ведь они знакомы не понаслышке с другими культурами еды (особенно восточными). Но, конечно, экономический обмен нелегко входил в повседневную жизнь греков, Аристотель говорил, что плох тот хозяин, который что-либо покупает на рынке — ведь все должно производиться в рамках домохозяйства, а рынок считалось предназначен только для заморских товаров, или для

предметов роскоши, или для рабов. Но шаг за шагом рынки продовольствия становятся неотъемлемой чертой греческих полисов. Обмен меняет форму — вместо натурального (вспомните спор пастухов и землепашцев у шумеров) налаживается денежный обмен. Возникает ценообразующий рынок — то есть еда получает независимое от ее материальной формы экономическое содержание. Это совершенно новый способ оценки — потребительная стоимость отделяется от стоимости, и последняя получает свое собственное существование. Мы вслед за греками теперь тоже оцениваем еду как продукт потребления, то есть ее качества, и как предмет стоимости — сколько стоит тот или иной продукт. И тогда предметы получают единую шкалу сравнения: бык стоил в VI в. до н.э. 5 драхм, а баран — 1 драхму, блюдо дроздов — тоже 1 драхму (видимо, деликатес), а сойка — всего один обол (обол, *ὄβολος* — серебряная монета, составлявшая 1/6 драхмы), но ворона (!) — чуть подороже, 3 обولا [3]. Так формируется не только чувственное представление о еде, но и ее рациональное оценивание. Вкус влияет на цену продукта — спрос на тот или иной продукт определяет его относительную цену, а не только затраты труда на производство того или иного продукта. На рынке теперь можно купить и закуски (готовый продукт) — соленую рыбку, лепешки, фрукты и овощи. Очень скоро, когда Афины становятся мощным городом-государством с большим населением, они полностью зависят от привозного хлеба, и задачей государства опять становится снабжение продовольствием или по крайней мере — поддержание низких цен на хлеб. Рынок у греков перемещается в центр города — на агору (порядок там поддерживают агрономы), если в Вавилоне рынок был за воротами города или у ворот, то греки ему придают важное место в своем социальном пространстве. Но рынок существует еще не сам по себе, он частенько у греков соединяется с механизмом перераспределения — раздачи государством продуктов

гражданам (еще больше в Риме), только Перикл придумал в Афинах раздавать не продукты, а небольшое дневное содержание гражданам-горожанам, так он ввел привычку ходить на рынок.

Распорядок принятия пищи у греков был таков: два завтрака — первый завтрак состоял из ломтика хлеба и вина; второй завтрак — более плотный, хлеб, сыр, вино, оливки, птица; обед был отнесен на вечер (греки не любили обедать в одиночку, обычно приглашали друзей — иногда обед был вскладчину, каждый приносил свое). Каждый приглашенный грек имел право взять двух неприглашенных на обед — они-то и назывались паразитами. Хотя для греков слово паразит имело и другое значение, чем для нас — мы с паразитами связываем всяких мелких вредных насекомых, у греков другое: *sitos* — это основное блюдо, а *parasitos* — гарнир. Нам тяжело представить, что было основным блюдом, а что гарниром — у греков основным блюдом был хлеб, а мясо к нему было гарниром (так же у китайцев — рис был основным блюдом, а что-то к нему — гарнир, и у японцев в суши — главное рис, а остальное дополнение), мы же мыслим структуру блюда по-другому. Мы едим не хлеб, а с хлебом — хлеб как дополнение, а основное блюдо — мясо или рыба, а гарнир — овощи. Но нам трудно представить и манеру еды греков: вот новое расположение за обедом, греки переняли восточный обычай обедать лежа (высокие лежа в форме подковы ставились вокруг низкого круглого стола, на каждом ложе возлежали по двое, спиной друг к другу). По правую руку от хозяина было самое почетное место, и дальше по убыванию; гости снимали обувь, входя в помещение, рабы обмывали ноги всем гостям, подавали воду для мытья рук (кстати, раба для прислуживания принято было брать с собой). Ели руками, ни скатертей, ни салфеток не было, вытирали руки о хлеб. Обед — «дейпнон» — начинался с закусок, холод-

ных и горячих, далее следовало основное блюдо — мясо, рыба, зелень. Затем столы уносились и начиналась вторая часть трапезы: там были и птица, и десерты — и фрукты, и сласти (печенья и пирожные), и сыры (которые, как считалось, запечатывают желудок). Именно в этой второй части и было принято выпивать вина как следует. Для возбуждения жажды (как и сегодня в немецких пивных) подавались соленые булочки, кренделя или пирожки. Но вкусы греков иногда и отличались от наших: популярным блюдом у них (как и сегодня в Азии) были жаренные кузнечики, цикады (вкус к ним сохранился и у римлян, но они добавили еще и улитки), акриды (саранча).

В гомеровскую эпоху греки сами готовили, даже знатные не гнушались готовить и тем самым выказывать уважение гостям, но с V в. афиняне заводят обычай держать большой штат прислуги на кухне. Повара сначала только занимались выпечкой хлеба, но потом блюда все более усложнялись. Кулинарное дело было первым отдано подневольным слугам, поэтому повара — рабы, которые стоили больших денег, и иногда поваров брали из далёких стран — Сицилии или Византия. Не всякой семье по карману было содержать повара, поэтому повара можно было запросто нанять на агоре, со своими инструментами и поварятами-помощниками. Очень часто в комедиях они изображаются как хвастуны и плуты, но профессия повара ценилась, именно ей обучались несколько лет у мастеров, кулинария стала, несомненно, искусством высокого рода. Задачей повара было придать вкус обычному продукту — просто готовить умели и сами, повар же искусством изменял натуральный вкус продукта. Искусство состояло в смешении основных вкусов — сладкое с кислым, острое и терпкое, соленое с пресным. Вот показатель вкуса — мы сегодня к мясу подаем красное вино, а к рыбе — белое, а вот греки поступали ровно наоборот. Почему? Считалось правильным соблюдать баланс вкуса — к тяжелому

мясному блюду подавалось только легкое белое вино, а к легкой рыбе — тяжелое красное сладкое вино.

В основе вкуса древних законы питания — соблюдение баланса стихий. Всякая вещь, и пища в том числе, состоит из четырех стихий — огня, воды, земли и воздуха. Поэтому в приготовлении, считали греки, должно соединяться противоположное — огонь против воды, земля против воздуха, холодное и горячее, сухое и влажное (а дальше — кислое и сладкое, пресное и острое, соленое и горькое. Например, рыба «холодная» по своей сущности, ей нужно придать «горячее», и поэтому рыбу готовят с солью и перцем. Но это еще не все: рыбу готовят с уксусом (греки знали настоящий кислый вкус — это виноградный уксус), что противостоит кислому — это, конечно, сладкое. Поэтому рыбу готовят с уксусом и медом. Этот принцип смешения стихий-вкусов объясняет вкус греков к разбавленному водой вину — ведь вино, стихия огня, должно соединять с водой, так получается правильный — сбалансированный — вкус (неразбавленное — это для варваров, пить «по-скифски» — это пить без знания порядка вещей, и пить допьяна — не зная меры). Только старикам греки советовали пить неразбавленное вино — их холодная кровь требует чуть больше огня. А вот детям не советовали давать много вина — вот почему: сами дети представляют собой быстрое и подвижное, они сами стихия огня, значит не надо давать огню (детям) еще больше огня (вина), это будет нарушение баланса веществ. Очень странное рассуждения с нашей современной точки зрения — ведь мы считаем, наоборот, дети представляют слишком слабый (еще не сформировавшийся организм), поэтому им нельзя вина как слишком сильного средства.

Клавдий Гален пишет, что основа здоровья — соблюдение баланса «горячего» и «холодного»: поэтому детям вредны фрукты, так дети сами



огонь, а им еще фрукты (тоже огонь). Хотя Гален был выдающимся врачом древности, именно он первым доказал, что по артериям движется кровь, а не пневма, что головной и спинной мозг, а не сердце, отвечает за чувствительность нервов, и т.д. (его труды изучались в медицине до 19 в.). Как видите, греки мыслили свой вкус по типу баланса (единства) противоположностей; мы же, современные люди, по типу дополнения (подобное к подобному, в этом случае соблюдается принцип рациональной классификации). Но вот общее между нами — греки ссылались на науку, и мы тоже ссылаемся на научные представления. Только у них баланс огня, воды, земли, воздуха, а у нас сочетание белков, жиров, углеводов и витаминов. Очень похоже, не правда ли? Это есть общее для нас научное мировоззрение.

После походов Александра Македонского греки быстро познакомились в восточной и индийской кухне (попробовали диковинные фрукты — в индийском походе даже объедались бананами, поэтому пришлось их запретить, из Индии стали доставлять перец и корицу). Поначалу греки потешались над высокой кулинарией изнеженных персов, но потом постепенно переняли их обычаи готовить, их технологии, их продукты. Так состоялась интеграция восточной и европейской кухни, впервые кухня стала международной по-настоящему, что вскоре привело к окончательному разделению высокой кухни и кухни повседневной. Но греческой кухне в ее развитии было далеко до римской, именно в римской империи кухня достигла таких высот, каких может уже больше и не достигала.

Именно римляне, с их любовью к еде и комфорту, к городской культуре — улицы с освещением, дома с канализацией, магазины с товарами, — ближе всего нам, современным людям. Римляне, как и греки сначала довольствовались простой кухней, но потом все греческое казалось им

высшим достижением развитой цивилизации (примерно так американцы относятся к Европе сегодня), и римляне переняли у греков обычаи кулинарии и гастрономии. Причем во времена империи ее территория была так велика, что вкусы и пищевые привычки одной провинции не совпадали со вкусами другой — ведь были такие регионы, где нельзя выращивать оливы — значит масло использовалось сливочное, а если не выращивали виноград — значит пили пиво, и т.д. Наладилась и система разделения труда в производстве продуктов питания: сам Рим выращивал оливки и виноград; африканские провинции — пшеницу; из Галлии везли свинину и ветчину; кроликов — из Испании, кур для гурманов с Родоса, финики и груши из Сирии и т.д. Но в целом структура питания простых римлян не отличалась от питания греков: основа — это хлеб для еды (причем пшеница как и у греков главная культура, полба, эмир, ячмень только как вынужденная замена пшеницы, овес только на корм скоту, а рожь считалась вообще сорняком; хлеб выпекали — впервые появились общественные пекарни и не надо было печь хлеб дома — и готовили из зерна каши); это вино для питья (так же, как и у греков — разбавленное водой); это оливки для масла (но соленые и маринованные хороши и для закуски); это зелень и овощи (популярной стала капуста, спаржа, щавель); молочные продукты — сыр, творог, простокваша (сыр был дешев, бедняки готовили из солёной рыбы и сыра блюдо — *tyrotarichum*); мясо — курица и яйца («*ab ovo*» — иносказательно «с начала», потому что каждый завтрак начинался у римлянина с куриного яйца и заканчивался яблоком — «*ab ovo usque ad mala*»); свинина, баранина и в меньшей степени говядина. Ели римляне более часто, чем греки: завтрак из сыра и хлеба; ленч — хлеб с холодным мясом, фрукты и овощи; обед — он разделялся на закуски (салаты), основное блюдо и десерты.

Однако вскоре перечень продуктов на столе римлян, особенно зажиточных, расширяется. Гурманы ценили все необычное и экстравагантное: огромную печень специально откормленного гуся (что сегодня во французской кухне называется фуа-гра); паштеты из петушиных гребешков; языки фламинго; мозги павлинов; слоновьи хоботы; молоки мурен; страусиные яйца — все, что стоило огромных денег, что трудно было достать, стало вдруг считаться изысканным и утонченным. В связи с этим уже в эпоху Республики обжорство и гурманство осуждалось — неоднократно вводились законы против роскоши. Например, *Lex Orchia de cenis* (Закон Орхия об ужинах, 182 год до н. э.) ограничивал количество гостей на ужине до трёх человек; *Lex Fannia* (Закон Фанния, 161 год до н. э.) запрещал подавать блюда из птицы, за исключением кур, в праздники разрешалось потратить 100 ассов, в обычный день — до десяти ассов, определялась дневная норма потребления мяса. Но кулинарию и гастрономию было уже не остановить, законы легко обходились и запреты нарушались.

Римляне активно стали экспериментировать со смешением вкусов, помогали им в этом пряности — перец, имбирь, корица, из Индии; кумин из Сирии; анис из Египта, бадьян из Азии; привозные травы — петрушка из Македонии, тимьян из Фракии, сильфий из Ливии (ныне вкус сильфия утерян — больше нигде не растёт), асафетида из Персии. Самым распространенным соусом у римлян был гарум или ликвамен, лучший производили в Новом Карфагене в Испании (современная Картахена) — его вкус нам мало знаком и был бы неприятен, это чистый вкус того, что у Леви-Стросса называется *rotten* — тухлый вкус. Изготавливался соус так: в огромных чанах оставляли ферментироваться на солнце воду с мелкой рыбой (анчоусы), добавляли соль, уксус, вино, пряности. Видимо, наиболее похожий на него это современный соус «нам-пла» в тайской кухне. В принципе при добавлении в готовящийся на огне продукт он теряет свой

запах и вкус, он просто усиливает вкус блюда (то есть это был первый в истории усилитель вкуса, что так распространено сегодня в индустриальной кухне). Но римляне добавляли этот соус и в салаты, и — о, ужас — в сладкие блюда. Во всех рецептах (!!!) самой известной кулинарной книги Апиция добавляется этот соус, но его вкус мы, увы, не знаем.

Итак, вкусы римлян все-таки отличались от наших, им было свойственно смешение вкусов — кисло-сладких (в мясо часто добавляются фрукты или мед); острых и сладких (добавляется и перец, имбирь и мед — что и сегодня можно попробовать в имбирных пряниках); соленых и сладких; горьких и сладких (мед добавляли в супы, а перец в вино). Римляне (как и китайцы и тайцы сегодня) в кухне практиковали замещение вкусов — ценились повара, которые из свиного вымени сделают рыбу, а из ветчины курицу, и т.д.

Однако плебеи и пролетарии питались просто: в огороде выращивали овощи (лук, чеснок, капусту, бобы, редька, зелень — не было только редиски и тыквы, ну и конечно всех американских овощей, не знаком был и баклажан, кабачок цуккини, шпинат); хлеб или каша (работнику или рабу полагалось не менее 1 кг хлеба в день и бутылку вина 0,5 л) и соленая рыба (свежую рыбу и мясо позволить себе не могли). Голодом считалось отсутствие хлеба. В эпоху империи обычным делом были раздачи хлеба: «В жизни Рима даровая раздача хлеба бедному населению (*plebs urbana*) была явлением первостепенной важности. Со времени Августа и до Северов даровой хлеб получают 200 тыс. человек; зерно для них и для всего города поставляют Египет — 20 млн. модиев и Африка — 40 млн (60 млн модиев — 1 млн 750 тыс. гл.). Одной из главных забот императоров было снабжение столицы хлебом.» [4]. Хотя и рыночное хозяйство Рима поражает своим величием: в городе были специализированные рынки Мясной (*forum Boarium*), Овощной (*forum Holitorium*), Рыбный (*forum*

*Piscatorium*) и Деликатесный (*forum Cuppedinis* – фрукты, мед, цветы). Например, рынок Траяна до сих пор сохранился (от форума осталась только колонна Траяна), на рынке продавали всевозможные товары – ведь население имперского Рима достигало миллиона человек, до сих пор сохранилось название улицы *Via Biberatica* – улица, где продавали *Biber* – перец, и, видимо, все колониальные товары. Обычным делом стало общественное питание, причем как раз для бедных и рабов – это они не могли позволить себе в городе держать кухню. Закусочные назывались термополии (в Остии Антикке есть реконструированная такая закусочная), как и в наших пивных барах (или ирландских пабах) вместе с едой практиковались игры в кости, приглашались певцы и танцоры, а официантки были уж не такими недоступными (об этом свидетельствуют надписи в Помпеях). Что подавали в закусочной: часто прилавки выходили на улицу, можно было купить вина (его подавали и с теплой водой для согрева – как в СССР у пивного ларька можно было просить подогретое пиво); на гриле жарилось мясо; на потолке висели сыры и колбасы; хлеб и пироги были в ассортименте. Ресторанов в нашем понимании слова не было, знатные люди даже при путешествии останавливались у знакомых и там же обедали. В таверны и закусочные аристократы ходили только туда, где их никто не знал.

Римский экономический мир не сумел создать нового способа производства, вопреки Эд. Мейеру и другим ученым, вряд ли можно считать, что империя создала капитализм. Сельское хозяйство полностью зависело от труда рабов, никакого другого труда не существовало, и моральная ценность труда существенно понизилась (никакой свободный не считал теперь достойным своего положения заниматься физическим трудом, и только в последние годы империи развивался колонат), а поставка и рынок рабов в свою очередь полностью зависели от военных предприятий.

Как только ослабла политическая мощь империи, так развалилась и экономика империи. Поставки продовольствия в Рим были связаны с колониями, и как только Вандалы захватили Северную Африку, так Рим потерял экономическую силу. Происходила рурализация городского населения империи, хозяйства становились все более замкнутыми, торговые обмены сокращались. Империя рухнула не под натиском варваров (в этом нас убедили предвзятые римские историки и политики), Рим погиб от своих собственных противоречий, в том числе и от экономических. Однако не стоит судить поспешно римскую систему обеспечения продовольствием — сравнивая ее с нашей, бросается в глаза, что она сумела устойчиво кормить более 60 млн. чел., она не была столь расточительна, как наша — сейчас 50% продуктов идет в отходы, и она вряд ли была так социально поляризована — конечно, пиры Нерона и других императоров поражали своей пышностью, а пища рабов была более чем скудной и исключительно однообразной, но наша система еще более несправедлива — из всего населения Земли только 1 млрд. людей питается сверхбогато, с избытком, а 1 млрд. голодает, еще 3 млрд. питается недостаточно.

Теперь подведем предварительный итог рассмотрения социальной системы питания в Древнем мире. Мы кратко проанализировали производство и потребление продовольствия в Шумере, Египте, Греции и Риме. Что объединяет все эти цивилизации? Они были земледельческими цивилизациями, в противовес самой древней примитивной кочевой системе (охота и собирательство) эти цивилизации создали новый способ производства — производящий вместо присваивающего. Агркультуры — ячмень и пшеница — создали совершенно новый продукт питания, ставший основой жизни — хлеб, и технологию его производства (например, трехполье). Они утвердили новые технологии приготовления хлеба (мука, дрожжи, выпечка хлеба в печах, приготовление разного вида

хлебных каш — сегодня они остались только в неевропейских культурах, например, кус-кус у арабов, или булгур в Средней Азии), но так же и производство хлебного напитка — пива) и его хранения (древние создали гончарное производство посуды для хранения зерна и вина). Скотоводство доставляло необходимый компонент белковой пищи — мясо и молочные белки, что служило дополнением к хлебу. Древние культуры создали садоводство и огородничество, что способствовало дополнению рациона питания витаминами и углеводами. В области экономики производства предметов продовольствия древние внедрили два экономических механизма: государственный институт распределения, что было объективно необходимо в ирригационном земледелии, и рыночный механизм обмена продуктами питания (рынок продовольствия). В технологии транспортировки древние культуры изобрели два революционных способа: первое, колесо, которое в соединении с тягловой силой животных, давало возможность локального перемещения продуктов питания (особенно когда еще были построены римлянами средства коммуникации — дороги, в сравнении с другими цивилизациями это революционное нововведение, его не было ни в Китае, ни в Америке); второе, это парус и морские перевозки, что давало возможность транспортировки больших объемов продовольствия на значительные расстояния (мореходы Александра Македонского с ужасом описывают свою встречу в океане с китами). В области вкусов древняя кухня предпочитала смешение — кислого и сладкого, острого и горького, соленого и пресного; она склонна была и к замещению вкуса — когда продукту придавался совершенно отличный от естественного вкус. И чего стоят застольные манеры древних — возлежать за едой как греки, римляне или персы. Еда для древних была чувственным удовольствием, ничего не могло с ней сравниться, она служила средством социализации — как в обществе, так и в семье; за обедом

не едят — за обедом общаются. Но еда служила и средством дифференциации — бедные питались по-другому, чем богатые. Высокая кухня уже отделилась от повседневной, но ей недоставало автономного пространства — все же, не смотря на развитие общепита, рестораны не получили еще признания, хотя профессия повара уже сформировалась, как и специализация поваров — но повар все же не аристократическая профессия, и если уж не удел рабов, то не выше ремесла. Хотя кулинария у древних уже становится предметом научного осмысления — вспомните четыре стихии и законы приготовления правильной (здоровой) пищи, но и не только — гастрономическая тема процветает в литературе (в стихах и прозе) и в искусстве (натюрморты). Наконец, еда древних сакральна — она рассматривается всегда как жертва и как благодать (даже если не приносили специальной жертвы богам, надо для их благорасположения бросить в огонь хоть щепотку соли); и еда моральна — и римляне, и греки осуждают неумеренность, осуждают чрезмерное обжорство, чревоугодие и излишнюю роскошь, римские стоики советуют — «проживи незаметно», питаться надо просто и полезно.

Система питания Древнего мира во многом определяла и общественное здоровье. Население Римской империи достигало 50 млн. чел. — а это 20% населения планеты. Голод как постоянный спутник варварства и дикости отступил под натиском цивилизации, а вместе с ним отступили и болезни. Продолжительность жизни увеличилась до 32 лет (мы знаем это довольно точно по эпитафиям на надгробных памятниках римских кладбищ). Гигиена питания также на высоте у римлян — по крайней мере, вода через систему акведуков доставлялась пригодной для питья. Да и общественная гигиена у римлян на высоте — везде распространены общественные бани. А некоторые сооружения древней канализации до сих



пор в работе — *Cloaca Maxima* в Риме и сегодня работает как ливневая канализация. Римляне понимали, где возможно строить жилье, а где нет — болота повсеместно осушались (хотя эпидемия малярии захватила империю и лечить ее еще не умели).

#### Литература

1. Ивик О. Еда Древнего мира. М.: “Ломоносов”, 2012, с.112.
2. Kaufman С.К. *Cooking in Ancient Civilizations*. Westport: Greenwood Press, 2006, p. 73.
3. Гиро П. Частная и общественная жизнь греков. Репринт с издания 1913 г. М.: Ладомир, 1994, с.56.
4. Сергеенко М.Е. Жизнь древнего Рима. СПб.: Издательско-торговый дом "Летний Сад"; Журнал "Нева", 2000, с.47.

#### *Питание и здоровье в Европе Средних веков*

Средние века (условно для простоты V-XV вв. н.э.) — кардинально отличаются от Древности. И прежде всего в том, что сформировалась новая христианская цивилизация, которая повергла все устои Древнего общества и его способы мышления. Главное отличие — монотеистическая религия, создавшая иные моральные и социальные горизонты. Христианство последовательно разделяет материальное и духовное, все плотское отрицается в сравнении с духовным, тело — «тюрьма души», плотское само по себе связано с грехом. Тело и его потребности — в том числе и питание — считаются профаническими и противостоящими потребностям духа. Телесное, животное, плотское спорит с духовным, и человек должен убить в себе зверя («Бог говорит, когда тварь в человеке молчит»). Из пространства телесного исчезают в Средние века и бани (римские

термы), и театры, и стадионы с гимназиями. И вот теперь еда как потребность тела вдруг получает иную моральную оценку — христианство призывает к аскетизму, ограничению питания, отрицает питание как наслаждение и удовольствие, признает его только как необходимость — голод дан человеку Богом в наказание за первородный грех. Чревоугодие осуждается не просто как страсть, а как смертный грех, его различают два вида: гастримаргия (чревобесие) — стремление человека набить брюхо; лемаргия (гортанобесие) — гурманство, стремление человека к вкусной пище. В связи с этим в христианстве возникают многочисленные религиозные пищевые запреты — посты.

Уже в византийском обществе, этой христианской империи, сразу же возникли посты и ограничения в питании, причем в православии число постных дней могло достигать до 200 в году. Смысл поста не в самом пищевом запрете, а в создании условий для духовного совершенствования, пост не цель, а средство отвлечься от всего телесного, пост сдерживает страсти, дает сосредоточиться на духовном. Ограничение питания всегда соединялось с ограничением других плотских утех (нельзя спать, не должно быть секса, нельзя терять разума — не пьют вина). Ранние христиане соблюдали один пост — Великий пост до Пасхи в память о страданиях Христа. Но вскоре добавили Рождественский пост, еженедельные посты — по средам и пятницам, или по отдельным дням (например, крещенский сочельник 18 января). Вот как, например, питаются монахи по уставу в Великий пост: понедельник — сырая пища без масла; вторник — вареная без масла; среда — сырая без масла; четверг вареная с маслом; пятница сырая без масла; суббота и воскресенье — рыба. Пост не применяется к детям (до 14 лет) и старикам, или больным людям. Во все посты ограничение вводится как правило на мясную и молочную пищу, причина скорее символическая (чем утилитарная — типа, белковая пища

особо питательна, поэтому от нее воздерживаются более всего, или мясодеспособствует плотскому желанию и сладострастию), ведь мясо содержит кровь — а это символ жизни, молоко питает младенца — это тоже символ жизни, они принадлежат только Богу. Однако на рыбу запрета не было — не потому, что в ней нет крови, просто рыба — символ Христа (везде нарисована в древних 2-3 в. н.э. христианских катакомбах в Риме). Поэтому христианские посты ввели традицию разделения мяса и рыбы, и больше мясо и рыба не соединялись в европейском блюде (в римской кухне рыбный соус всегда добавлялся и к мясу, но готовили и смешанные блюда, так же, как и в современной тайской кухне).

Но в целом пища — и это крайне важно — в христианстве не делится на чистую и нечистую, церковь недвусмысленно утверждает — пища сама по себе не приближает и не отдаляет человека от Бога, в Евангельском учении явно показано: «Не то, что входит в уста, оскверняет человека, но то, что исходит из уст». Однако в разных направлениях христианства пищевые запреты существуют, например, в раннем христианстве был запрет на мясо с кровью, на «удавленину» и т.д., у старообрядцев запрещается есть «рыбу без чешуи (сома, осетра, угря), раков и иные морепродукты (креветок, кальмары), нельзя есть телятину и мясо зайцев, бобров, белок (векшину), конину, ослину, собачатину, мясо некоторых птиц и проч., употребление свинины допустимо, если она приготовлена на огне...» [Крылов, 2010]. Еда в христианстве также теряет характер жертвы — в этом его принципиальное отличие от иудаизма и других (в том числе и монотеистических) религий. Считается, что достаточной одной жертвы — Христос сам принес себя добровольно в жертву ради спасения всех, остальные жертвы просто неуместны (в том числе жертвы различных животных, как курбан-байрам у мусульман). Поэтому в римском обществе

христиане подвергались гонениям — они не признавали жертвы императору. Но христиане должны помнить об этой жертве Христа в совершении обряда евхаристии (благодарения), хлеб и вино как бы пресуществляются в тело и кровь Христовы. Обратите внимание, христианство осуждает как язычество жертвенную пищу в погребальных обрядах (оставленные на могиле продукты и напитки). Но в христианстве была и другая сторона дела питания: вместе с постом как ограничением питания пришли и праздники — перед постом или после поста. Особенно христианские праздники Пасха, Рождество, Троица, но в Византийской империи любили Новый год (календы) — после Рождества и до 5 января. Именно на праздник готовились специальные блюда и вообще много еды. Итак, посты и праздники составляли в христианском обществе ритм питания — от сурового аскетизма в еде, к изобилию; от ограничения к обжорству; от неизбежной необходимости к предвкушению удовольствия; от скорби к безудержному веселью.

В средние века Римская империя продолжала в своей неизменной форме существовать на Востоке, в Византии. Но Византийский мир уже был полностью христианский, рабство в нем еще существовало — но морально осуждалось церковью. Да и сами византийцы выработали новое понятие свободы, у римлян свобода имеет формальное правовое определение, свободный — это не раб, а в Византии свободой стали называть независимость (и между свободными формально холопами, и несвободными домашними рабами не делали большого отличия, все они считались несвободными). Кроме веры и идеологии изменились и обычаи. Вдруг, мужчины стали носить брюки, заимствованные с Востока, стали носить бороды, изменилась и традиция питания, и тоже не обошлось без восточного влияния — сирийские и персидские купцы быстро наладили

связь Византии с Индией (положение Индии как сверхдержавы пряностей не изменилось и сегодня, она производит их 1 млн. т. в год далеко опережая всех конкурентов), и шаг за шагом в Средние века пряности начинают свой победный путь (это еще, конечно, и шелковый путь), который закончится только с началом Нового времени (не только перец vezут, но еще мускатный орех, корица, гвоздика, имбирь, кардамон, алоэ). И вот еще новость — есть стали не лежа, как римляне, а сидя на стульях или табуретках за столом, появилась, наконец-то, стеклянная посуда и скатерти, а еще и вилка — из Византии она придет потом в Венецию, поначалу напугав дожей, и завоюет всю Европу. Вот что пишет один купец побывавший в византийской Александрии: «Александрия — город весьма большой... изобилующий всяким добром и богатством продуктов... В нем изобилуют пряности, ароматы и другие варварские товары, так как за Фиваидой имеются народы индусские, и Александрия, получая все, стоит над всем...» [1]. Константинополь был еще большим городом, в котором соединялись все торговые пути — с Востока, из Африки, из Западной Европы, из Северной Европы через Киевскую Русь, но никогда он не достигал вершин Рима, в период расцвета в нем проживало до 400 тыс. человек (а при взятии его турками в 1453 г. население не превышало и 50 тыс., но и Париж тогда не имел даже 80 тыс. населения) [2]. Хоть Константинополь и застраивался довольно хаотично, что видно и по современному Стамбулу, но все дома были оборудованы удобствами — обязательно водопроводом и канализацией, водосточными трубами, в кухнях устраивались печи с дымоходами. Византийцы жили зимой в холодном климате, поэтому быстро придумали двойные сосуды, куда в нижнее отделение клали угли, и так пища некоторое время оставалась подогретой. Городской плебс жил в основном на раздачи — как государственные, так теперь и церковные. Простые горожане питались обычным способом —

хлеб (от 300 до 600 г. в день), вино, вареные овощи, зелень, рыба — рацион питания от римлян не сильно отличался, новой была страсть к привозной русской икре. Пиршества византийских императоров тоже мало отличались от римских, пожалуй, увеличился только размер — в большом зале дворца в Константинополе стол из золота был таких громадных размеров, что за ним помещались 36 диванов. «В X веке германский посол Лиутпранд был потрясен во время обеда при дворе, когда заметил, что все гости едят с золотых тарелок, а фрукты лежат в золотых чашах, столь огромных и тяжелых, что их невозможно было поднять. Их спускали с потолка на веревках, убранных в позолоченные кожаные чехлы и прикрепленных к механическому устройству, с помощью которого чаши передвигали от одного гостя к другому» [Райс, 2006]. Тот же посол был очарован поданным ему блюдом — это был козленок, фаршированный рыбой — подумать только, настоящий деликатес для Западной Европы. Но все же византийские вельможи скорее были обжорами, чем гурманами.

Совершенно другую картину представляла в Средние века Западная Европа. Это была картина запустения и упадка культуры — поля зарастали лесом, города превращались в смешанные сельско-городские поселения, рыночные обмены разладились, хозяйства становились все более автономными — рассчитывать можно было только на себя. Опять на время возродилась культура мяса — война, охота, дичь для аристократии, и свинина (свиньи пасутся в лесу, питаются желудями) для простонародья. И Бродель, и Ле Гофф подчеркивают, что потребление мяса в Средние века выше всех последующих норм. Нет, конечно, Европа была христианской, там так же осуждалось чревоугодие, там так же соблюдали ритм питания — от постов к праздникам. Но там не было главного института Византийского общества — государства, не было и узаконенного права частной собственности на землю — земля вассала была пожалована ему в

виде бенефиция сеньором, крестьянин находился на господской земле, все это права временного пользования, высший всегда мог отнять землю. Не было и развитого денежного обмена — монета чеканилась феодалом как символическое свидетельство его знатности. Основной формой сельского хозяйства стало мелкое крестьянское хозяйство, которое опять вернулось в начале Средних веков к двухполью, выращивать стали более устойчивую к холодам рожь (вот причина популярности в России черного хлеба, но в те времена его ела вся Европа). Но урожайность ржи была 1:7 и никогда не достигала урожайности пшеницы в Римской империи. Явной стала оппозиция «*Terra e Silva*» (Земли и Леса) в системе питания, у франков и германцев «лес» стал основой питания против «земли» у римлян — мясо против хлеба; пиво против вина; свиное сало против оливкового масла; речная рыба против морской; обжорство («здоровый» = «толстый» = «сильный») против умеренности. Символом красоты стала тучность, многие тогда хотели бы променять свою худобу хоть на каплю жира (сегодня все наоборот), а свидетельством здоровья — хороший аппетит. И богатые сначала едят то же самое, что и остальные — только принцу кладут еды на пятерых, прелату — на четверых, а рыцарю — на троих, и т.д. В целом, все это означало крушение идеалов римской кухни.

В итоге, Средние века живут только самым необходимым, все остальное — грех гордыни; голод — частый гость, особенно бедных (поразительно было видеть современникам, когда чума XIV в. косила и бедных, и богатых без разбору, ведь голодная смерть до этого касалась только бедняков), «...в крестьянском фольклоре особым соблазном обладали мифы об обильной еде: мечта о стране Кокань..., воображение средневекового человека преследовали библейские чудеса, связанные с едой, начиная с манны небесной в пустыне и кончая насыщением тысячи людей несколькими хлебами.» [3]. Еде и утвари приписывались чудесные свойства —

всякие «молодильные яблоки», «скатерть самобранка» и т.п. Средневековый человек верил в чудо, оно и было для него доказательством, а рационализм вряд ли имел шанс. В отличие от государства римлян, в неурожайные годы некому было раздавать запасы, да и не было власти, как и запасов не было, только монастыри помогали бедным. Даже если голод был локальным, нельзя было в отсутствии дорог доставить продовольствие, а еще мешали «таможенные пошлины» феодалов, разбойники и пираты на сухопутных и морских дорогах. В средние века и хранить правильно зерно не умели, есть бесчисленные свидетельства о естественной порче, или о безоговорочной победе грызунов. Утратили и римские технологии хранения вина — теперь пили молодое вино. Голод и частое недоедание способствовали болезням — чахотка (туберкулез), ужасная проказа, болезни глаз, различные уродства стали обычными и многочисленными. Вот показатель здоровья — средняя продолжительность жизни в то время достигает не более 30 лет. И общее ощущение людей Средних веков до X в. — «мир дряхлеет», он движется к своему концу, отсюда миллениаризм — постоянные ожидания конца света.

Однако в области вкуса происходит настоящая революция, которая потом и приведет к революции глобализации питания. Сначала соль единственный способ как-то разнообразить пресные каши и похлебки; засолка также выступает как технология хранения продукта — все, что можно засолить, будет засолено или замариновано (в уксусе с солью). Поэтому человек средневековья потребляет в 5 раз больше соли, чем сегодня потребляем мы, поэтому и пьет больше — до 3 литров пива или эля в день. Сладкого, кроме меда, Средние века не знают. Так что кислый и соленый вкусы преобладали, соленый скорее вкус бедных, а свежее — вкус богатых. Но к ним прибавился неудержимый вкус к пряному. Сначала у высших классов, особенно после Крестовых походов, но затем и у средних, а



потом по мере удешевления и у низших. Бытовало мнение, что пряности способствовали хранению мяса (отбивали запах), но это, конечно, не так. Бродель напоминает нам, что тот, кто использовал пряности мог каждый день покупать и свежее мясо. Дело здесь во вкусе — человек средневековья стремился изменить естественный вкус продукта, трансформировать его, заместить его искусственным — пряным вкусом и ароматом. Это относилось и к напиткам — туда без меры добавляли пряности (наш сбитень оттуда родом, впервые упоминается в XII в.). Имело значение и то, какого цвета продукт — неслучайно, так высоко ценился (и сейчас стоит непомерно дорого) шафран. Он придавал, как и куркума, специфический золотой цвет блюду, делал его богатым и изысканным, золотой — цвет счастья. В отличие от римской кухни в средние века особую популярность приобретают пироги — со всем чем угодно. Сначала пироги с твердой коркой, они, собственно, и средство перевозки продукта (в котомке у странника пирожок), и только потом корку делают съедобной. Еще специально пекут «траншуары» — черствый хлеб (вместо тарелки) на который кладут кусок мяса, именно на нем каждый отрезает себе, чтобы не испортить дорогую скатерть или стол [4]. Считалось, что «теплота» пряностей способствует правильному перевариванию продукта, а мясо считается самым полезным продуктом. Вообще средневековые ученые исходили из того, что процесс пищеварения подчинен общим законам: сначала надо «открыть» желудок, затем идут легко перевариваемые продукты — фрукты или овощи, потом более тяжелые основные блюда, затем следует «закрыть» желудок — сыром или десертом. Питаться в одиночестве считалось надменным и неправильным, питание социальная практика, индивидуализм мог способствовать только злодеянию, в то время индивид был жуликом, заслуживающим если не виселицы, то

тюрьмы. Средние века признавали и культивировали многообразный коллективизм, который прежде всего выражался в практиках питания.

Крестовые походы XI-XII вв. впервые объединили раздробленную Европу общей идеологией, целью и задачей. Они были совершенно неподготовленными технически — европейцы плохо представляли, где находится Иерусалим и как туда добраться (поднялась на этом Венеция, организовавшая предприятие — переправку морем рыцарей в Константинополь), европейцы не имели ни малейшего представления о мощи исламского мира. Так что крестовые походы были в чистом виде авантюрой — однако, как это ни удивительно, в 1099 г. Иерусалим был счастливо взят. Но крестовые походы имели важные последствия, причем совсем непредвиденные. От арабов переняли «странный обычай» — кипятить воду, ведь в походе вода редко чистая и много рыцарей болело обычной дизентерией, европейцы очищали воду молитвой, а тут вдруг некоторое техническое действие — и отличный результат. Еще одно важное заимствование у арабов, которое оказало потом весьма пагубное воздействие на всю Европу вплоть до сегодняшнего дня, было связано со спиртом: ни римляне, ни средневековый европейский мир не знали технологии перегонки вина в спирт (вернее, именно они и изобрели, но не использовали эту технологию), арабы стали перегонять вино в спирт (перегонный куб — римский *ambicos* — стали называть ал-амбик), но мусульманам запрещено алкоголь, и они использовали спирт только в медицинских целях — для обработки ран (колотых и резаных), что было обычным делом в век холодного оружия. Этот способ лечения переняли и крестоносцы, и вскоре алкоголь начнет свое победное шествие по Европе. Считалось, что водка — *aqua vitae* — выводит излишнюю влагу из организма, оживляет сердце, излечивает колики, и предохраняет от чумы. Но вскоре, в конце XV в., водка покинула аптеки и перешла за стол европейцев. Сначала ее

гонят в городах цехи, в которых делают уксус, потом бочкари. Особенно крепкий алкоголь получает распространение в Северной Европе — в Германии, Нидерландах, Англии. Водку теперь дают и солдатам перед битвой, она «не имеет последствий» и поднимает боевой дух. Скоро придумали добавлять спирт в виноградные вина — так они выдерживают перевозку морем, и вот из Португалии везут в Англию портвейны, а из Испании хересы. Но алкоголь был не средством питья, это был чудодейственный напиток — средство возбуждения, друг веселья и праздника, но еще и способ забыться, отключиться от всего плохого в унылом повседневном мире. И в Европе, а чуть позже со всей силой в России, крепкий алкоголь прочно занимает свое место почти на каждом столе.

Влияние мусульманского мира происходило и без крестовых походов, почти вся Испания и Португалия, Сицилия были под властью мавров. Арабы познакомили европейцев с различными пищевыми продуктами: конечно, это кофе. В Константинополе кофе уже продают в XV в., кофе первоначально было заимствовано арабами из Эфиопии (именно там росли кофейные деревья), кофейные зерна научились жарить и пить отвар из них, по-арабски «*qahva*» — что значит напиток, «отгоняющий сон», скоро традицию восприняли и в Египте (оттуда он попал в Венецию в 1615 г., но до открытия первой кофейни оставалось еще долго, она появилась в 1645 г.), и в Турции (по-турецки «*kahve*» — его готовят видимо как бедуины, в раскаленном песке) — турки принесли кофейную традицию в Европу во времена осады Вены. В Париж кофе попал в 1686 г. благодаря сицилийцу Франческо Прокопцио (его кофейня была расположена на *Rue de l'Ancienne Comédie* — и сейчас «Прокоп» на том же месте, именно там стали подавать и другой заимствованный у арабов деликатес — мороженое, это была копия шербета, который издавна делали из фрук-

товых соков арабы, доставляя снег и лед с гор Атласа). Почему-то считалось в Европе, что кофе помогает при желудочных болезнях, при истерии «иссушает фонтаны слез». В Оксфорде первый кофейный дом был открыт в 1652 г., но вскоре кофейни были закрыты королем как «пристанище недовольных». Тем не менее, тенденцию было не остановить, к 1675 г. насчитывалось 3000 кофеен, кстати, женщинам первоначально запрещалось ходить в кофейни. Поначалу потребители не понимали, что такое кофе. И до сих пор ведутся споры: кофе он, она, или все-таки оно? В России его не пили, а «откушивали». Что важно, вкус кофе особенный — считается его нет в естественном пространстве вкусов человека (ребенку никогда не понравится вкус кофе), этот вкус только социализирован — ему можно только научиться у других. Кофе быстро приобрел отличную вкусовую пару — молоко, а потом и сахар (арабы всегда пьют кофе со сладкими финиками). Конечно, кофе и у арабов, и у турок, и у европейцев был и остается средством коммуникации, пьют кофе не только и не столько из-за его вкуса, но чтобы общаться.

Мавры Испании, отличные садоводы, познакомили европейцев с лимоном (римляне знали только цитрон), который в диком виде растет в Индии, но был культивирован в Китае, и в XI в. арабы его повсеместно выращивали в Кордобе и Гранаде. И только после этого появился в Европе «мягкий» кислый вкус в отличие от жесткого вкуса уксуса (винного или яблочного). Мы сегодня именно за лимоном, а не уксусом, признаем кислый вкус. Апельсин, китайское яблоко, был доставлен гораздо позже португальцами из Макао, и отлично прижился в Европе. Мандарин, в диком виде растет в Индии, но вывезен тоже из Китая, где был культивирован (и сегодня Китай самый крупный его экспортер в мире), и само слово скорее всего португальское, от *«mandare»* — управлять, культивировать. С

лимоном, апельсином (только мавры научились выращивать его сладким), мандарином в Европе появляется новая «поэзия ароматов». Но не только «изысканное» появляется на европейском столе, благодаря маврам в Валенсии и Аликанте, начинается выращивание риса. Если римляне знали рис только как экзотику — император Галигобал сюрреалистически добавляет жемчужины в рис, то в Испании с VIII в. н.э. на заливных полях (незабываемое зрелище и сейчас — в выжженной солнцем Испании вдруг поля волшебного изумрудного цвета) его выращивают в массовом порядке. Первоначально блюдо дорогое, его воспринимают как десерт, добавляя молоко и корицу, но потом рис входит в постоянное меню испанцев. Отсюда распространенное испанское блюдо «паэльля» — жаренный рис, сначала только с кроликом, а потом добавляют и морепродукты, или чернила каракатицы — и получается «*Arroz Negro*». Рис, это «сарацинское зерно», выращивают арабы и на Сицилии, отсюда он приходит в Италию. И вот уже скоро он под запретом, на заливных полях Ломбардии вдруг распространяются малярийные комары, эпидемия в разгаре. Но рис все равно побеждает, в Италии выращивают до сих пор рис «арборио», с твердой сердцевиной, из него и делают знаменитые итальянские ризотто (с чем угодно — со спаржей, грибами или морепродуктами). Также от арабов Сицилии приходит самое известное итальянское блюдо — паста. Это просто способ хранения и перевозки теста в жарком климате — полоски теста высушивают на солнце (но подходит только солнце пустыни или Сицилии, в Милане высушить как следует тесто не получится), и вот в XII в. генуэзцы распространяют пасту по всей Италии, сначала макаронны — десертное дорогое блюдо, представьте — в макаронах дырочки внутри делают вручную специальной проволокой, их посыпают корицей и сахаром (как и рис), но потом блюдо входит в повсеместное употребление с тертым сыром. От наших дней отличается только

технология приготовления, в средние века их разваривали в воде два часа, сейчас — не более 10 мин. Конечно, тогда вермишель — червячки — обходились еще без отличной вкусовой пары томатов, традиция готовить пасту с помидорами придет только в XIX в. Арабы также привозят в Европу новые овощи — баклажан (в действительности это ягода, вид пасленовых, по-арабски «басинджан») и шпинат (первыми стали его выращивать испанские монахи, из него делают еще сок, им окрашивали в зеленый цвет масло). Наконец, в Средние века в свой победный поход по Европе отправляется гречиха, которая у нас называется гречкой — так как видимо пришла «от греков» через болгар, т.е. из Византии, но во Франции не рис, а гречка — «сарацинское зерно». Родиной гречки является Индия — там ее называли «черный рис», и от арабов она распространяется по всей Европе, из нее делают не только каши, но и мелют зерно на муку (в магазинах сейчас продают только очищенную и уже жаренную гречку), в России гречка один из самых любимых повседневных продуктов, Похлебкин отмечает ее как специфическое блюдо русской кухни (современные европейцы ее знают мало, а американцы вообще не имеют представление, что такое *buckwheat*, хотя именно ее голландские поселенцы сажали на Гудзоне).

Еще один заморский продукт принят потребителями в Европе средних веков — это чай. По названию ясно, что это китайский продукт (но только так кажется, на самом деле оказывается, что чай слово индийское). Чайная торговля начинается в Китае с V в., затем через Среднюю Азию он попадает в Персию и к арабам. В 1638 г. от монголов чай попадает в Россию, его горьковатый специфический вкус понравился при дворе Михаила Федоровича, считалось, что он «очищает кровь». Чай в России был дорог, ведь караванный путь от Пекина до Москвы занимал более года. Во Франции чаем увлекся Людовик XIV, и скоро весь двор уже пьет чай.

В Португалии, Голландии и Англии купцы привозят его из Индии и Китая, благодаря морской торговле он скоро становится дешев (по сравнению с Россией). В Англии чай в *tea rooms* подают с молоком — отличная вкусовая пара, не известная китайцам, и с сахаром. Вместе с чаем везут и фарфоровые сервизы, технология изготовления которых еще не известна европейцам. Скоро именно чай станет поводом для восстания американцев против англичан, вспомните *Boston Tea Party* 1773 г.

Позднее средневековье празднует торжество сахара. Его тростник выращивали и в Римской империи, но тогда он считался только лекарством. Крестоносцы познакомились с ним в Сирии. В Испании и на Сицилии его выращивали арабы, сахарный тростник любит тепло, поэтому массово выращивать сахарный тростник стали испанцы в XIV в. на Канарских островах и португальцы на Мадейре. Производство сахара очень трудоемко, поэтому испанцы и португальцы стали использовать труд африканских рабов (как в древнем мире рабство стало способом производства продуктов питания). Из Португалии сахар стали импортировать в Венецию и далее он распространился по всей Европе. Монатнари и Капатти даже утверждают, что к XV в. сахар везде заменяет мед [5]. Сахар представляет в отличие от меда чистый сладкий вкус, и мы сегодня сладкое считаем вкусом сахара (а не фруктовой патоки как у шумеров, или меда у греков и римлян). И вот итальянский Ренессанс — величие сахара, он еще дорог, но он делает людей счастливыми, и его добавляют везде (в вино, рис, пасту, кофе) и конечно — в десерты, еще пока, кстати, господствует сочетание острого и сладкого, конфетка того времени и сладкая, и пряная одновременно. Но скоро сладкий вкус вытеснит и поднимется над всеми вкусами, именно «сладкое» станет синонимом «вкусное». Но «сахарная революция» произойдет только в XIX в., когда индустриальное производство сахара доставит его на каждый стол. Это господство сахара

не закончено и сегодня — мы едим сахара 100-200 г. в день, что не сравнится с потреблением его в Средние века (но получается сегодня 40% сахара из сахарной свеклы, а не из тростника). Итак, подведем некоторый предварительный итог: вкусы и кухня позднего средневековья существенно обогатилась, благодаря крестовым походам и влиянию мусульманского мира вкусы европейцев преобразовались — наряду с пряным, острым и горьким ароматом, пришли другие вкусы — прежде всего, сахар с его чистым сладким вкусом, кофе с его «чарующим ароматом», чай с его специфическим горьковатым и тонизирующим вкусом — причем эти напитки признали и рабочие классы, они бодрят и дают возможность продержаться до обеда, и наконец, алкоголь, с его возбуждающим воздействием.

В XV в. португальцы исследуют морской путь в Индию, сначала добиваются до мыса Доброй Надежды, а затем Васко де Гама достигает Калькутты. Вот экономика их путешествий: выручка от индийских товаров в 60 раз превышает затраты на его отлично оснащенную экспедицию. Разве это уже не капиталистическое предприятие? Торговля на близкие расстояния давала малый процент, торговля на дальние давала возможность сколотить капитал. Остается только самая малость — превратить такие путешествия в рутину, сделать их предприятием для постоянного получения прибыли. В основании этих предприятий — обычная пищевая потребность, просто вкус к новому. Испанская корона тоже ищет пути в Индию, и Колумб открывает Америку — источник новых вкусов и товаров, которым предстоит совершить новую продовольственную революцию. В 1496 г. во время второй экспедиции Колумб привозит кукурузу (маис на языке майя). И вот уже в Италии уже в конце XVI в. кукурузу выращивают массово — что кладет конец голодовкам в Венеции. Ее же



используют на корм скоту, и в целом новая культура способствует превращению хлеба в товар — крестьянин довольствуется кукурузой, а хлеб продает на рынке. Испанцы также познакомились с картофелем в Перу в 1539 г., но его успех придет гораздо позже, лишь в XVIII в. картофель станет «хлебом бедняков», но также он составит замечательную вкусовую пару соленой рыбе в северной Европе. Через 50 лет после Колумба в Европу попадают помидоры (*primo d'oro* — золотое яблоко, кстати, по строгой классификации это ягода), они так названы потому, что привезли сначала желтые помидоры. Но только в XVIII в. томаты выращивают в Италии, там они отлично дополняют многие блюда. Из Америки пришел один напиток, который потеснил чай и кофе — это какао (шоколад). Он пришел в Испанию из Новой Испании (Мексики), и в Мадриде его ждал феноменальный успех — его пили с корицей, сахаром и молоком, затем шоколад пришел в Голландию и Северную Европу. Движение продуктов и вкусов происходило и в обратную сторону — из Старого света везли в Новый: сахарный тростник (который занял Кубу и Доминикану, тогда они господствовали в производстве тростникового сахара), пшеницу и рис. И вот еще один американский продукт стоит того, чтобы его отметить — это табак. Не сомневайтесь — это пищевой продукт, его курят, жуют (жевательный табак), нюхают (нюхательный табак). В XVI-XVII вв. он овладеет всем миром, его стали выращивать везде, где он мог расти. Сначала курят трубки, в табак добавляют разные ароматизаторы, но в Испании его завертывают и в бумагу — так появляется сигарета, распространяющаяся в Европе после Наполеоновских войн. Табак, конечно, пищевое излишество, но вскоре к нему привыкают, да он и сам формирует зависимость, так постепенно позднее средневековье привыкает жить может иногда и без необходимого, но с излишествами.

Географические открытия и связанная с ними новая кухня — это уже не только завершающая страница средневековья, но и начало нашего времени, то, что называется *Modern Times*. Но было еще одно крайне важное явление конца средних веков, которое повлияло на систему питания и вкусов — это церковная Реформация XIV-XVI вв. Лютер недвусмысленно заявил, что «...Богу нет дела, что вы там едите», Кальвин и Цвингли демонстративно нарушали католические посты. И в протестантской Европе наметилась некоторая свобода в питании — посты уже не так были важны и строго соблюдались (реформаторы вообще-то преследовали другую цель, они считали, что человек должен поститься всю свою жизнь, соблюдать умеренность в еде, не заикливаться на вкусах, не гоняться за экзотическими продуктами, но вышло наоборот). Чревоугодие вряд ли уже так осуждалось, поэтому кухне стали уделять больше внимания, наряду с обычной стала постепенно проявляться изысканная кухня — пришло, наконец, впервые после Рима, время высокой кухни, особенно во Франции и Италии.

Здоровье жителей Средневековой Европы нельзя назвать хорошим: в отличие от римской традиции санитарии и общественного здоровья (гигиены и лечебниц), Средние века отвергают воду (как говорят, мылись два раза в жизни — при рождении и после смерти). Средневековые города отличались от римских городов отсутствием архитектурной планировки, большой теснотой и антисанитарией (не было ни канализации, ни организованного сбора мусора). Все это способствовало засилью инфекций — самыми распространенными стали эпидемии туберкулеза, чумы, оспы, проказы. От дизентерии, тифа и холеры погибло больше людей, чем солдат во всех сражениях в эпоху средневековья. А от цинги на флоты умерло больше моряков, чем погибало в морских сражениях. Отсутствие государственного контроля над питанием (продовольственные резервы)

приводили к частому голоду в Средние века, что в свою очередь давало возможность распространению эпидемий. Болезням противостояла скромная медицина Средних веков. С VI в. при христианских монастырях появляются госпитали (от *hospes* – чужеземец); а с X в. рост городов приводит к появлению городских госпиталей, а потом и частных, созданных благотворителями. Для изоляции больных проказой создавали лепрозории. С XIII в. в помощь центрами медицинского знания и практики становятся университеты (в Болонье, в Падуе и др.). Но в целом, состояние общественного здоровья хорошо видно по демографическим показателям. Население Европы с V по X вв. стремительно сокращается (становится ниже населения Европы I в.н.э.). И только с 1200 г. начинается рост европейского населения с 67 млн. до 168 млн. в 1450 г. (при временном перерыве в связи с Черной смертью в 1340-х гг.). Во многом это увеличение населения обусловлено Средневековым потеплением до XIV в. (например, английское вино конкурирует с французским), но потом наступает опять похолодание.

Итак, теперь давайте подведем итог этой средневековой кухне и сравним ее системой питания Древнего мира. Как и предшествующий мир, Средние века – земледельческая цивилизация, даже при всем увеличении возможностей охоты и скотоводства, и значении мясной пищи, земледелие экономически более выгодно – дает возможность худо-бедно прокормить в 10 раз больше людей. Основой питания человека в то время являются зерновые – те же, что и в древности, хлеб и каши, только наряду с пшеницей засевают рожь, овес и гречиху. В экономическом смысле Средние века делают шаг назад по сравнению с древностью, производство зависит от мелкого крестьянского хозяйства, находящегося вне разделения труда. Техника остается той же – только ветряная мельница

нововведение на этом унылом фоне технической отсталости. Вся средневековая экономика не обеспечивает устойчивого снабжения продовольствием — голод частый гость бедняков в то время. Рынок как экономический механизм обеспечения продовольствием развивается благодаря городам только в позднее средневековье, а распределительный механизм не существует — нет сильного централизованного государства. Влияние христианской религии на систему питания связано с установлением особого ритма питания — чередование постов, с их строгим ограничением питания, и праздников с их безудержным весельем и неумеренным потреблением. Однако вот поразительные отличия Средних веков в их системе питания — **благодаря кросс-культурному влиянию (главным образом с мусульманским миром) в рацион питания попадают и закрепляются там новые культуры и способы приготовления (рис и паста), новые продукты (чай, кофе, алкоголь).** Вкус к заморским пряностям достигает своей верхней точки — именно он экономически движет развитие мореплавания, но на сцену вдруг выходит новый вкус и соответствующий ему продукт, который становится господствующим и меняет всю вкусовую картину — вкусным считается теперь сладкое. Вкусы еще смешиваются, но теперь уже со сладким (пряное и сладкое), и становятся в отличие от древности более тонкими (кислый теперь лимон вместо резкого уксуса, сахар вместо меда), появляются новые ароматы (запах кофе, который ни с чем не спутать) и цвета блюд (шафран). Средние века еще не знают высокой кухни, если у них есть роскошь, то это скорее роскошь обжорства, только в позднем средневековье появляются элементы высокой кухни, литература о гастрономии, еда как объект живописи. Заканчиваются Средние века географическими открытиями второй половины XV в., что, наверное, более всего влияет на изменение системы питания

— мир становится глобальным, теперь уже культуры Нового света изменяют структуру питания европейцев (кукуруза, картофель, сладкий перец, томаты, фасоль), конечно, не обойдется и без излишеств — табак станет неким средним между продуктом питания и стремлением к новому режиму удовольствий. В застольных манерах мало по малу распространяется привычный нам режим: едят за общим столом, сидя на стульях; столы покрывают скатертями; каждому положена тарелка, ложка, свой нож, и изредка вилка — только в самых богатых домах; глиняную и металлическую посуду постепенно заменяет фарфоровая и стеклянная посуда; перемена блюд движется от холодного к горячему, от легкого (закуска, чтобы возбудить аппетит) к тяжелым основным блюдам и завершается десертом — который теперь точно сладкий.

#### Литература

1. Степанова В.Е., Шевеленко А.Я. История средних веков (5-15 вв.): Хрестоматия. М.: Просвещение, 1980, с.127.
2. Каждан А.П. Византийская культура. СПб: Алетейя, 1997, с. 35.
3. Ле Гофф Ж. Цивилизация Средневекового Запада. М.: Прогресс, 1992, с. 216.
4. Виолле - Ле - Дюк Э.Э. Жизнь и развлечения в средние века. СПб.: Евразия, 1999, с. 111.
5. Капатти А., Монтанари М. Итальянская кухня. История одной культуры. М.: Новое литературное обозрение, 2006.

### 1.3. Питание и религия (И.В. Сабиров)

Если рассматривать общественное здоровье как систему репродуктивного, физического, психического и духовного здоровья населения, то мы неизбежно обнаружим, что в основе её регулирования лежат социальные рекомендации и ограничения. В зависимости от уровня развития социальных институтов в том или ином обществе, такие регулирующие функции выполняют религиозные предписания и ограничения в практиках питания. В социологии питания и смежных с ней дисциплинах существуют различные теории объясняющие причины введения религиозных предписаний и ограничений в питании. Вероятно, самыми фундаментальными и систематизированными мы можем назвать символические интерпретации и теорию культурного материализма. Теории, находящиеся в просвете вышеупомянутых, описывают и объясняют причины введения пищевых табу, посредством гипотез святости, согласно которым пищевые ограничения или не познаваемы и потому не имеют рационального объяснения, или же служат для сохранения духовной целостности. Гигиеническая гипотеза утверждает, что табу были созданы с целью оградить человека от опасной или вредной для его физического здоровья пищи. Широко распространена интерпретация пищевых ограничений как выполняющих функцию консолидации, сплачивая людей в племена, общины, государства. Однако, вместе с консолидацией, образуются культурные границы, отделяющая своих от чужих. Границы эти воспроизводятся посредством ритуалов и коллективных практик. В первобытных общинах преимущественно религиозные ограничения дезинтегрировали человеческий вид на группы. В современном мире, с присущими ему феноменами глобализации и индустриализации, вкус к еде явно дифференцирует общество, сначала символически, а затем и физически

разделяет человеческий вид на классы. Исследование динамики развития религиозных, пищевых ограничений и рекомендаций, посредством выявления их функций, интерпретаций и трансформаций, предоставляет возможность проследить некоторые важные вехи в эволюции социальных институтов, тесно связанных с фундаментальной и не устранимой потребностью человека в потреблении продуктов питания.

Многотомные издания, посвященные сравнительно-историческому исследованию мифологии и религии, проведенные британским этнографом Джеймсом Фрэзером, несмотря на многочисленную критику в его адрес, являются важным материалом в исследовании пищевых ограничений, обусловленных религией. Воззрение Фрэзера на историю умственного развития человечества лежит в линейно-эволюционной плоскости от магии через религию к науке. Магия является симпатической, поскольку способна воздействовать на людей или предметы на расстоянии, с помощью принципов подобия и контакта. Если согласно первому принципу подобное производит подобное, то согласно второму любое соприкосновение вещей сохраняет связь на расстоянии постоянно или в течение некоторого времени, что в некоторых случаях требует ритуального очищения. Магия в представлении дикарей или первобытных племён является инструментом в управлении безличными природными явлениями [1].

Фрэзер дифференцирует первобытное общество с одной стороны на святых божественных царей, жрецов, вождей, а с другой на убийц, рожениц, охотников, рыбаков и т.д. В силу своей деятельности или статуса, обозначенные категории как правило подвержены осквернению. Первобытный человек еще не провёл между ними морального различия, соответственно разум его пока не отделил понятия святости и нечистоты, но физически их изолировал от остального мира. Опасность, что переносят

в себе эти категории заразна, в случае контакта с ними требуется проведение очистительных ритуалов. Цель табу в конечном счёте заключается в ограждении обычного мира людей, от несущих в себе опасную, духовную силу людей, животных, божеств и отделенных от них частей. Впоследствии похожее представление об разделении профанного от мирского было развито Эмилем Дюркгеймом [2].

По мнению Фрэзера, самыми многочисленными и существенными запретами в обрядах диких племен являются пищевые табу, которые явно основаны на принципах подобия. Дикари поедали определенные растения и животных с целью приобретения присущих им позитивных свойств и избегали в пищу животных, содержащих в себе нежелательные качества. Так, например, мадагаскарские воины не употребляют в пищу дикобраза во избежание перенять робкий нрав животного. Законы гомеопатической магии (подобия) способны заставить растения плодоносить тогда, когда это нужно племени, или напротив, снизить урожай. Фрэзер приводит пример как баварские и австрийские крестьяне с целью повысить урожай плодоносного дерева предоставляют первый его плод съесть беременной женщине, а туземцы баганда разводятся с бесплодной женщиной, поскольку она может заразить бесплодием сад своего мужа. Однако, не только человек способен оказывать позитивное или негативное влияние на еду, но и сам попадать под их влияние, так галело верят, что если они съедят забытую пищу, то сами приобретут качество забывчивости.

Принятие пищи и питья в представлениях дикарей как полагает Фрэзер связано с опасностью потери души через ротовое отверстие. Так, народы Невольничьего берега, острова Мадагаскар во время трапезы плотно закрывают двери, чтобы душа наслаждалась пищей и не поки-



нула тело. К уголовному наказанию может быть привлечен наблюдающий за трапезой царя Дагомеи. Не позволительно смотреть на то, как едят и пьют туземцы варуа. Подсматривание за принятием пищи правителя Лоанго карается смертью, в целях безопасности трапеза правителя осуществляется в специальном доме, по её завершению все остатки пищи зарываются в землю, во избежание наложения колдовства.

Существует риск подвергнуться колдовству, в виду симпатической связи пищи в желудке человека и остатков еды, или использованной посуды. По этой причине в племени нарриньери принято сжигать кости съеденных животных, чтобы колдуны не воспользовались ими для приготовления сильных колдовских снадобий. Племена Новой Гвинеи используют различные способы для уничтожения остатки пищи, так они выбрасывают её в море или сжигают. Древние римляне разбивали раковины улиток и яичную скорлупу, чтобы они не попали в руки колдунов и возможно на этом предрассудке строится привычка англичан раздавливать скорлупу яйца после еды. Дикари микадо изготавливали одноразовые кувшины из глины, чтобы их можно было разбить после приема пищи, поскольку если кто-либо другой будет есть из этой посуды его горло опухнет и воспалиться, на островах Фиджи такая болезнь называется кана лама и распространяется в том числе через одежду.

Фрэзер замечает, что суеверие в уничтожении отходов косвенным образом поспособствовало укреплению норм гостеприимства, чести и доверия. Ведь тот, кто наложил колдовство на пищу сам эту пищу есть не станет, поскольку согласно принципам симпатической магии, он пострадает не меньше. Поэтому совместная трапеза в первобытности окружается ореолом святости, она предоставляет гарантии доброжелательности и физически объединяет людей. Симпатическая связь сохраняется столько

времени, сколько пища находится в желудке, поэтому союз, заключенный совместной трапезой менее прочен, нежели союз смешения крови.

Фрэзер обнаружил повторяющуюся ассоциацию божествах растительности Дионисе, Деметры, Адониса, Аттиса и Осириса с некоторыми священными животными. Так, Дионис первоначально представлялся в образе быка или чаще козла. Первое, что отмечает ученый это то, что изначально бог растительности рассматривается как составная часть самого зерна, а затем как питающийся зерном. Поскольку козлы обгладывают кору деревьев в этом Фрэзер видит естественную для первобытного ума связь козла и бога деревьев.

В распространённых верованиях Северной Европы наблюдается тесная связь быка и хлебного божества, что по мнению Фрэзера связано с земледелием. Жертвоприношение быка как символа духа растительности начиналось с того, что на алтарь Зевсу хранителю города клали смесь ячменя и пшеницы или приготовленные из круп пироги. Бык, который съедал зерно приносился в жертву, тем самым демонстрировалось вхождение божества хлеба во владение своим достоянием. Представления быка как духа хлеба и его жертвоприношение существовало так же в Китае, где животное разрывалось на части, чтобы каждому из участников культа досталась частица животворящей и оплодотворяющей силы божества. В Древней Греции считалось, что свинью приносят в жертву божеству растительности Деметре, в виду того, что животное наносит существенный вред посевам, т.е. является враждебным богу.

На основании вышеописанных примеров Фрэзер приходит к заключению, что существует следующая метаморфоза представлений: сначала животное воспринимается как божество, затем бог сбрасывает с себя животную оболочку и принимает антропоморфный облик, и наконец животное, ранее символизирующее это божество, приносится в жертву по

причине его враждебности к богу. Примером трансформации представлений может послужить праздник тесмофорий, посвященный Персефоне, двойнику Деметры. Участники обряда бросали в пропасть свиней, лепешки и сосновые ветви, впоследствии часть сброшенного и уже сгнившего поднималось наверх, таким образом воспроизводилось событие нисхождение бога растительности и его воскрешение. Тот факт, что в пропасть сбрасывали не статуи Персефоны, а свиней, говорит о том, что свиньи являлись в действительности Персефой, а все неувязки и пробелы, которые неизбежно возникают с антопоморфизацией божества впоследствии заполнялись новыми легендами, задача которых перебросить мостик между древними и новыми представлениями о духе хлеба.

Следующие божества растительности Аттис и Адонис так же воплощались в свинье и так же связь эта признавалась, но причина её существования не была выявлена, что явилось основанием для сочинения различных преданий. Сирийцы-язычники не употребляли свинью в пищу её запрещалось приносить в жертву, а в случае контакта с ней всю оставшуюся часть дня человек считался нечистым. Фрэзер отмечает, что в различных источниках наблюдается расхождение мнений, так одни считали свинью священной, другие нечистой. Такое расхождение показывает, что религия сирийцев находилась в том пограничном состоянии, когда идея святости еще не отделились от идеи осквернения. Иными словами, священное тоже, что и нечистое, которое позднее было отделено моралью. Тот факт, что почитатели Аттиса и, вероятно, Адониса не употребляли в пищу свинью, не исключает возможности её жертвоприношения в качестве представителя божества в особых торжественных случаях, а так же это означает, что животное священно и поэтому его запрещено убивать в обычных случаях. Такова логика Фрэзера, и эту схему он переносит в изучении вопроса о табуировании свиньи в Иудаизме.

Греческие авторы не пришли к единому выводу об отношении иудеев к свинье. Существовал равно как запрет на употребление в пищу свиньи, что говорит о её нечистоте, как и запрет на убой, что напротив говорит о священности животного. Фрэзер полагает, что положение о священности свиньи не противоречит предписаниям, тогда как положение о нечистоте не удовлетворяет ни одному и более того исключает предписание о запрете на убой животного. Учёный таким образом приходит к заключению, что первоначально все нечистые животные, включая свинью, считались священными и именно по этой причине их в пищу не употребляли.

Расхождение во мнениях о священности и нечистоте свиньи наблюдается так же в представлениях древних египтян о божестве Осирисе. Несмотря на то, что ежегодно свинью приносили в жертву луне и Осирису и мясо её употребляли в этот день в пищу, случайное прикосновение к животному во все остальные дни требовало омовения в реке прямо в одежде. Считалось, что тот, кто выпьет молоко свиньи заболеет проказой. Свинопасам запрещалось посещать храм, и они не могли заключать браки с египтянами из другой социальной страты. Свинья, следовательно, обладала статусом священного животного для египтян как для Сирии и Палестины.

Британский антрополог Мери Дуглас замечает, что тупиковая идея о первоначальном неразличении священного и нечистого в представлениях первобытных племён, было заимствована Фрэзером у Робертсона-Смита. В свою очередь, развитие Дюркгеймом идей Смита было более плодотворным для сравнительного религиоведения. Так, Робертсон-Смит полагал, что религия необходима не для спасения души, но для сохранения благополучия общества, что человек рождается с прирожденным или приобретенным ролями и его религия является лишь общей

схемой поведения определяющее место человека в обществе. Древняя религия в понимании Смита является частью социального порядка, охватывающего равно как людей, так и богов. По мнению Дуглас, точкой бифуркации можно считать противоположное Смицу положение Дюркгейма, отделяющее мирское от профанного, необходимое для развития теории социальной интеграции. Поскольку священное является лишь коллективными идеями, оно нуждается в цементирующих, ограждающих его запретах, пересечение этих границ становится опасным, священное становится заразным. Однако, возникает вопрос, как таком случае отличить образующую опасность в не священной магии? Дуглас отмечает, что Фрэзер сумел вычленил симпатические принципы магии и таким образом фактически обозначил условия, при которых одна вещь может символизировать другую. Однако, он так и не сумел отказаться от эволюционных построений Робертсона-Смита, по этой причине магия так и осталась предшествующей стадией религии, когда в действительности представляет собой символическое действие [3].

Американский антрополог Марвин Харрис автор теории культурного материализма, в своей книге «Коровы, свиньи, войны и ведьмы: загадки культуры» (*Cows, pigs, wars & witches: the riddles of culture*), рассматривает пищевые религиозные ограничения как адаптивные, рациональные, экономически эффективные механизмы решения практических задач общества. Сами эти механизмы находятся в прямой зависимости от демографических, географических и экологических (почва, климат и т.д.) факторов [4].

По мнению ряда экспертов, главная причина бедности и голода в Индии — это существующие табу на забой и потребление мяса крупного рогатого скота, что в свою очередь снижает эффективность сельского хо-

зьяйства. Известно, что в священных Ведах, можно обнаружить как допущение, так и запрет на потребление корова в пищу. Категорическое табу на забой скота в Индии, возникло приблизительно в двухсотых годах нашей эры (в современном мире эти табу закреплены конституционным правом Индии), когда демографическая ситуация в Индии испытала значительный рост, вследствие этого возникла недостаточность пахотных земель для выращивания пищи пригодной животным и человеку. Забой скота с целью производства мяса стал экономически нецелесообразным, поскольку коровы производят молоко, быки выполняют тягловую работу по возделыванию культурных растений, навоз (кизяки) производимый животными успешно используется в качестве удобрения, строительного материала, а также в виде топлива как альтернатива дереву и углю.

В символическом смысле, для индусов корова является матерью, символом жизни, поэтому нет для них большего святотатства, чем убийство коровы. Несмотря на то, что согласно различным экспертным исследованиям, коровы снижают эффективность сельского хозяйства в Индии, и более половины скота можно рассматривать как избыточное, непродуктивное и затратное в плане его кормления, а также содержание специализированных домов для состарившихся коров, и возможные конфликты с мусульманами «корово-убийцами», всё же все эти факторы не привели к упразднению табу. Харрис исследуя тексты докладов индийского правительства, обнаружил, что в действительности существует недостаток буйволов для выполнения тягловых работ, и даже аренда буйволов не решает проблему, так как пахотные работы проходят в определенное время года, но, если бык заболит или умрёт, фермер рискует потерять свою ферму и будет вынужден брать деньги под проценты, а в случае неудачи мигрировать в города, которые уже переполнены безработными и бездомными. Вышеобозначенные социальные проблемы в Индии достигли

своего критического уровня, а чрезмерный рост городского населения может привести к катастрофе. В свою очередь, крупный рогатый скот ежегодно обеспечивает фермеров навозом, половина которого используется в качестве удобрения, а некоторая его часть сжигается для получения тепловой энергии. Навоз как топливо идеально подходит для приготовления пищи, поскольку горит медленно, а большинство индийских блюд готовятся с использованием топленного масла, для приготовления которого как раз необходимо «медленное» топливо. В экологическом ключе, крупно рогатый скот преобразует отходы человеческой деятельности в полезные обществу продукты. Коровы, волы, буйволы поедают несъедобные для человека солому, отруби, рисовую шелуху (в отличие от свиньи, которая выступает прямым конкурентом человеку в пище).

Если принять во внимание все вышеописанные факторы, то становится очевидным, что использование и содержание низкоэнергетических животных является наиболее приемлемой экономической моделью для Индии, нежели модель США, являющаяся высокочрезвычайно затратной в потреблении энергии сельхозтехники, и агробизнес, находящийся в сильной зависимости от нефтехимической промышленности, производящей топливо, пестициды и удобрения. С точки зрения Марвина Харриса, попытка переноса западной системы капитализации и индустриализации агропромышленного сектора для Индии не применима без катастрофических негативных последствий. Существующая утилитарная социально-экономическая модель Индии является самодостаточной и гармонично устроенной. Харрис иронично замечает, что, если американцы желают увидеть настоящую священную корову, тогда им нужно выйти во двор и посмотреть на свой автомобиль.

Харрис задается вопросами, почему различные культуры любят и ненавидят одно и то же животное? Почему Яхве и Аллах объявили свинью

нечистой? До эпохи возрождения наиболее популярные объяснения табу на свинью строились исходя из её склонности к грязи. Одним из первых представителей гигиенического подхода в интерпретации функции пищевых табу в отношении свиньи, как необходимость в сохранении здоровья в виду её негативного влияния на организм человека, был придворный врач Салах ад-Дина, еврейский философ, кодификатор законов Торы, Моисей Маймонид (Моше бен-Маймоне). Следует упомянуть замечание Мери Дуглас, что сам Маймонид колебался в объяснении табу на свинину между положением о её вреде для здоровья и эстетического объяснения об отвратительных повадках свиньи и потребляемой ею пищи [3]. В середине XIX века, открытие того, что недоваренная свинина может быть причиной заболеваний трихинеллезом была воспринята еврейскими реформаторами как повод в рациональной интерпретации запрета на свинью и как аргумент в упразднении табу. Следовательно, правильно приготовленная свинина не может оскорблять Яхве. Это положение было подвергнуто жесткой критике еврейскими фундаменталистами, поскольку если бы Яхве желал защитить здоровье человека, он создал бы хорошо приготовленную свинину. Поэтому очевидно, что Бог вложил в табу нечто большее, чем просто физическое благополучие для здоровья человека. В целом натуралистическая традиция по мнению Харриса не выдерживает критики, поскольку не только свинина, но и недоваренное мясо жвачных животных способно вызывать тяжелые заболевания, такие, как например сибирская язва.

Интерпретация табуирования свиньи в виду её священности иудеями у Джеймса Фрезера, по мнению Харриса, ошибочна, поскольку известно, что народы Ближнего Востока в прошлом, поклонялись овцам, козам и коровам, но мясо этих животных не становилось запретным. Если



следовать логике Фрезера, то скорее корова, теленку которого поклонялись евреи у подножия горы Синай, должна была получить статус нечистой.

До завоевания реки Иордан в Палестине, евреи вели кочевой, скотоводческий образ жизни и содержали преимущественно крупный и мелкий рогатый скот. Они поддерживали тесные отношения с оседлыми племенами, которые держались около оазисов и больших рек. Поскольку мировые зоны кочевого скотоводства это засушливые, безлесные равнины и холмы, они не обладают необходимыми условиями для сидячего сельского хозяйственного образа жизни. Жвачные животные спокойно выдерживают такие условия, прежде всего в виду особенности их пищеварения и экстерьера. В свою очередь, свинья наиболее приспособлена к местности с умеренным климатом, земли богатые тенью, влагой, иначе леса и реки. Несмотря на то, что свинья является всеядным животным, лучше всего она набирает вес на орехах, фруктах, клубневых растениях и в особенности на зерновых кормах, что делает ее прямым конкурентом человеку в пище. Для того, чтобы компенсировать невозможность к охлаждению за счет потоотделения, свинья покрывает свою кожу влажной грязью или за ее неимением собственными фекалиями и мочой. Харрис замечает, что во всем этом есть некоторая доля правды, когда религиозная нечистота строится на физической, однако не в природе свиньи находится в грязи, чем выше температура окружающей среды, тем грязнее она становится.

Для смешанного сельского хозяйства и скотоводства в общинах Ближнего Востока домашние животные ценились в первую очередь как источник тягловых сил, молочной продукции, шкур и навоза. Свинья не производит ни молока, ни шерсти, но является источником сочного, жирного мяса. В тоже время выращивание животных для производства мяса в

доиндустриальных условиях согласно мнению Харриса является роскошью. Для объяснения причины табуирования свиньи ученный снова, как и в исследовании священной коровы, обращается к демографическому фактору и отмечает, что в результате увеличения численности населения Ближнего Востока в 7000 и 2000 гг. до н.э. выращивание свиней становится дорогим удовольствием. Вырубка лесов в условиях роста населения, спровоцировало изменение природных условий, недостаток воды и тени так необходимой для жизнедеятельности свиньи, неизбежно привели к дефициту численности животного. Дефицитное, сочное свиное мясо становится еще большей роскошью и, следовательно, искушением для человека, которому сложно сопротивляться самостоятельно. Поэтому Яхве ввел табу не только на потребление, но и на прикосновение к нечистому животному, по этой же причине исходя из экологической необходимости Аллах запретил увеличивать производство свиней, но сосредоточиться на производстве жвачных животных, несмотря на вкус и сочность свиного мяса, её все же слишком дорого содержать, заключает Харрис.

Относительно других нечистых животных, изложенных в Библии, Харрис указывает на то, что мясо скопы, грифа и ястреба, не является потенциально важными в качестве источника питания, а как раз наоборот необходимо приложить значительные усилия, чтобы сначала поймать и затем приготовить мясо грифа. Моллюски в свою очередь по мнению ученого попросту недоступны для кочевого-скотоводческого образа жизни евреев.

Харрис посредством культурно материалистического подхода проиллюстрировал то, как в Иудаизме и Исламе свинья приобрела статус запретной. Производственные издержки сделали свиное мясо роскошью в условиях кочевого образа жизни. С одной стороны, совершенно разумно привести противоположный пример любви человека к свинье, когда она

почитаются как священное животное. Но в отличие от индуистской любви к корове, любовь к свинье включает в себя её ритуальное заклание и поедание в особенных для человека событиях. Кульминацией такой любви становится согласно мнению Харриса включением плоти свиньи в плоть человека, символа свиньи в дух предков.

Ученик Харриса, Рой Раппапорт, американский антропозолог, автор одной из наиболее цитируемых в области экологической антропологии книги «Свиньи для предков: ритуал в экологии народа Новой Гвинеи» (*Pigs for the Ancestors: Ritual in the Ecology of a New Guinea People*) [5]. Раппапорт проводил полевые исследования культуры и ритуалов племени маринга в Папуа — Новой Гвинее и описал то, как любовь к свинье способствует в урегулировании и решении главных социальных проблем общины. Так, племена циклически раз в двенадцать лет проводят фестиваль свиней — «кайко», на котором они съедают больше половины выращенных в мирное время свиней, а после завершения ритуала спустя два — три месяца племена начинают войну друг с другом, что в конечном результате приводит к приобретению новых или потере старых территорий одновременно с этим почти полностью лишает племя Маринга взрослых особей свиней. По завершению военных действий племена сажают в священных садах деревья «румбим», колдуны племени обращаются к предкам с благодарностью в том, что остались живы и обещаниями, что не будут воевать пока деревья румбим остаются в земле. Запасы свиней исчерпаны и с этого момента усилия племен направлены на выращивание новых голов, к которым они относятся как к собственным детям, кормят, носят на руках, поют им песни, пока не наступит время нового кайко и румбим не будут выкорчеваны из земли. Эти циклы интегрированы в саморегулирующиеся экосистемы, которые эффективно регулируют численность животных и населения.

Харрис считает важным выяснить, каким образом племена узнают, что количество свиней достигло необходимой отметки для проведения благодарственного ритуала предкам. С точки зрения ученого, маринга сами не способны путём простого подсчёта определить сколько лет должно пройти или сколько свиней нужно вырастить для проведения фестиваля. Поскольку племена не ведут календарь, а в их языке недостаточно слов для обозначения чисел свыше трёх, решение посредством подсчёта фиксированного количества лет или свиней таким образом исключается.

Раппапорт проводил исследования ритуала кайко в 1963 году, когда количество свиней в Цембаго составляло 169 голов, а численность клана составляло около 200 человек, по завершению фестиваля 96 свиней было съедено. Выращиванием свиней и кормовых культур, таких как ямс, картофель, занимаются преимущественно женщины маринга, которые вынуждены увеличивать объемы садов, чтобы успеть вырастить необходимое количество свиней к следующему фестивалю кайко. Для кормления одной взрослой свиньи необходимо затратить приблизительно столько же усилий, что и для одного взрослого человека. Плодородность земли зависит от азота, который образуется в почве за счет сгоревших деревьев, полезный срок использования таких садов составляет два-три года. Единственный способ в образовании новых плодородных земель — это выжигания нового сегмента леса, пока старые сады снова не приобретут свои плодородные качества. Культивирование новых садов — достаточно трудоёмкий процесс, что также предполагает их значительную удаленность от поселения, а значит снижение безопасности групп в случае возникновения военных действий. Новые сады огораживаются для того, чтобы взрослые свиньи не заходили на территорию сада, что является причиной множественных конфликтов между членами племени. Создание и

культивирование новых садов для содержания свиней требует значительных затрат времени и энергии, с приростом свиней увеличивается население, совокупность этих факторов увеличивает рост внутренней напряженности. Вскоре люди начинают задаваться вопросом, о достаточности количества свиней для проведения фестиваля, затем они спускаются в сады, где растут деревья румбим, а женщины начинают жаловаться еще громче и племя единодушно без подсчета свиней приходит к решению начинать кайко.

Для выращивания свиней влажный и богатый тенью климат Новой Гвинеи подходит идеально, поэтому пример ближневосточного решения полного запрета на свинину в данных условиях будет совершенно иррациональным. В тоже время неограниченный рост поголовья свиней неизбежно образует конкуренцию в пище для человека и животного. Поэтому Харрис замечает, что задача предков маринга сложнее, нежели задача Аллаха и Яхве, поскольку общими табу всегда легче управлять, нежели частичными. Родовые духи не могут ввести ограничение на популяцию свиней, поскольку формула подсчёта должна будет включать в себя множество факторов. Точка, в которой свиньи становятся обременительными, не зависит ни от какого набора констант, а множество таких переменных как численность населения, количество садов, психическая и физическая энергия, намерения противоборствующих племен, изменяется ежегодно. Многочисленные племена постоянно вовлечены в борьбу за ресурсы, эта борьба является следствием ненасытной жажды предков в свиньях. Для того, чтобы удовлетворить эту жажду, необходим избыток пищи, который обеспечивает способность группы к выживанию. Племена, которые не смогут накопить необходимый излишек свиней как источник питательного богатого белком мяса соответственно не смогут вы-

строить хорошую защиту своей территории и что не маловажно не смогут привлечь на свою сторону во время военных действий союзные племена. Война не начнётся пока деревья румбим остаются в земле, до этих пор племена будут поддерживать перемирие. Но, как только рост населения начинает двигаться к точке критической недостаточности белка и калорий, как только группа разрастается до таких размеров, что скорость потребления неизбежно вызывает внутренние конфликты и бедствия, включаются внутренние институциональные механизмы ограничения и обращения вспять роста населения в условиях недостаточности ресурсов.

Ритуальные, циклично повторяющиеся войны и убои свиней, помогает защитить среду обитания племен от опустошения лесов. Именно этот фактор даёт ответ на вопрос, когда племена маринга определяют время проведения фестиваля кайку. Прежде чем снова смогут быть засеяны старые сады, земля должна содержаться под паром (оставаться не засеянными) в течении 10-12 лет, затем сады вырубаются и сжигаются для удобрения почвы. Фестиваль кайку совершается раз в 10-12 лет, столько же длится период перемирия. На основании этих данных Харрис приходит к выводу, что маринга понимают, что свиней уже достаточно, для принесения их в жертву предкам в качестве благодарности, тогда, когда на территории старых садов вырастает новый лес.

Примечательно, что Харрис предлагает рассматривать причину войн в примитивных этносах не как врожденный инстинкт убийства, но как способ экологической адаптации способный сохранить популяцию вида в состоянии экологического равновесия. В таком случае, если причиной войн являются практические условия жизни и социальные отношения, то мы способны в таком случае посредством изменения этих условий уменьшить вероятность военных конфликтов. Война племён начинается в точке наибольшего роста человеческой популяции и производства,

потребления свиней, сама война выступает фактором контроля численности населения (на примере первой и второй мировой войны Харрис показывает, что количество населения убавляется в среднем на 10%, и в течении одного поколения численность полностью возобновляется). С точки зрения Харриса, мужчины вносят не значительный вклад в производство пищи, относительно женщин, которые способны выполнять тяжелую работу самостоятельно. В тоже время, мужчины, как и свиньи потребляют гораздо больше, чем производят, поэтому женщины и дети могли бы питаться лучше, если бы сосредоточились на повышении популяции свиней нежели мужчин, но за этим неизбежно последует демографический рост населения и, следовательно, войны. Именно из-за угрозы военных конфликтов в племенах поощряется рождение и воспитание боеспособных мальчиков, нежели девочек (посредством абортов и пренебрежительного отношении к младенцам женского пола). Предки маринга помогают тем, кто помогает себе сам, кто лучше всего подготовлен к военным действиям, кто обладает достаточными ресурсами. Харрис приходит к выводу, что весь ритуальный цикл является хитрым «трюком» предков маринга в стимулировании племён производить свиней и мужчин нежели женщин для того, чтобы защитить лес от опустошения.

Марвин Харрис в конечном счёте приходит к положению, что в *действительности пищевые ограничения могли быть образованы с целью достижения экономической эффективности*. Данное положение неизбежно вызывает ряд вопросов. Насколько данное положение применимо ко всей совокупности правил религии? Насколько оно справедливо в отношении сложноустроенных авраамических религий? Не является ли обозначенная им причина лишь побочным следствием?

Если предположить, что в Исламе большая часть пищевых запретов была простым переносом табу из Ветхого Завета, то в таком случае целесообразнее рассмотреть правила, которые не указаны в текстах Торы, но были введены впервые (в рамках авраамических религий) основателем религии Ислам пророком Мухаммедом. Так, в Коране существует запрет на употребление опьяняющих напитков, а также указана причина его введения. Алкоголь был объявлен запретным поскольку способствует нарушению правил и возникновению конфликтов. Табу на спиртное было требованием мусульманской общины в трезвости, несмотря на его вкус и высокую экономическую выгоду от торговли (как одно из основных ремёсел арабов). В хадисах также говорится о том, что пророк Мухаммед запретил торговать вином, мертвечиной, свининой и идолами, а также запретил использовать сало при смолении кораблей, смазывании шкур и изготовление масел для ламп, и более того упрекал иудеев в торговле салом мертвых животных. Мухаммед явно пренебрегал экономической эффективностью или неэффективностью в вопросах, касающихся табу [6], [7], [8].

Харрис в исследовании запрета на свинину, не учитывает направленность мысли библейских и коранических текстов. Религия Ислам унаследовала правила Иудаизма, а как покажет дальнейшее исследование нечистые животные Ветхого Завета стали таковыми по причине их несоответствия общей идее чистоты вида. Более детально мы рассмотрим данный вопрос в исследовании Мери Дуглас чей анализ текстов Левит раскрывает схему табуирования животных. Авраамические религии отличаются от первобытных, не только в виду как правило политеистической структуры последних, но в силу развитости идейной составляющей космологии и моральных принципов.



Дюркгейм полагал, что дифференцирование религий на ложные и истинные не корректно, но возможно расположение их согласно иерархическому порядку. Он описывает высокие религии как обладающие более изоциренным характером систематизации, включающие в себя сложные идеи, понятия, и малое содержание образов и ощущений. Характерными чертами первобытных религий, согласно мнению ученого является незначительное развитие индивидуальностей, меньшие размеры группы и однородность внешних условий. Группа в этих условиях производит моральное и интеллектуальное единообразие не свойственное более развитым обществам, конформизм поведения выражает конформизм мышления, где индивидуальный тип практически полностью сливается с родовым. Воображение народа или духовенства в первобытных религиях еще не достигло той критической массы и уровня развития внутренних и внешних факторов, когда становится возможным дифференцирование социальной системы на ее сложносоставные социальные институты богатые систематизированными идеями и понятиями [2]. Таким образом, культурно материалистическое объяснение причин введения пищевых табу вероятно применимо в отношении первобытных религий, но не в систематизированных, веками совершенствовавшихся глубоко осмысленных, сложносоставных авраамических.

Во вступительной части своей книги «Чистота и опасность: Анализ представлений об осквернении и табу» Мери Дуглас замечает, что ритуальные осквернения необходимо рассматривать как составляющие структурные элементы системы. Фрагментарные объяснения, по её мнению, неудовлетворительны, поскольку ограничиваются одним типом нечистоты или одним контекстом. В этой связи Дуглас стремится показать, как в обществе производится единство опыта посредством ритуалов, свя-

занных с табу на нечистое. С помощью ритуалов продуцируются и демонстрируются символические образцы, призванные регулировать поведение людей, за счёт чего достигается социальный порядок [3].

Идеи медицинского материализма в отношении ритуалов по мнению Дуглас бесплодны, однако противоположная позиция является не менее вредной в поиске истинного значения. Вся разница в гигиене или актах дезинфекции современного человека и ритуального очищения первобытного человека заключается всего лишь на всего в деталях и не более того, поскольку современные представления о грязном также, как и в прошлом отражают символические структуры. Грязь в таком случае, это то, что находится не на своём месте, то, что отчуждается как неподходящий элемент системы, иначе говоря, то, что противоречит существующим в обществе классификациям.

Как уже говорилось выше осквернение нельзя рассматривать изолированно от целостной системы идей, или структуры мышления, поэтому любые фрагментарные интерпретации заведомо ошибочны. Для демонстрации своего положения, Дуглас обращается к диетическим правилам книги Левит. Эти правила интерпретировались или как бессмысленные и произвольные в виду их дисциплинарной функции, либо рассматривались как аллегорическое изложение добродетелей и пороков. Дуглас отбрасывает все эти интерпретации как не выдерживающие критику, включая положение Маймонида, предположившего, что запрет на приготовление ягненка в молоке матери являлся способом оградиться иудеями от влияния религии ханаев, а цель некоторых загадочных ограничений как например ношение одежды сотканной из смеси шерсти и льна, заключалась в жестком разрыве с языческими ритуалами, потому как это имело место в обрядах соседей-язычников. Но, в таком случае возникает вопрос, почему общий для язычников и израильтян обычай жертвоприношения

занимал центральное место в монотеистической религии, а не был попросту упразднён? В целом попытки объяснить религиозные предписания как борьбу с чужим влиянием Дуглас считает не релевантными, она признает, что ни одна культура не возникает из ничего, и в своем образовании заимствует некоторые концепты у соседей, но далеко не всё. Наиболее корректный способ разобраться в данном вопросе, это обратиться непосредственно к текстам, в которых каждое запретительное предписание начинается с требования «будьте святы», корень слова святости на иврите означает разделение, следовательно, это то, что различает чистое и скверное.

Благословение Бога, создает порядок, в условиях которого, все дела человека сопровождаются успехом и удачей (плодовитость скота, полей, женщин), достижение этого возможно, только при условии заключения завета с Богом, и соблюдение его требований. Там, где происходит утрата благословения, творится хаос, беззаконие, болезни, нищета, это очень схоже с первобытными ритуальными запретами, нарушение которых вызывает опасность для человека и общины. Благословение — это то, что создает порядок, в этом ключе святость то, чему человек должен придерживаться, то, что он должен воссоздавать в своей жизни, для достижения успеха. Святость — это целостность и завершенность, теперь если применить это понятие в отношении представлений и предписаний Ветхого Завета становится возможным воссоздать саму их структуру. Так, в Левит много внимания уделяется физическому совершенству как обязательному требованию ко всему, что входит в храм. Животные, приносимые в жертву, должны быть безупречны в физическом смысле, прокаженные и оскверненные должны выздороветь и быть ритуально очищены, прежде чем попадут в храм. Эта идея совершенства, целостности, иначе святости одинаково применима к сфере социального, в частности по отношению

к военному лагерю. Достижение победы в военных действиях не считалось возможным без благословения, которое в свою очередь требовало специфического качества святости солдат. Военный лагерь подобно храму ограждался от влияния скверны, посредством вынесения за его границы мест естественного отправления. Требования к воину, как и к священнику заключались в физическом совершенстве, если воин испытывал истечение тела, он обязан был покинуть лагерь и вымывшись вернуться после заката.

Святость или целостность применима к обозначению завершенности в социальном контексте как полагает Дуглас. Если воин оставил незавершенные дела, он так же становится не пригодным к сражению. В предписаниях относительно видов и категорий не допускается их смешение, иначе, так запрещается совокупление человека и животного, гибридизация различных видов животных, растений, смешение льна и шерсти в одежде. Святость предполагает различие порядка и не допускает его отклонения, в таком ключе, кровосмешение и прелюбодеяние не удовлетворяет святости, святость здесь разделяет то, что должно быть разделено. Святость, таким образом требует: соответствия подвидов своему классу; запрет на смешение классов; чёткое различие категорий мироздания. Быть святым – это значит быть целостным, единым; святость здесь это целостность, единство и совершенство индивида и вида. Диетарные предписания в таком ключе просто логически развивают эту идею.

Земля израильтян и домашний скот получили благословение Бога (заключив завет), и посредством благословения обрели плодородие. В обязанности человека входило сохранить это благословение, не допуская гибридизации видов и тем самым соблюдая порядок мироздания. Разница между домашним скотом и дикими животными по мнению Дуглас

заключается в том, что дикие животные не благословенны, иначе говоря, не включены в социальный порядок.

Животные чьи копыта раздвоены и которые жуют жвачку это подходящая для пастуха пища, если потребуется охотиться на диких животных, то это должны быть животные с такими же отличительными признаками, того же вида. Это по мнению Дуглас казуистика, допускающая охоту на антилоп, диких коз и овец.

Следующая пограничная категория, это животные, которые не удовлетворяли одному требованию домашнего скота, такие как заяц и тушканчик, которых воспринимались как жующие жвачку, но не имеющие раздвоенные копыта, потому отнесенные к запретным. Верблюд, жующий жвачку, но вместо копыт у него мозолистая подушка. Свинья чьи копыта раздвоенные, но не жующая жвачку, потому и запретна.

В Ветхом Завете представлена тройная классификация животных в зависимости от их принадлежности к трём стихиям (книга Бытия). Животные суши перемещаются по земле прыжками, скачками и ходят. Саранча в этом отношении перемещается прыжками, поэтому на неё не был наложен запрет. Дуглас приходит к выводу, что любой класс животных, не обладающий конечностями для правильного, соответствующего среде, вида передвижения, противоречит святости. В таком ключе, всё что визуально не похоже на рыбу, а конкретно не имеет плавников и чешуи, так же попадает в категорию нечистого. Четвероногие летающие животные нечисты. Любое животное на двух ногах и двух руках, при этом ходящая на всех четырех конечностях нечисто. Категория животных, которые имеют руки вместо передних ног (ласка, мышь, крокодил, землеройка) нечисты. Твари, что ползают, извиваются, пресмыкаются т.е. перемещаются неопределенной формой движений – нечисты. Насекомые ле-

тают, но не так как птицы. В нечистых животных нет порядка, они аномальны потому выпадают из категории святости, иначе целостности. Дуглас заключает, что если допустить, что данная интерпретация нечистых животных верна, то в таком случае диетарные законы своего рода знаки о размышлениях единства, целостности и чистоты Бога.

Немецкий философ и филолог Макс Мюллер, рассуждая на тему, что создает народ, когда нет еще ни царей, ни «пастырей» (совершенно социологический интерес), если общность крови способна сформировать семьи, возможно расы, но не высшее моральное чувство, объединяющее людей в народы, приходит к заключению, что язык совместно с религией являются такими созидательными факторами. Важно то, что Мюллер отмечает на примере аборигенов Северной Америки, что их диалекты одного типа не объединили племена в народ, даже перед лицом иноземных захватчиков. Именно религия в её поклонении к одному и тому же богу или богам, по мнению ученого способна создавать или же усиливать высокое чувство единства. Наиболее показательным примером в формировании консолидирующего качества религии, нежели языка, может послужить история евреев, чей язык гораздо меньше отличается от соседствующих племён, финикийцев, маовитов, нежели различие греческих диалектов. Мюллер полагает, что Культ Яхве отделил евреев в отдельный этнос от поклонников языческих богов Ваала и Астарты и превратил кочевые племена Израиля в народ [9]. Следовательно, призывая к святости Яхве требовал отделения еврейских племен от языческих, точно так же, как Он отделил чистых животных от нечистых.

Дуглас задается вопросом различий и соответствий в религиозной нечистоте первобытных культур и современной – социальной. Для того, чтобы понять, как священное может быть заразным, необходимо провести четкое разграничение между классами культур, где идея осквернения

чрезвычайно развита и классами, где это не наблюдается (в т.ч. в современном обществе). В современной культуре нечистота относится к области эстетики, гигиены или этикета и её нарушение рассматривается в зависимости от ситуации как девиантное или деликвентное поведение, которое может быть подвергнуто социальным санкциям. В свою очередь, в первобытных культурах серьезное осквернение рассматривается как религиозное согрешение и оно, точно так же подвергается санкциям. Дуглас замечает, что проблема в сопоставлении культур ранней антропологии лежит в плоскости противопоставления социального и редукции к психологическому. В своей критике к Фрезеру и Тейлору, которые стремились объединить первобытные верования на уровне индивидуальной психологии, Леви-Брюль следовал за Дюркгеймом рассматривая коллективные репрезентации как общие образцы мышления, связанные с социальными институтами, но не смог продвинуться дальше в своих суждениях удовлетворившись положением, что все первобытные народы имеют унифицированные образцы мышления отличные своим мистицизмом от современного рационального. С возникновением новых социологических исследований в русле дюркгеймианской традиции уже противопоставляется социальная организация первобытных обществ (механическая) и сложная социальная организация современных (органическая). Дуглас заключает, что необходимо признать единства человеческого опыта и его многообразие, где различия — это как раз то, на что необходимо обратить внимание в сравнительном анализе культур. По мнению Дуглас прогресс означает дифференциацию, следовательно, современная социальная система сложно дифференцирована во всех её сферах, включая техническую и политическую, относительно первобытной. Само мышление современного человека подвержено процессу дифференциации. Дифференциация образов мышления коррелирует с

дифференциацией социальных условий. С точки зрения Дуглас единственно приемлемый тип дифференциации мышления основан на кантовском принципе объективности. В современном обществе наука направлена на все большее освобождение от субъективизма. По этой причине нельзя рассматривать первобытные культуры так, как их видел Леви-Брюль, как до-логические, в действительности их можно описать как антропоцентричные, согласно которому мир крутится вокруг наблюдателя, постепенно наблюдатель учится отделять себя от среды и воспринимает свои реальные ограничения и возможности. Сам мир персонифицирован, иначе говоря, способен реагировать на человеческие действия. Суждения первобытного человека эгоцентричны поскольку укладываются в две простые категории удачи и неудачи.

Если падающее дерево убивает сидящего под ним человека, если умирает скот соседа, проблемы такого характера рассматриваются не только с технической позиции известных общих закономерностей природы — почему это происходит (самое явление безусловно фиксируется и признается как должное), но почему это случилось именно с этим человеком или со мной? что можно предпринять? Иными словами, важны вопросы личного характера как насущная проблема, которую необходимо решить. Постоянный поиск таких объяснений, это ни что иное как беспокойство человека о самом себе и своей группе, которое фактически выражает господствующий социальный интерес — задачу организации совместной жизни. Если технические вопросы уже решены предыдущими поколениями, остаются нерешенными практические социальные проблемы: как организовать людей, как их контролировать, как обеспечить власть, как её защитить и как её обосновать, в конечном счёте эти представления формируются в институты как элемент общего механизма ре-



шения социальных проблем. Развитие социальных институтов обеспечено дифференциацией: социальный контроль, способствует техническому развитию, которое дает возможность развитию социального контроля, в конечном счёте мы создаём общество, где экономическая взаимозависимость достигает высшей точки. Общество, в котором существуют сложные формы и инструменты социального давления, такие, как например денежные стимулы, полицейские, паспорта, квитанции и т.д.

Таким образом, Дуглас приходит к фундаментальному выводу, что основные различия между первобытными племенами и современным человеком, кроется не в типах мышления как заключил Леви-Брюль, но в сложно дифференцированных социальных институтах. Практически такой же вывод делает Макс Мюллер (ссылаясь к Майну) когда говорит, что религия в древности являлась фундаментом социальных отношений и всех социальных институтов. Так индивидуумы объединяются в семьи, семьи в род или дом, дома в племена, племена в общины и т.д. чужестранец может быть допущен в семью только при условии принятия её обычаев.

Итак, как показал Джеймс Фрэнсер, табу в первобытных племенах помогали отделять обычный мир от несущего в себе опасность трансцендентного. Пища в их представлении обладает специфическими качествами способными оказывать позитивное и негативное влияние на психическое и духовное состояние человека. Влияние на физическое состояние человека предполагается скорее как в следствии духовного «заражения».

Мэри Дуглас продемонстрировала, как на базе космологии производилась классификация животного мира в книге Левит. Девид Фрейдрих обратил внимание на то, что пищевые ограничения в Иудаизме приобрели свои жёсткие требования в эллинистический период [10]. Марвин

Харрис на примере табуирования Коровы в индуизме заключил, что причина лежит в экономической эффективности животного для экосистемы Индии. Причина табуирования свиньи в Иудаизме и Исламе с точки зрения учёного заключается в её сверхиздержках в производстве. В Христианстве пищевые ограничения, за исключением поста, были вовсе упразднены Святым Павлом. Позднее Ислам вновь установил ограничения на потребление некоторых животных в более мягкой форме нежели в Иудаизме. Только в XII веке Моисей Маймонида заявил, что пищевые ограничения служат для сохранения здоровья человека. В середине XIX века еврейскими реформаторами были совершены безуспешные попытки вновь интерпретировать табу на свинину как опасную для здоровья пищу.

Религиозные пищевые предписания и ограничения безусловно оказывают положительное влияние на физическое и духовное здоровье человека, как например мытье рук перед приемом пищи, исключение из рациона переносчиков опасных заболеваний хищных животных, предписания в соблюдении поста, запрет в Исламе на употребление алкоголя и одурманивающих веществ, рекомендации к совместному приему пищи и не излишествовать в потреблении и т.д. В современном мире это влияние усилилось и актуализировалось под влиянием стилей здорового и этичного образа жизни в виду возникновения новых факторов риска. Так, факторы глобализации, индустриализации, технический прогресс способствовали производству и проникновению на исламский рынок запрещенных религией продуктов и ингредиентов, что явилось существенным фактором развития индустрии «халяль» позиционирующая свою продукцию как безопасную для здоровья. Продукты, включающие в себя сакральные качества можно увидеть под маркировкой «кошер», произве-

дённые согласно требованиям иудейских законов. В Российской Федерации разработан и зарегистрирован в Росстандарте «православный стандарт» главными критериями, которого названы экологичность и безопасность [11]. Вегетарианские продукты первоначально обусловлены религией, согласно индийским законам маркируются зеленым цветом и позиционируются как этические и диетические, способные снизить риски в возникновении тяжелых заболеваний.

Мы можем заключить, что **религиозные предписания и ограничения в питании косвенно оказывают положительное влияние на физическое здоровье и непосредственно на социальное благополучие общества.** В зависимости от уровня развития и степени влияния социальных институтов (например, медицины) или их представителей, фокус внимания смещается в ту или иную сторону. **Однако, нет никаких существенных оснований полагать, что причиной введения пищевых ограничений послужила необходимость в сохранении здоровья.** Генеральная задача религиозных пищевых предписаний и ограничений заключается в предоставлении образцов поведения, обеспечивающих безопасность и жизнеспособность социальной системы.

Современный человек и первобытный практически не различаемы в плане когнитивных способностей, отличия лишь в том, что представления первобытного человека персонифицированы и антропоцентричны. Современный человек стремится к объективности, что находит свое выражение в социальных институтах. Мы не станем есть собаку, или голубя, или крысу, по той причине, что социальные институты нам это не позволят, они санкционируют наши действия и мысли, мы будем подвергнуты критической оценке обществом, по этическим причинам, так как собака символизирует дружбу, голубь мир, а крыса нечто негативное. Мы откажемся их есть, потому что вегетарианцы за нашим столом подвергнут

наш выбор яростной, обоснованной критике. Мы откажемся есть собаку или крысу поскольку известно и доказано медициной, что их мясо может быть чрезвычайно опасно для здоровья. Я не стану есть собаку, потому что это вызывает во мне отвращение, иными словами, нарушает мои моральные принципы, воспитанные во мне обществом в лице агентов социализации и социальных институтов. Я не стану есть собаку если она как окажется не удовлетворяет моему вкусу, моему габитусу, а как показал Бурдьё, вкус формируется в том числе в зависимости от класса к которому мы принадлежим [12]. Я только тогда смогу чувствовать себя более-менее уверенно поедая собаку, когда в обществе, которое меня окружает это не санкционируется, а напротив считается нормой. Наши диетические предпочтения, как и предпочтения первобытного человека, находятся в прямой зависимости от степени развитости социальных институтов, и они относительно в равной степени символизированы. Отличительной особенностью современных практик питания, обусловленных религией становится стремление удовлетворять требованию стилей в этическом и здоровом образе жизни.

## Литература

1. Фрэзер Дж. Золотая ветвь: Исследование магии и религии / Пер. с англ. М. К. Рыклина. М.: ТЕРРА-Книжный клуб, 2001.
2. Дюркгейм Э. Элементарные формы религиозной жизни. Тотемическая система в Австралии // Мистика. Религия. Наука. Классики мирового религиоведения. Антология. / Пер. с англ., нем., фр. Сост. и общ. ред. А. Н. Красникова. М.: Канон+, 1998.
3. Дуглас М. Чистота и опасность: Анализ представлений об осквернении и табу / Пер. с англ. Р. Громовой под редакцией С. Баньковской; вст. ст. и комм. С. Баньковской. М.: КАНОН-пресс-Ц, Кучково поле. М., 2000.

4. Harris, M. *Cows, Pigs, Wars and Witches: The Riddles of Culture*. Random House New York, 1989. p. 277.
5. Rappaport, R.A. *Pigs for the Ancestors: Ritual in the Ecology of a New Guinea People*, Yale University Press, 1984. p. 501.
6. Кулиев Э.Р. Коран. Перевод смыслов: Э.Р. Кулиева. Издание VI, испр. Издательский дом «УММА» 2007
7. Аль-Бухари М. Сахих аль-Бухари [Свод хадисов имама аль-Бухари] (Мухтасар полный вариант): пер. с араб. В. А. Нирша. М.: Умма, 2003.
8. Четин Октай Напоминание о дозволенном и запретном в Исламе. / Перевод с турецкого. М.: ООО «Издательская группа «САД», 2010.
9. Классики мирового религиоведения: Антология / Пер. с англ., нем., фр. Сост. и общ. ред. А. Н. Красникова. М.: Канон+, 1996.
10. Freidenreich, David M. *Foreigners and their food: constructing otherness in Jewish, Christian, and Islamic law*. University of California Press Berkeley and Los Angeles, California. 2014. p. 352
11. Газета Известия. [Электронный ресурс]: Общественники предложили ввести «Православный стандарт» [сайт]. URL: <https://iz.ru/news/619446> (дата обращения 10.10.2018)
12. Бурдые П. Структура, габитус, практика // Журнал социологии и социальной антропологии. Т. 1. № 2. 1998. С. 40-58.

#### **1.4. Современная система питания и проблемы здоровья в эпоху глобализации (Ю.В. Веселов, Цзинь Цзюнькай)**

Третья продовольственная революция происходит XVI-XIX вв. Эпоха географических открытий приводит к повсеместному распространению

американских культур — картофель, томаты, кукуруза. Для многих стран они избавление от голода (картофель в Ирландии и Швеции; кукуруза в Италии). Появляются и пищевые излишества — табак и какао. В обратную сторону движутся сахар и кофе, которые успешно приживаются в Америке. Так закалываются основы глобализации питания. Третья продовольственная революция подготавливает четвертую, наверное, самую значимую революцию в питании — промышленную. Она вводит в игру капиталистические механизмы: свободный рынок; предпринимательство; массовое стандартизированное производство с/х продукции; глобальное разделение труда.

Современная система питания в экономическом плане связана с развитием капитализма. Именно капитализм — отдадим ему должное — способствует огромному развитию производительных сил, науки, техники и технологии, он ставит индустрию на службу бизнеса в первую очередь, но вместе с этим, не зависимо от своих целей, ведет для всех классов к невиданному ранее развитию потребления, в том числе и продуктов питания. Капитализм невероятно эффективная экономическая система производства, он основан на постоянном сокращении как производственных издержек (трансформационных), так и рыночных (транзакционных). Самый важный показатель здоровья, напрямую связанный с питанием — средняя продолжительность жизни, по сравнению со Средними веками или Древним миром увеличилась более чем вдвое. Оцените факты капиталистического производства — в 2013 г. в мире мы производим зерна 2479 миллионов тонн (из них пшеницы 700 млн. т., риса 500 млн. т., фуражного зерна 1200 млн. т.). Любой работающий гражданин развитого общества сегодня в супермаркете может купить такой набор продуктов (в том числе и экзотических), который и не снился римскому императору. Технологии распределения (логистики) продуктов питания

— на недостижимой высоте (в прямом смысле — особо «нежный» продукт вам доставят на самолете), технологии хранения удивительны — в замороженном виде мясо хранится сколь угодно долго. Могли ли об этом мечтать любители поесть в Средние века? Да и уровень обеспечения продуктами питания в развитом мире даже избыточный — это общество пищевого изобилия (что тоже опасно, уже сегодня 1,5 млрд. чел. на планете имеют избыточный вес, а 500 млн. страдают ожирением [1]). Хотя надо помнить, что капитализм основан на эксплуатации — одного класса другим, центра периферии (слаборазвитых стран), природных ресурсов планеты. Но не надо требовать от него невозможного — капитализм дополняется государственным регулированием, в рамках отдельных государств и их сообществ такое регулирование работает, но в рамках всей планеты — нет. Поэтому обеспечение продуктами питания по странам крайне неравномерно — это, наверное, главный недостаток современной системы производства и потребления продуктов питания, золотой миллиард самых развитых стран имеет все, что пожелает, еще миллиард питается удовлетворительно, в самых слабо развитых экономически странах люди просто голодают (согласно ООН, 12,5% населения планеты недоедают), остальные питаются недостаточно — 2 млрд. людей испытывают дефицит одного или нескольких незаменимых микроэлементов. Это при том, что техника и технология, или даже просто механизм прямого перераспределения продуктов, сегодня позволяют накормить всех голодных (для ликвидации голода в Африке достаточно средств, которые тратятся в США на корм домашних животных). Надо отдать должное институтам гуманитарной помощи голодающим в разных странах: Всемирная продовольственная программа ООН основана в 1963 г., ежегодно собирает и

распределяет около 4 млн. т. продовольствия, например, в рамках программы обеспечения питанием в школах 300 млн. истощенных детей по всему миру получают помощь и поддержку.

В целом, можно выделить еще две отрицательные черты капиталистической системы производства и потребления продовольствия: первое, неустойчивый характер обеспечения продовольствием — достаточно малейшего сбоя рыночного механизма (например, кризиса) и система работает плохо, а если катастрофа (например, две мировые войны прошлого столетия), то ставит целые народы на грань голода; второе, крайняя расточительность — система основана, с одной стороны, на максимизации производства, с этим она справляется (но только за счет максимального использования ресурсов, как природных, так и человеческих), но с другой стороны, эта максимизация производства не связана с потреблением. Система расточительна в принципе, поскольку объективно предполагает перепроизводство (спрос в натуральном виде на продовольствие не совпадает с денежным спросом на него). Система также основана на максимизирующем поведении потребителя (другой модели, кроме как максимизации полезности, капитализм в лице своего адепта — неоклассической экономической науки, даже не предполагает, а все другие экономические направления, такие как «зеленая экономика», остаются маргинальными) — а это связано с расточительностью, мы не только сверх нужного производим (например, в Англии 30 % выращенных овощей остаются на полях в связи с их «нетоварным» видом) и потребляем продовольствия, но еще и выбрасываем в отходы около половины произведенного.

Рассмотрим основные черты современной социально-экономической системы питания. Сначала речь пойдет о создании глобальной системы питания и о мировой торговле продуктами питания, затем мы по-



кажем ее принципиально новый экономический ее характер и экономические организационные формы в сфере сельского хозяйства, и, наконец, раскроем индустриальный характер системы питания, вытеснение приготовления и потребления пищи из частной в общественную сферу и специфику вкуса современных потребителей.

Эпоха модерна — современности начинается с 1500 г. Именно тогда была заложена основа мировой системы — из автономных миров-экономик (таких, как Китай, Индия, Россия, Европа, Америка) сложилась пока еще не сильно связанная, но уже единая — глобальная, в своей начальной форме — система (мир-экономика). Эта глобальная система формировала единое экономическое пространство в виде взаимосвязанного рынка. И постепенно этот экономический порядок подчиняет себе все другие порядки — культурные, политические, социальные. Вот в чем разница по сравнению с прошлым: все предыдущие экономики были на службе у общества, они выполняли всего лишь одну функцию — обеспечивать общества средствами удовлетворения потребностей, то есть заботиться (плохо или хорошо) о возможности поддержания их жизни и воспроизводстве населения. Теперь меняется смысл экономики — из средства она становится целью, экономика подчиняет все другие порядки (как называет их Фернан Бродель, или подсистемы как называет их Талкотт Парсонс), она заставляет общества принять единый язык — деньги, и единые социальные правила — рыночные правила. Так создаются рыночные общества (а не только экономики), которые и соединяются в глобальную систему с помощью многочисленной сети обменов, а населяют эти общества не просто люди — а экономический человек (более подробно об это см.: [2]). Конечно, эта мировая система не предполагает равенства, в ней обязательно должны быть центр и периферия. Эти центры меняются —

с 1500 г. благодаря обнаружению морского пути в Индию центром мировой системы вдруг становится открытый океану Лиссабон, потеснивший Венецию, которая ограничивала себя только регионом Средиземного моря и господствовала там с XIV в. Вскоре португальцы обоснуются не только в экваториальной Африке (откуда везли гвинейский перец), в Гоа или Макао, но и в Бразилии (Алвариш Кобрал уже в 1501 г. исследовал ее побережье, кстати, случайно отнесенный туда течением на пути в Индию). И уже в 1508 г. в Антверпене португальский король создает свое отделение *Casa de India*, и груз индийских пряностей достигает Северной Европы, соединив два мира-экономики. Очень скоро португальцы составят капиталистическое морское предприятие в виде треугольника: европейские товары везут в Африку в обмен на «черный товар»; дальше рабов доставляют на плантации в Южную Америку, оттуда везут американские колониальные товары в Европу — табак, сахар, какао и кофе (который привезен в Бразилию в 1727 г. и сделал на некоторое время ее экономику полностью «кофейной», да и сегодня она производит треть мирового кофе). Благодаря Иберийской унии в 1580 г. Испания и Португалия объединяются в единое государство, но главным потоком товаров из Америки становится, конечно, не продовольствие, а золото, что впервые приведет к инфляции в Европе. Но разве невысокая инфляция не способствует, согласно Дж. М. Кейнсу, экономической экспансии и не подогревает торговлю деньгами? Очень скоро из Аликанте в Испании снаряжают корабли соли в Гавану (в этих долгих и изнурительных морских путешествиях и рождается новый стиль *Habanera*), оказывается, выпаривать соль из океана не получается — соленость воды не та, чем в Средиземном море, а из Гаваны везут теперь сахар, который туда привез Колумб (сам он 7 лет жил на Канарских островах, где было налажено производство сахара).

Из Испании и Португалии центр мира в XVII в. перемещается в Амстердам. Создав самый большой в мире флот (и самый дешевый — корабли строили массово) голландцы монополизировали пути в Юго-Восточную Азию, и их Ост-Индская компания — предтеча современной ТНК — становится главным импортером в Европу пряностей. Хотя перец с 1670 г. утрачивает популярность, но тонкие пряности, а также чай еще в почете. Но голландский капитализм был торгового типа, поэтому он уступил промышленному капитализму. В XVIII в. центр мира перемещается теперь в Лондон, который контролирует торговлю с Индией и Северной Америкой. А Британская Ост-Индская компания становится неким государством в государстве. Вообще, Британская империя — самая большая империя в мире, в 30-х гг. XX в. ее территория более 40 млн. кв. км. (в 2 раза больше России), а население более 400 млн. чел. Тогда весь мир, как говорили, можно было объехать, имея только британский паспорт. Конечно, империя налаживала и экономические связи, и обмены — с середины XIX в. Британия полностью отказалась от тарифов и пошлин на продовольствие и проводила политику свободной торговли, так складывались мировые рынки зерна (в Европу везли американскую пшеницу), мяса в основном из Аргентины, чая из Индии и Китая. А еще раньше Британия отказывается от выращивания зерна и переходит на более выгодное разведение овец для шерсти (Карл Маркс шутил по этому поводу: «Овцы съели людей»). Приходится полагаться на импорт зерна, но любой империи эта задача по плечу. В XX в. центр мира, напуганный Первой мировой и революциями, впервые пересек континент и надолго обосновался в Нью-Йорке — он пока что еще там. США сначала полностью сельхоз страна — выращивают пшеницу, кукурузу, табак, ловят и экспортируют в огромном количестве треску, такая своеобразная «житница» или

закрома Европы, но вскоре индустриальный сектор берет вверх (американцы впервые применили массовое стандартизированное производство — то есть продукт делают из одних и тех же деталей), механизация становится тенденцией и проникает в сельское хозяйство, что увеличивает его производительность во много раз. Сегодня США остаются как военной, политической, экономической, но так и сельскохозяйственной сверхдержавой — они больше всех экспортируют, но и импортируют продовольствия.

Экономическим механизмом рынка продовольствия является предпринимательство и бизнес. Стимулом экономической деятельности в современной системе производства продовольствия является получение денежной прибыли на вложенный капитал. Когда во времена Римской империи корабли с египетским зерном двигались из Александрии в Остию для обеспечения хлебом столицы, то такое действие было политико-экономическим, то есть стимулом было политическое решение и механизм его реализации, точно так же фараон организовывал хранение зерна для раздачи его в неурожайные годы только исходя из политических задач, теперь же зерно везут благодаря чисто экономической цели, то есть чтобы его потом продать и получить прибыль. Никто не ставит непосредственной целью обеспечить пропитанием население страны, предприниматели заботятся исключительно о своем кармане, но получить прибыль возможно только удовлетворяя общественную потребность. Хотя такое действие связано с частным интересом и частным рынком (в отличие от общественного), и в этом случае моральные аргументы не работают — если теперь цена зерна оказывается выше в другом городе, то капитан без колебаний ведет судно с зерном туда, где выше цена, хотя от этого может быть и страдают люди, которым не достается продовольствия. Но как ока-

залось — и разве это не парадокс? — такая рыночная система с предпринимательской деятельностью лучше снабжает продовольствием, чем любая государственная система распределения. Оказывается, рынок сам по себе не более эффективен, чем распределение — он сам в принципе и есть другая система распределения, но он может лучше улавливать малейшие изменения в структуре потребностей и автоматически подстраиваться к ним. При этом конкурентный рынок обеспечивает низшую цену на продовольствие, ведь механизм перелива капитала ориентируется автоматически на соотношение цены и затрат, на норму прибыли и безусловно направляет средства туда, где норма прибыли выше (а значит, в этом благе есть повышенная общественная потребность). Конечно, не все так гладко в этой рыночной системе, часто бывают и сбои различного характера, институциональные или технологические, в частности, как и любой рынок, рынок продовольствия развивается циклически (на нем есть как подъем, так и спад), и его, как и любой другой рынок, должно регулировать государство, рынок зависит от конъюнктуры, от ожиданий, и конечно, от слухов. Тем более в наше время, когда распространены фьючерсные контракты, рынок продовольствия все более отходит от своей субстанциональной материальности, когда товар в физическом виде меняется на деньги, и превращается все более в виртуальный товар, зависимый от неустойчивого финансового рынка и колебаний на нем.

Сам по себе корабль был еще в эпоху господства Венеции и Генуи экономическим предприятием — торговый капитал снаряжал морские экспедиции для получения прибыли на капитал, это чистый вид экономического предпринимательства — ведь это было высоко рискованное предприятие. Для того, чтобы снизить риски изобрели два сопутствующих экономических механизма: акционерное предприятие (купцы только до-

лей своего капитала входили в каждый корабль, если он погибал — кораблекрушение, пираты — то терялась только часть капитала, зато прибыль приносили другие вложения) и морское страхование (вместе с ним развивалось такое экономическое нововведение, как вексель — купец не вез золото из Генуи, а вез только расписку на получение денег у того же банкирского дома, но уже в Калькутте). Для рынка и предпринимательства в мировой торговле возник еще один важный мировой экономический институт — это товарная биржа (впервые основана еще в 1409 г. в Брюгге). Голландцы были первыми, кто наладил биржевую торговлю: в XVII в. корабль, приходивший с грузом из Индонезии, например, разгружался за рекордные сроки — 5 дней; далее все товары отдавались на комиссионную торговлю, и судно загружалось уже другим товаром и отправлялось в следующее плавание; затем все товары продавались на бирже предпринимателям-оптовикам, затем уже те продавали товар розничным торговцам, а уж от них он попадал потребителям. Весь этот механизм существенно ускорял процесс доставки товаров от производителей к покупателям, оптовая торговля отделилась от розничной, что давало выигрыш в разделении труда, и, кроме того, конечно, и морское предприятие, и оптовики, и комиссионеры — все пользовались системой банковского кредитования. И в современных условиях большинство цен на продовольственные товары определяется по котировкам товарных бирж. Например, кофе с 1882 г. торгуется на специальной Нью-Йоркской бирже кофе, сахара и какао (*The Coffee, Sugar and Cocoa Exchange*) или по ценам аукциона (например, чай в течение последних 300 лет торговался на Лондонском чайном аукционе, сейчас аукционы сдвинуты к производителям — на Шри-Ланку, в Индию, в Китай и Кению).

Но предпринимательство в системе производства и обмена продовольствия, начиная с XVII в., активно внедрялось не только на море, но и

на суше — в отношениях крестьянина и рынка. Ведь для крестьян торговля на рынке была непонятной деятельностью (только купцы знали цену товарам — сейчас ее знают все, а тогда было все по-другому), поэтому ему было выгодно сдать весь свой товар, хоть и по более низкой цене, но сразу. Здесь и выходит на сцену предприниматель-посредник (*middle-man*), именно он занимался доставкой и продажей сельхозпродукции из деревни в город. Но очень скоро он стал работать за счет своего риска — крестьянин получал деньги вперед, еще до того, как урожай был собран, и теперь предприниматель нес все риски непогоды или неурожая, зато и прибыль доставалась только ему. Так постепенно в XVII-XVIII в. производство продуктов питания попадало под власть рыночных отношений, а сельское хозяйство превращалось из крестьянского в фермерское (особенно вне Европы, в США, Австралии, Южной Африке), то есть в бизнес. Особенно активно эта новая форма сельскохозяйственного предприятия — ферма — развивалась в США. Сначала США, как португальские и испанские колонии в Америке, пытались использовать плантационное хозяйство, основанное на огромных размерах хозяйства и труде черных рабов (на табачных плантациях, при выращивании кукурузы вдруг возобновились сцены из жизни Римской империи, с кнутами и надсмотрщиками, беглыми рабами и их линчеванием). Но рабство не могло прижиться по моральным и экономическим соображениям, и в ходе Гражданской войны северные штаты заставили южные принять свою модель экономического предприятия, основанного на частной собственности и свободном наемном труде. Федеральное правительство бесплатно выделяло участки земли каждому, кто готов был ее обрабатывать. Закон о гомстедах, принятый в 1862 году, в разгар гражданской войны, предлагал ферму («гомстед») размером в 85 гектаров любой семье переселенцев. «Каждый глава семьи, достигший возраста 21 года и имеющий

гражданство Соединенных Штатов (или даже только собирающийся его получить) мог войти в право владения наделом общественной земли, поселившись на нем и прожив пять лет. Если же семье не терпелось вступить во владение, то она могла приобрести землю по цене 1,25 доллара за акр, прожив на ней шесть месяцев» [3]. Очень скоро фермеры столкнулись с проблемой перепроизводства продукции, но им помогла Первая мировая война, но все равно в кризис 1929 г. многие из них разорились. Тема эта хорошо описана в романе «Гроздь гнева» Джона Стейнбека. После кризиса наметилась тенденция (не только в США, но и во всем мире), к созданию огромных хозяйств, владельцами которых являются корпорации, основанных на машинной технике, на передовой агро- и биотехнологии, на индустриальной системе производства продуктов питания. Например, 50 % рынка семян сегодня контролируют 10 ведущих ТНК (*Monsanto, DuPont, Syngenta* и др.), 50% производства свинины сосредоточено в индустриальных хозяйствах, которые либо в собственности крупных корпораций, либо работают по контракту на них. Например, крупнейший европейский гигант *Nestle* работает по контракту с 600 тыс. фермерских хозяйств, так же и *Unilever* — со 100 тыс. хозяйств. Но до сих пор в США живы традиции фермерства, на плакатах у дорог то и дело встречаешь надпись: «Каждый фермер кормит 75 человек», собственно фермеров всего в стране не так уж много, но в самом агробизнесе трудятся гораздо больше — это и те, кто доставляет, хранит, перерабатывает сельхозпродукцию. Сегодня в США, которые являются крупнейшим в мире производителем зерна, около трети посевных площадей используются для экспорта, а в целом в мире около четверти всего производимого продовольствия предназначено для экспорта.

Теперь посмотрим, как работает экспорт-импорт продовольствия в этой глобализированной системе питания. Сначала предметом экспорта



в Европу были пряности, к XVII в. роль перца снижается, а за ним и всех «тонких» пряностей (но вот сегодня перец опять на подъеме — его производят Индия, Малайзия, Индонезия, а основной потребитель теперь уже не Европа, а США). Зато в XVIII-XIX вв. возрастает роль напитков (чая, кофе, какао, но еще и алкогольных — ром с Кубы, херес — из Испании, мадейра из Португалии — именно на примере мадейры Давид Рикардо доказывал теорию сравнительных преимуществ как экономического механизма мировой торговли между странами). Сегодня кофе (основной сорт «арабика» — 90% всего кофе) везут из Бразилии, Колумбии, Мексики, Индии, Индонезии, а основные потребители — США и ЕС (Германия, Франция, Скандинавия). Какао проделало обратный путь в сравнении с кофе — его привезли в Африку и сегодня крупнейшие производители — это Гана, Нигерия, Камерун, и в Америке — Бразилия и Мексика. Любители какао живут в США, ЕС, Швейцарии. Очень интересный продукт сахар — в 1520 г. он попадает в португальскую Бразилию, затем на острова Карибского моря, в Сан-Доминго уже в 1518 г. насчитывалось 28 фабрик, а в XVIII в. его уже производят там в количестве 70 тыс. т., но только одна Англия потребляет 150 тыс. т. в год, примерно в 15 раз больше, чем в XVII в. Очистка сахара постепенно переносится в развитые индустриальные страны, но скоро изобретают способ получения сахара из сахарной свеклы. Но такое производство дорого, и добрые две трети сахара все еще производят из сахарного тростника, на Кубе и в Бразилии. Всего в мире сегодня производится примерно 120 млн. т. сахара в год, причем 30% на экспорт — основные потребители сахара не домохозяйства, а кондитеры США и Европы, а также производители сладких напитков. Потребление сахара в США составляет 190 г. в день на человека (что гораздо больше нормы), что вряд ли полезно для здоровья. Рынок обычного сахара теперь теснит еще рынок заменителей сахара (еще более

сладких, чем сахар), похоже, сахар теряет монополию на исключительно чистый сладкий вкус.

С 1739 г. начинается новая история экспорта продовольствия — тогда впервые американская пшеница доставлена в Марсель, а в 1803 г. приход русской пшеницы в Италию означал просто катастрофу для местных землевладельцев. [4]. Новое то, что объектом экспорта стал не дорогой продукт (типа чая, сахара или пряностей), а обычный продукт питания, хлеб. Также и рис из Валенсии и Аликанте вскоре стал предметом морского экспорта в Голландию. Кукурузу не везут из Америки, она сама оказалась способной завоевать Европу, но также и Африку, и потом Азию. Начиная с XVII в. кукуруза выращивается на всей территории Италии, захватывает юг Франции, потом завозится португальцами в Конго. Рекордные урожаи делают кукурузу хлебом бедняков, хотя ее преобладание в рационе нежелательно — оказывается, она вызывает болезнь пеллагру. А в XVIII-XIX в. запоздалый реванш берет другой американский продукт — картофель, завоевывая Европу от Италии до Швеции. В Ирландии, где уже с первой половины XVIII в. он становится основным продуктом сельских жителей, и вот неурожай картофеля вызывает там страшный голод. Томаты прижились в Испании и Италии, но очень скоро завоевали весь мир — сегодня их в мире производят 160 млн. т., крупнейших игроков на этом рынке теперь Китай, а также Индия, Турция и Иран. Таким образом, можно сказать, что продовольственная революция, связанная с экспортом американских продуктов в другие регионы, дала свои плоды, но и европейские культуры освоили Америку, эта черта — взаимопроникновение агрикультур — составляет важную характеристику современной системы производства продовольствия.

Крупнейшие экспортеры зерна сегодня – это США (почти треть всего мирового экспорта), Канада, Австралия, Аргентина и ЕС. А вот основными потребителями является Китай, Индия, Индонезия, Филиппины, Египет. Как видите, экспортеры зерна – развитые страны, а импортеры – развивающиеся (все поменялось по сравнению с экспортом-импортом пряностей). Как и во времена фараонов, до 20% годового производства зерна в национальных странах подлежит хранению в качестве запасов (в США до 40%). Половина экспорта зерна сегодня составляет пшеница (Россия второй экспортер после США). Крупнейшими экспортерами риса являются Таиланд (в течение последних 30 лет), однако сейчас он уступил первенство Индии и Вьетнаму. А крупнейшие потребители риса – Китай (где свое громадное, самое крупное из всех стран в мире, производство риса не справляется с ростом потребления), а также Индонезия и Бангладеш. Производство мяса, конечно, не сравнимо с производством зерна, но все-таки огромно – 300 млн. т., но только 30 млн. т. для экспорта, наибольший удельный вес занимает свинина (40%), затем птица (30%); самые крупные экспортеры – Бразилия, Аргентина, Австралия, Новая Зеландия, Дания и Нидерланды (последние две страны лидируют в экспорте свинины), а потребители Япония, Корея, Иран, Египет, Россия. Экспорт-импорт фруктов в основном касается бананов (их крупнейшие производители в Южной Америке, Эквадор, Колумбия, Перу, Чили); цитрусовых и яблок (теперь пятая часть всех фруктовых садов приходится на Китай). А вот как доставляют нам такие нежные ягоды, как клубнику (родом она из Чили, в Европу завезена в 16 в.) и чернику: создается при хранении и транспортировке холодная среда с 2% кислорода и 15% углерода, так сохраняется свежий вид и нет простора для размножения микроорганизмов. Мировое производство фиников более 7 млн. т.,

основной экспортер ОАЭ, а также Тунис, Иран, Израиль, а основной потребитель — ЕС. В целом, если оценивать современную мировую систему экспорта-импорта продовольствия, то оказывается, что она занимает не такую большую долю в мировой торговле — не более 10% (в начале XX в. все 30%), но в абсолютном виде экспорт-импорт продовольствия растет, и что интересно — основные обмены между развитыми странами, крупнейшие экспортеры продовольствия являются его крупнейшими импортерами. Возможности мирового экспорта-импорта меняют структуру потребления продуктов питания — в последние 50 лет мы являемся свидетелями увеличения доли белковой пищи в рационе населения развитых стран, сокращения углеводов и увеличения витаминов (за счет фруктов).

Индустриальная система питания предполагает не только высоко механизированное, стандартизированное и автоматизированное сельское хозяйство, основанное на научных технологиях выращивания культур, но и собственно пищевую промышленность. Она включает молочную, мясную, рыбную, маслодельную, мукомольную, хлебопекарную, сахарную, кондитерскую, консервную и другие отрасли. Отличие от предыдущих систем производства продуктов в том, что здесь предполагается развитое разделение труда и массовое стандартизированное производство: например, если раньше крестьянин сам сеял, сам выращивал зерно, сам его собирал, сам молот муку (или отвозил все-таки на мельницу), и точно сам выпекал хлеб, то теперь весь этот процесс разделен. Есть специализированные хозяйства, которые только выращивают семена, затем фермеры сажают семена, выращивают и убирают урожай зерна, затем специализированные предприятия обмолачивают зерно и мельницы производят муку, затем хлебопекарни пекут хлеб, его доставляют в розничные магазины, и только потом он попадает на стол потре-

бителю. Как видите, цепочка очень длинная, в ней много специализированных производств со своей техникой, технологией и специализированными знаниями. В этой специализации и массовом производстве источник повышения эффективности и снижения издержек производства.

Современная индустрия производства продуктов питания была бы не возможна без новых индустриальных технологий хранения продуктов. Раньше из способов хранения продуктов господствовали: засолка (например, огурцов), копчение (мяса), консервирование (фруктов), сушение (грибов), вяление (рыбы), квашение (капусты). Не так уж мало, и все эти способы были призваны исключить действие микроорганизмов, которые способствовали порче продуктов. Мог также использоваться радикальный метод — перевод продукта в иное состояние (например, паста или макароны — способ хранения теста; сыр — способ хранения молока, и теперь молоко для длительного хранения переводят в сухое состояние — молочный порошок). Технологии хранения были непростыми — например, все морские путешествия испанцев и португальцев стали возможны благодаря двум продуктам длительного хранения: хамон или солонина (мясо хранится несколько лет) и сухари (способ сохранения хлеба), их производство требовало точного соблюдения правил. Иногда использовалась технология кандирования — то есть сахарения, чтобы сохранить фрукты, их засахаривали, или изготавливали варенье. Первый близкий к промышленному способ консервирования родился во Франции в 1795 г., парижский повар Николя Аппер предложил такой способ: продукты герметично закрывали (закатывали) в банки и затем подвергали долгому кипячению в воде — через восемь месяцев продукт сохранял свои качества. Через некоторое время он открыл магазин по продаже консервов. Аппер описал свой метод в книге, опубликованной в 1810 году: «Искусство сохранения в течение нескольких лет животной и

растительной субстанции». В Англии Питер Дюран изобрел консервную банку из пищевой жести, они изготавливались вручную и были невероятно тяжелыми, и дальше — все то же самое по методу Аппера, результат — с 1826 г. британская армия уже получала консервы в качестве пайка. До 1855 г. консервы открывали с помощью зубила и молотка, только потом появился всем нам знакомый консервный нож. Массовое производство консервов было организовано в США: в 1869 основана компания *Heinz*, ее фирменным продуктом стала фасоль в томатном соусе (этой компании принадлежит и массовое производство кетчупа), и компания *Campbell* — именно ее банке с томатным супом предстоит стать произведением искусства на полотне Энди Уорхолла. Из мясных консервов самым популярным стала «тушенка», которую изобрели во Франции, но широкое распространение она получила, в том числе и в России, во время Первой мировой войны. Дитя другой войны — Гражданской войны в США — молочные консервы, так называемая «сгущенка», технология выпаривания воды из молока была изобретена там в 1858 г., в России ее стали производить уже в 1881 г. Даже во времена моего детства, в 1960-е, сгущенка считалась абсолютно вкусным продуктом и пользовалась неизменной популярностью во всех слоях населения.

Современные технологии хранения шагнули далеко вперед, теперь не требуется закатывать в банки или жестянки продукты при их термической обработке, появились химические компоненты, так называемые консерванты (на упаковке вы их найдете под номерами E 200-299) и антиоксиданты (E300-399), все они призваны угнетать микроорганизмы. Очень много мифов связано с этими средствами, некоторые из них сложные и искусственно синтезированные, а некоторые обычные — например, за E330 скрывается обычная лимонная кислота, E 300 — знакомая

всем аскорбиновая кислота, а Е 441 — обыкновенный желатин. Потребители напуганы — и вот уже все производители пишут на этикетках «Не содержит консервантов», хотя соль, уксус и перец — те же консерванты. Вред консервантов в целом мифологизирован, а вот количество людей, умерших от некачественных продуктов реально. Хотя есть и те влияния веществ на организм человека, которые нам пока не известны: например, в XIX в. жестяные консервы запаивали свинцом, который однозначно, как уже проверено, негативно влияет на здоровье человека. Однако не только консерванты сохраняют современные продукты питания, большую роль играет упаковка: теперь повсеместно распространена вакуумная упаковка, при этом нет доступа кислорода, который и ведет к окислению, что является хорошей почвой для размножения грибов плесени. Такая упаковка теперь доступна и в домашних условиях, а вот в массовом производстве распространена упаковка в особой газовой среде, что называется MAP (*Modified Atmosphere Packaging*), газовая смесь *Biogon* (азот, кислород и двуокись углерода) позволяет в несколько раз увеличить срок хранения любых продуктов. Даже такие «нежные» продукты, как салаты, теперь можно сохранять — при этом микроорганизмы не уничтожаются, просто их размножение приостанавливается. Так что достижения химии в пищевой промышленности весьма существенны, но теперь можно уже поставить другой вопрос: а зачем так долго хранить продукты?

Продукты быстрого приготовления — кухонный *fast food*, типа лапша «Доширак» или вермишель «Роллтон», постепенно завоевывают мир, ведь достаточно всего лишь залить их кипятком, а все ингредиенты уже там есть. Продукты теперь продаются частично уже очищенные и приготовленные для кухни (рыбу не надо чистить самим, можно купить филе; макароны не надо делать самим, достаточно положить в кипяток уже го-

товые; мясо продается разделанное — не надо снимать шкуру и разделывать тушу; нет необходимости ощипывать кур; ставить тесто и печь хлеб и т.д.). Как видите, время на приготовления питания существенно сокращается. Меняется и смысл кухни. Задача поваров теперь принципиально другая — оформить полуготовые продукты, в этом смысле искусство повара теперь стало иным, хотя и не перестало быть искусством. На службе у него различные духовки (разной температуры) и варочные поверхности, разнообразная посуда и кухонная утварь (медные кастрюли сменили на чугунные, затем на алюминиевые, и теперь из нержавеющей стали и стеклянные, сковородки теперь не только чугунные, или железные, покрытые тефлоном, но и из композитных материалов, когда металл соединяется с керамическим покрытием). На помощь у повара высокой кухни новейшие причудливые технологии — например, взбивание (до состояния пены, оказывается, любой продукт можно превратить в пену, в центрифуге продукт разделяется на разные фрактальные группы — каждую можно использовать, или подавать их вместе, показывая структуру продукта); обработка жидким азотом (снаружи ледяная корочка, а внутри блюдо горячее); эмульсификация — смешивание с помощью лецитина различных «несмешиваемых» веществ (вода и масло); сферификация (когда жидкому веществу придается тончайшая пленка, и они воспринимаются как твердые, но жидкие внутри); технология *slow food* — приготовление продукта происходит очень долго, до 24 часов при малой температуре; трансглутаминаза — способ «склеивания» продуктов в единую массу (без всякой молекулярной кухни такая технология применяется в производстве всем нам знакомых «крабовых палочек», которые представляют собой склеенные кусочки рыбной массы) и т.д..

Современная индустриальная система питания опирается на новые способы торговли продуктами питания. В средние века процесс торговли



происходил на рынке, где в процессе торга и определялась цена товара (никакой твердой цены не существовало, город регулировал только высшие или низшие цены). Только в протестантских странах появилось такое понятие как твердая цена — та, за которую продавец готов был отдать товар любому покупателю, что казалось бессмыслицей с точки зрения средневекового купца, ведь он учитывал не только стоимость самого товара — издержки производства и транспортировки — но обязательно и покупательную способность, денежную силу покупателя. Мораль справедливой цены диктовала правило — бедному продавать дешевле, богатому дороже. Объявлять, что цены ниже конкурентов, тогда считалось еще неприличным. И только в 1886 г. Фрэнк Вулворт в США первым придумал магазин твердых цен — на каждом товаре была вывешена цена-ценник. Кроме того, он еще предложил принцип единой цены — все товары за 5 центов. Сам покупатель выбирал товары, глядя на ценник и описание, а затем оплачивал их на кассе. Так родились магазины самообслуживания (сеть супермаркетов *Woolworth* существует и сегодня). Это была первая революция в продаже товаров, она позволяла кардинально снизить издержки торговли. Первый супермаркет появился благодаря американцу Майклу Каллэну, он организовал в 1930 году в городе Геррин большой магазин, в котором продавались все продукты питания, а не по отдельности — бакалейный, молочный, мясной или рыбный магазины, с бесплатной парковкой для автомобилей рядом с ним (необходимое условие и до сих пор), вот это уже пример капиталистического предприятия в торговле. Важной вехой развития супермаркетов были тележки на колесах — в отличие от корзинок на них легко перемещать большое количество товаров и доставлять их прямо к автомобилю (сами тележки удобная, но не очень чистая вещь — как подсчитали ученые, количество бак-

терий на их ручках имеет самую большую концентрацию на ед. поверхности, как и поручни в общественном транспорте). В 1960-х гг. появились гипермаркеты, где продается все — и продукты питания, и посуда, и одежда, и техника и т.д. Гипермаркеты как правило объединяются в сеть, самой крупной является сеть *Wal-Mart* в США, она объединяет 1700 гипермаркетов по всему миру (проектируются они одинаково), в США *Wal-Mart* контролирует — представьте себе — около 30% всех продаж товаров народного потребления. Разве это не монополизм? Кстати, цены в этих супермаркетах дешевле, чем в других специализированных магазинах. Это достигается не только тщательной экономией расходов, сети могут влиять на производителей продуктов питания — ведь они гарантируют огромный сбыт, их прибыль создается только за счет громадного оборота, но не цены. И производители часто соглашаются продавать свой товар с самой минимальной наценкой — если компания продает 20% всех товаров *Wal-Mart*, то ее маржа вряд ли превышает 7% [5]. Гипермаркеты через свою торговую политику и принципы формирования ассортимента продуктов питания безусловно формируют и массовые вкусы, и предпочтения, вы можете иметь свой собственный вкус — но только в рамках того, что будет вам предложено гипермаркетом. Вторая сторона влияния на предпочтения потребителей — реклама товаров, как в самих магазинах, так и в печати, и на телевидении. Последний доллар потратят только на еду, а при избыточном потреблении можно с помощью рекламы убеждать потребителей купить тот или другой новый товар. И как правило, покупатели гипермаркетов берут много того, чего не собирались покупать и что вряд ли им так уж необходимо. Но теперь власть супер- и гипермаркетов, сетевых операторов под прицелом, может вскоре интернет торговля продуктами питания заменит стандарт гипермаркетов (такая тенденция потихоньку складывается).

В заключении описания современной системы питания, посмотрим, как изменились вкусы — а они преобразовались в современном мире более всего. Греки или римляне к рыбе брали красное вино, а к мясу белое, а вот мы поступаем наоборот. Почему? Дело в том, что начиная с 1750-х годов все больше перец и пряности теряют свое место на пьедестале кухни и вкусов. И не только из-за того, что капиталистическая торговля удешевляет этот продукт и он становится массовым (тогда высший класс, чтобы отличиться от низшего, ищет новые вкусы). Изменилась в Век Просвещения вся система мышления и чувствования, вся система общих вкусов. Рационализм проникал во все щели общественного сознания, как посредством общественного образования, литературы — но более всего через церковную реформацию. Рационализм в своей начальной форме был основан не на анализе или синтезе, или более того — на диалектике или критической способности, он был основан на простой классификации. Вещи и предметы, животные и растения просто классифицировались в виды, группы, подвида, подгруппы, класса и подкласса, и т.д. Важно было сначала весь мир осознаваемого (а не чувственного) разделить — это дифференцирующее мышление. Вот тогда вкусы — как казалось только чувственная категория — попали под власть разума. Древний мир со своим понятием вкусного требовал смешения ингредиентов, стремился к достижению баланса — холодного и горячего, огня и воды, земли и воздуха (поэтому к холодной рыбе — которая стихия воды — требовалось для баланса добавить красного и сладкого вина, которое стихия огня). Средневековый мир как смешивал вкусы и стихии, но также и замещал одно другим — пряности не усиливали вкус продукта, она придавали совершенно новый — острый вкус блюду. А вот мы, начиная с Века просвещения, стремимся выделять (классифицировать как отдельные) и отделять вкусы — не смешивать их. Поэтому к легкой рыбе добавляем легкое белое вино

— по принципу единого наш вкус помещает эти два компонента в одну классификационную группу. Мы мыслим и чувствуем по принципу дополнения вкусов — мы можем сознательно выделить вкус (разделить четко кислое от сладкого), и стремимся не смешивать их. Вот конкретный пример — сладкое мы вообще изгоняем из приготовления основных блюд (что нонсенс для древней кухни), предоставляя сладкому только одно законное пространство заключения трапезы, то есть только десерты. На что заменяются специи? Оказывается, повсеместно в Европе с XVIII в. на травы — базилик, укроп, сельдерей, петрушка, кинза, розмарин и т.д. Травы Прованса или Тосканы лишь подчеркивали, а не преобразовали естественный вкус продукта. Острые соусы заменили на жирные (сметанные, майонез). А технологии хранения XX в. еще более способствовали усилению в системе вкуса натурального вкуса продукта. Задача повара стала гораздо сложнее — не забить вкус продукта, а изящно подчеркнуть его, оттенив гарниром, соусом и приправой.

Революционные достижения в области индустриального питания сразу же нашли отражение в уровне здоровья: в Англии конца XIX столетия продолжительность жизни впервые достигла 40 лет. В XX столетии удалось также победить многие инфекционные болезни; кардинально снизилась детская смертность. В России за годы Советской власти тоже достигли много — продолжительность жизни в России конца XIX в. — 32 года; в 1965 году в РСФСР — 70 лет; в 2017 г. — 72,4.

Однако оказалось, что в XX в. развитые страны, обеспечив нормальный уровень производства и потребления продуктов питания, сразу же оказались в ситуации избыточного потребления; от дефицита продуктов питания и болезней, связанных с ним, перешли к избыточному потреблению еды. Оказалось, что не избежать болезней, связанных с ожирением и избыточным весом. В XXI столетии с этой ситуацией в гораздо большей

степени столкнулись развивающиеся страны. В самом масштабном исследовании индекса массы тела и ожирения (исследовано 128,9 млн. чел.) выявлено, что число взрослых в мире, страдающих ожирением, увеличилось до 671 миллиона в 2016 г., а 1,3 миллиарда взрослых имели избыточный вес [6]. Таким образом, из 7 млрд. населения на планете 670 миллионов человек страдает ожирением и 1,3 млрд. имеет избыточный вес, в то же время почти 800 миллионов человек страдают от хронического голода. Какие болезни связаны с избыточным и неправильным питанием? Прежде всего, это сердечно-сосудистые заболевания (инфаркты и инсульты), которые сегодня являются главной причиной преждевременной смерти; гипертония; диабет; остеопороз. ВОЗ также связывает некоторые онкологические заболевания с нарушением питания [7].

Население России в самой большой степени страдает от неправильного питания и болезней с ним связанных. В нашем исследовании социальных практик питания в СПб и ЛО мы выяснили, что петербуржцы за счет потребления большого количества быстрых углеводов (хлеб и макароны); за счет потребления мясных продуктов высокой жирности (колбаса и сосиски); за счет потребления кондитерских продуктов страдают от избыточного веса и ожирения (16%). За счет этого формируются специфические заболевания и сохраняется относительно невысокий уровень ожидаемой продолжительности жизни (74 г.). В отличие от среднего российского потребителя петербургский житель потребляет больше молока, овощей и фруктов; но при этом — меньше мяса; меньше рыбы (что очень странно для морского города); меньше растительного масла. Уровень заболеваемости в регионе крайне высок: наши показатели заметно хуже средних российских, особенно печально наше положение в сравнении с Москвой. Результаты диспансеризации населения в СПб

(898 тыс. чел.) показывают, что распространенность нездорового питания увеличилась с 24,9% в 2013 до 28,3% в 2016 [8].

### *Общие выводы*

Можно уверенно констатировать факт, что современный человек ест не то, что ел человек древний и средневековый. Существенно изменилась структура еды: первое отличие, если раньше все земледельческие общества предполагали в качестве основы углеводное питание, то теперь основной будет считаться белковое питание. Вот существенная разница — если раньше ели хлеб, то теперь едят с хлебом. То есть хлеб, бывший нашей основной пищей когда-то, стал просто закуской. Мировое производство мяса выросло за последние 50 лет в 5 раз (зерна в 3 раза — но прирост зерна идет на фуражное зерно, примерно 30% всего производства), среднее годовое потребление — около 40 кг в год на человека, но, как всегда, отличие — в Индии не более 3 кг, в США — 120 кг. Второе отличие — если раньше человек ел то, что составляло основу питания его региона (японцы питаются не более правильно, чем мы, просто основу питания их региона составляли морепродукты), то теперь питание делокализовано — мы едим продукты со всего света, и часто не по сезону. Теперь уже стало особенным мелкобуржуазным вкусом — питаться в системе локальных продуктов (кролик от знакомого фермера, молоко из соседнего молочного хозяйства, яблоки из своего сада). Особую популярность, среди тех, у кого маловато денег, но большой культурный капитал, получают традиции этнической кухни, так называемые японские, китайские, тайские, кавказские и др. рестораны. Часто вкус продуктов и блюд в них лишь отдаленно напоминает настоящую кухню тех стран, которые они представляют. Третье фундаментальное отличие питания: индустриальное массовое производство продуктов питания создает соответственно

массовые одинаковые вкусы. Вот *удивительная черта вкусов современных людей – мы питаемся очень и очень однообразно* (если вы привыкли есть что-то на завтрак, так и будете всю жизнь есть одно и то же). Как ни странно, не смотря на все обилие продуктов со всего мира, не смотря на множество доступных техник приготовления, мы едим практически одно и то же. Что же? То, к чему привыкли, к чему нас приучили в семье, к чему сложился у нас вкус, что продается в ближайшем супермаркете [9].

Рационализация питания затронула и подачу блюд, есть строгий порядок смены, и всем подают одно и то же, и одинаковое количество (что немыслимо со средневековой точки зрения – даже если блюдо для всех было одинаковым, то знатным всегда, согласно их высокому положению, подавали больше). Рационализм потребовал четкой структуры блюда: мясо невозможно подать с двумя гарнирами, или смешать мясо и рыбу, или подать на обед только гарнир. Первое всегда идет первым, потом второе и только потом десерт – строгая закономерность подачи и распределения блюд. Блюдо отделено телесно от едока – еда руками считается верхом неприличия, надо уметь держать вилку и нож, вести непринужденную беседу (темы должны соответствовать ситуации), есть неспешно и непринужденно – то есть, иметь манеры.

Итак, подведем промежуточный итог: современная система производства, обмена, распределения и потребления продуктов питания основана на индустриальном способе производства (интенсивное сельское хозяйство с широким применением машинной техники и биотехнологий), экономической организационной формой предприятия являются либо фермы, основанные как на собственном свободном труде фермеров, либо крупные транснациональные корпорации (*Nestle; Unilever; Danone; Kraft*), здесь царит наемная рабочая сила и профессиональный менеджмент; экономические отношения основаны на регулируемом (государствами,

ассоциациями производителей, межгосударственными соглашениями) рыночном обмене — существует как национальный и региональный рынок продовольствия, так и международный; основные институты обмена — международные товарные биржи, аукционы, локальные рынки, в секторе ритейла господствуют сетевые гипер- и супермаркеты (крупнейшие в США — *Wal-Mart*, в Европе *Carrefour*), роль прямого распределения продуктов питания сравнительно невелика, применяется в основном к странам, где требуется продовольственная гуманитарная помощь; вкусы в этой индустриальной системе питания рационализированы и формируются по принципу выделения, отделения, классификации и дополнения, а не смешения; структура потребления продуктов меняется в сторону увеличения белков при неизменной доле углеводов и жиров (за последние полвека мы стали мясоедами); социальные практики индустриального питания все больше отделяют домохозяйство и питание, время на приготовление пищи дома резко сокращается, а питание вне дома — рестораны, столовые, кафе — все больше увеличивается, таким образом, питание становится не частным, а общественным делом, и роль его вряд ли уменьшается в современном мире.

В результате нашего исследования взаимосвязи питания и здоровья в истории мы показали: а) питание оказывает непосредственное и значительное влияние на здоровье и продолжительность жизни; б) революции в питании оказывали в долгосрочной перспективе существенное положительное влияние на здоровье общества; в) в современном мире избыточное и неправильное питание наносит значительный вред здоровью. Однако избыточный вес и ожирение, и связанные с ними заболевания, в значительной мере предотвратимы; необходимо формировать рациональное отношение к питанию и здоровью; на индивидуальном уровне каж-



дый в состоянии контролировать свое питание, калорийность своего рациона; снижать потребление жиров и сахара; очень важно увеличить потребление рыбы и морепродуктов; потребление фруктов и овощей.

## Литература

1. Положение дел в области продовольствия и сельского хозяйства, Доклад ООН, 2013 // <http://www.fao.org/docrep/018/i3301r/i3301r.pdf>  
Дата обращения 10.09.2018.
2. Лаваль К. Человек экономический. М.: Новое литературное обозрение, 2010.
3. Лангер Н. Сельское хозяйство США // <http://www.infousa.ru/economy/agriculture.htm> Дата обращения 10.09.2018.
4. Бродель Ф. Материальная цивилизация, экономика и капитализм, XV – XVIII вв. М.: Прогресс, 1986. Структуры повседневности: возможное и невозможное, т.1, с. 123
5. Fishman Ch. The Wal-Mart Effect. London: Penguin Books, 2006.
6. Abarca-Gómez L. et al. Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults // The Lancet, October, 2017. [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(17\)32129-3](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(17)32129-3)
7. ВОЗ: Неполноценное питание в центре внимания <http://www.who.int/nutrition/pressrelease-FAOWHO-symposium-malnutrition/ru/>
8. Годовой отчет о ходе реализации и оценке эффективности реализации государственной программы Санкт-Петербурга "Развитие здравоохранения в Санкт-Петербурге" за 2016 год //

<http://zdrav.spb.ru/media/filebrowser/годовой-отчет-развития-здравоохранения.pdf>

9. Fernandez-Armesto F. Near a Thousand Tables: A History of Food. NY: Free Press, 2004, p. 132.

## Глава 2. Социальная дифференциация питания и общественное здоровье в России

В данной главе мы рассмотрим общие характеристики питания россиян и состояние общественного здоровья, а затем представим дифференцированную по социальным группам модель питания и здоровья. Ее смысл в отказе от так называемых усредненных показателей здоровья и питания. Мы покажем, в чем особенности питания различных социальных групп и каковы их специфические проблемы.

### 2.1. Общие характеристики питания и здоровья россиян (Ю.В. Веселов)

В 2018 г. Минздрав РФ проводил диспансеризацию 15,96 млн россиян, из них 52% отнесены к так называемой третьей группе здоровья, что значит – у них выявлены заболевания, требующие наблюдения у врача. Почему такая плачевная ситуация? Наиболее часто встречаются следующие факторы риска – нерациональное питание – 25%, низкая физическая активность – 18%, курение табака – 12%. Такова официальная позиция Минздрава, **неправильное питание объявлено одним из основных факторов, влияющих на заболеваемость.** Что не так с питанием россиян? Для начала давайте посмотрим по данным статистики потребление основных продуктов питания в РФ.

Таблица 1. Среднедушевое потребление продуктов питания, килограмм, значение показателя за год, Российская Федерация, 2014 [1]

Продукты питания	Потребление, кг
Хлебные продукты	95,4
Мясо и мясопродукты	84,7
Рыба и рыбопродукты	22,3
Молоко и молочные продукты литр	265,5
Яйца, штук	215,6
Масло растительное и другие жиры	10,5
Фрукты и ягоды	76
Овощи и бахчевые	97,7
Картофель	58,5
Сахар	31,3

Это данные Росстата о питании россиян, что называется — официально принятая статистика. Как получают такие статистические данные? Оказывается, это выборочные исследования, организованные по методу случайной выборки, основываются на обследовании домохозяйств (например, в Санкт-Петербурге было опрошено 930 домохозяйств на основании их добровольного согласия принять участие в исследовании). Так что в этих исследованиях статистики мало чем отличаются от социологов. Мы полагаем, что один метод исследования вряд ли будет достаточным и объективным, поэтому мы дополним его в нашем исследовании методом глубинного интервью. Еще одно важное замечание, что в этих данных вовсе не учитывается или учитывается только косвенно то, что едят люди вне дома — в столовых на работе, в кафе, в ресторанах (быстрого питания в том числе). 90% россиян, живущих и работающих в городах, перекусывают на работе, в двух случаях из трех — это выпечка и сладости, но правда, половина приносит с собой еду из дома (данные Ромир мониторинг за 2012 г. [2]). Кроме того, надо учитывать,

что в статистических показателях потребления продуктов питания, как водится, содержатся некоторые (вряд ли намеренные) искажения: например, по потреблению рыбы мы вроде укладываемся в рациональные нормы, но Росстат считает рыбу в сыром весе, а в товарном весе будет лишь 17,1 кг рыбы на душу населения; в потреблении мяса указываются в том числе субпродукты второй категории — это как раз все то, что в реальное потребление не идет, а в чистом виде мы потребляем около 69 кг мяса в год (норма Минздрава 2016 г. — 73 кг), причем большую долю в потреблении занимает мясо птицы (в основном курица), потом свинина и только потом говядина.

Итак, около тонны продуктов в год съедает средний россиянин. Если сравнивать наше потребление мяса и рыбы с потреблением этих продуктов в развитых странах, то здесь у нас существенное отставание (в США едят 117 кг мяса в год, во Франции — 96), в сравнении с другими странами мы очень мало потребляем рыбы и морепродуктов — например, во Франции 35 кг в год, в Японии — 49; существенно не дотягивает у нас и потребление фруктов (в США — 110 кг в год, во Франции — 120). В Китае среднедушевое потребление мяса составляет 59 кг в год; 131,4 кг злаков (основа — рис), 94,1 кг овощей, 10,8 кг морепродуктов. (данные за 2015 г. Государственного статистического управления КНР [3]). Из этих данных следует, что потребление злаковых, овощей и мяса в России и Китае примерно одинаковое. Молочных же продуктов китаец потребляет в объеме менее одной десятой от того, что потребляет россиянин.

*Чем восполняется недостаток калорий у россиян в рационе питания? Вместо дорогого мяса более дешевыми хлебом и картофелем.* Кстати, в категорию «хлебные продукты» официальной статистики попадают хлеб пшеничный (самая большая доля в потреблении у россиян

– первоочередная задача перевести баланс в пользу ржаного, и добавлять в рацион хлеб из рисовой, кукурузной, амарантовой муки), мука, рис, макароны. Текущий кризис, как и следовало ожидать, еще более понизил потребление мяса и рыбы, импортного твердого сыра и фруктов. Зато наши плюсы в не таком высоком потреблении сахара (в США – 61 кг, в Германии – 35), и еще правильная динамика – в 1990 г. россияне потребляли 47 кг сахара, сейчас только 31. (сравнительные данные о питании см.: [4])

Теперь рассмотрим структуру питания (на примере Санкт-Петербурга): в среднем на одного потребителя приходится 75 г белка в день (в т.ч. животного 51 г); 103 г жиров; углеводов 304 г., всего 2466 ккал в сутки. Вот как выглядит баланс получаемой энергии – 31% за счет хлеба; 35% за счет мяса и молока; 11 % сахар [5]. По нормам Всемирной организации здравоохранения правильная пропорция белков-жиров-углеводов 18%/25%/57%. В РФ в среднем получается 15,5% / 21,3% / 63% – *явный перекос в сторону углеводов при недостаточном количестве белков и полезных жиров*. Причем надо учитывать еще и нормы усвоения продуктов: белок из растительной пищи усваивается на 70%, из животной – 94%; жиров – 85 и 94% соответственно; углеводов – 90 и 98%.

Какое же воздействие такой структуры питания на здоровье жителей РФ? 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 в

Санкт-Петербурге доля мужчин, страдающих ожирением 13,8%, женщин – 21,3% (в сравнении с Москвой – 20% и 30% соответственно). Только 8% россиян пользуются хоть какими-то диетами, чтобы снизить вес (данные 2011 г); а принимают витамины, боды или минералы 17% (данные [6]). 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 [7].

Причины ожирения множественные: экономическая доступность дешевой и малополезной пищи; нерациональное отношение к питанию; отсутствие кулинарной культуры; низкая физическая активность и прочее. Но самое главное – высокая доля сверхжирной пищи в рационе (в самых «тучных» регионах до 38% жира в пище). В целом по России потребляют много мясных продуктов с высокой долей жира (колбасные изделия и сосиски, 38% опрошенных ежедневно или несколько раз в неделю по данным выборочного обследования рациона питания в Петербурге за 2013 г.); много замороженных продуктов (пельменей, ravioli, котлет); масло сливочное потребляют ежедневно или несколько раз в неделю 58,6% респондентов. Вносит свою лепту и фастфуд – 9% детей не менее одного раза в месяц посещают заведения фастфуда; 15% несколько раз в неделю пьют сладкие газированные напитки; 45% едят колбасу и сосиски; 53% торты и конфеты (данные НИИ Питания РФ [8]). Среди взрослых сладкое (торты, шоколад, конфеты) ежедневно или несколько раз в неделю употребляют 29%; сладкие газированные напитки – 8,5%; майонез – 52%; картофельные чипсы – 10% один раз в неделю. Однако кроме питания сказывается еще плохая экология, стрессы. Все вместе это ведет к самым опасным заболеваниям – от болезней системы кровообращения (инфарктов и инсультов) самая высокая смертность.

Не способствует здоровью и потребление алкогольных напитков: данные «Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ» (RLMS-HSE) за 2014 г. свидетельствуют, что пьющих у нас 53,6% мужчин; 35% женщин и 3,3% подростков (в эту категорию заносились все, кто сообщал об употреблении спиртных напитков в своем 24-часовом рационе); доля респондентов, употребляющих спиртное 2 – 3 раза в неделю и чаще, составила 16,8%; каждый день выпивают 2% опрошенных [9]. Курит 52% мужчин и 14,8% женщин, причем опасно то, что доля курящих женщин увеличилась с 1992 г. в два раза.

В основном россияне питаются регулярно: 57,4% женщин и 48,9% мужчин отвечают, что питаются не реже 3-х раз в день; 17,3% женщин и 22,9 % мужчин питаются скорее не регулярно; и только коло 4% никогда не питаются регулярно [10]. Но интересна другая зависимость: те, кто питаются регулярно сами оценивают свою здоровье не очень высоко, а те, кто питаются не регулярно имеют гораздо более высокие самооценки здоровья; то же самое характерно и для питающихся только дома. Что это значит? Регулярность питания, домашний характер питания скорее у тех, кто уже имеет некоторые проблемы со здоровьем. Наши респонденты также отвечают, что питаются скорее регулярно: *«Ем 3-4 раза в день. Стандартно завтрак, обед, ужин, если голоден, могу еще раз перекусить в течение дня»*. (мужчина, 28 лет, не женат, образование высшее)

Отношение к здоровому питанию: продукты с пониженным содержанием жира выбирают 13-14% россиян, и только к возрасту 65 лет доля таких потребителей увеличивается до 26%. С пониженным содержанием соли выбирают продукты только 10% респондентов; заменители сахара используют 5%; предпочитают низкокалорийные продукты 10% [11]. Интересно, что женщины более активны в предпочтении здорового питания, но и процент женщин, имеющих излишний вес, больше в срав-



нении с мужчинами. То есть здоровое питание, весьма вероятно, выбирают женщины с избыточным весом. Вот общий вывод исследователей из ВШЭ: «Очевидно, что подавляющее большинство российских граждан совершенно индифферентно, без должного внимания относятся к потреблению полезных продуктов, отдавая предпочтение обычному питанию, т. е. высококалорийным продуктам с повышенным содержанием жира, соли и сахара, без добавления крайне необходимых организму человека витаминов и полезных минералов» [12].

Мы спросили наших респондентов: «А что такое, правильное питание, для вас?» Большинство знает, что это такое, отвечают, что это режим питания, распорядок, система, структура питания (белки-жиры-углеводы). «Каждый человек должен сам понять, какая система питания для него подходит, я не ем сладкое, жирное, много мяса, вообще мне кажется надо питаться в меру и не злоупотреблять» (женщина, 30 лет, замужем, среднее образование) «Самое правильное питание – это то, которое тебе идет на пользу» (мужчина, 36 лет, не женат, образование высшее). А вот когда мы продолжаем: «А вы лично питаетесь правильно?» То большинство респондентов отвечают, что стараются питаться правильно, но не получается. «Я не думаю, что я питаюсь правильно. Специально не ищу информации о пользе и вреде тех или иных продуктов. Что называется: поел – и слава Богу.» (мужчина, 33 года, не женат, образование незаконченное высшее). «Не сказала бы. Думаю, правильное питание дорого для моей семьи» (женщина, 58 лет, разведена, образование высшее). Спрашиваем: «А откуда вы берете информацию о правильном питании?». Оказывается, что источник – это интернет, тренер по фитнесу, Джейми Оливер, Елена Малышева. Никто не назвал Институт питания АМН РФ, один респондент выразил общее мнение: «Врачей не люблю. И не слушаю.»

Что едят на завтрак, в обед и на ужин? Обычно россияне мало времени уделяют на завтрак — едят «на ходу», бутерброды (64%) и чай (70%), кофе предпочитают гораздо меньше — 44%; каши готовят 28% опрошенных; яичница — 26%; правильно завтракают (мюсли; овсяные хлопья; фрукты) только 3% (данные ПИТАНИЕ РОССИЯН [13]). Для детей 28% родителей готовят каши, что неплохо, но вторым по популярности на завтрак у детей бутерброды (17%); еще хуже — 11% опрошенных утверждают, что дети вообще не завтракают (данные опроса Минздравсоцразвития, выборка 2371 чел. [14] )

Обед для россиян — это обязательно горячая пища; суп и второе — но это при условии, что на работе или рядом есть столовая (там предпочитают обедать 30% опрошенных), а самые распространенные перекусы в обед — это выпечка. Причем время обеда обычно 1 час (с 13 до 14), но в действительности россиянам нужно меньше времени — 59% тратят не больше 30 минут на обед; у 20% работающих россиян вообще нет времени на обед (данные опроса *HeadHunter*, 2011, [15]). В итоге, обедают россияне быстро, но плохо.

Что для петербуржцев «завтрак-обед-ужин»? Завтрак — это источник энергии на целый день (это бутерброды с чаем или кофе; каши; яичница или омлет; кисломолочные продукты); обед — обязательно горячее (суп и второе — мясо или рыба с гарниром); ужин — нечто легкое, но как правило горячее блюдо. *«Завтрак: тарелка каши, с каким-нибудь беконом или сосиской. Первое, второе и компот на обед. Ну и ужин тоже какая-нибудь такая тарелка (я стараюсь не переусердствовать) с гарниром, условно говоря, и кусок мяса или рыбы и овощи свеженькие желательно чтобы были. У меня достаточно традиционные представления о завтраке: нужно потребить сложные углеводы. Ну то есть кашку какую-нибудь, круасанчик какой-нибудь, сладкого чтобы проснуться, чтобы особенно после того, как сразу проснешься*

сразу стало получше как-то себя ощущать. На обед всегда должен быть супчик, то есть нельзя обедать сэндвичами – неприемлемо для меня. А вот с ужином по-разному. То есть если выходные, то можно куда-нибудь сходить, что-нибудь съесть, может быть даже выпить. Если это будний, рабочий день, а я прихожу с работы в то время, когда говорят, что сильно много есть не очень хорошо перед сном, поэтому я стараюсь есть что-нибудь что можно приготовить на скорую руку» (мужчина, 36 лет, не женат, образование высшее).

Наши коллеги, характеризуя петербургский обед пишут: «Время обеда, как правило, сосредоточено в промежутке между 12 и 16 часами. Практически все обеды характеризуются как горячая еда – на это указали 93,5 % информантов. Чаще всего в обед потребляют супы и/или второе блюдо, которое чаще всего представляет собой мясо с различными гарнирами, самым популярным среди которых является картофель. Закуски и десерты в составе обеда упоминаются значительно реже. При этом большинство отдает предпочтение домашней еде. Среди «правильных» респонденты называли главным образом такие общепринятые варианты, как супы, мясные, рыбные, овощные блюда и каши» [16].

Насколько мы, россияне, в сравнении с другими странами питаемся правильно? Для сравнения вот данные 2015 г. о том, что едят американцы [17], во-первых, 40 % американцев вообще не завтракает, чем моложе – тем больше эта доля; самое популярное *cold cereals* – залитые молоком овсяные хлопья (в кафе это будет *hot oatmeal* – горячая овсяная каша); 20% предпочитают яйца или яичницу; одним из самых популярных блюд является бутерброд с арахисовым маслом или *Doughnut* (пончик) с *Coca-Cola*; во-вторых, второй прием пищи – ланч; 62% американцев обедают на рабочем месте – еду приносят либо из дома (52%), либо из кафе (23%), а вот в ресторан идут только 22%. Чаще всего ланч – это про-

сто сэндвичи, с курицей, индейкой или чем угодно; в-третьих, *dinner* у американцев — это то, что у нас называется ужин; причем это семейное мероприятие (в ресторан идут только 3%) обычно это салат плюс основное мясное или рыбное блюдо с гарниром, а может быть опять пресловутые сэндвичи. Из этого меню понятно, почему американцы пионеры в области распространения ожирения, хотя в последнее время тенденция меняется — все больше американцев предпочитают здоровое питание, овощи и фрукты.

Что едят на завтрак, в обед и на ужин китайцы? Например, в Пекине 76,3% жителей регулярно завтракают, а 7,7% вообще не завтракают (данные см.: [18]), и согласно «Пекинскому ежегодному докладу о состоянии гигиены и здоровья населения 2015 г.» в 2014-2015 учебном году полные учащиеся составляют 15,6% всех учащихся в пекинских школах и их число выросло на 5,6% по сравнению с 2009-2010 учебным годом. 67,3% пекинских школьников завтракают каждое утро (данные см.: [19]). Любопытно, что обед для россиян — это обязательно горячая пища, а для китайцев, особенно в Пекине, ужин более важный прием пищи. Обычно пекинские рабочие мало времени уделяют на обед. В Пекине на ужин первая тройка популярных блюд — цыплёнок гунбао (блюдо сычуаньской кухни из мяса цыпленка с арахисом и перцем чили), свинина в рыбном соусе (жаренная нарезанная соломкой свинина в соусе из чеснока и острого перца, китайская кухня) и острый соевый творог «мапо тофу» по-сычуаньски. В первой десятке три блюда из свинины, два из курицы, четыре вегетарианских блюда. Среди блюд кислых, сладких, соленных, острых и умами, умами-блюда составляют 73%, т.е. являются самыми популярными, а острые блюда любят только 55% пекинцев, и чем моложе респондент, тем эта доля больше (данные см.: [20]).

Что представляет для россиян еда? Исследование питания россиян, проведенное Ромир, мониторинг в 2012 г. (1000 респондентов в возрасте от 18 до 50 лет и старше, проживающих в городах с населением от 100 тысяч и выше, из 8 федеральных округов. Выборка репрезентирует взрослое, экономически активное городское население России), показало утилитарное отношение к еде. Для 97% россиян еда — это просто источник энергии; 43% вообще не испытывают никаких эмоций по поводу еды. И вот, что показательно — 56% респондентов утверждают, что едят все подряд [21]. Можно ли этому безоговорочно верить? Так люди говорят, но вряд ли действительно едят все, что угодно. Ограничивают себя в сладком 33% опрошенных; избегают или ограничивают потребление мучных изделий, картофеля и макарон 25%. Процент вегетарианцев, выявленных в этом исследовании, 20% (что крайне много).

Общение в процессе еды: обычно на этот аспект в исследовании питания не обращают внимание, еда для исследователей — это продукт питания, а не объект коммуникации. Но для социологии питания еда — это коммуникация, это процесс социализации, это дифференциация и интеграция общественных групп. Удивительно, что наши респонденты часто отмечали, что едят в одиночестве. Обычно завтракают в одиночестве, а вот обедают на работе в компании коллег. «На работе с коллегами, дома один. Если приходят друзья, то с ними» (мужчина, 28 лет, не женат, образование высшее). Но для семейных людей еда вместе — способ социализации, возможность пообщаться и поддерживать хорошие отношения друг с другом. Спрашиваем: «Приняты ли семейные обеды? Есть ли ритуалы питания?». Обычно отвечают, что раньше были приняты, а сейчас меньше — только по праздникам, Новый год или дни рождения. «Нет. Теперь нет. Уже нет. Раньше было. Ужасно, конечно, что теперь так.» (женщина, 45 лет, разведена, образование среднее специальное).

«Ну так как я уже с 16 лет живу самостоятельно и собственно говоря любой мой обед это семейный обед, потому что я являюсь сам для себя семьей. Но мне нравятся все эти а-ля семейные праздники иногда по старорежимному. С друзьями, с близкими друзьями, которые уже практически как семья. Что-нибудь приготовить, пить водку, но тогда со всеми вот этими закусками, которые полагаются, если собрались выпить винишка, то тогда другое. Ну вот эта ритуализация она мне кажется довольно милой.» (мужчина, 36 лет, не женат, образование высшее). Ритуалов никаких нет — все отвечают на этот вопрос просто: «Моем руки перед едой». Спрашиваем: «Едите с ножом и вилкой?» Частый ответ, что дома только вилкой, а нож и вилка для выхода, для ресторана. «Ну, когда хочу почувствовать себя аристократом то беру и нож, и вилку. Руками не ем, я не викинг.» (мужчина, 26 лет, не женат, образование высшее). Руками обычно едят пироги или пиццу. Спрашиваем: «Связана ли еда с интимными отношениями?» (вопрос, на который более всего затруднялись ответить респонденты) «Конечно. Даже не в такой степени интимные, близкие отношения. Это же...преломить с человеком хлеб — это традиция и она идет. Не просто так вы вместе поели, а совершили какое-то совместное мероприятие. Ну и понятное дело, если мужчина ухаживает за женщиной и может ей что-то приготовить, то шансы на то, что женщина ответит ему взаимностью, существенно увеличиваются, потому что он ей показывает, что он умеет заботиться, угадывать ее вкус. Умеет приготовить какие-то вещи, которые не так-то просто и найти. Ну то есть это связано.» (мужчина, 36 лет, не женат, образование высшее) «Ну да женщины очень эротично едят. И то и другое важно, хорошо когда все в один вечер уместается» (мужчина, 25 лет, не женат, образование высшее). «Да, совмещаются. Часто с партнером едим вместе. Есть вместе-- — это довольно естественно для влюбленных. Еда в каком-то смысле помогает улучшить отношение. Еда и секс... и то, и другое важно.» (женщина, 24 года, не

замужем, высшее). Спрашиваем о гендерных стереотипах питания: «Что едят женщины, и что мужчины?» Обычный ответ вполне вписывается в концепцию стереотипов, отмеченных П. Бурдые: женщины едят легкое, рыбу и салатики, конфеты и шампанское, а мужчинам нужно сытное, жирное и жареное – мясо, гарнир обязателен. «Женщины едят больше сладкого, любят шампанское, шоколад, конфеты, более разборчивы в еде, у них тонкое обоняние. Мужчине не так важно, какое качество, как женщине.» (мужчина, 66 лет, высшее образование) «По-моему, женщины чаще овощи, фрукты, выпечку. А мужчины- мясо, макароны, картошку жареную, пельмени». (женщина, 58 лет, образование среднее). «Ну понятное дело женщины просто меньше, поэтому они едят меньше. Это просто физиологией обоснованно.... девочки следят за собой, они там значит едят всякие, условно говоря каши, гораздо больше свежих овощей, какую-нибудь тертую морковку и все такое. Ну а в представлении мужика обед это...хотя бы раз в день нужно съесть какое-нибудь мясо. То есть как раз я себе не представляю...даже рыба она менее предпочтительна в мужском понимании, потому что рыба – это такой более женский продукт». (мужчина, 36 лет, не женат, образование высшее)

Вопрос: «Кто готовит: мужчина или женщина?». Оказывается готовит чаще женщина, в компетенцию мужчин отдается мясо и шашлыки. «В семье готовит мама, папа готовит мясо – ростбиф или запекает. В духовке – любимое. Жарим только курицу» (женщина, 21 год, образование среднее).

Питание – символическая практика, оно наполнено смыслами, переживаниями, мифами. Еда – это общение? «Общение, совместная трапеза и совместная готовка помогают стать ближе с человеком. Сидеть с друзьями за столом и молчать это крайне странно. На любых праздниках/застольях люди сидят вместе и постоянно что-то обсуждают» (мужчина, 28 лет, не женат, образование высшее). Когда мы спрашивали ре-

спондентов, о чем вы говорите за едой, то многие воспринимали такой вопрос как странный. Как мы видели, часто за столом говорят именно о еде — качество, характеристики блюд, как приготовлено и прочее. Это так сказать технические разговоры. Но разговоры зависят от того, кто за столом и что с этим человеком можно обсуждать. *«Я думаю, как обычно, тему разговора определяет наиболее настойчивый. Безусловно, разговор как правило носит поверхностный характер, это разговоры в общем-то ни о чем, о сиюминутных новостях и т.д. Чего-то серьезного ждать от подобных бесед не стоит»* (мужчина, 33 года, не женат, незаконченное высшее). *«О жизни. О планах (что с тобой или с другим произошло). Сплетни, опять же.»* (мужчина, 21 год, не женат, образование среднее).

Как питание россиян связано с их здоровьем? Сами россияне оценили свое здоровье в 2016 г. как плохое и очень плохое (9,9%) и удовлетворительное (47%) [22]. Вот некоторые показатели смертности в 2016 г. в РФ (Число умерших по основным классам и отдельным причинам смерти в расчете на 100000 населения за год, человек): болезни системы кровообращения — 616,388 (690 600 в СПб); злокачественные новообразования — 201,629 (256 600 в СПб); болезни органов пищеварения — 66,963; случайные отравления алкоголем — 9,56 [23]. Средняя ожидаемая продолжительность жизни в РФ в 2016 г. составила 71,9 лет (74,4 в СПб); очень велика разница в продолжительности жизни мужчин и женщин — 10,6 года (77,1 года у женщин против 66,5 у мужчин); при этом в 32 странах мира продолжительность жизни выше 80 лет. Так что достижения наши не так велики, как хотелось бы, ведь порога продолжительности жизни в 70 лет в СССР достигли к 1965г., что тогда было намного выше среднемировых показателей.

Очень интересно проанализировать заболевания, связанные с питанием, по 20-процентным группам доходов: удивительно, но уровень за-



болеваний, связанных с питанием, в группе с самыми низкими доходами и самыми высокими доходами практически одинаковый: 45,5% против 42,8%. Вот некоторые сравнения видов заболеваний по 1-ой группе с наименьшими доходами и 5-ой группе с наибольшими доходами: диабет 6,1 % – 2,7%; гипертония 27,8% – 22,1%; инфаркт – 0,3% – 0,0%; инсульт 3,0% – 0,8%; анемия 5,5 % – 6,8%; заболевания ЖКТ 16,7% – 13,9% [24]. Самый высокий уровень заболеваний, связанных с питанием, у второй 20-процентной группы по доходам.

Почему же наши богатые классы имеют такие низкие показатели здоровья? Все становится ясно, если мы посмотрим частоту потребления некоторых продуктов питания для социальной группы с наибольшими доходами. Вот некоторые характерные данные: ежедневно употребляют в группе с наименьшими доходами сладкие газированные напитки 7,6%, а с высшими – 14,4%; майонез 59,5% – 60,4%; творог – 48,3% – 37,5%; сыр 64,4% – 61,4%; масло сливочное 53,7% – 54,1%; копченые мясные продукты 16,5% – 18,1%; сосиски 36,8% – 42,3%. [25]. Если сравнивать количественные показатели потребления продуктов питания, то самые богатые слои едят больше хлеба (на 33% от среднего показателя), больше картофеля (на 15%), сахара (на 11%). И в то же время – мяса только на 15% больше, а рыбы на 11% [26]. Похоже, что самые бедные питаются более правильно, чем богатые, единственно у богатых чаще потребление овощей и фруктов.

#### *Общие выводы*

Несмотря на то, что за последние два десятка лет рыночных преобразований питание россиян изменилось в лучшую сторону – рынок продовольствия сделал свое дело, полки магазинов просто ломятся от изобилия продуктов, все-таки питание наших сограждан не стало более правильным. По структуре питания мы отстаем от развитых стран в по-

треблении животного белка — мяса и особенно рыбы; не хватает свежей зелени и фруктов; россияне злоупотребляют мясными полуфабрикатами с высокой степенью жирности — сосиски, колбасы, пельмени, замороженные котлеты и прочее. Не спасает и рост дохода — чем богаче, тем больше нездорового питания (например, тем чаще поход в ресторан быстрого питания). В результате, как утверждает руководитель НИИ питания, главный специалист-диетолог Минздрава Виктор Тутельян, от избыточного веса в России страдают примерно 60% женщин и 50% мужчин старше 30 лет, а ожирение наблюдается у каждого четвертого (26 %). Но вот российская специфика: 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. Только 8% придерживаются хоть каких-нибудь ограничений в питании, а те, кто соблюдают диеты скорее всего уже имеют некоторые проблемы со здоровьем. Расходы на питание сравнительно высоки — около трети всех расходов домохозяйств. А вот расходы на «выход в свет» — посещение кафе и ресторанов — относительно более низкие, не более 3-5% всех расходов. Среди россиян половина опрошенных не посещали кафе и рестораны за последний год. Среди всех социальных слоев больше всего ограничены в питании пенсионеры — половина из них не может себе позволить каждый день есть мясо, рыбу, птицу или фрукты. В целом россияне не очень большое внимание уделяют еде, относятся к ней утилитарно — что-то съел, и порядок. Так что формирование гастрономической культуры; правильного и здорового питания; восстановление традиций домашней русской кухни; создание отличного по качеству и недорогого общественного питания — важнейшая задача для России и Петербурга на ближайшие десятилетия.

## Литература

1. Выборочное исследование рациона питания населения (2013). Росстат [[http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/food1/survey0/index.html](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/food1/survey0/index.html)] (дата обращения: 01.04.2018); также см.: Копнова Е.Д., Родионова Л.А. Статистический анализ рациона питания в России // Вопросы статистики. №7, 2017.
2. Особенности национального питания (2012). Ромир мониторинг [[http://romir.ru/studies/411\\_1353960000/](http://romir.ru/studies/411_1353960000/)] (дата обращения: 01.04. 2018).
3. КНР: китайский годовой статистический справочник 2015. [<http://www.stats.gov.cn/tjsj/ndsj/2015/indexch.htm/> 2015年中国统计年]
4. Потребление продуктов питания по странам (2010) Росстат [[http://www.gks.ru/bgd/regl/b11\\_13/IssWWW.exe/Stg/d6/26-14.htm](http://www.gks.ru/bgd/regl/b11_13/IssWWW.exe/Stg/d6/26-14.htm)] (дата обращения: 01.04. 2018)
5. Потребление продуктов питания в домашних хозяйствах Санкт-Петербурга (по итогам выборочного обследования бюджетов домашних хозяйств): статистический бюллетень. СПб.: Петростат, 2015 с.26.
6. 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.
7. 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.)

8. Башарова С. Ожирением страдает каждый пятый россиянин // Известия, 14 января, 2016 [<http://izvestia.ru/news/601514>]
9. Козырева П. М., Смирнов А. И., Соколова С. Б. Распространенность практик здорового образа 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.101.
10. 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. 153.
11. Там же, с. 158-160.
12. Там же, с. 162.
13. Питание Россиян [<http://www.levada.ru/2008/08/06/pitanie-rossiyan/>] (дата обращения: 01.04. 2018).
14. Опрос Минздравсоцразвития [<http://doctorpiter.ru/articles/3756/>] (дата обращения: 01.04. 2018).
15. Опрос HeadHunter [<http://www.metronews.ru/novosti/tri-chetverti-rossijan-obedajut-na-rabote-bystree-chem-im-polozheno/Tpokln---fDqnqZloTnfw/>)] (дата обращения: 01.04. 2018).
16. Ганскау Е.Ю., Минина В.Н. Правильный обед глазами петербуржцев // ЖССА, 2015. Том XVIII, №1(78). С. 83-99,88.
17. Langer G. What Americans Eat for Breakfast [<http://abcnews.go.com/GMA/PollVault/story?id=762685>] (дата обращения: 01.04. 2018).

18. Лю Хаоюй. Отчет по исследованию состояния питания пекинских жителей, выборка 845 чел.-Пекин: Вестник пекинского городского института. 2010, №2, с.8. 刘浩宇. 北京市居民饮食及营养状况调查分析报告[J]. 北京城市学院学报 (дата обращения: 01.04. 2018).
19. К Пекинскому ежегодному докладу о состоянии гигиены и здоровья населения 2015 г. [http://www.bjhb.gov.cn/wsxw/201606/t20160629\_139929.html] 年度北京市卫生与人群健康状况报告 (дата обращения: 01.04. 2018).
20. Фактические данные состояния питания пекинских жителей (выборка 5000 чел.) [http://www.iyiou.com/p/27085] 北京国民晚餐数据白皮书 (дата обращения: 01.04. 2018).
21. Особенности национального питания [http://romir.ru/studies/411\_1353960000] (дата обращения: 01.04. 2018).
22. Центральная база статистических данных. Оценка респондентами состояния своего здоровья, 2016. [http://www.gks.ru/dbscripts/cbsd/dbinet.cgi] (дата обращения: 01.04. 2018).
23. Центральная база статистических данных. Число умерших по основным классам и отдельным причинам смерти, 2016. [http://www.gks.ru/dbscripts/cbsd/dbinet.cgi] (дата обращения: 01.04. 2018).
24. Там же, с. 74-75.
25. Там же, с.46-49.
26. Потребление продуктов питания в домашних хозяйствах Санкт-Петербурга (по итогам выборочного обследования бюджетов домашних хозяйств): статистический бюллетень. СПб.: Петростат, 2015.

## **2.2. Питание и здоровье мужчин (на примере Санкт-Петербурга) (Р.В. Карапетян)**

Влияние питания, его рациона на состояние здоровья, несмотря на изобилие продуктов, нисколько не уменьшилось. Напротив, с расширением ассортимента эта проблема становится все более острой. И если женщинам свойственно обращать внимание на свою фигуру и вес, корректируя их разнообразными диетами и выборочным потреблением продуктов, то мужчины часто не придают этому большого значения. Рацион и способы питания мужчин, а также их влияние на состояние здоровья и продолжительность жизни имеют свои особенности и отличия от других групп населения, таких как женщины и дети. Статистически корректным является рассмотрение категории «мужчины» в возрасте 14 лет и старше. Вместе с тем, среди мужчин выделяют различные возрастные группы.

Цель статьи – исследовать специфику питания мужчин Санкт-Петербурга, их приоритеты, а также представить анализ особенностей их питания в сравнении с другими регионами РФ. Подтвердить связь практик питания и состояния здоровья мужчин. В предпочтениях питания проявляются особенности жизненных стилей мужского населения, как одной из значимых социальных групп в обществе. Таким образом, питание мужчин рассматривается как условие не только физического, но и духовного здоровья общества.

### **Потребление продуктов питания: нормы и факты**

Существуют формализованные Министерством здравоохранения России рациональные нормы потребления продуктов питания для

населения РФ. Приказом Минздрава России от 19 августа 2016 г. № 614 утверждены «Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов», отвечающие современным требованиям здорового питания [7].

Необходимость разработки настоящих рекомендаций была продиктована изменениями, произошедшими за последние 5 лет с момента выхода Приказа от 2 августа 2010 г. № 593н «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания», как в производстве пищевого сырья, так и в структуре потребления пищевых продуктов [8].

В новых рациональных нормах потребления пищевых продуктов увеличено количество овощей, фруктов, растительного масла, мясных, рыбных и некоторых молочных продуктов, таких как творог и сыр. При этом уменьшено количество масла сливочного и сметаны, которые относятся к жировым молочным продуктам, а также хлебопродуктов, картофеля и сахара» [7].

В таблице 2 приведены рекомендации, утвержденные в 2016 году. Там же в таблице 2 представлены для сравнения рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, утвержденные Приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 2 августа 2010 года №593н [8].

Таблица 1. Рекомендуемые объемы потребления пищевых продуктов

Наименование продуктов	Потребление, в кг в год на человека	
	2010 г.	2016 г.
Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия в пересчете на муку, мука, крупы, бобовые)	95–105	96

Картофель	95–100	90
Овощи и бахчевые	120–140	140
Фрукты свежие и ягоды	90–100	100
Сахар	24–28	24
Мясо и мясопродукты	70–75	73
Рыба и рыбопродукты	18–22	22
Молоко и молокопродукты всего, в пересчете на молоко	320–340	325
Яйца, штук	260	260
Масло растительное	10–12	12
Соль поваренная	2,5–3,5	4

Как видно из данных таблицы, Минздрав не лукавит и некоторые различия (совсем несущественные, но все же) в рекомендуемых нормах потребления продуктов имеют место. Однако, обращает на себя внимание отсутствие ранжирования по географическому положению, возрасту и, что для нас представляет наибольший интерес, полу. Тем не менее, будем считать эти нормы средневзвешенными, а отклонения от них наносящими вред здоровью россиянина.

Теперь о мужчинах и реальном уровне потребления основных пищевых продуктов. Потребление мужчинами (в среднем на потребителя, кг в год) в России в 2013 году было следующим [10]:

хлебные продукты – 111,7 кг;

картофель (включая картофель в сухих смесях) – 87,1 кг;

овощи и бахчевые – 116,7 кг;

фрукты и ягоды – 72,1 кг;

мясо и мясопродукты в пересчете на мясо – 120,1 кг;

молоко и молочные продукты (включая масло) в пересчете на молоко – 314,9 кг;

яйца – 300 шт.;



рыба и рыбопродукты в пересчете на рыбу – 27,1 кг;

сахар – 31,0 кг;

масло растительное и другие жиры 12,9 кг.

В целом мужчины в 2013 г. несколько переедали, т.е. потребляли больше продуктов, чем рекомендовано Минздравом в 2010 г. и даже рекомендуемое в 2016 г. Наиболее заметно это в потреблении мяса: более чем на 47 кг в год (это на 64% больше от рекомендуемого), а также хлебных продуктов – на 11 кг; яйца – на 40 шт.; рыбы – на 5 кг; сахара – на 6 кг (почти на 23%).

А вот меньше рекомендуемой нормы они потребляли фрукты и ягоды – на 28 кг (28%), а также овощи и бахчевые – приблизительно на 24 кг (18%). Другими словами, в рационе мужчин, несмотря на рекомендации медиков и диетологов, присутствовало больше белковой пищи, что, наверное, совсем неплохо. Это подтверждают исследования ВШЭ [3, с. 133,135]:

В таблице 1 «Потребление пищевых веществ и энергии взрослым населением РФ по данным обследования *RLMS-HSE*, 2011 г.» представлено потребление пищевых веществ в сутки для взрослого населения: белок – 67,0 г; жир – 80,0 г; общие углеводы – 228,0 г; энергия – 1923,0 ккал. А в таблице 3 «Потребление пищевых веществ и энергии мужчинами, *RLMS-HSE*, 2011 г. показатели потребляемых пищевых веществ в сутки таковы: белок – 82,7 г; жир – 98,0 г; общие углеводы – 271,0 г; энергия – 2346,0 ккал. Здесь также виден некоторый переизбыток потребления мужчинами белковой пищи.

Что касается показателей для зарубежных стран, например, Германии, то согласно данным Федерального министерства продовольствия и

сельского хозяйства ФРГ, потребление продуктов питания в Германии в 2012 году выглядело, как показано на рисунке 1 [17].

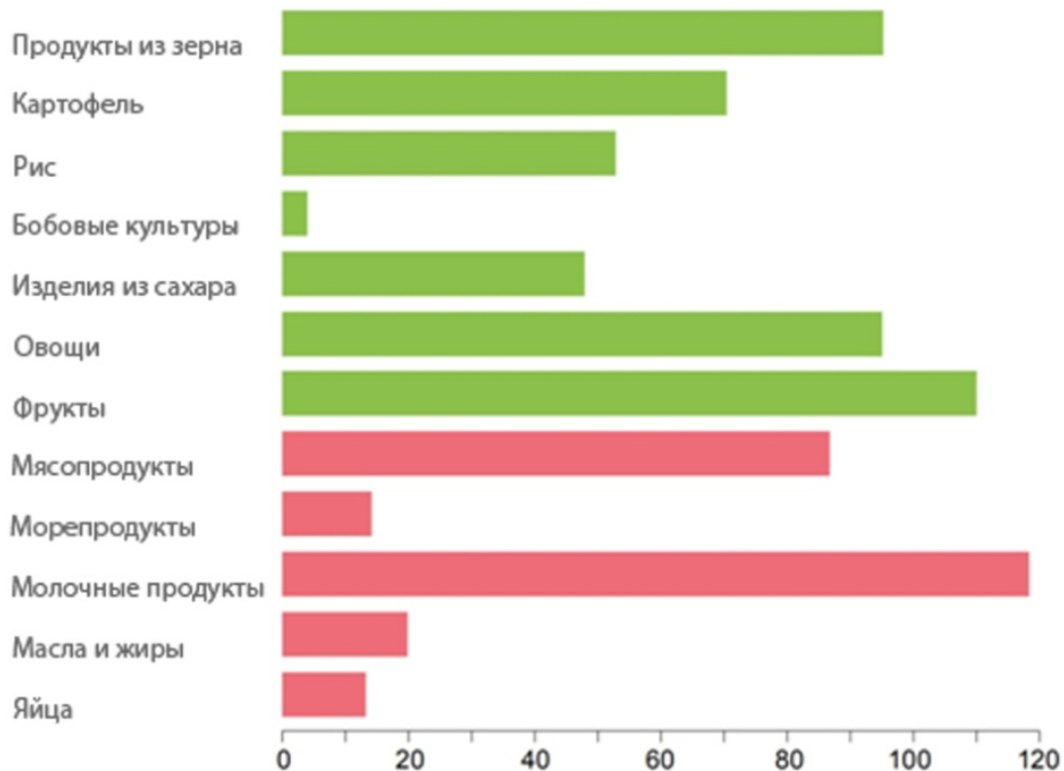


Рисунок 1. Потребление продуктов питания в Германии

Сравнивая рационы питания российского жителя и немецкого бюргера, можно заметить, что они во многом тождественны. Исключение составляет потребление фруктов (в России меньше на 30 кг), и молочных продуктов (в Германии меньше в 2 раза).

Данных официальной статистики по уровню потребления продуктов питания мужчинами Санкт-Петербурга нет, но косвенные данные позволяют проанализировать ситуацию. Итак, Росстат дает следующую «Частоту потребления основных продуктов питания у мужчин по стране» [10, с.18] мужчинами в возрасте 14 лет и старше. Они указали частоту потребления, которая приведена в таблице 2.

Чаще других продуктов мужчины ежедневно потребляют (по убыванию): хлеб – 97,2% респондентов, мясо – 80,5%, крупы и проч. – 78,2%, масло сливочное – 65,1% и молочные продукты – 64,0%. Как следует из данных Росстата, мужчины предпочтение отдают мучным и мясным продуктам.

Таблица 2. Частота потребления продуктов питания мужчинами

Продукты питания	Частота потребления, %		
	ежедневно или несколько раз в неделю	несколько раз в месяц	один раз в месяц или реже
Хлеб	97,2	1,7	0,9
Крупы, рис, макаронные изделия, каши	78,2	20,6	1,0
Овощи свежие	58,7	35,2	5,9
Фрукты свежие	51,7	39,0	9,1
Мясо, мясо птицы (отварное, жареное, тушеное)	80,5	17,1	2,2
Рыба (отварная, жареная, соленая, копченая)	26,7	59,4	13,6
Молоко и кисломолочные продукты	64,0	26,6	9,2
Масло сливочное	65,1	23,4	11,3

Теперь что касается мужчин петербуржцев, то они указали следующую частоту потребления: хлеб – 96,4% респондентов; мясо – 80,4%; крупы и проч. – 80,7%; масло сливочное – 61% и молочные продукты – 52,9% [6]. Примечательно, что нет мужчин, которые бы совершенно не употребляли мяса; лишь 0,1% практически не употребляет крупы и проч., возможно, они отдают предпочтение макаронным изделиям.

В отношении потребления молочнокислой продукции у мужчин СПб своя специфика: молоко и кисломолочные продукты ежедневно или несколько раз в неделю потребляет 52,9% мужчин, что ниже данных

по России (64,0%). Существенно отстают мужчины Петербурга в потреблении этой продукции от женщин: 71,3% женщин регулярно потребляют молоко и кисломолочные продукты. Женщины употребляют творог и творожные продукты в два раза чаще, чем мужчины: 55,3% женщин против 23,7% мужчин ежедневно или несколько раз в неделю потребляют данную продукцию [6]. Из всего списка продуктов по этой позиции у них самое большое расхождение.

А вот сыр петербуржцы потребляют чаще, чем в среднем по России: 61,2% и 51,1% соответственно, но при этом проигрывают жителям некоторых республик Северного Кавказа. В республике Дагестан сыр потребляют 73% мужчин, в Кабардино-Балкарская Республика – 78,2%.

Теперь о нормах потребления мужчинами калорий. Существуют расчеты норм потребления калорий населением РФ [5]. Для мужчин заданы показатели суточных норм потребления калорий, приведенные в таблице 3.

Таблица 3. Суточные нормы потребления калорий (для мужчин).

Образ жизни	Возраст, лет	Суточные нормы потребления калорий
Пассивный образ жизни	19–30	2400
	31–50	2200
	старше 51	2000
Умеренно активный образ жизни	19–30	2600–2800
	31–50	2400–2600
	старше 51	2200–2400
Активный образ жизни	19–30	3000
	31–50	2800–3000
	старше 51	2400–2800

К сожалению, по расчетам Министерства здравоохранения последний жизненный этап мужчин начинается с 51 года. Например, немецкие

диетологи оказались в этом смысле гуманнее, расчет норм потребления калорий у них заканчивается возрастной группой 65 и старше [18, 19].

Теперь более подробно рассмотрим суточное потребление жиров, белков и углеводов. Физиологическая потребность в белке для взрослых мужчин — от 65 до 117 г в сутки. Физиологическая потребность в жирах — от 70 до 154 г в сутки. Физиологическая потребность в усвояемых углеводах составляет 50–60% от энергетической суточной потребности (от 257 до 586 г в сутки).

Соотношение реального потребления и научно обоснованных рекомендаций таково: общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона питания у мужчин, согласно Росстату, составила в 2013 г. 2979,8 ккал. [10, с. 30], в том числе (в граммах): белок 102,7 г., жиры 132,7 г., углеводы 346,0 г.

Таким образом, потребление жиров, белков и углеводов мужчинами РФ соответствует разработанным значениям. По показателям потребляемых за сутки калорий можно сделать вывод, что все мужчины страны ведут активный образ жизни. Даже мужчины старше трудоспособного возраста немногим уступают трудоспособным: 2644,5 ккал. против 3057,7 ккал., и их с уверенностью можно отнести к «умеренно активным». Для справки, мужчины городов потребляют меньше калорий, чем жители сельской местности: 2962,3 ккал. и 3030,7 ккал. соответственно.

По данным ВШЭ по городам и населенным пунктам за 2011 год «Наименьшие величины энергетической ценности рационов отмечаются в Кабардино-Балкарской Республике и Республике Коми, а также в г. Смоленске. Лишь немного выше данный показатель в Удмуртской Республике, Чувашской Республике и Саратовской области. В то же время самые высокие уровни потребления энергии регистрируются у

мужчин Ленинградской, Тамбовской и Пермской, Челябинской областей, Красноярского края» [3].

Если сравнивать энергетические ценности рационов питания в Санкт-Петербурге с другими регионами, то ситуация выглядит следующим образом. В Петербурге суточное потребление калорий мужчинами в 2011 г. составляло 2448 ккал. против самого низкого показателя в Кабардино-Балкарии – 1503 ккал. и самого высокого 2817 ккал. в Ленинградской области. Средний же показатель по стране, согласно расчетам исследований ВШЭ, в 2011 г. составил 2346 ккал. Таким образом, если исходить из данных исследования, то в рамках России в Петербурге для мужчин существует стабильно благоприятная ситуация в потреблении калорий. С точки зрения норм, все также весьма благополучно, поскольку этот показатель не выходит за рамки допустимых пределов. А незначительное отклонение от средневзвешенного (2500 ккал. в сутки) свидетельствует, скорее, о значительной части мужчин пенсионного возраста.

Несколько иную картину представляют данные Росстата. По данным Росстата суточное потребление килокалорий мужчинами Петербурга составило в 2013 г. уже 3136,4 ккал. Несмотря на то, что мужчины Петербурга потребляют большее количество калорий, чем мужчины Ленинградской области (3029,2 ккал.), но они, все же, уступают в потреблении калорий Камчатскому краю (3339,1 ккал.), Новосибирской области (3310,4 ккал.) и некоторым другим регионам. Здесь сказывается стареющее население города, кроме того, сокращение востребованности физического труда. В данном случае уместно сравнение с Москвой, поскольку там наблюдаются схожие тенденции, связанные с возрастом и уменьшением доли физического труда [10] (табл. 4).

Таблица 4. Энергетическая ценность и содержание основных пищевых веществ в суточном рационе питания мужчин.

Показатели	Города	
	Москва	Петербург
Общая энергетическая ценность (калорийность) среднесуточного рациона питания, ккал	2996,8	3136,4
Потребление пищевых веществ, г		
Белок	106,8	113,3
Жиры	139,9	143,3
Углеводы	333,6	354,2

Из таблицы данных видно, что мужчины Петербурга незначительно, но все же, больше москвичей потребляют основных пищевых веществ.

В таблице 5 показан рацион питания мужчин в Москве и Петербурге [10]. Частота потребления основных продуктов питания подтверждает, что в Петербурге по сравнению с Москвой потребляется чуть больше калорий. Так петербуржцы больше едят хлеба, овощей, фруктов, мяса, рыбы, а также продуктов, содержащих сахар. Исключение составляют молоко, кисломолочные продукты и мясные изделия.

Таблица 5. Частота потребления основных продуктов питания у мужчин.

Показатели	Потребление в городах, в %...	
	Москва	Петербург
Хлеб	95,2	96,4
Овощи свежие	60,5	65,9
Фрукты свежие	50,2	62,3
Мясо, мясо птицы (отварное, жареное, тушеное)	71,2	80,4

Рыба (отварная, жареная, соленая, копченая)	21,0	22,6
Молоко и кисломолочные продукты	53,7	52,9
Мясные изделия варенные (сосиски, колбаса)	67,6	51,0
Торты, шоколад (вкл. конфеты)	23,7	30,1

Следует принять во внимание, что средняя номинальная заработная плата в Москве выше, чем в Петербурге: в 2013 г. в Москве она составляла 54 869 руб., а в Петербурге 31 407 руб. Следовательно, в Москве она больше на 74,7%, чем в Петербурге [12]. Аналогично в апреле 2018 г.: Москва – 89 318 руб., Петербург – 59 576 руб. [14], т.е. больше на 49,9%. Можно с уверенностью констатировать, что мужчины в Москве зарабатывали и продолжают зарабатывать существенно больше. Тем не менее, они не потребляют больше продуктов питания в количественном выражении, а значит, либо продукты питания, приобретаемые ими, были более высокого качества (под сомнением), либо в Москве цена набора продуктов была более высокой. Структура расходов на покупку продуктов питания домохозяйств в России, Москве и Петербурге в 2013 г. приведена в таблице 6 [13].

Таблица 6. Структура расходов на покупку продуктов питания домохозяйств.

Показатели	Россия	Москва	Петербург
Расходы на покупку продуктов питания (на члена домохозяйства), руб. в месяц	3794	5695,8	5560,3
в том числе в %			
хлебные продукты	15,3	12,7	15,3
картофель	1,4	1,8	2,2



овоци и бахчевые	6,7	8,8	9,7
фрукты и ягоды	7,1	7,5	7,8
мясо и мясопродукты	29,8	31,6	25,0
рыбу и рыбопродукты	6,5	8,4	6,7
молоко и молочные продукты	15,6	15,3	17,6
сахар и кондитерские изделия	6,4	3,8	4,6
яйца	1,5	1,3	1,4
масло растительное и другие жиры	1,7	1,5	1,3
чай, кофе, безалкогольные напитки и др.	8,0	7,3	8,4

Как видно из данных таблицы, москвичи (думается и мужчины, в частности) тратили на 136 руб. больше на покупку продуктов питания, но при этом, москвичи тратили больше петербуржцев на мясо и рыбу. Можно предположить, что москвичи компенсировали разницу в затратах на продукты питания по сравнению с жителями Петербурга, чаще питаясь в организациях общепита. Это можно видеть из данных таблицы 7, где приведены расходы домашних хозяйств 2013 г. на конечное потребление, в том числе на гостиницы, кафе и рестораны [15].

Таблица 7. Расходы и потребление домашних хозяйств Москвы и Петербурга.

Города	Расходы на конечное потребление (в среднем на члена домашнего хозяйства в месяц), руб.	Доля расходов на гостиницы, кафе и рестораны, %
Москва	27378,0	6,8
Санкт-Петербург	19491,9	4,2

Действительно, москвичи тратили существенно больше на питание в кафе и ресторанах (6,8% от всех расходов на конечное потребление),

чем петербуржцы (4,2%). В денежном выражении это составило 1861,7 руб. в Москве против 818,7 руб. в Петербурге.

### **Здоровье и болезни мужчин, связанные с питанием**

Теперь о состоянии здоровья и следованию принципам здорового питания. Сначала рассмотрим продолжительность жизни мужчин в России, Москве, Петербурге и Ленинградской области [11] (Ленинградская область в данном случае рассматривается как регион, наиболее близко располагающийся к Санкт-Петербургу). Как показано в таблице, и в Петербурге, и в Москве продолжительность жизни выше, чем в среднем по России. В крупных городах продолжительность жизни населения больше, чем в сельской местности. Поэтому закономерно, что в Петербурге продолжительность жизни мужчин больше на 5 лет, чем в среднем по России (табл. 8).

Таблица 8. Ожидаемая продолжительность жизни при рождении.

Субъекты РФ	Продолжительность жизни мужчин при рождении, лет	
	2014 г.	2016 г.
Российская Федерация	65,29	66,5
Москва	72,77	73,48
Санкт-Петербург	69,83	70,25
Ленинградская область	64,78	66,49

В Ленинградской области в 2014 г. продолжительность жизни мужчин была меньше общероссийского показателя, но в 2016 г. эти показатели сравнялись. При этом разрыв с Петербургом продолжает оставаться существенным. В Москве продолжительность жизни больше, чем в Петербурге.

На продолжительность жизни, безусловно, влияет множество факторов, в том числе климатические условия проживания. Однако питание, среди прочего, занимает ведущую позицию. Продолжительность жизни в большей степени зависит от состояния здоровья, поэтому представляет интерес, как соотносится наличие заболеваний и питание мужчин. В таблице 9 приведено распределение мужчин по наличию заболеваний [10].

Таблица 9. Распределение мужчин по наличию заболеваний, связанных с питанием

Заболевания	Доля мужчин, имеющих заболевания, %			
	Россия	Москва	Петербург	Ленинградская область
Имеют одно или несколько заболеваний (состояний), связанных с питанием	39,7	35,5	39,5	36,2
Повышенное артериальное давление	25,3	20,5	25,3	26,7
Диабет или повышенный сахар в крови	3,2	2,3	2,9	4,4
Высокий уровень холестерина в крови	5,8	6,6	8	3,2
Заболевание желудочно-кишечного тракта	15,1	11,3	16,9	12,1
Аллергия на пищевые продукты	4,1	6,2	5,5	4,2
Имеют два и более заболевания	42,4	42,7	46,8	42,0

Состояние здоровья петербуржцев, связанное с питанием, наиболее близко к общероссийскому. Серьезное исключение составляет, пожалуй, только высокий по сравнению с общероссийским уровень холестерина, в Петербурге на 27,5% больше мужчин, имеющих высокий уровень холестерина. Как ни странно, но более позитивная ситуация по наличию заболеваний, связанных с питанием, в данном случае имеет место в Ле-

нинградской области. Удивительно, поскольку изначально предполагалось, что в крупных городах инфраструктура медицинских услуг (включая оздоровительные и профилактические организации) выше. Кроме того, в мегаполисах больше медицинских учреждений и врачей. Тем не менее, наилучшие результаты демонстрируют как раз областные поселения: Костромская область 32,1% из 100% имеют одно или несколько заболеваний, связанных с питанием; Калининградская область – 32,5%; Самарская область – 33,6%; Саратовская область – 33,5%. А также некоторые республики РФ, например, Республика Бурятия – 30,9%. Но лучшие показатели представлены в ряде северокавказских республик: Чеченская Республика – 31,6%; Кабардино-Балкарская Республика – 28,6% и, наконец, абсолютный лидер – Республика Дагестан, там лишь 24,2% мужчин имеют одно или несколько заболеваний, связанных с питанием. Вообще, исходя из представленных выше данных сложилось впечатление, что Северо-Кавказский федеральный округ представляет собой регион наименьших рисков заболеваний, связанных с питанием. И чем далее от этого региона, тем степень риска растет. Гипотетически можно представить, что потребление национальных традиционных блюд (острая пища, приготовленная на открытом огне) благоприятно влияет на состояние здоровья, а стандартизированный (не без привлечения ученых – диетологов) фастфуд, напротив, провоцирует рост заболеваемости. Взять, к примеру, регулярное потребление бурятами сырой рыбы, какой врач – диетолог посоветует такое блюдо?

И еще раз в подтверждение сказанному о продолжительности жизни мужчин, наибольшую, опять же, демонстрирует Северо-Кавказский ФО – 70,42 года, и, конечно же, Республика Дагестан – 73,18 года и Республика Ингушетия – 76,51 года [9].

Нюанс, на который хотелось бы обратить внимание. В материалах Статистического сборника Росстата за 2016 г. есть данные о распределении мужчин по оценке состояния своего здоровья, наличию и видам заболеваний (состояний), связанных с питанием [10]. Естественно, что чем старше респонденты, тем больше их доля с одним или несколькими заболеваниями, связанными с питанием. Получается, что чем меньше людей «старше трудоспособного возраста», тем выше показатели отсутствия заболеваний, связанных с питанием. Знают ли мужчины о том, что неправильное питание может влиять на состояние здоровья.

Следующий аспект – уровень образования. Как уровень образования помогает мужчинам в решении проблем со здоровьем? В таблице 10 показано распределение мужчин по уровню заболеваемости в зависимости от уровня образования [10].

Таблица 10. Распределение мужчин по наличию и основным видам заболеваний, связанных с питанием, в зависимости от уровня образования.

	Доля мужчин, имеющих заболевания, %							
	Все респонденты	в том числе в зависимости от уровня образования, %						
		Высшее	Среднее профессиональное	Начальное профессиональное	Среднее общее	Основное общее	Начальное	не имеют начального
Мужчины в возрасте 14 лет и более, имеющие одно или несколько заболеваний (состояний), связанных с питанием – всего из всех опрошенных	39,7	37,4	42,4	45,0	39,2	35,2	39,5	38,4

Из имеющих заболевания	100	100	100	100	100	100	100	100
имеют одно заболевание (состояние)	57,6	59,1	55,5	59,1	57,4	57,9	58,3	41,8
имеют два и более заболевания (состояния)	42,4	40,9	44,5	40,9	42,6	42,1	41,7	58,2

Данная таблица позволяет обнаружить следующую закономерность: более высокий уровень образования способствует сокращению заболеваемости, обусловленной питанием. Распределение данных в категориях «среднее общее», «основное общее», «начальное» в нашем случае не позволяет достоверно оценить ситуацию. Велико влияние возрастного фактора, подавляющее большинство представителей этих сегментов еще слишком молоды, чтобы ощущать на себе влияние неправильного питания. Таким образом, мы рассматриваем представителей трех групп: высшее; среднее профессиональное; начальное профессиональное. И у нас возникает следующая картина: те, кто имеет высшее образование, болеют реже из-за неправильного питания. У тех же из них, кто все же обременен пищевым недугом, последний проявляет себя чаще одним заболеванием. Вывод банальный, но, как нам кажется, справедливый: в знании не только сила, но и здоровье.

Поэтому жители Санкт-Петербурга, равно как и Москвы, где уровень образования (в том числе мужчин) самый высокий по стране (для Москвы на 1000 жителей 410 имеют высшее образование, для Санкт-Петербурга этот показатель 358 человек [16]), безусловно, используя свой образовательный потенциал, корректируют зависимость своего здоровья от потребления продуктов питания. А уже упомянутым представителям Северо-Кавказского федерального округа, где каждый для этого

достаточно иметь общее образование и полагаться на традиции предков.

Таблица 11. Уровень образования населения (на 1000 человек населения в возрасте 15 и более) (по данным Всероссийской переписи населения 2010 года) [16].

	На 1000 человек населения в возрасте 15 лет и более, указавших уровень образования имеют образование								
	профессиональное					общее			не имеют начального общего образования
	послевузовское	высшее	неполное высшее	среднее	начальное	среднее (полное)	основное	начальное	
<b>Российская Федерация</b>	<b>6</b>	<b>228</b>	<b>46</b>	<b>312</b>	<b>56</b>	<b>182</b>	<b>110</b>	<b>54</b>	<b>6</b>
г. Москва	11	410	79	286	29	119	47	17	2
Ленинградская область	4	209	42	357	66	166	101	51	4
г. Санкт-Петербург	7	358	74	333	27	125	53	21	2
<b>Северо-Кавказский федеральный округ</b>	<b>7</b>	<b>193</b>	<b>52</b>	<b>233</b>	<b>42</b>	<b>265</b>	<b>133</b>	<b>61</b>	<b>14</b>
Республика Дагестан	6	181	57	184	29	319	146	65	13
Республика Ингушетия	16	164	74	167	82	263	135	64	35
Чеченская Республика	3	115	45	149	46	358	189	69	26

### Общие выводы

Итак, сократить негативное влияние питания на здоровье мужчин поможет повышение их образовательного уровня. Как нам представляется, здесь нет принципиального отличия от женщин, поскольку дан-

ные исследований четко указывают, что в целом среди всего населения РФ «лучше показатели ИМТ (Индекс массы тела) и среди людей с высшим образованием по сравнению со средним (или начальным) профессиональным образованием» [2].

Кроме того, как отмечают ведущие специалисты в области социологии питания, у населения «необходимо формировать рациональное отношение к питанию и здоровью» [1]. По всей вероятности, в первую очередь этим должно озаботиться «социальное государство», политика которого всегда направлена на достойную жизнь населения. Но как быть с навязываемыми корпорациями стереотипами образа жизни и питания? Пока государство придерживается нейтралитета. Полагаясь скорее на рынок (экономику), а не социальную политику.

Если отталкиваться от норм, в частности, Минздрава, т.е. усредненного потребителя, то можно утверждать, что положение дел в РФ с питанием и состоянием здоровья не выглядит критично. Но если рассматривать каждого человека в отдельности, особенности его организма, состояния здоровья, специфику предпочтений в еде, вкусовые предпочтения, а также характер, жизненные ценности, культуру и прочее, то все, наверное, выглядит не так позитивно. Бессмысленны и крайне недостоверны выводы, которые можно сделать, руководствуясь лишь формализованными расчетами, например, Минздрава, которое считает людей в обществе «по головам» и не имеет алгоритмов учета разнообразных состояний человеческого организма. Поэтому, все же более правильно, по крайней мере, мужчинам, прислушиваться к своему организму, и своевременно проходить диагностические обследования. Мужчины имеют свойство чаще (55,5%) [4], чем женщины, недооценивать актуальность бережного отношения к своему здоровью.



Литература

1. Веселов Ю.В., Никифорова О.А. Питание и здоровье в истории общества. 2017. С.5. [Электронный ресурс]. URL: <https://doi.org/10.24158/spp.2017.11.7> (дата обращения 10.07.2018).
2. Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE). Вып. 6: сб. науч. ст. / отв. ред. П. М. Козырева. М.: Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики», 2016. С.145-146. [Электронный ресурс]. URL: [https://www.hse.ru/data/2016/07/28/1118935935/Vestnik%20RLMS-HSE\\_2016.pdf](https://www.hse.ru/data/2016/07/28/1118935935/Vestnik%20RLMS-HSE_2016.pdf) (дата обращения 10.07.2018).
3. 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) Выпуск 4. Москва 2014. С. 136. [Электронный ресурс]. URL: [https://www.hse.ru/data/2014/08/19/1314648100/Vestnik%20RLMS-HSE\\_2014.pdf](https://www.hse.ru/data/2014/08/19/1314648100/Vestnik%20RLMS-HSE_2014.pdf) (дата обращения 10.07.2018).
4. Краткие итоги выборочного обследования "Влияние поведенческих факторов на состояние здоровья населения". [Электронный ресурс]. URL: [http://www.gks.ru/free\\_doc/2008/demo/zdr08.htm](http://www.gks.ru/free_doc/2008/demo/zdr08.htm) (дата обращения 10.07.2018).
5. МР 2.3.1.2432-08 Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200076084> (дата обращения 10.07.2018).
6. Петростат. Выборочное наблюдение рациона питания населения. С. 20-27 [Электронный ресурс]. URL: [http://petrostat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_ts/petrostat/resource](http://petrostat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/petrostat/resource)

s/627571804eaa60daa971fb0d534aab22/%D0%A0%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD+%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F\_40\_%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82.pdf. (дата обращения 10.07.2018).

7. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 19 августа 2016 г. № 614 «Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания. [Электронный ресурс]. URL: [https://static-2.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/032/267/original/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7\\_%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0\\_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8\\_%D0%BE%D1%82\\_19.08.2016\\_%E2%84%96\\_614.pdf?1472214560](https://static-2.rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/032/267/original/%D0%9F%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0%D0%B7_%D0%9C%D0%B8%D0%BD%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B0_%D0%A0%D0%BE%D1%81%D1%81%D0%B8%D0%B8_%D0%BE%D1%82_19.08.2016_%E2%84%96_614.pdf?1472214560) (дата обращения 10.07.2018).
8. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 2 августа 2010 г. № 593н "Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания" [Электронный ресурс]. URL: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/12079471/#ixzz5Kq7rS5GP> (дата обращения 10.07.2018).
9. Продолжительность жизни при рождении по регионам России (ожидаемая) за 2015 год (Обн. 2018). [Электронный ресурс]. URL: [http://www.statdata.ru/spg\\_reg\\_rf](http://www.statdata.ru/spg_reg_rf) (дата обращения 10.07.2018).
10. Рацион питания населения. 2013: Статистический сборник/Росстат-М.: ИИЦ «Статистика России», 2016. С. 36, 52, 54, 86, 98-99, 150-151. [Электронный ресурс]. URL:

[http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/population/urov/razion.pdf](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/urov/razion.pdf) (дата обращения 10.07.2018).

11. Регионы России. Социально-экономические показатели. 2017: М., 2017. С.75. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.gks.ru/free\\_doc/doc\\_2017/region/reg-pok17.pdf](http://www.gks.ru/free_doc/doc_2017/region/reg-pok17.pdf) (дата обращения 10.07.2018).
12. Федеральная служба государственной статистики: офиц. сайт. [Электронный ресурс]. URL: [[http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/population/urov/2013-2016kv.xls](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/urov/2013-2016kv.xls)] (дата обращения 10.07.2018).
13. Федеральная служба государственной статистики: офиц. сайт. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.gks.ru/bgd/regl/b13\\_102/IssWWW.exe/Stg/god/02-06.doc](http://www.gks.ru/bgd/regl/b13_102/IssWWW.exe/Stg/god/02-06.doc) (дата обращения 10.07.2018).
14. Федеральная служба государственной статистики: офиц. сайт. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/population/trud/sr-zarplata/t2.xlsx](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/trud/sr-zarplata/t2.xlsx) (дата обращения 10.07.2018).
15. Федеральная служба государственной статистики: офиц. сайт. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.gks.ru/bgd/regl/b13\\_102/IssWWW.exe/Stg/god/02-02.doc](http://www.gks.ru/bgd/regl/b13_102/IssWWW.exe/Stg/god/02-02.doc) (дата обращения 10.07.2018).
16. Федеральная служба государственной статистики: офиц. сайт. [Электронный ресурс]. URL: [http://www.gks.ru/bgd/regl/B13\\_14p/IssWWW.exe/Stg/d1/05-01.htm](http://www.gks.ru/bgd/regl/B13_14p/IssWWW.exe/Stg/d1/05-01.htm) (дата обращения 10.07.2018).
17. Nahrungsmittelverbrauch und Fußabdrücke des Konsums in Deutschland: Eine Neubewertung unserer Ressourcennutzung. Herausgeber: WWF

Deutschland, Berlin Stand: März 2015. S. 8. [Электронный ресурс]. URL: [https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF\\_Studie\\_Nahrungsmittelverbrauch\\_und\\_Fussabdruck\\_des\\_Konsums\\_in\\_Deutschland.pdf](https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Studie_Nahrungsmittelverbrauch_und_Fussabdruck_des_Konsums_in_Deutschland.pdf) (дата обращения 10.07.2018).

18. So viele Kalorien braucht man am Tag. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.worldsoffood.de/diaet-und-abnehmen/item/2492-so-viele-kalorien-braucht-man-am-tag.html> (дата обращения 10.07.2018).

19. Wie viele Kalorien brauchen wir? [Электронный ресурс]. URL: <https://www.tk.de/techniker/gesund-leben/ernaehrung/uebergewicht-und-diaet/wie-viele-kalorien-pro-tag-2006758> (дата обращения 10.07.2018).

### **2.3. Представления о рациональном питании российских женщин (Л.А. Лебединцева)**

Современная многообещающая и высокотехнологичная система здравоохранения шагает в ногу с повсеместным процессом ухудшения здоровья населения. Сегодня многие разочаровались в классической медицине: пустые кабинеты врачей, неудовлетворительные результаты лечения, резкое увеличение расходов и т.д. Питание здесь играет не последнюю роль. Возникает несправедливый вопрос: что мы можем отнести к правильному рациональному питанию?

Ни для кого не секрет, что на сегодняшний день нет единого, разделяемого всеми, взгляда на то, что такое здоровое и правильное питание. Как питаться так, чтобы с течением времени наше здоровье не ухудшалось, чтобы мы были работоспособными до глубокой старости и чувствовали свою причастность ко всем радостям жизни? Этот вопрос мучает многих, если не всех, но вот ответ, а тем более реализации в сво-

ей жизни, мало кому удается. Причины этого явления кроются глубоко в нашем мировоззрении, и питание современного человека — это лишь результирующая такого подхода. Как верхушка айсберга — то, что можно наблюдать постороннему человеку. Если перефразировать известное выражение в бессмертном произведении Алексея Феофилактовича Писемского «Фанфарон», то получится: скажи мне что (как, когда и т.д.) ты ешь, и я скажу тебе кто ты [1].

Если попытаться простыми словами ответить на поставленные вопросы, то можно отметить, что это должна быть еда, которая обеспечивает в достаточном количестве наш организм всеми необходимыми для его жизнедеятельности веществами и не вредит ему. По нашему мнению, самое главное — это необходимость обеспечить сбалансированное поступление в организм с пищей всех необходимых ему веществ. Вот только никто не знает, как это должно выглядеть в реальности. Здесь нельзя не вспомнить о вечном споре мясоедов и вегетарианцев, о веганах, потребляющих только сырые овощи и фрукты, или даже о такой категории как праническое питание как крайней формы ограничения пищи. Пранаисты не потребляют ни белки, ни углеводы, ни минералы, пьют только воду и соки, и при этом здравствуют и радуются жизни каждый день ... [1]. Между двумя крайними группами целая пропасть, где же тогда «золотая середина» и существует ли она вообще?

Изложение результатов нашего исследования будет выстроено по следующей логике: сначала мы кратко опишем общую картину привычек российских женщин в отношении своего питания согласно статистическим источникам, а затем с позиций организации питания как социальной практики (опираться в описании в данном случае мы будем только на мнения петербурженок, полученные в результате телефонного опроса и глубинного интервью).

Настоятельная необходимость улучшения состояния питания населения для общественного здравоохранения имеет жизненно важное значение, учитывая центральную роль, которую питание играет в охране здоровья, а также профилактике хронических заболеваний и ожирения. Несмотря на то, что взаимосвязь между социальными условиями и моделями питания населения признается важной, однако концептуальных основ для изучения этой взаимосвязи для общественного здравоохранения не разработаны. Социальные практики питания мы понимаем, как взаимосвязь между социальным контекстом и выбором продуктов питания, и тем как это в дальнейшем формирует модели питания.

В наших российских условиях у женского населения в целом, и у петербурженок в частности, существуют свои особенности в повседневном питании. Российские женщины потребляют в пищу хлеб ежедневно или несколько раз в неделю (90,9% респондентов — подавляющее большинство). В то время как в Петербурге этот процент составляет всего 87,2 (даже меньше, чем в Москве — 87,9%). [2].

В этой же категории потребления (ежедневно или несколько раз в неделю) у женщин находятся такие продукты как крупы, рис, макаронные изделия, каши (78,2% по всем возрастным категориям), а также мясо, мясо птицы — 73,1% (у мужчин — 80,5%). В Санкт-Петербурге этот показатель ниже — 73,1%. Далее следуют такие продукты (по убыванию): молоко и кисломолочные продукты (74,5%), сыр (51,1%), мясные изделия вареные (сосиски, колбаса) (48,7%) [2].

*Из этой группы только женщины в возрасте 14 лет и более практически не отличаются от всей совокупности мужчин и женщин. Так, ежедневно или несколько раз в неделю потребляют хлеб (90,9%), крупы, рис, макаронные изделия, каши (75,2%), молоко и кисломолочные продукты*

(74,5% – здесь отличие от объединенной группы), мясо, мясо птицы (73,1%), овощи свежие (62,5%), масло сливочное (61,4%), фрукты свежие (60,9%), сыр (51,7%), творог (45,3%).

При этом в городских населенных пунктах процент респондентов, потребляющих хлеб, масло сливочное, ниже по сравнению с сельскими населенными пунктами. И, наоборот, как ни странно, в селе намного меньше потребляют овощей (66,2 и 51,2%), фруктов (65,1 и 47,9%). Мясо потребляют почти одинаково (73,5 и 72,0%).

Таблица 1. Рацион питания населения в городе и на селе.

Продукты	город	село
хлеб	89,6	94,8
крупы, рис, макаронные изделия, каши	76,0	75,7
молоко и кисломолочные продукты	76,0	69,9
мясо, мясо птицы	73,5	72,0
овощи свежие	66,2	51,2
масло сливочное	60,7	63,7
фрукты свежие	65,1	47,9
сыр	56,1	38,2
творог	48,4	35,6

Процент, потребляющих свежие овощи и свежие фрукты выше, чем по России – 73%, а в Москве ближе к российским показателям – 68,5 и 64,1%. А вот мясо и мясо птицы женщинами в Петербурге потребляется почти на том же уровне, что и в российских городах: 70,2% в Питере, 72% в городах, в Москве – 63,1%. Молоко и кисломолочные продукты потребляют 73,1% женщин в Петербурге, 75,7% в Москве, 76% в российских городах. Сыр в Петербурге потребляется больше, чем в других городах (в том числе и в Москве – 63,3%) – 67,2%.

В целом по стране состояние своего здоровья городские женщины оценивают выше, чем те, которые проживают в сельской местности (а в больших городах выше, чем в других населенных пунктах).

Таблица 2. Оценка состояния здоровья.

	в городах	из них с численностью населения 1 млн. чел.	в сельской местности
Очень хорошее	2,8	3,9	1,9
хорошее	33,5	39,5	27,1
Удовлетворительное	50,7	46,2	54,8
Плохое	11,7	9,5	14,4
Очень плохое	1,3	0,9	1,7

Всем известно, что основные общие диетические рекомендации касаются таких правил как: поменьше соли и сахара в приготавливаемой пище, поменьше жирной пищи, прежде всего мясной, побольше овощей и фруктов. Если теперь мы посмотрим, что думают российские женщины насчет правильного и здорового питания, то увидим следующую картину. Никогда не подсаливают пищу, которую едят около четверти российских женщин (25%). При этом около трети подсаливают ее иногда. Сахар – весьма популярный продукт в России – постоянно потребляют 78% женщин.

Радует, что более трети россиянок почти всегда предпочитают нежирную мясную пищу (или рыбу, или птицу вместо мяса) (36,7 %) и почти столько же едят на десерт фрукты вместо высококалорийных кондитерских изделий (31,1%). И, в итоге, 64,2% почти всегда следуют по крайней мере одному из перечисленных диетологических ограничений [2].



Откуда российские женщины получают информацию о том, что они должны есть, чтобы быть красивыми, умными и здоровыми? В качестве источников получения информации о здоровом питании у женщин выступают: СМИ (газеты, журналы) – 47%, специальные выпуски теле- и радиопередач, на специальных интернет-сайтах – 58,5%, от родственников, знакомых – 25,5%. И только 11,6% в качестве источника отметили лечащего врача, специальные занятия, лекции, уроки, в центре здоровья [2].

Практически все женщины признают, что важно следовать основным принципам здорового питания: процент растет от 84,5% в возрасте 16-29 лет до 88,6% среди респондентов старше трудоспособного возраста. Процент согласных с утверждением, что потребление разнообразных видов еды каждый день дает все витамины и минералы, которые необходимы человеку, хоть и незначительно, но убывает: от 80,7% в возрасте 16-29 лет к – 78,9% у респондентов старше трудоспособного возраста [2]. Согласны с тем, что выбор правильного рациона питания зависит от знания, какие виды еды полезны, а какие нет, почти 90% российских женщин. Но при этом подавляющее большинство (более 80%) считают, что существует так много рекомендаций, касающихся здорового питания, что трудно понять, во что верить. Это означает, по сути, что у российских женщин нет сформировавшегося представления о том, что такое правильное питание, в чем заключаются его базовые принципы. Так, например, совершенно мифическое утверждение о том, что «Некоторые люди рождены быть толстыми, а некоторые худыми. И человек мало что может сделать, чтобы на это повлиять» поддерживает около трети россиянок!

Учитывая вышесказанное, весьма комично выглядит согласие респондентов с утверждением, что «продукты, которые я сейчас ем и пью,

являются здоровыми, и нет необходимости менять рацион»: 16-29 лет — 59,8%; в трудоспособном возрасте — 59,9%; старше трудоспособного возраста — 68,2%. Как минимум, люди склонны оправдывать себя и уходить от проблем, или, по крайней мере, от их осознания.

Согласно данным эмпирического социологического опроса, проведенного в Санкт-Петербурге, на вопрос «Насколько Вас устраивает качество и разнообразие Вашего питания?» ответы женщин распределились следующим образом: 48,7% — вполне устраивает, 21,8% — по большей части устраивает, 18,3% — отчасти устраивает, отчасти нет, 7,6% — по большей части не устраивает, 3,1% — совершенно не устраивает. Из мест общественного питания, треть петербурженок чаще всего посещают кафе (33,3%), пятая часть ресторан (20,5%), но подавляющее большинство женщин не посещают никаких мест общественного питания — 42,6%.

Из тех, кто привык пользоваться заведениями общественного питания, около половины (46%) ходят в столовую/бистро не реже 2-3 раз в неделю. Еще 22,4% женщин питаются в указанных местах 2-3 раза в месяц. При этом относятся к питанию в столовых/бистро не только как к возможности быстро и недорого перекусить, но и в том числе пообщаться с коллегами (38,8%), как правило в выходные дни (но не обязательно) заглядывают туда с семьей четверть респондентов (25,4%), посещают в одиночку 16,4% респондентов. Как правило, респонденты готовы заплатить от 100 до 300 руб.

Другое место общественного питания — кафе — в ценовом сегменте занимает более высокую позицию по сравнению со столовыми и бистро. Из опрошенных нами петербурженок часто их посещает совсем небольшое количество — чуть более 12%. Как правило такие места посещают один или несколько раз в месяц (более 50%). Обычно это делает-

ся с семьей (41,1%), либо с друзьями (32,7%). С точки социальных практик, кафе — это заведение, где можно «культурно посидеть»: бытовавшая когда-то в советские времена практика «ходить в гости» ушла в прошлое, поскольку в условиях мегаполиса и постоянного цейтнота свободного времени это является большой роскошью и для тех, кто потенциально может прийти в гости и во многом особенно для тех, кто их принимает, поскольку на их плечи ложится обязанность «накрыть на стол». Но встречи в кафе, как правило, это повседневное общение, не требующее больших временных и денежных затрат, а не торжественные мероприятия: в среднем, в кафе за одно посещение оставляют 400-500 руб. (верхняя граница в ответах респондентов была на уровне 2,5-3 тыс. руб.).

Из тех респондентов, кто посещает рестораны, ходят в них не реже одного раза в неделю 13,7%; 2-3 раз в месяц — 16,9%; не реже одного раза в месяц — 24,2%; 2-3 раза в полгода — 13,7%, несколько раз в год — 18,5%. Ресторан, как правило, посещают либо с семьей (60,5%), либо с друзьями (25%) и тратят от 1 — 3,5 тыс. руб. (верхняя граница — 5 тыс. руб.). Никто из респондентов не ходит в ресторан в одиночку.

Фастфуд (МакДональдс, KFC, Subway и прочее) также довольно популярен у петербургских женщин — с частотой от 2-3 раз в неделю до одного раза в месяц туда наведываются более 77% респондентов, также либо с семьей, либо с друзьями. Как правило, это семьи с маленькими детьми, либо студенческая молодежь в возрасте до 25-30 лет. Заведений такого профиля в Петербурге довольно много, они находятся в «узловых» местах — около станций метро, городских парков отдыха и скверов, таким образом, несмотря на очевидный вред, приносимый здоровью от такого питания, вы всегда можете быть уверены в том, что полу-

чите именно тот вкус картофеля фри, биг мака, макчикена и проч., на который рассчитываете.

Более всего петербурженки предпочитают русскую/советскую кухни — 32,8%. На втором месте по популярности — европейская кухня (21,3%), а на третьем — японская кухня (19,5%). Итальянская, кавказская, китайская и смешанная кухни набрали по 16,7, 13,8, 11,5, 17,0%, соответственно.

При выборе ресторана наибольшее значение имеют хорошая кухня, вкус и качество еды (77,6%), а также приемлемые цены (50,6%). Далее идут приятная обстановка, доброжелательность персонала и удобное расположение (45,7 и 34,5, 34,8%, соответственно).

Для 51,7% респондентов поводом для похода в заведение общественного питания является возможность встретиться с друзьями и пообщаться, а также можно отвлечься от повседневных забот (33,6%) и просто потому, что хочется есть (28,4%).

Чаще всего *на завтрак* респонденты едят кашу — 55%, на втором месте — бутерброды (29%), 20,6% — йогурт, творог и другие кисломолочные продукты (третье место), 14,5% — яйца (жареные, вареные, омлет), 12,4% — нарезку, колбасу, рыбу, сыр и др. Пьют на завтрак чай, кофе, соки и т.д. 72,1% респондентов.

Типичный *обед* женщины в Петербурге состоит на выбор из таких блюд как суп (72,6). свинина, говядина (37), птица, курица (35,6), чай, кофе, морс, кисель (34,3), овощи (24,9), крупы — (23,1), рыба (22,8), салат (21,7). Таким образом, классический обед — это первое блюдо (суп), второе — какое-нибудь мясо (или, реже, рыба) и гарнир из круп или макарон, реже овощей. Обязательны напитки.

Типичный *ужин* это, как правило, чай, кофе, морс, кисель (35,5), свинина, говядина (28,5), йогурт, творог и другие кисломолочные про-

дукты (27,3), птица, курица (25,2), овощи (25,1) салат (23,6), картофель (21,1), крупы (13,7), макароны (13,1). Таким образом, в ужине увеличивается доля потребляемых кисломолочных продуктов и овощей. Не придерживаются какой-либо особой системы питания подавляющее число респондентов женщин – 72%. Какие-либо варианты в питании по рекомендации врача соблюдают 6,2% респондентов, и еще 6% – придерживаются низкоуглеводной диеты.

Выдержки из интервью:

*Женщина, 42 года, замужем, среднее специальное: На завтрак я ем яичницу или омлет, блины, каши (рисовую, манную, овсяную), бутерброды, мюсли с молоком и т.д. На обед суп чаще всего куриный, грибной, щи, гороховый, иногда солянку. На ужин что-нибудь горячее тоже, мясо (жареное, тушеное или запечёное), макароны или прочий гарнир, обязательно овощи. Я предпочитаю на выходных готовить мясо (например, потушить или сделать котлеты), чтобы в первые дни рабочей недели оставалось только погреть его. А в середине недели запекать в духовке или жарить мясо, или рыбу.*

*Женщина, 30 лет, не замужем, высшее: На завтрак я обычно ем овсяную кашу или йогурт с печеньем и кофе. После этого я обедаю супом или мясом с гарниром. На ланч я ем фрукты. На ужин овощной салат и кефир.*

*Женщина, 54 года, замужем, высшее: На завтрак я предпочитаю кофе, бутерброд и обязательно кашу. На обед чаще всего я ем салат, потом горячее блюда, рыба или мясо. Из напитков предпочитаю чай или кофе, по настроению. А на ужин легкий салат, иногда тушеные овощи и фрукты, из напитков чай.*

*Женщина, 22 года, не замужем, высшее: Завтрак – это важно, нужно обязательно съесть то, что заряжает энергией именно вас (для всех людей – это абсолютно разные продукты), для меня – это в первую очередь кисломолочные продукты, например, творог. Но на завтрак я не люблю есть много, не перено-*

*шу чувства тяжести, поэтому ем в обычно небольшое количество пищи. Обед – это основной приём пищи для меня; на обед я могу съесть довольно много, не имеет особого значения, что это будет, т.к. это единственный полноценный приём пищи при моём распорядке дня. Рацион самый разнообразный, но что бы я ни ела, всегда дополнительно здесь будут овощи. Как такового ужина у меня нет, он больше напоминает перекус и состоит из фруктов или кисломолочных продуктов, например, ряженки или кефира.*

Респонденты по Петербургу высоко оценивают связь питания и здоровья. При этом ответы можно условно проранжировать от простого видения:

*Любой человек для эффективной работы должен хорошо питаться, иначе всего его мысли будут о том, как он хочет есть, а не о том, что ему надо делать (женщина, 42 года, замужем, среднее специальное)*

*Питание отражается на фигуре и внешнем виде (женщина, 30 лет, не замужем, высшее)*

до более глубокого понимания:

*Питание – это важно. В первую очередь, для самого человека, его здоровья. Без еды организм не сможет нормально функционировать, а, следовательно, это будет оказывать негативное влияние и на жизнь общества в целом. Человек должен получать удовольствие от еды, не есть по принуждению, как это случается со многими детьми, когда их заставляют есть строго по расписанию и не всегда то, что нравится. Еда также служит отличным механизмом поддержания общественных отношений, ведь не зря придумали все эти бизнес-ланчи, деловые обеды и кофе-брейки, во время которых людям проще найти общий язык. Еда сопровождает нас везде и всюду, поэтому, несомненно, это очень важный элемент нашей жизни (женщина, 22 года, не замужем, высшее)*

Таким образом, надо отметить, что российские женщины в целом и петербурженки в частности, доверяют общим стандартам и принципам здорового питания, которые разработаны современной наукой. Они не пытаются адаптировать их непосредственно под особенности своего организма, однако этот факт не мешает им утверждать, что они питаются правильно. В заключение можно добавить, что большинство теорий и диет, как и добрые советы науки о правильном питании, исходят из предположения, что отдельные составляющие того или иного продукта (отдельного вещества или микроэлемента) благотворно воздействуют на те или иные функции организма. Правильность этого предположения неоспорима, но сумма воздействия отдельных компонентов не дает представления об общем воздействии. Для того, чтобы иметь основание для оценки такого общего влияния и прийти к его сбалансированности необходимо, на наш взгляд, прежде всего ответить на вопрос что такое человек, в каких измерениях мы его мыслим, оцениваем и т.д.

## Литература

1. Лебединцева Л.А. Питание российских женщин и не только: ликбез продолжается? // Глобальные социальные трансформации XX – начала XXI вв. (к 100-летию Русской революции) / Материалы научной конференции XI Ковалевские чтения 9-11 ноября 2017 года. / Отв. редактор: Ю.В. Асочаков. СПб.: Скифия-принт, 2017. Сс.1539-1541.
2. Рацион питания населения. 2013: статистический сборник/ Росстат-М.: ИИЦ «Статистика России», 2016. 220 с.

## 2.4. Социальные практики питания детей (А.А. Смелова)

Питание детей является не только биологическим, но и социально-культурным процессом. Большой вклад в развитие этой темы внести специалисты ВОЗ и исследователи таких областей, как медицинское образование и общественное здоровье, международное питание и клинический уход, а также культурная антропология и социология питания. В свою очередь, социальные науки исследуют то, как вопросы питания включены в гендерные идеологии и системы домашнего производства и потребления в глобальной перспективе. Другими словами, каким образом формируется культура питания детей, её основные социальные практики и как она связана с глобально декларируемыми проблемами питания. Наиболее важные работы в области детского питания были написаны антропологами еще в 1980-е гг.: Bond J., Filer Jr. L., Leveille G.A., Thomson A. and Weil Jr W. *Infant and Child Feeding* (1981); Hull V. and Simpson M. *Breastfeeding, Child Health, and Child Spacing: Cross-Cultural Perspective* (1985); Marshall L. *Infant Care and Feeding in the South Pacific* (1985); Popkin B., Lasky T., Litvin J., D.Spicer and Yamamoto M. *The Infant-Feeding Triad: Infant, Mother, and Household* (1986); Raphael D. and Davis F. *Only Mothers Know: Patterns of Infant Feeding in Traditional Cultures* (1985). Они позволили рассмотреть процесс питания детей в пяти измерениях: 1. Что ребенок ест (специальная еда для детей, правильная еда в зависимости от возраста ребенка, способы приготовления еды для детей), 2. Когда ребенок ест (частота приема пищи в течение дня, интервалы между едой, перекусы, питание по требованию), 3. Как ребенок ест (руками или столовыми приборами, самостоятельно или с помощью других, где ребенок ест), 4. Социальное измерение приема пищи (кто готовит и подает еду, как ребенок взаимодействует с другими при при-



еме пищи), 5. Кто контролирует что и как много ест ребенок, кто принимает эти решения и кто воплощает [1].

Сегодня основные результаты исследований в области детского питания публикуются на страницах международных медицинских журналов. Так англоязычные издания *Maternal and Child Nutrition*; *Infant, Child, and Adolescent Nutrition (ICAN)*; *Journal of Pediatrics and Child Nutrition*; *Early Childhood Education Journal*; *Childhood Obesity*; *The Journal of Child Nutrition and Management*; *Child: Care, Health and Development*; *International Journal of Child Health and Nutrition*; *Journal of Nutrition Education and Behavior* охватывают проблемы детского недоедания и ожирения как результата нехватки питательных веществ, необходимых для роста и развития ребенка, в т.ч. для социально и этнически уязвимых групп, безопасности детского питания, образования в области здорового питания детей дошкольного и школьного возраста, в особенности потребления натуральных фруктов и овощей, выращенных в саду или на ферме, культуры правильного питания для школьников, а также роль питания в профилактике заболеваний (диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, рака, ВИЧ и других хронических заболеваний). Основные русскоязычные научные журналы по вопросам детского питания – *Вопросы детской диетологии* и *Вопросы питания* – освещают медицинские проблемы грудного вскармливания и рационального питания детей первого года жизни, организации питания детей в дошкольных и школьных учреждениях, спортивного питания детей, питания здоровых и больных детей в крупных городах, различных добавок в детском питании, специализированного детского питания (в частности пробиотиков, БАД и витаминов), а также лечебного питания детей при различных гастроэнтерологических заболеваниях и болезнях обмена веществ (остеопорозе, диабете 2 типа, гиперурикемии, ожирении и др.), аутоиммун-

ных заболеваниях, аллергии, атопическом дерматите, бронхиальной астме, туберкулезе, раке, расстройстве аутистического спектра и др.

Что касается социологических, культурологических и психологических исследований в области детского питания, то ключевыми темами являются: питание в семье и специальные проблемы детского питания. Так, ряд научных исследований посвящен агентам социализации ребенка и формирования у него привычек питания. Изучается роль матерей в организации домашнего питания [2], анализируются проблемы качества и безопасности питания в домашних условиях, образования матери и ее приверженности рекомендациям здорового питания ВОЗ [3]. Исследование Ким Дж.Х. и др. (2017) посвящено проблеме грудного вскармливания как естественной практике питания детей, а не культурной норме [4]. А Кармачаря Ч. и др. (2017) положительной роли бабушек в передаче знаний и опыта практик питания детей раннего возраста молодым матерям (включая первое прикладывание груди (молозиво), грудное вскармливание и введение прикорма) [5]. Агравал Т. и др. занимались изучением ежедневных стратегий кормления работающих по найму матерей и их последствий для питания детей 3-4 лет [6]. Исследовались не только рутинные практики и стратегии организации питания (заблаговременного планирования, делегирования полномочий, поиска компромиссов и координации), но и нерегулярные — сверхурочная работа или позднее пробуждение, которые нарушают привычный режим дня и требуют модификации стратегий. Ряд исследований уделяет внимание роли отцов в формировании привычек питания детей, их ответственности за состояние веса ребенка раннего возраста 2-5 лет [7] и ожирения в более позднем возрасте [8].

Карнел С. и др. изучали стили воспитания детей в семье (авторитарные и авторитетные и их влияние на формы ограничения и поощ-

рения потребления, а также методы кормления детей в семье — эмоциональные (использование еды между приемами пищи для регулирования эмоций ребенка) и инструментальные (использование еды в качестве вознаграждения или удержания еды в качестве наказания) [9]. Райджмейкерс Л. и др. также занимались исследованием связи между эмоциональным и инструментальным методом кормления в детстве и склонностью к ожирению, алкоголизму, несбалансированному питанию и разного рода диетам в зрелом возрасте как результата искажения физиологической потребности голода. Авторы отмечают, что в контексте эмоционального и инструментального питания часто потребляются нездоровые продукты, такие как конфеты, печенье, шоколад и мороженое, а хлеб, фрукты и овощи — напротив редко. Методы кормления связаны с возрастом матери, ее социально-экономическим положением и уровнем образования, а также с возрастом и полом ребенка. Индекс массы тела матери или ребенка при этом не показал статистической зависимости [10]. Тейт А.Д. и др. доказали влияние темперамента ребенка на риск избыточного веса у ребенка, как результат стиля кормления родителей и поведением ребенка в еде [11]. Воллмер Р.Л. изучал связь между здоровым стилем питания в семье и привычками здорового питания у детей [12]. А Каар Л.Дж. и др. проблему боязни новой еды (неофобии) и практиками кормления родителей [13].

Научно-популярные издания по питанию детей представляют собой советы родителям по организации питания ребенка и рецепты здорового питания. Так, Фернандо Н. и Поток В. рассказывают о стилях и обычаях питания детей, о первом опыте проглатывания еды и ее восприятию (цвете, форме, вкусе, звуке, ощущении) и дают рекомендации по формированию особой среды питания ребенка (здоровой, счастливой, без стресса) [14]. Миддлберг С. предлагает рецепты еды, которую

можно есть руками [15], а Лайер К. – рецепты еды из цельной пищи (зерна, молока, мяса, рыбы, фруктов и овощей) для всей семьи [16]. Хелвиг Дж. предлагает уже готовую методику введения прикорма у детей – вместо традиционного пюре твердую пищу, которую можно есть кусочками при помощи пальцев. Считается, что это позволяет ввести в рацион фрукты и овощи и, как следствие, способствует развитию двигательных навыков ребенка, а также питаться вместе всей семьей с учетом питательных потребностей каждого члена, не разделяя еду на детскую и взрослую [17]. Наконец, Лаейр С и Мурдох С. представляют 10 руководящих принципов спортивного питания и рецептов для приготовления здоровой пищи и закусок с цельными зёрнами и овощами для повышения спортивной результативности и формирования правильных спортивных привычек питания на всю жизнь [18].

Особое место в научных публикациях занимают специальные проблемы питания. Так, Шатур И. анализирует причины отказа детей от еды, страха перед едой, отношения к чувству голода и переполненности живота и других психологических проблем, связанных с потреблением еды [19]. Ровелл К. также занимается изучением агрессивного отношения детей к еде и его психологических причин (тревожности, плохого аппетита, проблем с восприятием еды, аутизма, задержки моторного развития и другими медицинскими проблемами) [20]. Проблемы аутизма и детского питания оказываются взаимосвязанными. Так, Стрикленд Е. полагает, что правильно подобранная система питания помогает справиться с такими заболеваниями сенсорного развития ребенка как аутизм, синдром Аспергера или СДВГ (синдрома дефицита внимания и гиперактивности). Считается, что как простая диета с базовыми продуктами питания так, и безглютеновая или безказеиновая диеты способны принести прорыв в развитии детей (от настроения до гармоничного

развития ума ребенка) [21]. Харрис Г. и Ши Э. также придерживаются мнения, что между питанием и заболеваниями нервной системы существует положительная связь. Они изучают детей с расстройством аутистического спектра, которые имеют ограниченный диапазон питания. Эта заболелание описывается как избегающее или ограничивающее расстройство пищевого поведения (АРФИД), вызванное сенсорной гиперчувствительностью, которое может влиять на здоровье ребенка, его семьи и социальную интеграцию [22].

Авторитетным изданием в области специализированных проблем питания является *Ежегодный альманах по питанию и росту детей* [23]. Он охватывает большинство актуальных тем в этой области: 1. проблемы физиологии и механизма роста детей, включая роль питательных веществ в линейном росте ребенка, материнской гликемии, эпигенетики и анализа микробиоты кишечника; 2. проблему ожирения, связи метаболического синдрома и питания, важности принятия мер вмешательства в практику кормления в раннем возрасте, влияния СМИ на стиль питания детей и подростков, и связанный с рекламой еды риск ожирения; 3. проблемы питания недоношенных и доношенных детей, вопросы аллергии, использования гипоаллергенной формулы у небреастфедных детей, подверженных риску аллергии, долгосрочной безопасности детского питания на основе сои, потреблении белка и риске избыточного веса и ожирения, кормлении младенцев и риске развития целиакии, а также популярных методах кормления среди родителей; 4. проблему пренатального питания — потребления женщинами во время беременности еды, содержащей длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты и микроэлементы, а также микробиома младенцев; 5. проблему питания детей с хроническими заболеваниями (воспалительным заболеванием кишечника, муковисцидозом, хронической почечной недоста-

точностью и ювенильным идиопатическим артритом); 6. проблеме влияния раннего потребления белка на избыточный вес и ожирение в зрелом возрасте, влияния низкой массы тела при рождении и недоедания и параметрами для измерения догоняющего линейного роста, связи между микробиотой кишечника ребенка и недоеданием; 7. проблему влияния пищевых добавок на рост плода и программирование метаболических процессов с целью вмешательства для улучшения здорового потомства; 8. проблему задержки роста детей в развивающихся странах в связи с употреблением малого количества пищевых добавок на основе липидов и др.

Вместе с тем, данные исследования не учитывают тип производства продуктов питания и его формы, в рамках которого формируется новая культура питания детей в глобальной перспективе. Так, за последние 150 лет изменился тип капиталистического производства. Согласно французским экономосоциологам Л.Болтански и Э.Кьяпелло [24], произошёл переход от домашнего капитализма к индустриальному в XX в. и проектному в XXI в. Для проектного капитализма характерен сетевой способ организации производства, краткосрочный характер производственной деятельности и ориентация на финансовый результат, а также отсутствие (или сглаживание) пространственных барьеров и включённость в «новые» сообщества, адаптивность к изменениям окружающей среды (социальным, культурным, технологическим и др.).

Проектность становится главным свойством экономической деятельности и определяет стиль жизни современного общества, в т.ч. когда речь заходит о питании. Интересно, что вслед за эволюцией капиталистической организации труда и производства происходит и эволюция организации питания — традиционной сферы домашнего производства и потребления, т.к. последнее является отражением социально-

экономических процессов глобального развития промышленного капитализма. Итак, какими чертами обладает этот процесс в части изменения подходов к культуре и социальным практикам питания детей.

*Первая черта – это результативность.* Питание детей рассматривается как краткосрочный проект. Производятся продукты детского питания, ориентированные на конкретный результат. Например, выкормить ребенка до достижения им определенного возраста (6 мес., 12 месяцев, 36 месяцев – адаптированные молочные смеси (пресные и кисломолочные), пюре, каши промышленного производства, обогащенные витаминами и минералами, белковые смеси типа «Малоежка») или помочь организовать питание для ребенка с определенными проблемами здоровья при помощи адаптивных продуктов или специальных диет до достижения им 12 месяцев (например, коррекция с помощью питания функциональных нарушений пищеварения детей (срыгиваний, кишечных колик, функциональных запоров), железодефицитной анемии, рахита, гипотрофии, пищевой аллергии, нарушений микробиоценоза кишечника, острых кишечных инфекций, отдельных видов наследственной патологии у детей (целиакии, муковисцидоза, фенилкетонурии, галактоземии и др.) [25]. Важно, что эти продукты или диеты положительно оцениваются не с точки зрения их полезности для роста и развития ребенка или безопасности в долгосрочной перспективе, а способности эффективно решать существующую проблему, которая приобретает статус не столько медицинской, сколько социальной, т.к. декларируется как таковая представителем педиатрического сообщества.

Отдельный вопрос – это тема спортивного питания детей и подростков. С одной стороны, общество поощряет *организованную* физическую активность детей и подростков, с другой, – непрофессиональный

спорт часто связан с соревнованиями и спортивными достижениями (результатами) и, соответственно, со специальным спортивным питанием, которое может являться небезопасным. Речь идет о спортивных продуктах питания, которые становятся популярными среди детей до 15 лет, разрешенные к продаже в общественных местах без ограничений. Часто они приобретаются детьми от 7 до 13 лет при поддержке старших товарищей, как средство повысить свою результативность на тренировках, соревнованиях или сдать нормативы на мастера спорта. К примеру, к ним относятся:

- Пищевые добавки: протеины и гейнеры. Разрешены с 14-18 лет;
- Креатин;
- Аминокислоты ВСАА. Комплекс, состоящий из трех аминокислот: Лейцин (Leucine), Изолейцин (Isoleucine), Валин (Valine);
- Глютамин;
- Мультивитамины;
- Хондропротекторы – препараты, восстанавливающие суставы и хрящи при физических нагрузках (активно используются лицами пожилого возраста). Основные вещества – глюкозамин и хондроитин. Разрешены с 15 лет.
- Кофеин, который добавляется в жиросжигающие добавки, содержится в кофе, чае, газированных энергетических напитках.
- Молозиво (Колострум), в котором содержатся биологически активные вещества природного происхождения: антибиотики; интерферон и иммуноглобулины; полипептиды с высоким содержанием пролина, регулирующего иммунную систему; инсулиноподобный гормон; вещества с кортизоноподобными свойствами; ферменты, липиды, олиго- и полисахариды и др.



- Изотоники – специальные напитки, обогащённые минералами и предназначенные для питья во время тренировки, для поддержания водно-солевого баланса.

Однако, следует заметить, что подобные спортивные продукты питания оказываются излишней нагрузкой на эндокринную, сердечно-сосудистую, нервную, костную и др. системы в период роста и развития молодого организма.

*Вторая черта заключается в том, что в декларации принципов правильного питания детей особую роль начинают играть сети международных, национальных и транснациональных сообществ.* Так на выбор стратегии питания ребенка сильное влияние начинают оказывать международные и национальные институты питания, продуктовые транснациональные компании с их политикой «здорового питания», а не семья с ее традициями локальной культуры питания. Статистика и финансовая результативность ставятся во главу угла новой международной политики питания. Благодаря различным новым маркетинговым инструментам (социальным медиа, контекстной рекламе, телепередачам с представителями профессиональных сообществ, «научно»-популярным исследованиям и др.) происходит трансляция «правильных» паттернов питания, степень цивилизованности локальных практик питания детей определяется как недостаточная и, как следствие, формируется новая «правильная» культура питания.

«Правильная детская еда» – это комплекс мероприятий по превращению обычной еды в специальную детскую. Первое условие – индустриальное производство детской еды. Промышленное детское питание уже в 1980-е гг. (эпоху индустриального капитализма) получило статус *безопасной еды*. Поэтому сегодня Союз педиатров России, Национальная Ассоциация диетологов и нутрициологов, Научный центр здоровья

детей РАМН и НИИ Питания РАМН рекомендует использовать в питании детей первого года жизни инстантные каши, промышленное мясное, овощное, фруктовое пюре, соки и детскую бутулированную воду по причине высокого контроля качества при выращивании сырья и его консервации. Как декларирует транснациональная компания Данон в своей рекламе детских консервов: *«Все продукты производятся по самым высоким стандартам качества и безопасности на современном оборудовании с соблюдением всех норм и требований к детскому питанию, а упаковка гарантирует сохранение высокого качества продукции и соблюдение гигиенических требований»*. *«Продукция ... не содержит искусственных красителей и ароматизаторов, изготавливается из качественного сырья, поэтому прекрасно подходит для прикорма детей раннего возраста»* (<http://www.danone.ru/produkty/tjoma.html> дата обращения 30.07.2018). Однако следует заметить, что существуют мнения и о вреде любой пищи в вакуумной упаковке для детей.

Сегодня основным способом консервации выбрана пастеризация, она увеличивает сроки хранения продукта на несколько месяцев (до 18 мес. для молочных смесей, до 24 мес. для пюре) и, как правило, не требует специальных температурных условий для хранения еды. Вместе с тем ее результатом оказывается элиминация полезных веществ в готовом продукте. Как необходимое условие промышленное детское питание искусственно обогащается витаминами (наиболее популярные – А, В1, В2, С, К2 и D3), минералами, а также пробиотиками и пребиотиками для лучшего усвоения детским организмом. Важным моментом правильного пищеварения ребенка является употребление им воды в количестве до 1,5 литров в день. Особую роль играют инновационные и функциональные продукты с искусственно улучшенной формулой питательных веществ.

Также особое значение приобретает еда в индивидуальной упаковке. Ребенок с самого рождения считается индивидом, потребляющим специальную еду. Физически и социально-экономически он отделяется от матери или семьи. Это касается как культуры бутулированного вскармливания (взамен естественного грудного вскармливания), так и баночной культуры промышленного детского питания (пюре, соки, фруктово-злаковые батончики и др.). Последнее время происходит переход от культуры детского питания в стеклянной таре на питание в мягкой упаковке, которую ребенок, начиная с года, может держать самостоятельно в руках, и которую «нестыдно» брать в качестве перекуса в общественные места.

По сути, происходит социальная дифференциация еды — появляется специальная еда для детей, наряду со специальной едой для спортсменов, пожилых людей и людей, нуждающихся в специальном уходе. К примеру, на сайте транснациональной компании Данон с целью предоставления информации о детских молочных продуктах сказано: *«Родителям часто кажется, что ребенка можно кормить «взрослой» пищей, но в меньших объемах. Такой подход может приводить к дефициту минеральных веществ и витаминов или избытку углеводов, жиров и натрия в рационе питания ребенка. Чтобы избежать последствий неправильного питания, необходимы обогащенные продукты, разработанные специально для детей с учетом их потребностей»* (<http://www.danone.ru/produkty/rastishka.html> дата обращения 30.07.2018).

Можно утверждать, что продукция ТНК становится стандартом детского питания, рекомендованным педиатрами. Технология диеты при введении прикорма у детей от 6 мес. до 36 мес. (введение каш, мясных и овощных пюре, кисломолочной и молочной продукции) соответствует

разнообразному предложению, так называемых, «готовых решений» со стороны этих компаний.

*Например, линейка инстантных (быстрорастворимых) Нестле каш из одного злака – рисовая, гречневая, кукурузная, овсяная, пшеничная; мультизлаковых каш – молочных и безмолочных, с фруктовыми ароматизаторами и без добавок, также функциональных каш для нормализации пищеварения с бифидобактериями BL («Помогайка» Нестле), обогащенных витаминами и полиненасыщенными жирными кислотами для детей от 12 мес. («Шагайка» Нестле), готовых жидких каш (типа «Засыпай-ка» (Агуша)) и др. Линейку консервов «Тёма» (Данон) для детей от 18 до 36 мес. составляют мясные пюре: говядина, говядина с кабачками, говядина с кабачками и рисом, говядина с языком, говядина с печенью, говядина с сердцем, говядина с цыпленком, телятина, кролик, индейка; мясорастительные пюре – цыпленок с кабачками, морковью и рисом, цыпленок с гречкой, говядина с брокколи, морковью и рисом, говядина с кабачком и рисом, говядина с гречкой, говядина с рисом; Агуша «Пепсико» – мясные пюре – индейка, кролик, говядина, цыпленок. Также у каждой компании детского питания имеется широкий ассортимент фруктовых пюре, соков с мякотью и без, компотов, морсов, молочных и кисломолочных продуктов, в т.ч. классических и обогащенных.*

Второе важное условия формирования концепта «правильная еда» – это включение категории «физиологического возраста». Дифференциация происходит по статистически-медицинским показателям. Так выделяют особенности питания детей до 6 мес., 12, мес., 24 мес., 36 мес. и более. Для каждой возрастной группы разрабатывается своя диета, в основе которой лежит принцип рациональности и сбалансированности: соотношение белков, жиров и углеводов должно соответствовать пропорциям 1:1:3 (4). Следует отметить, что потребность в белке у детей выше, чем у взрослых. Так ребенку 3 лет требуется 4 гр. белка на 1 кг. ве-

са, а взрослому — всего 1 гр. Вместе с тем если ранее в питании детей рекомендовали большее внимание уделять употреблению углеводов, то сегодня уже белков. Этот тренд можно проследить анализируя данные статистики Канады. Так, в период с 2004 по 2015 г. отмечено снижение потребления среди детей и подростков доли углеводов с 54.6% до 53.4%, и рост потребления жиров и белка — с 14.6% до 15.6%. Что отразилось на снижении ежедневной калорийности питания детей и подростков — если в 2004 г. она составила 1,962 ккал для детей в возрасте 1-13 лет и 2,483 ккал для подростков в возрасте 14-18 лет, то в 2015 г. — 1,680 ккал и 2,112 ккал, соответственно [26]. Однако в России сохраняется тенденция снижения потребления белковой и жирной пищи и роста потребления пищи, богатой углеводами [27].

Особое внимание сегодня уделяется дробному питанию и правильному распределению продуктов в течение дня. К примеру, на завтрак рекомендуют есть сложные углеводы (кашу, фрукты), на обед сложно усвояемый белок (говядину, телятину, баранину, кролика), а на ужин подавать легко усвояемый белок (курицу, индейку, рыбу, творог, яйца). Между основными приемами пищи должны быть перекусы от 1 до 3 в день (фрукты, сухофрукты, кисломолочные напитки). Также появляются новые формы эквивалентности. Например, 100 гр. курицы по содержанию белка (18,2 гр.) приравнивается 100 гр. свежего морского окуня или 100 гр. нежирного творога 1,8% (18 гр.). Важно получить белок в необходимом количестве, а не съесть ту или иную еду (любимую или нелюбимую, вредную или полезную, вкусную или невкусную, целиком или кусочек). Техническая точность медицинской науки превалирует над локальными традициями потребления еды. А тема соотношения белка и углеводов одна из самых актуальных в проблеме правильного питания

(в ущерб, кстати, жирам, которые, как сейчас принято, лучше потреблять в растительном виде).

*Третья черта — происходит развитие мультинациональной культуры детского питания посредством включения в список продуктов, рекомендованных ВОЗ (например, брокколи, бананов, апельсинов, риса, маргарина, печени), или внедренных продуктовыми ТНК (например, кисломолочных продуктов с добавлением фруктов — киви, манго, ананаса, лимона, винограда, персика, абрикоса, черники, малины, клубники, земляники, шиповника, — учитывая национальные особенности региона, и др., а также новых ингредиентов в составе детских консервов — пастернака, томатного пюре, крахмала из тапиоки, или рисовой муки, рапсового и пальмового масла, и др.). Программы ВОЗ по прикорму детей от 6 до 24 мес.[28] содержат рекомендации по организации питания для всех стран с учетом особенностей национальной кухни, и вместе с тем, представляя ее в обобщенном виде, категориально глобализируют ее. А вместе с тем предложения международной торговли продуктами питания формируют новые паттерны питания.*

К примеру, рецепты блюд для маленьких детей из четырех стран (каждый прием пищи заполняет по крайней мере одну треть пробелов в энергии, белке, железе и витамине А):

- Восточная Африка (кукуруза + арахисовая паста + яйцо + шпинат + лук + помидоры);
- Индия (чапати + дхал + морковь + амарантовая мука + молоко + топленое масло);
- Перу, Южная Америка (рис + фасоль + печень + картофель + маргарин);
- Сирия, Ближний Восток (рис + чечевица + йогурт + лук + апельсин + масло).

В целом, общие рекомендации по здоровому питанию детей, согласно ВОЗ включают:

1. Грудное вскармливание. До 6 мес. ребенок должен находиться на исключительно грудном вскармливании (без дополнительного потребления воды и других жидкостей), а начиная с 6 мес. дополнять грудное молоко безопасным и питательным прикормом, без добавления соли и сахара. Грудное вскармливание следует продолжать до 2 лет и более для формирования правильной пищеварительной системы.

2. Придерживаться сбалансированной диеты, особое внимание уделять содержанию в пище витаминов А и С, кальция, железа и цинка, фолиевой кислоты (витамина В9). *Рекомендуются следующие продукты для включения в рацион детей.*

*Для коррекции Витамина А:*

- грудное молоко;
- красное пальмовое масло (небеленое);
- яичный желток;
- темно-оранжевые фрукты — манго, папайя, маракуйя;
- темно — оранжевые овощи-морковь, тыква, желтый сладкий картофель;
- салаты с темно-зелеными листьями — шпината, амаранта, капусты, а также листья маниоки, листья сладкого картофеля и тыквы;
- темно-зеленые брокколи.

*Для коррекции Витамина С:*

- свежие фрукты — гуава, апельсин, лимон, мандарин, манго, лапалапа, дыня, бананы, персики и др.;
- свежие помидоры;
- свежий красный сладкий перец;

- зеленые листья — шпината, амаранта, маниоки, листья сладкого картофеля,
- брокколи, цветная капуста;
- мякоть баобаба;
- сладкий картофель и др.

*Для коррекции кальция:*

- цельное молоко и молочные продукты — сыр, йогурт;
- рыба с костями — мелкая цельная рыба, толченая вяленая рыба, консервированная рыба.

*Для коррекции железа:*

- печень и другие субпродукты красного цвета, в т.ч. приготовленные с кровью;
- мясо животных, особенно красное мясо;
- мясо птиц, особенно темное мясо;
- продукты, обогащенные железом (например, обогащенные детские каши);
- яичный желток;
- бобовые;
- салаты с темно-зелеными листьями.

*Для коррекции цинка:*

- печень и субпродукты всех видов;
- продукты, приготовленные с кровью;
- мясо животных, птиц и рыб;
- моллюски;
- яичный желток.

*Для коррекции фолиевой кислоты:*

- печень всех видов.



3. Прикорм необходимо вводить в рацион ребенка не ранее 6 мес.
4. Потребление фруктов и овощей, цельных злаков (например, непеработанной кукурузы, просо, овса, пшеницы, нешлифованного риса), орехов, бобовых (чечевицы, фасоли)).
5. Ограничение свободных сахаров до 5-10% суммарной энергии. Свободные сахара содержатся в готовой кондитерской продукции, мороженом, меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах.
6. Обеспечение менее 30% суммарной энергии за счет жиров. Употребление ненасыщенных жиров (содержатся в рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном масле, масле из канолы, оливковом масле). Не рекомендуется употребление насыщенных жиров (содержатся в жирном мясе, сливочном масле, пальмовом и кокосовом масле, сливках, сыре). *Интересно, что продвижение продуктов, которые должны быть ограничены в питании происходит за счет готовых рецептов (например, во время кулинарных телешоу, кулинарных мастер классов и кулинарных социальных сетях в Интернет-пространстве.).* Исключаются промышленные трансжиры (включены в состав замороженных полуфабрикатов и еды быстрого приготовления, кондитерской продукции, маргарина и бутербродных смесей и др.).
7. Потребление соли в возрасте старше 2 лет должно быть не более рекомендованных 5 г., преимущественно использование йодированной соли. Соль содержится в готовых продуктах питания, таких как сыр, хлеб, выпечка, различные соусы, бульоны и др.
8. Способом приготовления пищи лучше использовать кипячение, приготовление на пару или запекание.
9. Объем съедаемой пищи за одно кормление для ребенка от 6 до 24 мес. соответствует 200 мл, еда должна быть достаточно густой по консистенции (к примеру, каша не должна капать с ложки), мягкой для проглатывания.

вания и сбалансированной (содержать жиры, белки и углеводы в необходимой пропорции).

10. В качестве здорового перекуса необходимо употреблять еду, которая дает энергию и богата нутриентами:

- Свежие фрукты (например, бананы, лапа-лапа, авокадо, манго или другой фрукт);
- Йогурт, молоко, пудинги, сделанные из молока;
- Хлеб или чапати с маслом, маргарином, или ореховой пастой и медом;
- Бисквиты, крекеры;
- Бобовые торты;
- Варенный картофель;
- Яйца.

Плохой перекус – это еда, в которой содержится много сахара и мало питательных веществ (например, конфеты, леденцы, газированные напитки).

#### ***Четвертая черта – нормативность.***

В 1997 г. ВОЗ провела анализ эталонных показателей роста детей во всех странах, который показал необходимость разработки новых норм роста и развития детей. Считается, что удовлетворение потребностей детей в медико-санитарной помощи и питании во всех регионах мира способствует их развитию по сходным моделям роста, что вносит вклад в развитие мира на планете. Новые нормы роста детей основываются на факте, что первостепенную роль в различиях физического роста играет не наследственность, а различия в окружающей среде. Данные нормы роста выступают инструментом оценки прав ребенка на рост во всех странах мира. Они позволяют проводить мониторинг пищевого статуса

в сообществах, где растут дети, и проводить в жизнь корректирующую политику питания молодого поколения. Новые нормы роста позволяют достигнуть прогресса в реализации пяти Целей в области развития: искоренения крайней нищеты и голода (ЦРТ №1), достижения всеобщего начального образования (ЦРТ №2), гендерного равенства и расширения прав и возможностей женщин (ЦРТ №3), снижения детской смертности (ЦРТ №4) и охраны материнства (ЦРТ №5).

По данным ВОЗ, на сегодняшний день насчитывается 170 млн. детей с недостаточной массой тела и не менее 20 млн. детей до 5 лет с избыточной массой тела. Порядка 30 млн. детей (23,8%) рождается с низкой массой тела, у которых в дальнейшем наблюдаются тяжелые последствия для здоровья кратковременного и долговременного характера. Сегодня развитые и развивающиеся страны сталкиваются с проблемой, так называемого, «двойного бремени нарушенного питания». Она проявляется на протяжении всего жизненного цикла индивида: «в начале жизни недостаточное физическое развитие грудных детей приводит к недостаточности питания у детей более старшего возраста, и, если вслед за этим в дальнейшем периоде жизни начинается повышенное потребление калорий, например, за счет углеводов, жиров и т.д., это может привести к избыточной массе тела или ожирению».

*По данным на 2017 г, в Санкт-Петербурге каждый шестой ребенок обнаруживает проблемы с весом. Нормальный вес имеют 87.7% петербуржцев и 90.9% детей Ленобласти, недостаточный вес – 8.8% и 4%, а избыточный вес – 4.1% и 5.1%, соответственно. Доля новорожденных детей по массе тела свыше 2500 гр. остается практически без изменений последние пять лет на уровне 94% по России, в Санкт-Петербурге 94,2%, в Ленинградской области 94,3% (2016 г.). В среднем по России по данным за 2013 г. доля детей с пониженным весом до 5 лет в семьях, где воспитывается 1 ребенок в 2 раза ниже,*

чем в семьях с 4 и более детьми (2,4% против 4,9%), при этом этот показатель начинает расти с 3 ребенком. Для семьи с двумя детьми данный показатель идентичен. Доля малоимущих хозяйств с детьми растет – в период за 2013-2015 гг. на 2,3% [29].

Так, естественным эталоном физиологического роста был признан ребенок, вскармливаемый грудным молоком. Как отмечают специалисты ВОЗ: «Отсутствие грудного вскармливания может создавать факторы риска нездоровья. Пожизненное воздействие этих факторов может включать в себя низкую успеваемость в школе, пониженную работоспособность, отставание в интеллектуальном и социальном развитии или хронические заболевания».

([http://www.who.int/nutrition/media\\_page/backgrounders\\_3\\_rus.pdf?ua=1](http://www.who.int/nutrition/media_page/backgrounders_3_rus.pdf?ua=1) дата обращения 27.08.18).

Как правило, дети из развивающихся стран страдают недоеданием, в то время как из развитых – от ожирения. Однако решение проблем не всегда связано с правильными здоровыми пищевыми практиками (установлением адекватного рациона питания) или санитарно-медицинскими условиями (чистой питьевой водой и отсутствием инфекционных болезней), необходимо также пересмотреть условия окружающей среды, в которой растет ребенок, – а именно его социальные практики питания. К примеру, повсеместно распространена ситуация, когда работающие родители при 40-часовой рабочей недели, как правило питаются высококалорийными пищевыми полуфабрикатами для быстрого приготовления, а их ребенок в течение дня находится либо в детском саду, либо под присмотром бабушки или няни. Находясь дома, маленький ребенок проводит много времени без движения перед телевизором или играя в компьютерные игры, т.к. бабушке или няне трудно выводить ребенка на свежий воздух на длительное время (по разным

причинам — от непослушания ребенка и неумения взрослого организовать детские игры до опасности городской среды и погодных условий). В детском саду ребенок хоть и лишен возможности проводить время перед телевизором, однако на прогулку на свежем воздухе отводится от 40 до 90 минут в день в хорошую погоду, в холодную погоду дети на улицу не выходят. С питанием у ребенка, как правило, также возникают сложности, и они ждут вечера, чтобы поесть дома с мамой, оставаясь практически весь день голодными или потребляя простую углеводную еду (сладкие перекусы и напитки). Другими словами, вне зависимости от качества типового меню в государственном или частном детском саду, ребенок не потребляет необходимое ежедневное количество питательных веществ.

Анализ пищевого статуса детей в дошкольных учреждениях и образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования Санкт-Петербурга (Россия) показывает, что состав социального питания не соответствует необходимым пропорциям по соотношению белков — жиров — углеводов как 1:1:3(4). Еда, которая предлагается дошкольникам в рамках социального питания носит преимущественно углеводный характер и имеет дисбаланс в сторону превышения жиров. Вместе с тем, в пояснениях к рекомендациям по социальному питанию сказано, что ребенок должен получать дорогостоящие и важные компоненты питания — мясной белок и свежие фрукты — дома во время ужина: для детей 1-3 лет — это 26,35% белка, 33,4% жиров, 121,6% углеводов от суточной нормы; для детей 3-7 лет — это 34% белка, 39,5% жиров, 44,72% углеводов от суточной нормы. Однако это существенно искажает рекомендованный педиатрами режим питания ребенка.

*Суточная потребность детей в пищевых веществах выглядит следующим образом. Так ребенок 3 лет должен получать по 60 г белка и жиров, 150-*

225 г углеводов, ребенок 7 лет – около 83 г белка и жиров, 240-350 г углеводов, подросток 11-15 лет – по 105-135 г белка и жиров, 350 (520)-540 (810) г углеводов.

Режим питания дошкольников состоит из завтрака – 25 %, обеда – 30%, полдника – 20% и ужина – 25% от дневной нормы калорий. Режим питания школьника: первый завтрак – 25% суточной нормы калорий, второй завтрак – 15 %, обед – 35%, ужин – 25 % всей нормы.

Общая суточная энергетическая ценность составляет 1500 ккал для ребенка 1-3 лет, 1800 ккал – для 3-5 лет, 2000 ккал для 5-8 лет, 2400 ккал – 8-12 лет, 2850 ккал – для 12-16 лет. Суточная норма витамина С для разных возрастных категорий составляет: 1-3 года – 5 мг, 4-8 лет – 25 мг, 9-13 лет – 45 мг, 14-18 лет – 75 мг для юношей и 65 мг для девушек.

Социальное питание для школьников 7-18 лет, (относящихся к категории малоимущих т.е. обеспечение которых составляет менее 1,5 прожиточных минимумов) – это, в основном, обед за 136 рублей, который на 36,57-43,3% восполняет энергетическую потребность ребенка, что соответствует норме, однако по содержанию витамина С, (используется как консервант в промышленном детском питании) существенно превосходит потребности ребенка – на 143% для ребенка 9-13 лет, на 68,7% для девушек и на 46,2% для юношей 14-18 лет. В то же время школьник 7-17 лет должен потреблять дома на завтрак и ужин 66,4-73,8% белка, 66,9-74,2% жиров, 72-82,3% углеводов от суточной нормы [30]. Как правило, завтрак школьник часто пропускает в силу испытываемого стресса перед школой или опоздания, днем ограничивается сладкими перекусами в буфете, столовой социального питания или домашней едой (при условии разрешения этой практики администрацией школы), а основной объем еды съедает за ужином с родителями. Таким образом получается, школьники также, как и дошкольники потребляют основной объем

пищевых веществ не во время их дневной активности, что приводит к истощению организма, неправильному формированию иммунной системы и повышению заболеваемости.

Таблица 1. Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга (1 завтрак, 2 завтрак, обед, полдник).

	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С., мг.
	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.		
Итого за 10 дней	441,90	399,7	1521,7	11555,2	727,88
Среднее значение за период	44,19	39,97	152,1	1155,52	72,79
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,35	31,28	53,37		

Таблица 2. Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения Санкт-Петербурга.

	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С., мг.
	Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 10 дней	545,4	502,5	1934,8	14688,5	818,87
Среднее значение за период	54,54	50,25	193,48	1468,85	81,89
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	14,85	30,79	54,36		

Таблица 3. Циклическое двухнедельное сбалансированное меню рациона горячего питания (обед) стоимостью 136 рублей для предоставления

питания учащимся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования Санкт-Петербурга.

	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг.
	Белки	Жиры	Углеводы		
Итого за 12 дней	423,50	417,30	1717,50	12507,50	1315,90
Среднее значение за период	35,29	34,78	143,13	1042,29	109,66
Содержание белков, жи- ров, углево- дов в меню за период в % от калорийно- сти	13,5	30,0	54,9		

Пятая черта – внедрение в семьях, воспитывающих детей, практики управления бюджетом времени. Время приготовления еды выступает важным критерием социального неравенства в обществе. Разные социальные слои тратят разное время на приготовление еды в течение дня и недели. Особое значение имеет трудовая занятость человека, занимающегося приготовлением еды для детей в семье. Так, в семьях средних социальных слоев (с уровнем дохода от 30 до 60 тыс. руб. в мес. на одного члена семьи), где кормильцы (как правило, это оба родителя) большую часть дня заняты профессиональной деятельностью, распространена практика быстрого приготовления еды в течение дня. Еда, как правило, готовится в выходные на несколько дней рабочей недели, с тем чтобы в день этот процесс занимал не более 30 минут. Их ежедневный рацион составляют продукты быстрого приготовления: детские консервы, готовые инстантные каши, различные мясные, рыбные и овощные полуфабрикаты в индивидуальной упаковке (стейки, филе, вымытые



овоши и зелень для салатов, и др.), готовая еда для перекусов и промышленные напитки (молочные смеси, молочные коктейли, фруктово-овощные смузи и милкшейки, кисломолочная продукция — питьевые йогурты, кремовые творожки, десерты и т.п.) и др. — все то, что позволяет экономить время приготовления еды. Помимо этого, для данного слоя характерно «осознанное питание» — планирование покупок на неделю, следование адаптированным правилам питания ВОЗ в вопросах потребления соли и жиров, свежих овощей и фруктов. Тренду «здорового питания» особенно подвержены женщины и, как следствие, их дети. Они активно потребляют сами и покупают для своих детей диетические биопродукты с пониженным содержанием жира и повышенным содержанием белка (например, био йогурт со злаками и семенами льна, исландский скир и даже биофорель), функциональную еду для «сытных и полезных» перекусов — снеки и суперфуды: чипсы из киноа и спирулины, печенье без глютена с кусочками фруктов Юго-Восточной Азии, вегетарианский шоколад без сахара, органический лимонад и травяные чаи, и др. Матери среднего слоя, как правило, работают сверх стандартного 8-часового рабочего дня 5 дней в неделю и заработанные финансовые средства сверх нормы потребления расходуют на имитацию социальных практик питания высших слоев, которые, в свою очередь, обладают временем не только зарабатывать деньги, но и особым образом их тратить. Вместе с тем, именно средние слои составляют основную массу платежеспособного спроса в экономике и побуждают промышленность развиваться, постоянно расширяя свой ассортимент инновационными вкусами (к примеру, используемые в кондитерском и молочном производстве промышленно созданные вкусы сгущенки и крем-брюле, кофе мокко и трюфеля, карамели, тирамису, земляники и ванили). Средний и выше среднего классы активно используют современную бытовую

технику, чтобы имитировать длительный способ приготовления еды — мультиварки и мультипекари, хлебопечки и йогуртницы, блендеры и соковыжималки и др. Они существенно ускоряют процесс приготовления еды и позволяют приготовить сложно композиционные блюда, свойственные высокой кухне. Также они помогают организовывать развивающие игры на кухне. К примеру, *Redmond* предлагает мультипекарь с панелями в форме букв алфавита и цифр, при помощи которых можно приготовить, так называемые, «Занимательные плюшки для всей семьи» — серию головоломок из фигурного печенья, которое позволяет научить ребенка читать и считать, а также проводить логические игры по арифметике и играть в метаграммы. Продукты питания средние слои покупают в гипермаркетах и сетевых магазинах. Это товары для массового потребителя — промышленные молочные, мясные, рыбные продукты, прошедшие длинную цепочку транспортировки, хранения в дистрибьютерских центрах и перепродаж, что продиктовано скорее экономической выгодой ключевых игроков продовольственного рынка, нежели реальной потребительской ценностью.

Социальные слои выше среднего (с доходом выше 60 тыс. рублей на человека в семье) и высшие слои тратят более 2,5 часов в день на приготовление еды — личного времени или времени по найму, приглашая домработниц, личных поваров или потребляя еду вне дома (например, в ресторанах). Основу их рациона составляет свежеприготовленная еда всех групп продуктов в зависимости от индивидуальных предпочтений. Как правило, это отборная еда на заказ (включая выращивание, дойку, ловлю и убой) и ее длительная обработка (которую как раз и имитируют в своих социальных практиках питания средние слои). Покупку продуктов питания средние слои и слои выше среднего совершают в элитных (оптовых и мелко-оптовых) гипермаркетах, гастрономических бу-

тиках, интернет-магазинах (например, магазинах эко-продуктов или специализированных рыбных и мясных магазинах) или напрямую у производителя сельскохозяйственной продукции по индивидуальному заказу. Для них также характерно приобретение специализированной детской еды — промышленного детского питания как демократических торговых марок, так и торговых марок премиум-класса. Особенно, это касается каш и мясных пюре для детей до 12-18 мес. по причине «высокого контроля качества готовой продукции, гарантированной транснациональными компаниями». Особую важность для них представляют вопросы органически выращенного сырья, отсутствия в готовых продуктах питания вредных добавок (искусственных ароматизаторов и ароматизаторов идентичных натуральным, красителей и консервантов), ГМО, рапсового и пальмового масла. Популярны также бактериальные закваски для приготовления кисломолочных продуктов (йогурта, кефира, ряженки, сметаны и творога), у женщин, которые не доверяют качеству промышленных кисломолочных продуктов, изготовленных на основе инновационных молочных технологий. Причина этому присутствие в составе исходного сырья сухого молока, пальмового масла и других ингредиентов, позволяющих увеличить объемы готового продукта в ущерб качеству продукта. Более того подобные закваски позволяют приготовить веганские домашние ферментированные продукты из соевого, миндального и кокосового молока, а также из альтернативных видов молока — козьего, овечьего молока и молока кобылиц. Стоимость подобных заквасок весьма высока — например, закваска *Vivo* стоит порядка 130 000 руб за 1 кг. Есть и недорогие закваски для массового потребителя, которые реализуются через аптечные сети, т.к. эта проблема охватывает все слои населения. Тема страны изготовителя продуктов питания также является актуальной, это касается как репутацион-

производителя как лучшего в своей отрасли, так и дружественной или недружественной страны. К примеру, покупать фрукты и овощи из Турции или Китая считается неправильным, а из Узбекистана или Казахстана (даже китайского производства) правильным. Лучшими считаются продукты питания, произведенные в России, особенно в Крыму (к примеру, крымские яблочки), Израиле, странах Латинской Америки и Северной Африки.

Для высших слоев характерно уделять внимание символической составляющей питания. Речь идет не только о дефицитных или статусных продуктах питания и напитках, а о таких, например, социальных практиках как кулинарные путешествия и кулинарные эксперименты (индивидуальные или в составе элитарных сообществ) — именно они в обществе изобилия с его 3D пищевыми принтерами и продуктовыми симулякрами приобретают особую важность, потому что «вкус нельзя оцифровать». Подобное видение еды они передают и своим детям, закладывая основы их культурного капитала с ранних лет. Кулинарные игры становятся частью социализации детей в элитных детских садах, детских досуговых центрах и даже детских зонах в ресторанах. Есть и специализированные заведения — к примеру, кулинарная школа №1 в г. Санкт-Петербурге (Россия) (<http://avkusa.ru/>) предлагает мастер-классы «Юный повар» для детей от 7 лет по приготовлению и дегустации блюд различных кухонь мира. Самые популярные — это русская, средиземноморская, французская, итальянская, армянская и грузинская, японская, скандинавская, тайская, мексиканская, греческая, испанская, кубинская, восточная и диетическая кухня (без глютена, лактозы и сахара). В отличие от телевизионных кулинарных шоу для широкой детской аудитории, носящих развлекательный, (с элементами пропаганды здорового питания), или рекламный характер (например, собери смешные

рожицы животных из Мамба Фрумеладок), подобные школы позволяют ребенку сформировать габитус и создавать социальный капитал уже в детские годы.

Подобно высшим слоям и слоям выше среднего, низшие социальные слои тратят на еду более 2,5 часов в день, при условии, что по крайней мере один член домохозяйства, как правило, это женщина, не работает полный рабочий день и/или занимается домашним хозяйством. Питание полуфабрикатами оказывается для них слишком дорогостоящим. Поэтому они прибегают к использованию домашнего ручного труда в приготовлении еды. Как и для слоев выше среднего для них доступны длительные способы приготовления еды — квашение (в т.ч. кисломолочных продуктов), тушение, соление, мочение, домашняя выпечка и консервация.

Интересно, но в вопросе грудного вскармливания в социальных слоях также наблюдаются различия. Так, представительницы низших и высших социальных слоев вероятнее будут кормить своего ребенка грудным молоком продолжительное время (более 18-24 мес.), в отличие от средних. Низшие социальные слои делают это, прежде всего, по причине дороговизны искусственного питания, наличия времени (у неработающих женщин) и возможности зарабатывать как кормилицы или доноры грудного молока, высшие — по причине качественного питания в период лактации, временного капитала и личной осознанности молодыми матерями этой социальной практики или как результата получения ими педиатрических консультаций в медицинских организациях, реализующих политику ВОЗ/ЮНИСЕФ поддержки и пропаганды естественного грудного вскармливания. Сегодня в ряде стран грудное молоко признается самым элитарным продуктом питания. Женщины из среднего слоя, как правило, вынуждены быстро возвращаться на работу

и переводят детей на искусственное вскармливание с 2-6 месяцев, исключения составляют женщины с гарантированным местом работы и гибким графиком, которые могут позволить кормить ребенка до 12-18 мес.

Поэтому не только вкус [31], но и время разносит людей по разным социальным слоям, оставляя одним возможность накапливать социальный и культурный капитал, а другим нет. Что, в конечном счете, и определяет их габитус. У низших социальных слоев большую часть времени занимает работа (у кормильца) или ведение хозяйства. У средних слоев – работа (и карьера), они работают сверхнеобходимого трудового времени и оплачивают из заработных средств услуги различных помощников по хозяйству. Для слоев выше среднего и высших слоев время – это капитал, накопленный и подлежащий свободной конвертации ресурс. Исследованием времени как политэкономической категории сегодня занимаются экономсоциологи Дж.Гершуни и его коллеги [32] из Центра изучения использования времени Оксфордского Университета (Centre for Time Use Research, <https://www.timeuse.org>). Время приобретает особую ценность именно в эпоху проектного капитализма, выступая критерием социального неравенства. Однако в более ранние капиталистические эпохи (домашнего и индустриального капитализма) оно хотя и не рассматривается как капитал, но также служит инструментом социального распределения. Например, Т.Веблен в «Теории праздного класса» [33] противопоставляет демонстративность непроизводительного потребления времени высших средних и высших слоев рациональности и практичности низших слоев.

### *Общие выводы*

Таким образом, тип современного капиталистического производства определяет культуру и социальные практики питания детей. Переход от индустриальному к проектному типу капиталистического производства в XX- н. XXI в. ознаменовался критикой старых технологий производства и способов организации детского питания. В то же время лидеры старой эпохи индустриального капитализма – продуктовые транснациональные корпорации – крепко удерживают свои позиции, адаптируя свои стандарты к новым требованиям международных и национальных институтов питания и здравоохранения, утверждая свою продукцию в качестве эталона безопасного детского питания. Они включаются в социальный процесс, инициированный ВОЗ, в рамках которого питание рассматривается как инструмент решения проблем в области здравоохранения и сохранения мира на планете. Так, ТНК совместно с другими участниками процесса стремятся достигнуть целевых показателей здоровья: высокой продолжительности жизни (выживаемости до 10, 30 и 50 лет), низкой заболеваемости неинфекционными болезнями (сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими респираторными заболеваниями, диабетом, ожирением, злокачественными образованиями и др.), высокой физической активности и др. Сменяются десятилетия, меняются инструменты решения социальных проблем. Если, например, ранее выживаемость детей обеспечивалась переводом на искусственное вскармливание и большую положительную роль в этом процессе сыграли молочные смеси Нестле, то сейчас речь идет о вреде этого промышленного продукта: проводится активная кампания против искусственного вскармливания до 6 мес., поддерживается практика грудного вскармливания и создаются социальные банки донорского молока. Также ВОЗ ведется кампания за ограничение потребления детьми насыщенных жиров, трансжирных кислот, соли и свободных сахаров,

которые содержатся в промышленных сладостях, жирной еде (особенно фастфуде) и газированных напитках.

Вместе с выше обозначенными проблемами наблюдаются и другие: проблемы в организации детского питания, которые невозможно решить при индустриальном или проектном капитализме. Последние, в свою очередь, упростили процесс приготовления еды и решили проблему ее доступности, но не смогли создать эффективные социальные практики ее потребления. Они не учитывали проблему полной занятости работающих женщин и их невозможность заботиться о полноценном питании своих детей в течение всего дня. Дошкольные и школьные организации оказались также неспособными решить эту проблему. Индустриальный тип капитализма создал культуру «полуфабрикатов» как способа производства еды и культуру «перекусов» как форму ее потребления. Однако подобное питание не только не восполняет организм ребенка необходимыми питательными веществами, но и вызывает ряд «новых» ранних заболеваний (гастерологических заболеваний, болезней обмена веществ, аллергии и др.). Производится не то, что полезно, согласно рекомендациям питания детей ВОЗ, а то, что дешево с точки зрения производственного цикла и окупаемости инвестиций в сельское хозяйство (например, «диетическое» белое мясо, а не «вредное, вызывающее рак» красное мясо; адаптированные молочные смеси с пре- и пробиотиками или смеси на основе гидролиза белка, а не коровье, козье или овечье молоко; безглютеновые злаки — кукуруза и рис, а не глютеносодержащие — пшеница и рожь). Напротив, социальные практики питания эпохи домашнего капитализма предполагали большую включенность женщин (1-2-3 поколений) в процесс организации питания детей и демонстрировали его эффективность, благодаря распределенному бюджету времени внутри семьи. Анализ социальных практик питания детей в семьях раз-



ных социальных слоев показывает, что низшие и средние слои тяготеют к культуре производства и потребления еды индустриального и проектного типов капитализма, а высшие — к домашнему. В то же время в ситуации, когда один кормилец семьи не выходит на работу по найму, а остается дома и занимается созданием альтернативной стоимости в рамках домашнего хозяйства, производство и потребление в семье также основывается на принципах домашнего капитализма (в особенности это справедливо для низших слоев).

### Литература

1. Dettwyler K. 1989. Styles of Infant Feeding: Parental/ Caretaker Control of Food Consumption in Young Children. *American Anthropologist, New Series*. Vol.91, №3. p.696-703.
2. Chapman-Novakofski K. 2018. Mothers, Children, and Eating: Past, Present, and Future. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Vol. 50, Issue 4, p.30-331.
3. Contrera M., Blandón E.Z., Persson L.-A., Hjern A. and Ekström E-Ch. 2015. Socio-economic resources, young child feeding practices, consumption of highly processed snacks and sugar-sweetened beverages: a population-based survey in rural northwestern 4. Nicaragua. *BMC Public Health*. 15:25. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1374-5>.
5. Kim J.H., Fiese B.H., Donovan S.M. 2017. Breastfeeding is Natural but Not the Cultural Norm: A Mixed-Methods Study of First-Time Breastfeeding, African American Mothers Participating in WIC. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, Vol. 49, Issue 7, S151-S161.e1.
6. Karmacharya Ch., Cunningham K., Choufani J., Kadiyala S. 2017. Grandmothers' knowledge positively influences maternal knowledge and infant

and young child feeding practices. *Public Health Nutrition*. Vol.20, №12. p. 2114-2123 <https://doi.org/10.1017/S1368980017000969>

7. Agrawal T., Farrell T.J., Wethington E., Devine C.M. 2018. Doing our best to keep a routine: How low-income mothers manage child feeding with unpredictable work and family schedules. *Appetite*. Vol.120. P.57-66. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.08.010>

8. Mallan K.M., Nothard M., Thorpe K., Nicholson J.M., Wilson A., Scuffham P.A., Daniels L.A. 2014. The role of fathers in child feeding: Perceived responsibility and predictors of participation. *Child: Care, Health and Development*, 40, 715-722. <https://doi.org/10.1111/cch.12088>.

9. Khandpur N., Blaine R.E., Fisher J.O., Davison K.K. 2014. Fathers' child feeding practices: A review of the evidence. *Appetite*. Vol.78. p.110-121. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.03.015>

10. Carnell S., Benson L., Driggin E., Kolbe L. 2014. Parent feeding behavior and child appetite: Associations depend on feeding style. *International Journal of Eating Disorders*. Special Issue: Developmental Risk for Eating Disorders across the Lifespan. Vol.47, №7. p. 705-709. <https://doi.org/10.1002/eat.22324>

11. Raaijmakers L.G.M., Gevers D.W.M., Teuscher D., Kremers S.P.J., & van Assema P. 2014. Emotional and instrumental feeding practices of Dutch mothers regarding foods eaten between main meals. *BMC Public Health*, 14, [171]. DOI: 10.1186/1471-2458-14-171.

12. Tate A.D., Trofholz A., Rudasill K.M., Neumark-Sztainer D., Berge J.M. 2016. Does child temperament modify the overweight risk associated with parent feeding behaviors and child eating behaviors?: An exploratory study. *Appetite*. Vol.101. p. 178-183. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.02.026>

13. Vollmer R.L. 2017. Do Feeding Styles Moderate the Relationship Between Food Parenting Practices and Preschool Age Children's Food Preferences? *Journal of Nutrition Education and Behavior*, Vol. 49, Issue 7, S2–S3.
14. Kaar J.L., Shapiro A.L.B., Fell D.M., Johnson S.L. 2016. Parental feeding practices, food neophobia, and child food preferences: What combination of factors results in children eating a variety of foods? *Food Quality and Preference*. Vol.50, June, p.57-64. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2016.01.006>
15. Fernando N., Potock V. 2015. *Raising a Healthy, Happy Eater: A Parent's Handbook: A Stage-by-Stage Guide to Setting Your Child on the Path to Adventurous Eating*. The Experiment. 288 p.
16. Middleberg S. 2016. *The Big Book of Organic Baby Food: Baby Purées, Finger Foods, and Toddler Meals For Every Stage*. Sonoma Press. 296 p.
17. Lair C. 2016. *Feeding the Whole Family: Cooking with Whole Foods: More than 200 Recipes for Feeding Babies, Young Children, and Their Parents*. Sasquatch Books; Revised, Updated edition. 432 p.
18. Helwig J. 2018. *Baby-Led Feeding: A Natural Way to Raise Happy, Independent Eaters*. Houghton Mifflin Harcourt. 208 p.
19. Lair C., Murdoch S. 2012. *Feeding the Young Athlete: Sports Nutrition Made Easy for Players, Parents, and Coaches*. Readers to Eaters. 144 p.
20. Chatoor I. 2012. *When Your Child Won't Eat or Eats Too Much: A Parents' Guide for the Prevention and Treatment of Feeding Problems in Young Children*. iUniverse. 168 p.
21. Rowell K. 2015. *Helping Your Child with Extreme Picky Eating*. New Harbinger Publications. 240 p.
22. Strickland E. 2009. *Eating for Autism: The 10-Step Nutrition Plan to Help Treat Your Child's Autism, Asperger's, or ADHD*. Da Capo Lifelong Books. 304 p.

23. Harris G., Shea E. 2018. Food Refusal and Avoidant Eating in Children, including those with Autism Spectrum Conditions: A Practical Guide for Parents and Professionals. Jessica Kingsley Publishers. 239 p.
24. Huffaker J. 2018. Nutrition and Growth Yearbook 2017 [New Resources for Nutrition Educators]. Journal of Nutrition Education and Behavior. 50:750-751.
25. Болтански Л., Кьяпелло Э. Новый дух капитализма. НЛЮ, 2011.
26. Баранов А.А., Тутельян А.В. Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации. М., 2011.
- Statistics Canada. Canadian Community Health Survey – Nutrition: Nutrient intakes from food and nutritional supplements. 2017-06-20 <https://www.statcan.gc.ca/eng/start> (дата обращения 26.08.2018)
27. Потребление продуктов питания в домашних хозяйствах Санкт-Петербурга (по итогам выборочного обследования бюджетов домашних хозяйств). Статистический бюллетень. Петростат. 2015.
28. Complementary Feeding. Family Foods for Breastfed Children. Department of Nutrition for Health and Development. World Health Organization, 2000.
29. Рацион питания населения. 2013: Статистический сборник/Росстат-М.: ИИЦ «Статистика России», 2016.
30. Социальное питание Санкт-Петербурга. <http://socpitane.spb.ru/> (дата обращения 07.10.2017)
31. Fielding-Singh, Pr. 2017. A Taste of Inequality: Food's Symbolic Value across the Socioeconomic Spectrum. Sociological Science. 4: 424-448.
32. Gershuny J., Sullivan O. 2014. Household structure and housework: assessing the contributions of all household members, with a focus on children and youths. Review of Economics of the Household. Vol.12. №1. p.7-27.

33. Веблен Т. (1899). Теория праздного класса. Экономическое исследование институций. Ленанд, 2018.

Приложение.

Таблица 4. Стоимость «домашнего» и промышленного детского питания у представителей среднего слоя и слоя выше среднего, Санкт-Петербург (Россия), 2018 г.

### Основная еда

	Гипермаркет Лента (руб.)	Рынок (руб.)	Элитный ги- пермаркет (руб.)	Интернет ма- газин эко- продуктов (руб.)
Молоко коровье 3,5% 1л.	62-225	61	106-233	98-125
Молоко детское Агуша 3,2%, Pepsico, 500 мл./ 1 л.	48/90,04	–	53,40/106,80	–
Молоко детское Тема 3,2%, Danone, 500 мл./ 1 л.	49,19/95,51	–	56/ 112	–
Творог из коро- вьего молока 5% за 1 кг.	272-377	250	460-679	320-392
Творог детский Агуша класси- ческий 4,5%, Pepsico, 100 г./ 1 кг.	26,29/269	–	30,90/309	–
Творог детский Тема классиче- ский Danone, 100 г./ 1 кг.	30/300	–	30/300	–

Мясо (говядина) 1 кг.	395-1157,90	750	670-1300	1060
Мясное пюре (говядина, телятина, кролик) Тема, 100 г./ 1 кг.	60,94-64,63/ 609-640	–	54/540	–
Мясное пюре ФрутоНяня (телятина, кролик), 80 г./ 1 кг.	60,94/ 761	–	68,50/ 856	–
Кролик, 1 кг.	526	500	1100-3900	650
Мясное пюре (кролик) Тема, 100 г. / 1 кг.	81,57/ 815	–	–	–
Мясное пюре ФрутоНяня (кролик), 80 г. / 1 кг.	87,26/ 1090	–	93,50/ 1168	–
Птица (курица) 1 кг.	239-272	400	1080	630-720
Мясное пюре Тема (цыпленок), 100 г. / 1 кг.	50,42/ 504	–	54/ 540	–
Птица (индейка) 1 кг.	242-315	500-600	1650	944
Мясное пюре Тема (индейка), 100 г. / 1 кг.	64,10/ 641	–	54/540	–
Пюре из птицы ФрутоНяня, 80 г. / 1 кг.	61,99/ 775	–	68,50/ 856	–
Каша (гречневая, овсяная, рисовая, кукурузная) 1 кг.	108-198 гречневая 62-302 овсяная 80-129 рисовая 71,5 кукурузная	–	95 гречневая – 240 рисовая 615 кукурузная	268 гречневая 430 овсяная 430 рисовая 430 кукурузная
Каша Fleur Alpine (гречневая, овсяная, рисовая, кукурузная), 175 г. / 1 кг.	310/ 1768	–	249-264/ 1422-1508	268/ 1531
Овсяная каша	36-302	–	523-1594	430

Каша Heinz (гречневая, овсяная, рисовая, кукурузная), 200 г./ 1 кг.	120 /600	–	117/585	–
Овощи (цветная капуста)	382	140-170	298	194
Овощное пюре Фрутоняня (цветная капуста, брокколи, кабачок), 80 г. / 1 кг.	37-40/ 462-500	–	41/512	–
Овощное пюре (цветная капуста), Hipp, 80 г. / 1 кг.	62/ 774	–	63/787	–
Овощи (картофель)	17-178	15-70	98	99-220
Овощное пюре (картофель), Hipp, 80 г. / 1 кг.	61,90/ 774	–	–	–
Овощи (брокколи)	399	129	498	252
Овощное пюре (брокколи), Semper, 125 г. / 1 кг.	86/689	–	84,80/ 678	–
Овощное пюре (брокколи, цветная капуста), Gerber, 80 г. / 1 кг.	54, 63/ 683	–	64,50/ 806	–
Овощное пюре (брокколи), Hipp, 80 г. / 1 кг.	86/ 689	–	63/787	–
Овощи (кабачки) 1 кг.	41-63	10-80	135	260
Овощное пюре (кабачки), Semper, 125 г. / 1 кг.	86/ 689	–	84,80/ 678	–
Овощное пюре (кабачки), Hipp, 80 г. / 1 кг.	63/ 778	–	63/787	–

### Дополнительная еда (перекусы)

Печенье, 1 кг.	260	286-728	250-2060	825-1610
Печенье Heinz, 180 г./ 1 кг.	102/ 1444	–	127/705	–
Печенье Fleur Alpine, 150 г./1 кг.	54/361	–	213/ 1420	–
Печенье Semper, 125 г. /1 кг.	198/ 1584	–	238/ 1904	–
Кекс творожный	102-263	263	435	1020
Фрукты:				
Яблоко	157	80-150	170-195	200
Груша	84-168	120-300	249-346	200
Банан	67,5	51-57	78	–
Фруктовое пюре (яблоко, груша, персик, банан) Агуша, 90 г. /1 кг.	38, 94/ 432	–	47,90/ 532	–
Фруктовое пюре (яблоко, персик) ФрутоНяня, 100 г. /1 кг.	33/330	–	34,30/ 343	–
Фруктовое пюре Semper (банан, апельсин, ябло- ко), 190 г. /1 кг.	98,84	–	115/ 605	–
Фруктовое пюре (груша, черно- слив, яблоко- персик) Gerber, 80 г. /1 кг.	52,10/ 651	–	64,50-85,50/ 806-1068	–
Сухофрукты, (чернослив) 1 кг.	460-800	300-400	980-1246	1280
Пюре из черно- слива Фрутоня- ня, 100 г. /1 кг.	37/370	–	36,30/ 363	–
Пюре из черно- слива Semper, 125 г. /1 кг.	88,1/ 704	–	112/ 896	–
Яйца куриные 10 шт.	80-220	150	94	160-220
Йогурт/ кефир из коровьего мо- лока 2,5%, 1 л.	54-87,5	59-62	80-110	196



Йогурт питьевой Агуша 2,7%, Pepsico, 200 мл./ 1 л.	34,89/ 174,45	–	48,20/ 241	–
Йогурт питьевой Тема 2,8% , Danone, 200 мл. / 1 л.	43/215	–	51,20/256	–
Йогурт питьевой ФрутоНяня 2,5% , 200 мл. / 1 л.	42,19/ 211	–	50,10/ 250,5	–
Фруктово-ореховые батончики за 1 кг.	1500	300-1500	1340-1700	850-2850
Фруктовый батончик Gerber за 25 г./ 1 кг.	52,5/ 2100	–	68,90/2756	–
Хлебцы без глютена мультизлаковые за 1 кг.	234-415	415-610,90	2266-3800	775-1000
Хлеб ржано-пшеничный 1 кг.	95-200	96-203	316-480	264
Масло сливочное 82,5%б 1 кг.	555 – 697	622	1330	1040
Мед	236-1056	690	967-1300-1700	653-1146,
Арахисовая паста за 1 кг.	588	588	1120	933
Орехи кедровые 1 кг.	2700-3000	1200	3595	975
Сок свежесжатый, 1 л.	186	200	190-450	300
Сок восстановленный 1 л.	57-147	–	153	–
Сок ФрутоНяня, Pepsico, 200 мл. / 1 л.	30,42/152	–	42,50/212,5	–
Сок Hipp, 200 мл. / 1 л.	86,63/433	–	89,90/450	–
Сок Агуша 150 мл. / 1 л.	34,94/232	–	28,60/143	–
Компот, морс 1 л.	119-216	90-250	305	293
Компот ФрутоНяня, 500 мл/ 1 л.	51,05/ 102	–	51,90/103,8	–

Компот Агуша, 200 мл. / 1 л.	20/100	–	28,90/ 144,5	–
---------------------------------	--------	---	--------------	---

Источник: Онлайн сервис IGooods.ru: продукты из гипермаркетов METRO, ЛЕНТА, КАРУСЕЛЬ, PRISMA, SPAR, Super Babylon. Сайты Интернет-магазинов Азбука вкуса, Глобус Гурмэ, Зеленый Хутор и др. Материалы автора.

## 2.5. Питание и здоровье пожилых людей (Ю.В. Веселов, О.А. Таранова, Цзинь Цзюнькай)

Почему важно изучение питания пожилых людей? Мы утверждаем, что здоровье людей всех возрастов зависит от системы питания (или ее отсутствия). Но для пожилых (как и для самых молодых) такое утверждение еще более значимо. Медицина отвечает только за 10% здоровья; остальное образ жизни — движение и физические нагрузки, правильное питание, ограничение или исключение вредных привычек. Наш соотечественник, и петербургский житель тоже в их числе, обычно обращает внимание на питание тогда, когда произошли уже необратимые изменения (самый типичный пример, к сожалению, инфаркт или инсульт), тут впору уже назначать врачом лечебное питание пациенту. Поэтому важно социологии питания привлечь внимание наших граждан, и особенно пожилых людей, к задаче формирования правильного (то есть питания по правилам) и здорового питания. Необходимо просвещение в области здорового питания и формирование рационального, научно обоснованного, подхода к питанию.

Какие представления в отношении питания пожилых людей мы хотим опровергнуть? Существует широко распространенное мнение, что

проблемы питания пожилых (недостаточное питание; неадекватное питание; нездоровые привычки в питании) — это следствие недостаточного материального обеспечения. Вот, мол, была бы пенсия повыше, тогда и питание было бы другое. Действительно, существует связь между доходами и структурой питания. Например, из эмпирических исследований четко видно — чем ниже доход, тем больше покупается дешевой углеводной пищи (меньше дорогого мяса и больше дешевого картофеля или макарон). Но это не вся проблема, а только ее часть. Анализируя пищевое поведение других слоев населения в России, мы видим, что чем выше доход, тем чаще поход в Макдональдс. Вот парадокс — наши богатые слои питаются не лучше, а просто больше. Им так же далеко до здорового питания, как и бедным, хотя в их руках полностью изменить структуру, правила и режимы питания. Здоровое питание не приходит просто так с ростом дохода. Для этого надо формировать культуру питания; просвещение и образования в области правильного питания.

Еще один *парадокс: наши пенсионеры страдают от недостатка средств на питание, но в то же самое время их основная проблема избыточный вес и ожирение*. Как обязательное следствие ожирения — проблемы с давлением, болезни сердечно-сосудистой системы. Поэтому для россиян характерна преждевременная смертность и общая низкая продолжительность жизни. Такая же проблема ожирения и избыточного веса существовала во времена Советского Союза, хотя тогда доходы пенсионеров были относительно средней заработной платы выше. Путем только увеличения доходов пожилых не решить проблему неправильного питания, необходим целый комплекс мер для преодоления иррационального, мифологизированного, ненаучного подхода к питанию. Мы спрашивали пожилых людей: откуда вы черпаете знания о правильном питании? Ни один человек не назвал данные научно-

исследовательского центра питания Академии медицинских наук РФ; в основном это телевизионные программы и разговоры с другими людьми. Согласно федеральной статистике, исследующей рационы питания, 30% респондентов получают данные о здоровом питании из СМИ; еще 40% из интернета и только 6% от врача, причем 34% вообще не интересуется такой информацией.

Итак, социология питания пожилых изучает социальные практики питания, структуру и режимы питания пожилых; а также культуру питания этой социальной группы. Основная практическая задача социологии питания пожилых – исследовать процессы питания, определить основные проблемы питания и сформулировать научные рекомендации в области питания пожилых людей как особой социально-возрастной группы.

### **Структура питания пожилых людей**

Что едят пожилые люди в Санкт-Петербурге? Петростат публикует пищевые рационы жителей города, это не сплошные, а выборочные исследования, организованные по методу случайной выборки, они основываются на обследовании домохозяйств. Поэтому мы можем проанализировать питание горожан, и в том числе питание пожилых. К сожалению, анализ данных Петростата запаздывает, только в 2016 г. появились данные за 2013 г. Сравним потребление основных продуктов питания пожилыми людьми в РФ (Росстат считает потребление по разным возрастным группам, мы возьмем только возрастную группу старше трудоспособного возраста за 2013 г. отдельно для мужчин и женщин (Рацион питания населения 2013).

Таблица 1. Мужчины и женщины, в трудоспособном возрасте/старше трудоспособного возраста (потребление кг в год)

Продукты	Мужчины	Женщины
Хлебные продукты	111,7/ 105,3	72,9 / 83,2
Мясо и мясопродукты	126,6/ 96,1	77,5 / 63,2
Рыба и рыбопродукты	27,1/ 29,2	20,0 / 21,5
Молоко и молочные продукты литр	314,7 / 316,8	276,5 / 277,1
Яйца, штук	311/ 264	177 / 161
Масло растительное и другие жиры	13,6 / 10,2	10,1 / 7,9
Фрукты и ягоды	72,2 / 64,5	85,9 / 76,4
Овощи и бахчевые	119,0 / 109,5	100,7 / 95,3
Картофель	88,9 / 78,7	59,5 / 58,1
Сахар	31,7 / 27,1	24,1 / 22,0

Как видите из Таблицы 1, катастрофы с питанием у мужчин-пенсионеров не происходит. Они потребляют существенно меньше мяса; но зато немного больше рыбы; существенно меньше яиц; немного меньше фруктов и овощей (что плохо); но зато меньше картофеля и меньше сахара (что положительно).

Женщины в возрасте почему-то увеличивают потребление хлеба; так же, как и мужчин у них снижается потребление мяса, но увеличивается немного потребление рыбы; немного увеличивается потребление молока; снижается потребление яиц; плохо, что снижается потребление фруктов и овощей; но хорошо, что уменьшается потребление картофеля и сахара. Так что и здесь, катастрофы с изменением структуры питания для пожилых женщин не происходит.

При этом статистики отмечают *улучшение режимов питания у пожилых людей – у них увеличивается процент людей, принимающих пищу несколько раз в день* (а не один раз, что неправильно). Существенное отличие в том, что пожилые не посещают кафе или рестораны – если для лиц трудоспособного возраста посещали кафе или рестораны 44,8%,

то для пожилых эта доля только 10,8%. К сожалению, ни Росстат, ни Петростат не рассчитывают потребление основных продуктов питания пенсионерами по регионам (хотя такая графа в статистических таблицах есть, но она пустая). Все же, раз нет существенных расхождений между потреблением продуктов российскими пенсионерами и потреблением продуктов в среднем, можно с большой долей вероятности предположить, что и в Петербурге похожая картина.

Сбалансирована ли структура питания пожилых людей? Если мы рассмотрим в среднем структуру питания, то на одного жителя приходится: 75 г белка в день (в т.ч. животного 51 г); 103 г жиров; углеводов 304 г., всего 2466 ккал в сутки (для пенсионеров рассчитанный Росстатом средний уровень потребляемых калорий меньше — 2225 ккал; если исходить продуктового набора, указанного в прожиточном минимуме для пенсионеров — 1610 ккал); баланс получаемой энергии выглядит так: 31% за счет хлеба; 35% за счет мяса и молока; 11 % сахар (все данные Петростата за 2014 г. [1]). Оптимальная пропорция белков-жиров-углеводов по методике Всемирной организации здравоохранения 18%/25%/57%. В Санкт-Петербурге в среднем получается 15,5%/21,3%/63%. Пожилые люди как в России, так и в Петербурге, потребляют гораздо меньше белков и жиров. Например, мужчины в пожилом возрасте потребляют на 20 кг в год меньше мяса; на 3,4 кг меньше растительного масла; женщины — меньше мяса на 14,3 кг; масла — на 2,2 кг. Значит дефицит белков и жиров существенный, но при уменьшении физической нагрузки, конечно, падает и потребность в общей калорийности пищи. Тем не менее, все равно для пожилых в большей степени калории получаются за счет углеводов, а не за счет мяса и полезных жиров (это и понятно — все углеводные продукты дешевле относительно белковых продуктов, поэтому мы видим у пенсионеров увеличе-

ние потребление хлеба). Следовательно, напрашивается первый вывод в анализе структуры потребления продуктов питания пожилыми людьми: *потребление продуктов питания пожилыми людьми с точки зрения медицинских норм не сбалансировано, явный перекоп в пользу углеводов за счет сокращения белков (мяса в основном) и полезных жиров (растительного масла)*. В Петербурге мы явно прослеживаем и отрицательную динамику в отношении сбалансированного питания: потребление растительного масла в 2007 г. достигало 11 кг/год; в 2015 г. только 8 кг/год; потребление рыбы 19 кг/год в 2010 г. и 17 кг/год в 2015; потребления мяса 95 кг/год в 2010 г. и 81 в 2015 г. А вот потребление сахара возросло с 24 кг/год в 2006 г. до 32 кг/год в 2013 г. [2]

### **Социальная дифференциация в питании пожилых людей**

Петростат также считает стоимость потребленных продуктов питания, специально по возрастным группам такого расчета нет, но есть расчет по 10-% группам населения за 2015 г. Если предположить, что пенсионеры и пожилые люди в основном малообеспеченные, то картина стоимости продуктов выглядит так: Хлеб и хлебные продукты (крупы, макароны и прочее) — 723,7 руб./месяц; Картофель — 92,5; Овощи — 460,5; Фрукты и ягоды — 417,4; Мясо и мясопродукты — 1195; Молоко и молочные продукты — 865,8; Яйца 77,7; Рыба — 238,3; Сахар и кондитерские изделия — 225; Масло — 42,7 [3]. Итого: 4335,6 руб./месяц на человека. Практически это стоимость минимального набора продуктов питания; в Санкт-Петербурге в марте 2017 г. он составлял 4 416 руб. (на 20,8% выше, чем в среднем по РФ, по данным администрации Санкт-Петербурга). В Петербурге всего 1 млн. 447 тыс. пенсионеров на 2016 г.; средний размер пенсии в 2016 г. — 13 739 руб./мес. Не могут позволить себе еду с мясом, рыбой или птицей через день 16,5 % опрошенных пе-

тербуржцев; фруктов через день не в состоянии купить 12,2 % петербуржцев, для пенсионеров эта доля существенно выше — 52 и 43% соответственно [4].

Петростат также рассчитывает субъективные показатели достаточности питания для пенсионеров: на вопрос «За последние 3 мес. часто бывает так, что недостаточно еды?» ни один пенсионер в Петербурге не ответил положительно; но вот на вопрос «Иногда бывает недостаточно еды?» 10,2 % опрошенных ответили утвердительно. Так что напрашивается вывод: **в среднем для людей пожилого возраста еды практически всегда достаточно. Тогда в чем ощущают проблему питания пожилые люди? 54,5% отвечают, что «достаточно еды, но не той, которую хотелось бы есть».** Для других групп населения этот показатель от 27 до 33%. (Данные Петростата, Выборочные наблюдения рациона питания населения, 2013 г.) Значит пожилые люди часто едят не то, что хотелось. Почему? Не могут себе позволить. Что именно не могут себе позволить пенсионеры: 1,6 % пенсионеров сообщает о том, что не было поступления (покупки) овощей; Зелень или салат — 5,7 %; консервы — 19%; фрукты — 2,2%; соки — 28%; мясо — 6,3%; колбаса и сосиски — 10,1 %; рыба — 4,8%; и только масло сливочное — покупают абсолютно все пенсионеры. Небольшая беда, что пенсионеры не могут себе позволить консервы, сосиски и колбасы, или соки. От них не высокая польза, а больше вреда. Но беда в том, что видимо *существует определенный слой внутри группы пожилых людей — от 5% до 7%, которые не могут позволить и вообще не едят мяса или рыбы; зелени и фруктов.* Для этой группы необходима адресная продовольственная помощь.

Так что же едят наши пожилые люди, из чего состоит их обед? Каждый день или несколько раз в неделю 97,5% людей старше трудоспособного возраста едят хлеб; 79,4% каши и макароны; 75,5% мясо; рыба 29,9%



(данные по РФ, Рацион питания населения 2013 [5]). Как видите, не только «щи да каша». А вот овощи и фрукты каждый день или несколько раз в неделю могут себе позволить 53,8% и 46,0 % пожилых.

### **Гастрономические предпочтения пожилых людей**

Человечество начинается с кухни, утверждал Клод Леви-Стросс. Для пожилых людей их мир тоже начинается с кухни. Для этой социальной группы питание, продукты, цены на продовольствие, завтрак, обед и ужин в центре внимания. Что готовят себе пенсионеры дома? Такие данные не получить у статистиков, поэтому мы провели собственное исследование для выяснения гастрономических предпочтений пожилых людей (в нашем исследовании это были мужчины и женщины после 60 лет). В телефонном опросе (система САП) участвовало 1056 чел., выборка репрезентативна для Петербурга по основным социально-демографическим параметрам. Исследование проводилось Центром социологических и интернет-исследований (руководитель С. Снопина) в апреле 2017 г.

**Предпочтения на завтрак:** самый популярный ответ среди всех респондентов, независимо от возраста — «каша». Так ответили от 45 до 56% жителей Петербурга в разных возрастных категориях, но люди пожилого возраста предпочитают такой завтрак в большей степени, чем молодёжь. Привычкой пропускать завтрак отличается именно молодёжь (7,5%), с возрастом пищевое поведение меняется в сторону более регулярного питания и уже к 60-ти годам лишь 1% опрошенных обычно не завтракает. Для людей пожилого возраста также предпочтительны следующие варианты завтрака: бутерброды (37%), кисломолочные продукты (23%), нарезка (колбаса, ветчина, рыба, сыр) (17%), чай, кофе и про-

чие напитки (77%). Также данная возрастная категория употребляет больше блинов, оладий, сырников, т.е. блюд, требующих весомых временных затрат на их приготовление. В ходе глубинных интервью мы спрашивали пожилых людей, что для них завтрак-обед-ужин? *«Абсолютно условное понятие, время приема пищи. Завтрак – кофе, каша, бутерброд. Обед – суп, второе, компот. Кофе в перерывах между приемами пищи, никогда не ужинаю»* (женщина, 61 год). *«На завтрак кашу, овсяную, гречневую с молоком, или омлет, яйца, или сырники, чай с медом. На второй завтрак это чай с сухофруктами. На обед разное (часто макароны, с овощами, рис, картофель, мясо, котлеты, рыба и салат). На ужин чай с чем-то или салат»* (мужчина, 66 лет).

**Предпочтения на обед:** для пожилых людей обед – это всегда горячее блюдо; суп – 80%; пожилые выбирают его на 20% больше, чем молодежь; суп едят обычно с хлебом; второе – это мясо или птица 31%; рыба – 21%; на гарнир картофель 22% или крупы 17%; макароны пожилые предпочитают меньше всех остальных возрастных групп (13%); овощи одинаково популярны среди всех возрастных групп (в среднем 21%), блины, оладьи и блюда из яиц на обед выбирают исключительно пожилые (2%). Не обедают 3% пожилых.

**Предпочтения на ужин:** мясо птицы 18%; картофель 21%; пожилые люди в 4,5 раза чаще молодёжи предпочитают на ужин бутерброды (13,3%), в 2 раза чаще дополняют ужин сладостями (3,6%), едят в 3 раза больше каш (12%). Также по мере увеличения возраста возрастает популярность кисломолочных продуктов на ужин (с 17% до 30%), нарезки (в 6 раз чаще среди пожилых).

**Отношение к алкоголю** среди пожилых людей в Петербурге следующее: 28% утверждают, что вообще не употребляют алкоголь; на во-

прос «Что вы пили вчера?» 57% ответили, что не пили никаких алкогольных напитков; 9% водка; 4% вино; 2,5% пиво.

**Степень удовлетворенности качеством и разнообразием питания:** большинство жителей Санкт-Петербурга вполне устраивает качество и разнообразие питания (средний показатель 51%), однако наблюдается устойчивый спад уровня удовлетворенности по мере увеличения возраста (разница между молодёжью и пожилыми составляет 16%). Среди респондентов, заявивших, что их совершенно не устраивает содержательная составляющая питания, пожилые в 5 раз чаще молодёжи отвечали подобным образом.

**Предпочтения вкусов.** Мы спрашивали у наших респондентов, блюда какой кухни они предпочитают. Интерес к русской и советской кухне выявлен в большей степени среди пожилых людей (60%), что в 2 раза больше аналогичных предпочтений молодёжи; кавказская кухня популярна в равной мере у всех возрастных групп (по 17%), а вот японская и китайская кухня больше популярна среди молодёжи, а европейская кухня — для людей среднего возраста. Однако 72% пожилых вообще не посещает мест общественного питания. А среди тех, кто посещает общепит, 16% выбирает кафе и 8% ресторан. В кафе пожилые люди ходят один или несколько раз в месяц (54%), а в ресторан — несколько раз в год (43%). Обычно выход в свет — это социальное событие, туда никогда не ходят в одиночку, а ходят либо с семьёй (43%), либо с друзьями (39%) — это самый высокий процент среди всех возрастных групп, что говорит о значимости дружеских отношений в пожилом возрасте. В кафе или ресторан пожилые люди идут для того, чтобы пообщаться с друзьями (58%); отвлечься от повседневных забот (36%); организовать праздник (24%).

**Гендерные стереотипы питания у пожилых людей. Спрашиваем:**

«Что по-вашему едят мужчины, и что женщины?» «По-разному. В нашей семье мужчина предпочитает овощи и супы, не большой любитель мяса. Женщины – каши и овощи». (женщина, 61 год). «Женщины едят меньше это точно, а мужчины больше у них удельный вес больше, у них кости тяжелее. Женские это вина всякие, сладкие вина причем любят. А от шампанского как от пива болит голова, лучше выпить виски. Мужчины более склонны к тяжелой материальной пище, а женщины больше любят кофе, пирожные, десерты, сладенькое» (мужчина, 76 лет). Спрашиваем дальше: «Еда и интимные отношения совмещаются?». «Конечно! Запросто! Все зависит от мужчины, обязательно он будет в постель жене приносить кофе или вино. Есть некоторые мужчины, которые предпочитают, чтобы им жена приносила. Вы знаете, секс играет важную роль в жизни человека. Ведь не зря есть русская поговорка, «не угоди делом, а угоди телом». Поэтому я считаю, что и то, и другое одинаково важно для человека. Ведь многие мужчины и даже женщины считают, что лучше секс, чем еда» (женщина, 60 лет); «Я так не разделяю, еда это еда, секс это секс, это совсем разные вещи. Природа создала инстинкт размножения такие стимулы для того, чтобы человек не пропал, чтобы размножался» (мужчина, 76 лет).

**Отношение к правильному питанию у пожилых людей**

Мы спросили наших респондентов в ходе глубинных интервью в исследовании «Еда и мы: социальные практики питания петербуржцев»: «Еда – это очень важно?» «Очень важно? Вы знаете, человеку чтобы прожить немного нужно. Мы едим, конечно, очень много и мы едим пищу не очень здоровую. Если бы, конечно, у нас достаток был меньше, мы бы были здоровее, я про свою семью говорю. Потому что покупаем продукты такие всякие йогурты, сырочки, сливки, у них ведь срок годности какой? Там все на консер-

вантах. Вон монахи живут, кусок хлеба на день и стакан воды и живой, здоровый. Человеку много питаться не нужно, чтобы быть здоровым и жить. Поэтому я считаю, что пища играет большую роль, но не главную!» (женщина, 60 лет). «Питание – это самое интимное общение с природой, как же оно может быть не важно. Во всех пониманиях и в физиологическом, и в нравственном и во всех смыслах, без питания машина не поедет» (мужчина 76 лет). Далее мы спрашиваем: «А что такое, правильное питание, для вас?» Большинство пожилых людей знает, что это такое, отвечают, что это режим питания, распорядок, система, структура питания (белки-жиры-углеводы). «Правильное питание которое питает организм и не сильно бюджет перегружает» (мужчина, 76 лет). Далее мы продолжили: «А вы лично питаетесь правильно?» Большинство респондентов отвечало, что стараются питаться правильно, но не получается. «Не сказала бы. Думаю, правильное питание дорого для моей семьи дорого» (женщина, 58 лет, разведена, образование высшее). Тем не менее, статистически очевидны тенденции здорового питания у пожилых: они практически не употребляют в пищу чипсы, сухарики, крендельки; сладкие газированные напитки; продукты быстрого приготовления.

Итак, мы можем с удовлетворением констатировать: а) *пожилые люди больше, чем другие возрастные категории понимают важность правильного, здорового питания*; они отмечают важность снижения содержания соли в пище; важность содержания клетчатки в пище; важность поддержания рациона питания для похудения; б) *пожилые люди в большей степени, чем другие возрастные категории придерживаются правил здорового питания*. Они чаще, чем другие возрастные группы, предпочитают нежирную пищу; потребляют молоко низкой жирности; используют низкокалорийную заправку к салатам; не употребляют сахар 20% (особенно женщины 26,5%); 65-68% следуют хотя бы одному ди-

етарному предписанию. Эти данные Росстата подтверждаются и в нашем эмпирическом исследовании. В целом большинство опрошенных в Петербурге (от 70 до 81%) не придерживаются особой системы питания, независимо от возраста. Однако количество респондентов пожилого возраста, придерживающихся лечебного питания (12%) в 4 раза больше, чем среди молодёжи. Также лица старше 60 лет чаще остальных групп питаются в рамках низкоуглеводной и бессолевой диеты (7 и 4% соответственно). Но именно молодежь, а не пожилые выбирает диету для похудения.

Почему так высока доля избыточного веса у пожилых людей, если они понимают и придерживаются правил здорового питания? Во-первых, это уже следствие нарушения правил питания в среднем возрасте (к пожилому возрасту люди в России уже приходят с лишним весом); во-вторых, как отмечали наши респонденты в интервью, они знают, что такое правильное питание, они стараются питаться правильно, но у них не очень получается; в-третьих, все что мы говорили, относится к соотношению возрастных групп в РФ в отношении правильного питания, но в абсолютных цифрах эти показатели не так велики — например, принцип употребления разнообразных видов еды считает очень важным только 36% россиян; а выбор здорового рациона для похудения или поддержания здорового веса считает совсем неважным 30% россиян и 32,2% пожилых людей [6]. Хотя нельзя не отметить и проблемы. Пожилые в меньшей степени, чем молодые обращают внимание на важность приема витаминов (особенно характерно для мужчин); на важность потребления воды от 1,5 до 2 литров в день. Почти 50% респондентов в среднем считает так: «некоторые люди рождены быть толстыми, а некоторые худыми, и человек мало, что может сделать, чтобы на это повлиять» (в большей степени так считают женщины в возрасте

старше трудоспособного 61,8%); 68,2% пожилых женщин считают, что их рацион питания здоровый и нет необходимости что-либо менять.

### **Питание и здоровье**

Обычно для пожилых и старых людей общество выделяет одну обязанность «быть больным и бедным». Сами пожилые люди у нас негативно оценивают свое состояние здоровья: в возрасте 60-69 лет 25,2 % оценивают свое здоровье как плохое; а в возрасте 70-79 лет – 45,9%. И как правило плохое здоровье связывают с плохим питанием. Как на самом деле связано питание и здоровье? Древние люди считали, что вес человека никак не связан с питанием, полный (здоровый) человек – это любимец богов, а не просто индивид, потребляющий излишнее количество калорий. В Средние века тучность была свойством красоты, в одной из средневековых новелл девушка говорит своему приятелю: «Чтобы я вас полюбила, у вас должна быть хоть капля жира!». Сегодня медицинская наука однозначно связывает избыточный вес и ожирение с болезнями. В определенной степени так оно и есть, однако избыточный вес и изобилие дешевой еды совсем не то, что голод. Болезни голода гораздо страшнее, чем болезни изобилия. Стройность и навязчивая худоба стали признаками социального отличия в мире изобилия еды, быть стройным модно и престижно. Однако этот модный образец не доходит до мира пожилых людей; они в большей степени, чем молодые страдают от болезней избыточного веса и ожирения (что следствие не слабой воли, а возрастного изменения обмена веществ). В среднем по РФ 20,4% мужчин считают, что их вес избыточный. В Петербурге 21,6%; в Москве 28,3%; для женщин картина другая – 38,9% считают свой вес избыточным; в Петербурге 40,3%; в Москве 40,7% [7]. Но это субъективные оценки избыточного веса. А что на самом деле? НИИ питания Академии меди-

цинских наук РФ считает, что каждый четвертый россиянин страдает ожирением. В Северо-западном федеральном округе ожирением страдают 29,73% женщин и 18,5% мужчин; по данным исследования НИУ ВШЭ в Санкт-Петербурге доля мужчин, страдающих ожирением 13,8%, женщин – 21,3%. Как видите, субъективные и объективные оценки избыточного веса различаются. Но проблема остается. 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 [8]. Это понятно и объяснимо, но вот, что удивительно – доля заболеваний, связанных в теории с избыточным весом, не прямо зависит от доли людей с избыточным весом. В Москве, как мы видели, по объективным оценкам доля людей с ожирением выше, чем в Санкт-Петербурге. И в то же время, в Петербурге выше доля заболеваний, связанных с избыточным весом, чем в Москве. Например, повышенное артериальное давление имеют в Москве 21,9%, а в СПб 26%; диабет – 4 и 5,5 %; повышенный уровень холестерина – 6,7 и 8,9%; пищевая аллергия – 7 и 11% [9]. Онкологические заболевания наша статистика не включает в заболевания, связанные с питанием, хотя многие представители медицинских наук утверждают, что при ожирении риск онкологических заболеваний увеличивается. В Петербурге в отличие от Москвы существенно выше уровень фиксируемых онкологических заболеваний. При том, что следование диетам в Петербурге выше, чем в Москве (34% в Москве и 53,2% в Петербурге); прием витаминов и БАДов также выше в Петербурге, чем в Москве. А вот только здоровью это не так сильно помогает. Значит, напрашивается вывод: *здоровье, избыточный вес и питание не связаны непосредственно*; есть много других факторов, ко-



торые влияют на заболевания — климат; уровень жизни; социальная обстановка (расслоение общества) и другие.

Для пожилых людей связь питания и здоровья очевидно возрастает. Росстат показывает, что в возрасте 60-69 лет 65,5% пожилых имеют повышенное артериальное давление; имеют диабет или повышенный сахар в крови 14,1 %; повышенный уровень холестерина — 21,2%; заболевания желудка — 27,5% [10]. Петростат не рассчитывает специально питание пенсионеров и заболевания, связанные с питанием. Но опять мы можем косвенно оценить болезни питания пожилых по группе населения с наименьшими доходами. И вот факты: 28% имеют повышенное артериальное давление; 6% диабет; 3% инсульт; 6% остеопороз. Но вот, что удивительно — заболевания, связанные с питанием, еще выше во второй 20% группе населения по доходам. Первая группа опережает вторую только по повышенному уровню холестерина и гепатиту. Значит, пожилые люди (если считать их наименее обеспеченными) не в самой большей степени страдают от плохого питания; скорее всего, хуже всего для здоровья питается группа низкооплачиваемых рабочих и служащих. Или другое, более простое объяснение: пенсионеры просто не входят в группу с наименьшими доходами, а входят во вторую 20% группу по доходам. А какие болезни питания богатых людей? Оказывается, это пищевая аллергия (Данные Петростата, Выборочные наблюдения рациона питания населения, 2013 г.).

Также интересно сравнить данные о заболеваниях в зависимости от избыточной массы тела человека и ожирения. Для страдающих ожирением существует прямая связь с такими болезнями, как: повышенное артериальное давление; диабет; высокий уровень холестерина; инсульт; переломы костей. А вот пищевая аллергия — больше встречается у ху-

дых людей; также гепатит; инфаркт миокарда чаще у людей с избыточным весом, чем у людей с ожирением.

Влияет ли физическая активность на заболевания, связанные с питанием? Похоже, что эта связь не такая устойчивая. Уровень холестерина примерно одинаковый у малоподвижных и высокоподвижных; гепатит выше у высокоподвижных; также и остеопороз, и переломы костей, и пищевая аллергия. Таковы данные нашей статистики. Интересно, что современные американские исследования физической активности по странам (на основе анализа *Big Data*, данных мобильных телефонов о количестве пройденных шагов за день, исследования Стэнфордского университета) показывают, что нет строгой зависимости физической активности и уровня ожирения в стране. Россияне среди самых подвижных стран в мире (в среднем 5969 шагов в день при среднем в мире 4961), но при этом имеют высокий уровень ожирения.

Мы предполагали, что образование пожилых людей является одним из важных факторов обеспечения правильного питания, а следовательно — хорошего здоровья. Эту гипотезу можно проверить на статистических данных Росстата. Люди с высшим образованием предпочитают нежирную мясную пищу; едят фрукты вместо сладких десертов; в большей степени не употребляют сахар (20% лиц с высшим образованием и только 13% лиц с начальным); принимают витамины. Поэтому повышенное артериальное давление имеют в среднем 25,3% мужчин и 23,2% мужчин с высшим образованием; но высокий уровень холестерина выше у мужчин с высшим образованием; выше также пищевая аллергия; а вот заболеваний желудочно-кишечного тракта меньше на 1% [11]. Для женщин картина несколько другая: повышенное артериальное давление имеют в среднем 38,5% женщин и 27,4% женщин с высшим образованием; высокий уровень холестерина ниже у женщин с высшим обра-

зованием; ниже заболеваемость диабетом, но выше пищевая аллергия; а вот заболеваний желудочно-кишечного тракта меньше на 2%. Следовательно, для мужчин уровень образования не имеет значения в отношении болезней, связанных с питанием, а для женщин связь очевидна — чем выше образование, тем более правильное питание, тем меньше заболеваний. Почему так? Мы думаем в России пожилые мужчины с высшим образованием или без него наплевательски относятся к своему здоровью, не обращают внимание на правильное питание. Поэтому так сильно различается продолжительность жизни мужчин и женщин в России. Но в целом, частично наша гипотеза подтверждается: *уровень образования является тем фактором, который способствует формированию правильного питания и уменьшения заболеваний, связанных с питанием.*

### **Общие выводы**

Мы рассмотрели практики питания пожилых людей (в основном на примере Санкт-Петербурга). Конечно, такой анализ не может быть репрезентативным для всей России, для этого требуются дополнительные и гораздо более обширные исследования. Но тем не менее, питание пожилых людей в Петербурге дает некоторое представление о питании пожилых людей в России в целом. В заглавии нашей статьи стоит знак вопроса, потому что вопреки устоявшемуся стереотипу мы хотели показать, что пожилые люди не так уж плохо питаются. По крайней мере, вопрос голода или существенного недоедания для пожилых не стоит. Гораздо более значимы проблемы избытка, чем голода. Во многом пожилым людям свойственен интуитивный подход к правильному питанию. По многим критериям пожилые люди питаются более правильно, чем другие социальные группы населения России. Основные проблемы,

связанные с питанием пожилых, сводятся к следующему: а) не смотря на достаточное количество калорий, получаемых пожилыми людьми, их питание не полностью сбалансированно: не хватает животных белков и полезных жиров; б) в питании много простых углеводов (наше исследование показывает, как распространены бутерброды как вид питания на завтрак и на обед), которые замещают белки; вследствие этого, а также возрастных изменений в обмене веществ, пожилым людям свойственно набирать избыточный вес, среди них высокая доля людей с ожирением; в) избыточный вес и ожирение в определенной степени способствуют развитию соответствующих заболеваний (повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина; заболевания желудочно-кишечного тракта); г) не столько отсутствие средств, сколько отсутствие культуры правильного питания не дает возможности разнообразить диету, изо дня в день люди едят одно и то же. Что можно порекомендовать в области совершенствования питания пожилых людей? Не надо думать, что только лишь увеличение пенсий и пособий автоматически приведет к формированию правильного питания. Например, наши обеспеченные слои питаются больше, но отнюдь не лучше пенсионеров. Тогда что же надо делать? Во-первых, необходимо развивать рациональный, научно обоснованный подход к питанию, для этого важно консультирование и программы просвещения пожилых людей в области здорового и правильного питания; во-вторых, важно формирование гастрономической культуры пожилых людей, своеобразного типа культурного капитала; они должны приобщаться к правилам хорошей кухни, уметь и не лениться готовить разнообразные блюда, не бояться использовать различные, в том числе новые, продукты питания; в-третьих, мы бы посоветовали изменить структуру питания не в сторону увеличения мяса и мясных продуктов, а в сторону увеличения потребления ры-

бы и морепродуктов (но для этого необходимы специальные программы поддержки производства и продажи этих видов продуктов, как мы видим рынок не решает сам эти проблемы, необходима государственная федеральная и местная поддержка; но и она будет бессмысленной, если не развивать рыбную культуру, для этого нужны фестивали, праздники и другие события, связанные с культурой потребления рыбы); в-четвертых, внутри группы пожилых людей есть определенный слой, небольшой — от 5% до 7%, которые вообще не едят мяса или рыбы; зелени и фруктов. Для этой группы необходима адресная, но не денежная, а прямая продовольственная помощь.

И еще, не в последнюю очередь необходимы статистические и научные исследования в области питания пожилых. Статистики только с 2013 г. стали систематически изучать рационы питания россиян, выборочные исследования домохозяйств планируется проводить в стране один раз в 5 лет, что явно мало. Необходимо расширение и поля эмпирических социологических исследований в области питания пожилых людей и других социальных групп.

## Литература

1. Потребление продуктов питания в домашних хозяйствах Санкт-Петербурга (по итогам выборочного обследования бюджетов домашних хозяйств): статистический бюллетень. СПб.: Петростат, 2015 с.26.
2. Там же, с.37-39.
3. Там же, с. 23-24.
4. Итоги выборочного наблюдения рациона питания населения в 2013 году. Доступно по ссылке: [http://petrostat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat\\_ts/petrostat/resource](http://petrostat.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_ts/petrostat/resource)

s/627571804eaa60daa971fb0d534aab22.pdf (дата обращения: 1 октября 2017)

5. Росстат. Рацион питания населения 2013. Доступно по ссылке: [http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/population/urov/razion.pdf](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/urov/razion.pdf) (дата обращения 1 октября 2017)
6. Там же, с.55-66.
7. Там же, с.140-147.
8. Гремченко Е. П., Рощина Я. М. Факторы склонности к здоровому образу жизни. Вестник Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения НИУ ВШЭ (RLMS-HSE), 2016 (6), сс. 118-163.
9. Росстат. Рацион питания населения 2013. Доступно по ссылке: [http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/population/urov/razion.pdf](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/population/urov/razion.pdf) (дата обращения 1 октября 2017) сс. 144-147.
10. Там же, с. 50.
11. Там же, сс. 54-55, 60.

## Глава 3. Питание и здоровье жителей Петербурга и Ленинградской области

### 3.1. Гастрономический портрет Петербурга и Ленинградской области (Веселов Ю.В. Чернов Г.И.)

Что едят сегодня петербуржцы? Есть ли особые черты в структуре питания жителей этого региона? Насколько петербуржцы питаются правильно? Эти вопросы в центре нашего внимания в этой части статьи. В 2013 г. Росстат стал исследовать пищевые рационы российских регионов, поэтому мы теперь пользуемся данными статистики.

Таблица 1. Среднедушевое потребление продуктов питания, кг, значение показателя за год, Санкт-Петербург, 2016 г., кг/год (все данные здесь и ниже [1]).

Хлебные продукты	80,6
Мясо и мясопродукты	86,5
Рыба и рыбопродукты	17,3
Молоко и молочные продукты литр	328,8
Яйца, штук	238
Масло растительное и другие жиры	9,1
Фрукты и ягоды	81,9
Овощи и бахчевые	119,6
Картофель	57,7
Сахар	28,9

В отличие от среднего российского потребителя петербургский житель потребляет меньше хлеба, картофеля, сахара; больше молока, овощей и фруктов — и это положительные факторы; но при этом — меньше мяса (и динамика его потребления отрицательная); меньше рыбы (что

странно для морского города); меньше растительного масла. Есть и некоторые экономические причины для этого: цены таковы, что петербургский житель, потребляя в среднем меньше мяса и рыбы, тратит на мясо 1912 руб/мес и на рыбу 471 руб/мес, что выше, чем в среднем по РФ — 1753 руб/мес и 414 руб/мес. В целом, доля расходов на покупку продуктов питания в СПб 29,1%, что ниже среднероссийского показателя 32,1%.

Таблица 2. Среднедушевое потребление продуктов питания, кг, значение показателя за год, Ленинградская область, 2016, кг/год.

Хлебные продукты	88,6
Мясо и мясопродукты	91,2
Рыба и рыбопродукты	14,2
Молоко и молочные продукты литр	290,1
Яйца, штук	207
Масло растительное и другие жиры	8,8
Фрукты и ягоды	50,5
Овощи и бахчевые	89,0
Картофель	58,5
Сахар	28,4

В сравнении с Петербургом областной житель потребляет больше хлеба; существенно больше мяса, но и меньше рыбы; существенно меньше молока и молочных продуктов; меньше овощей и фруктов; меньше растительного масла, столько же картофеля, сахара. Как видите, потребление продуктов в ЛО отличается от стандартов потребления в сельской местности, что понятно — 60% населения ЛО проживает в городах. Доля расходов на покупку продуктов питания в ЛО 36,5% — выше, чем в СПб и в среднем по РФ.

Если в целом проанализировать сбалансированность рациона питания жителя СПб и ЛО, то как и для среднего жителя РФ явно виден переко́с в сторону углеводов при недостаточном количестве белков и полезных жиров. Это удивительно, поскольку обычно потребление мяса и



рыбы меньше в регионах с низкими доходами, но Петербург входит в число успешных и относительно богатых регионов, значит так складываются повседневные практики питания жителей города.

### *Исторические сравнения*

Давайте посмотрим, как изменилось питание петербуржцев по сравнению с XIX в. Вот некоторые данные об ориентировочном потреблении продуктов питания горожан в 1840-1850-х гг. в среднем по городам России на душу населения в год: картофель и овощи — 90 и 45 кг соответственно; молоко — 108 кг; 44,2 кг мяса (чистой массы); рыба — 11 кг; сахар — 3,8 кг; масло растительное — 8,4 кг; яйца — 46 шт. (См. Таблица 11.40, [2]) Вот еще некоторые данные по Петербургу середины XIX в. (тогда столице Российской империи): масло растительное — 17 кг; яйца — 62 шт., молоко 30 кг, рыба 4,1 кг. А вот данные уже XX в. по городам России (за 1900-1916 гг.): Хлеб — 235 кг., картофель — 97 кг, овощи — 54 кг., фрукты — 4,8 кг, молочные продукты — 57 кг, мясо — 44 кг, рыба — 9 кг, масло растительное 8 кг, яйца — 76 шт., сахар — 11,4 кг, водка — 10 л. [3] Как видите, нет поразительной разницы — мы едим сейчас хлеба и картофеля существенно меньше, больше овощей почти в 2 раза (что полезно), больше молока — в 5 раз; примерно в 2 раза больше рыбы (но Петербург отставал по этому показателю от других городов России и в XIX в.); масла растительного примерно столько же; намного больше яиц (в 3 раза) и сахара (в 3 раза — что абсолютно вредно) и, конечно, больше мяса — но мы стали мясоедами только последние 50 лет. Что поражает в потреблении городского населения России в середине XIX столетия, так это тенденции модернизации: картофель, американский продукт, распространен весьма широко (а ведь за 50 лет до этого его и как есть не знали); горожане «кушают» кофе — 0,026 кг в год, но чай, китайский продукт, популярнее —

0,51 кг в год. А вот данные советского периода, в 1985 г. в расчете на душу населения в СССР потреблялось: мяса 61,7 (по РСФСР 67) кг, молока и молочных продуктов — 325 кг, яиц — 260 (по РСФСР 299) шт. [4]. Как видите, по мясу и молоку в сравнении с советским периодом мы продвинулись несколько вперед, а по некоторым позициям откатились назад. Но в целом, именно СССР заложил те тенденции потребления продуктов питания, которые мы наблюдаем сегодня. В советские годы были заложены и вкусовые предпочтения россиян — в эпоху дефицита ценились продукты длительного хранения, которые запасали к праздникам и особым случаям. Это сырокопченая колбаса; сгущенное молоко; тушенка; сушеные грибы; маринованные овощи и прочее. Ценилось домашнее приготовление продуктов, а вот столовые (заводские) просто рассматривались как источник какой-нибудь пицци, больше любили пирожковые, кафе-мороженые. К ресторанам отношение было настороженное, там все изыскано, но дорого. «Из ресторанов в космос не летают», учил советских людей Юрий Гагарин. С прискорбием можно констатировать, что та великолепная домашняя кухня советского времени — так, как готовило «поколение героев», наши бабушки — осталась в прошлом. В наше время люди в значительной степени потеряли эти замечательные традиции домашней российской кухни, при том, что домашняя культура питания осталась. Зато существенно выросла российская ресторанная культура, традиции кофеен, пивных заведений, уличной еды.

Гастрономический портрет Петербурга невозможно нарисовать, если мы не знаем истоков культуры питания Петербурга. Только кажется, что между современной кухней и кулинарией XVIII столетия нет никаких связей. На самом деле именно тогда закладывались основные черты выбора продуктов и технологии их приготовления. Именно в Петербурге под влиянием голландцев внедряются новые технологии приготовления

пищи. Голландские печи предполагают в отличие от русских не томление — медленное приготовление в глиняной посуде, а знакомые нам всем теперь технологии приготовления — жарить на сковороде или варить в кастрюле на чугунной плите (при этом меняется и размер приготовляемого продукта — в русских печах готовили большими кусками, а на голландских плитах — маленькими). Англичане и ирландцы привозят в Петербург картофель, и он быстро распространяется в нашем северном климате — к концу XIX столетия в питании простых людей он сопоставим с хлебом; немцы знакомят русских в Петербурге с технологией приготовления пива (и до сих пор Петербург — пивная столица России), сосисок, колбас и самое главное — открывают для петербургской публики бутерброды (что и сегодня является одним из главных блюд на завтрак). «В XVIII в. законодателем кулинарной моды, инициатором новых кулинарных традиций стал Петербург как столица Российской империи, он задавал и стандарты гастрономического потребления» [5]. В XIX веке французское влияние на российскую кулинарию доминирует (см. о петербургских великосветских обедах [6]). Именно французским и бельгийским поварам мы обязаны изобретением салата оливье (он теперь называется русским салатом в Европе) и винегрета; даже «наше все» — пироги, известны нам во французской версии, ведь пироги в допетровское время были из ржаной муки и кислого теста, французы заменили и технологию приготовления, и ингредиенты — теперь тесто стало пшеничным, слоеным (а само слово пироги созвучно польскому — *pierogi*). И наконец, именно французы привили россиянам, особенно в столице, вкус к вину. Из красного бургундское, а для праздника шампанское. Россиянам полюбилось полусладкое, и ведь до сих пор, именно полусладкое на столе у Россиян (хотя в советское время французское шампанское было заменено на советское, индустриального способа производства). Вино, еда, застолье

стало теперь не просто пространством потребления, но также и коммуникативной практикой. За едой и вином в позапрошлом столетии стали общаться, проводить время, сформировалось новое социально-культурное пространство жизни общества, и Петербург был в этом впереди всей России.

Советское время для Ленинграда характеризуется другими фундаментальными трансформациями питания. Большевики хотели обобществить питание — перейти от домашнего питания к индустриальному; везде создавались фабрики-кухни (эти здания остались — например, посмотрите торговый центр Балтийский на Большом проспекте Васильевского острова, это бывшая фабрика-кухня), в новых домах исключались кухни вообще как помещения; производство продуктов, готовых или полуфабрикатов перемещалось на крупные механизированные предприятия. Эти новации из Петрограда распространялись по всей советской России, но это же и лишило потом Ленинград гастрономической специфики. Затем внедрение ГОСТов, отраслевых стандартов, унифицировало питание, уничтожая всякое гастрономическое различие. Хотя от экспериментов с обобществлением питания во второй половине 1930-х отказались, но промышленные технологии питания продолжали распространяться. Ленинград уже не был законодателем гастрономической моды в СССР, уступив Москве, но многие интересные продукты зародились именно здесь. В 1933 г. был открыт Ленинградский мясокомбинат им. С.М. Кирова, он начал производить известные всем советские колбасы (докторская, советская, сервелат) и сосиски, а также мясные бульонные кубики. Как ни странно, именно эта советская традиция потребления колбас и сосисок чрезвычайно популярна в современном Петербурге. В 1940 г. открывается «Ленхладокомбинат № 6» (сегодня называется «Пет-

рохолод»), он начинает производить знаменитое ленинградское мороженое (эскимо, вафельный стаканчик или брикет), которое очень популярно и сегодня (именно мороженое Петрохолода считается петербургским). Продукция кондитерских фабрик Ленинграда была известна по всей стране (Кондитерская фабрика имени Н.К. Крупской открыта в 1938 г. и производила всем известные конфеты «Мишка на Севере» и «Ленинградские»). В 1922 году на базе существовавшего в Петербурге с 1872 г. предприятия «Паровая фабрика шоколада и конфет» «Жоржъ Борманъ» открыта «Первая государственная конфетно-шоколадная фабрика имени революционерки Конкордии Самойловой». Всем в СССР была известна ее продукция — это торты и пирожные магазина «Север» (бывший «Норд» на Невском проспекте) с медведем на упаковке. Ленинградские традиции кулинарии до сих пор живы, и, наверное, более всего современный гастрономический портрет Петербурга обязан именно советской традиции питания (более подробно о советской кухне см.: [7]).

### *Структура питания*

Теперь сравним потребление продуктов питания в среднем по Российской Федерации и в Петербурге: средний петербуржец в сравнении с жителем Российской Федерации меньше потребляет хлебных продуктов (туда статистики относят не только собственно хлеб и булку — для петербуржцев хлеб только ржаной, а булка из белой пшеничной муки — но и все крупы, макароны и прочее) и картофеля; намного больше потребляет молока и кисломолочных продуктов; больше овощей и фруктов. Хотя до рациональных норм потребления мы все же не дотягиваем; согласно нормам Минздрава, нормы потребления овощей — 140 кг/год; фруктов — 100 кг; и немного меньше сахара (хотя за последние годы тенденция в увели-

чении его потребления). Как ни странно, в Петербурге меньше потребляют мяса (причем в 2010 году у нас уже был показатель 95 кг в год, но после он постоянно снижался); что совсем плохо и весьма странно для морского города — мы существенно меньше потребляем рыбы. Такой факт можно было бы объяснить, если уровень доходов петербургских жителей был ниже, чем в среднем по России, поскольку мясо и рыба относительно дороги по сравнению с картофелем или крупами. Но уровень жизни и доходы в Петербурге выше, чем в среднем по России. В чем же дело?

Меньшее потребление мяса можно было бы частично объяснить историческими традициями; финно-угорская культура традиционно диктует потребление большого количества молока (хотя финское слово *maito* происходит от русского «молоко»), творога, сметаны, масла и сыра. Ведь Петербург и его окрестности в силу характерного северного климата никогда в имперский период не считался самодостаточным сельскохозяйственным регионом. Хлеб здесь не выращивали, а завозили из других губерний. При том, что в соседней Финляндии карельский перешеек считался южным регионом, и хлеб (рожь) там как раз выращивали. Но для России с ее хлебными регионами устойчивого земледелия экономически рационально было завозить хлеб, а петербургское губернское сельское хозяйство ориентировалось на молочное животноводство. Финны в окрестностях Петербурга держали коров и коз, снабжая город молочными продуктами отличного качества. Именно благодаря финнам в кухне Петербурга появилось «чухонское масло», это всем известное сейчас сливочное масло, тогда соленое для длительного хранения, которое в русской московской кухне отсутствовало (было только топленое). А за сливочным маслом потом, конечно, пришли бутерброды. Таким образом, Петербург постепенно становился городом с повышенным потреблением

молочной продукции, в рационе его жителей мясо, животный белок, заменялось частично молочной продукцией, молочным белком. Именно так дело обстоит и сегодня, особенно петербурженки страстно любят молочные продукты. Их потребление этих продуктов почти на 100 кг в год выше среднероссийского.

Составляет ли это особенную черту потребления продуктов питания в Петербурге? Нам представляется, что да. Это подтверждается и статистическими данными развития с/х в Ленинградской области: сегодня она на первом месте в России по молочной продуктивности коров. Молока в 2014 году произведено 565,9 тыс. тонн — это лучший показатель в России. В Петербурге и Ленобласти самое высокое потребление молока на душу населения (впереди нас только Татарстан, Башкартостан и Карчаево-Черкесия, что объясняется культурой питания бывших кочевых народов) Плохо это или хорошо? До недавнего времени считалось, что это положительная тенденция; но вот новые исследования генетиков показывают, что Россия (как и соседняя Финляндия) не являются странами молочной культуры в отличие от Голландии, Франции и Германии. У многих россиян отсутствует ген расщепления лактозы, нет необходимых ферментов, поэтому простое молоко ими не усваивается. Поэтому, видимо, петербуржцам, особенно пожилого возраста, стоит задуматься, надо ли им покупать столько молока и молочных продуктов. Во всем необходима умеренность — это самый важный принцип правильного питания. Но все же не стоит забывать о пользе кисломолочных продуктов, особенно домашнего приготовления, и о значении сыра, особенно твердых пород, незаменимого источника кальция для организма человека.

Что именно из молочной продукции, за исключением самого молока, предпочитают петербуржцы? Примерно 40% это йогурты; по 25% творог

и кефир; 10% сметана. Среди молочных брендов в Ленинграде был известен с 1934 г. «Молочный комбинат №1» (потом получивший название «Петмол»), сегодня входит в компанию «Данон»; среди известных брендов молочной продукции «Простоквашино»; с 1963 г. работает комбинат «Пискаревский», молоко «Клевер»; сыр производит компания «Нева Милк» (бренд «Тысяча озер»); среди новых брендов исключительных молочных продуктов «Молочная культура», это уже молочная продукция элитного качества. Но более всего из молочных продуктов известно ленинградское-петербургское мороженое (завод «Петрохолод»), а из современных брендов мороженого – «Талосто».

Почему петербуржцы, жители морского и речного города, относительно мало потребляют рыбу? Как ни странно, потребление рыбы зависит не столько от близости к морю, как от культуры потребления рыбы. В России больше всего рыбу потребляет Дальний Восток – добывающий регион, здесь добывается около 70% от всего объема вылова рыбы в РФ, но меньше всех рыбу потребляет Крым, хотя полуостров окружен Черным и Азовским морями. Разве это не удивительно? Парадоксально, но Петербург так и не стал по-настоящему морским городом. Даже все значимое архитектурное пространство обращено здесь не к морю, а к реке. Мы не исключение, в мире тоже есть такие города, расположенные у моря, но не принимающие его – самый яркий пример Буэнос-Айрес, где вся береговая линия занята портом, а вся значимая архитектура только внутри городского пространства. Финский залив Петербург все время стремится засыпать и превратить его в сушу. В отличие от соседнего Хельсинки, в Петербурге совсем не распространено любительское мореходство, яхтенный спорт, лодки. В определенной степени, это объясняется тем, что в зимнее время залив замерзает, а осенью и весной погода не благоприятствует мореходству. Низкое потребление рыбы можно объяснить



также относительно высокой ценой на эту продукцию, но прежде всего — отсутствием морской культуры, культуры потребления рыбы и морепродуктов. Не способствует повышению потребления рыбы и современная экономическая ситуация — половина выловленной в РФ рыбы уходит на экспорт, поскольку цены за границей выше, а что касается потребления местной рыбы, то ухудшение экологической ситуации в Неве, Ладожском озере и Финском заливе губительно влияет на местное рыболовство [8]. Но тем не менее, Петербург, хоть и мало потребляет рыбы сегодня, но известен своими рыбными блюдами: это в первую очередь корюшка — скорее ленинградская, чем петербургская рыбка, ставшая сверхпопулярной в голодные годы для города, но также ладожские сиг и судак (и рыбные котлеты из них изготовленные), гатчинская форель, балтийская килька, ряпушка, миноги (водившиеся в Сестрорецке, но которые обычно теперь из Нарвы, они тоже прочно ассоциируются с петербургской рыбой).

В сравнении с другими регионами Петербург потребляет меньше хлебных продуктов (77 кг/год против среднего по РФ 98 кг/год), это объясняют экономическими факторами — потребитель с более высокими доходами покупает больше мяса и молока, чем хлеба. Такая же ситуация с доходами в Москве, но при этом в Петербурге меньше потребляют мяса, чем в Москве. Значит, дело не только в экономических факторах, а в сложившихся традициях потребления. Петербуржцы меньше едят с хлебом, меньше потребляют различных каш и макарон, а больше овощей.

Насколько сладкая жизнь в Петербурге? Средний объем потребления сахара по регионам РФ составил 31,7 кг, в Петербурге 29,9 кг, что меньше среднего, но динамика настораживающая — потребление сахара в Петербурге возрастает (в Москве всего 23 кг/год).

Если проанализировать структуру питания петербуржцев (белки-жиры-углеводы), то оказывается, что в структуре питания жителя Петербурга содержится несколько больше, чем считается оптимальным Всемирной организацией здравоохранения, углеводов и несколько меньше белков. Но по количеству потребляемых калорий петербуржцы, как мужчины, так и женщины, отличаются в среднем в большую сторону. Хотя ситуация вполне приемлемая и практически нормальная. Итак, в целом житель Петербурга явно не голодает, питается регулярно, достаточно и даже несколько больше, чем достаточно.

#### *Социальная дифференциация в питании петербуржцев*

Насколько различаются питание бедных и богатых в Петербурге? В целом, социальное расслоение в Петербурге не так велико (особенно в сравнении с Москвой). Интересно, что не только бедные слои населения недопотребляют мяса и рыбы (75 и 62% от среднего показателя), но и самые богатые питаются просто больше, но не лучше — структура их потребления не изменяется. Самые богатые слои едят больше хлеба (на 33% от среднего показателя), больше картофеля (на 15%), сахара (на 11%). И в то же время — мяса только на 15% больше, а рыбы на 11% (все данные Петростат за 2014 г. [9]). Еще удивительно, что одинокие жители Петербурга потребляют гораздо больше продуктов питания — например, яиц семья из трех человек потребляет 261 шт. на одного человека, а вот одиночки — уже 407. Но это еще можно объяснить, поскольку одинокие мужчины часто готовят на завтрак яичницу, но как объяснить намного большее потребление мяса и молока (в 2 раза больше, чем в семье из 5 человек)?

По стоимости продуктов питания петербуржцы тратят больше всего на мясо — 1560 руб. в месяц на человека (на рыбу всего 416 руб.); затем —

на молоко 1155 руб., но много и на хлеб – 931 руб. [10]. Сколько расходуется в среднем на питание: в общем объеме денежных расходов доля расходов на покупки товаров и оплату услуг – 70%, в абсолютном выражении на душу населения в Петербурге это 28 643 руб. (данные за март 2016 г.), стоимость минимального набора продуктов питания в Санкт-Петербурге в марте составила 4 416 руб. (на 20,8% выше, чем в среднем по РФ). Доля расходов на покупку продуктов питания в структуре расходов домохозяйств в целом по РФ составляет 31,9%; по Петербургу – 29%. Следовательно, в среднем в абсолютном выражении расходы на питание в месяц составляют примерно 8 300 руб. В сравнении с европейскими странами это относительно много – там на продукты питания тратят 10-14% доходов; на алкоголь и табак – 2-3%; зато на кафе и рестораны – 6-10% (данные Доля расходов семей на продукты питания в европейских странах – 2015 [11]). В РФ на алкоголь и табак домохозяйства тратят 2,8% семейного бюджета; на кафе и рестораны – 3,6% (по данным НИУ ВШЭ несколько выше – 4,6%). Что могут себе позволить в области питания петербуржцы? В статистическом исследовании “Выборочное исследование рациона питания населения” за 2013 г. выявлено, что не могут позволить себе еду с мясом, рыбой или птицей через день 16,5% опрошенных; фруктов через день не в состоянии купить 12,2% петербуржцев, для пенсионеров эта доля существенно выше – 52 и 43% соответственно [12].

### *Режимы питания*

Что едят на завтрак, в обед и на ужин? Обычно россияне мало времени уделяют на завтрак – едят «на ходу», бутерброды (64%) и чай (70%), кофе предпочитают гораздо меньше – 44%; каши готовят 28% опрошенных; яичница – 26%; правильно завтракают (мюсли; овсяные хлопья;

фрукты) только 3% [13]. Для детей 28% родителей готовят каши, что неплохо, но вторым по популярности на завтрак у детей бутерброды (17%); еще хуже — 11% опрошенных утверждают, что дети вообще не завтракают (данные опроса Минздравсоцразвития, выборка 2371 чел. [14]).

Обед для россиян — это обязательно горячая пища; суп и второе — но это при условии, что на работе или рядом есть столовая (там предпочитают обедать 30% опрошенных), а самые распространенные перекусы в обед — это выпечка. Причем время обеда чаще всего 1 час (с 13 до 14), но в действительности россиянам нужно меньше времени — 59% тратят не больше 30 минут на обед; у 20% работающих россиян вообще нет времени на обед. В итоге, обедают россияне быстро, но плохо. Наши коллеги, характеризуя петербургский обед пишут: «Время обеда, как правило, сосредоточено в промежутке между 12 и 16 часами. Практически все обеды характеризуются как горячая еда — на это указали 93,5% информантов. Чаще всего в обед потребляют супы и / или второе блюдо, которое чаще всего представляет собой мясо с различными гарнирами, самым популярным среди которых является картофель. Закуски и десерты в составе обеда упоминаются значительно реже. При этом большинство отдает предпочтение домашней еде. Среди «правильных» респонденты называли главным образом такие общепринятые варианты, как супы, мясные, рыбные, овощные блюда и каши» [15].

### *Питание и здоровье*

По данным исследования НИУ ВШЭ в Санкт-Петербурге доля мужчин, страдающих ожирением 13,8%, женщин — 21,3% (в сравнении с Москвой — 20% и 30% соответственно), при этом 32,9% петербуржцев считают свой вес избыточным. Причины ожирения множественные: экономическая доступность дешевой и малополезной пищи; нерациональное

отношение к питанию; отсутствие кулинарной культуры; низкая физическая активность и прочее. Как и в целом по России, в Петербурге потребляют много мясных продуктов с высокой долей жира (колбасные изделия и сосиски, 38% опрошенных ежедневно или несколько раз в неделю по данным выборочного обследования рациона питания в Петербурге за 2013г.); Петербург – город замороженных продуктов (пельменей, ravioli, котлет); масло сливочное потребляют ежедневно или несколько раз в неделю 58,6% петербуржцев. Вносит свою лепту и фастфуд – 9% детей не менее одного раза в месяц посещают заведения фастфуда; 15% несколько раз в неделю пьют сладкие газированные напитки; 45% едят колбасу и сосиски; 53% торты и конфеты. Среди взрослых петербуржцев сладкое (торты, шоколад, конфеты) ежедневно или несколько раз в неделю употребляют 29%; сладкие газированные напитки – 8,5%; майонез – 52%; картофельные чипсы – 10% один раз в неделю. Однако кроме питания сказывается еще плохая экология, стрессы. Все вместе это ведет к самым опасным заболеваниям – от болезней системы кровообращения самая высокая смертность в Петербурге (из 51 535 умерших в 2015 г. 30 000 умерло от болезней системы кровообращения). Не способствует здоровью и потребление алкогольных напитков. Доля курящих мужчин в СПб около 50% мужчин.

В результате наших собственных эмпирических исследований (2017-2018) мы обнаружили, что в Петербурге 2% вегетарианцев; 5,5% жителей придерживаются лечебной диеты по рекомендации врача; низкоуглеводной диеты 4,7%; бессолевой диеты 1,8%; спортивное питание предпочитают 2,5% жителей. Принимали в течение последнего года витамины и биологически активные добавки почти 50% петербуржцев, что намного выше, чем в среднем по России.

Но вот здоровье петербуржцев оставляет желать лучшего: о диабете и повышенном уровне сахара в крови сообщили 5,5% петербуржцев (4,8% в среднем в РФ, в Москве 4,0%); о повышенном уровне холестерина 8,9% петербуржцев (7,4% в РФ; 6,7% в Москве); о заболеваниях желудка 16,7% петербуржцев (16,1% в РФ; 10,7 в Москве); об аллергии 11% петербуржцев (7,3% в РФ; 7,0% в Москве). Может петербуржцы слишком мнительны? Но по показателям субъективной оценки своего здоровья как раз петербуржцы выглядят лучше, чем в среднем в РФ — только 8% петербуржцев оценили свое здоровье как плохое в отличие от 13% в среднем в РФ. Все это говорит о том, что несмотря на более внимательное отношение петербуржцев к своему питанию, многое еще предстоит сделать, ведь 75% ответили нам, что не придерживаются никакой системы в питании. Уровень заболеваемости в регионе крайне высок: наши показатели заметно хуже средних российских, особенно печально наше положение в сравнении с Москвой. Результаты диспансеризации населения в СПб (898 тыс. чел.) показывают, что распространенность нездорового питания увеличилась с 24,9% в 2013 до 28,3% в 2016 [16].

Вот некоторые показатели заболеваемости в СПб и ЛО за 2015 г. Заболеваемость на 1 тыс. чел. населения: Инфекционные болезни: СПб 39,2; ЛО 23,2; РФ 28,1. Болезни крови и нарушения, вовлекающие иммунный механизм: СПб 2,3; ЛО 2,0; РФ 4,7. Новообразования СПб 14,9; ЛО 13,6; РФ 11,4. Расстройство питания, нарушения обмена веществ, болезни эндокринной системы СПб 16,0; ЛО 9,7; РФ 13,3. Болезни системы кровообращения СПб 28,9; ЛО 30,5; РФ 31,2. Болезни мочеполовой системы: СПб 58,7; ЛО 37,5; РФ 46,4. [16 с. 441-471]. По всем видам заболеваний, за исключением болезней системы кровообращения, в Петербурге показатели заметно хуже средних российских, и намного хуже показателей ЛО, дина-

мика их отрицательная. Но особенно печально наше положение в сравнении с Москвой. Статистика позволяет нам также проанализировать заболевания населения Петербурга, в зависимости от индекса массы тела (ИМТ), то есть заболевания связанные с нарушением питания. Из всех респондентов в возрасте старше 19 лет при нормальном ИМТ имеют одно или несколько заболеваний (состояний), связанных с питанием – 41,8%; а при избыточной массе тела – 49,7%; при ожирении – уже 74,1%. Какие это заболевания? Повышенное артериальное давление наблюдалось у людей при норме ИМТ 18,1%; при избыточной массе тела 34,4%; при ожирении – 65,7%; соответственно показатели инфаркта миокарда – 0,4%; 1,3%; 0,5%; инсульта – 1,3%; 2,8%; 4,3%. Диабет или повышенный сахар в крови – 3,2%; 5,3%; 18,5%. Высокий уровень холестерина – 5,6%; 10,8%; 26,0%. Остеопороз – 1,9%; 3,1%; 7,7%. Заболевания желудочно-кишечного тракта: 16,9%; 19,2%; 27,3% [17]. По этим заболеваниям мы видим прямую связь питания и здоровья, но есть заболевания, никак практически не связанные с питанием и ИМТ – это туберкулез; гепатит; анемия; аллергия.

#### *Социальная дифференциация питания и здоровье*

Очень интересно проанализировать заболевания, связанные с питанием, по 20-процентным группам доходов: удивительно, но уровень заболеваний, связанных с питанием, в группе с самыми низкими доходами и самыми высокими доходами практически одинаковый: 45,5% против 42,8%. Вот некоторые сравнения видов заболеваний по 1-ой группе с наименьшими доходами и 5-ой группе с наибольшими доходами: диабет 6,1% – 2,7%; гипертония 27,8% – 22,1%; инфаркт – 0,3% – 0,0%; инсульт 3,0% – 0,8%; анемия 5,5% – 6,8%; заболевания ЖКТ 16,7% – 13,9%. [18]. Самый высокий уровень заболеваний, связанных с питанием, у второй 20-

процентной группы по доходам. Почему же наши богатые классы имеют такие низкие показатели здоровья? Все становится ясно, если мы посмотрим частоту потребления некоторых продуктов питания для социальной группы с наибольшими доходами. Вот некоторые характерные данные: ежедневно употребляют в группе с наименьшими доходами сладкие газированные напитки 7,6%, а с высшими — 14,4%; майонез 59,5% — 60,4%; творог — 48,3% — 37,5%; сыр 64,4% — 61,4%; масло сливочное 53,7% — 54,1%; копченые мясные продукты 16,5% — 18,1%; сосиски 36,8% — 42,3%. Если сравнивать количественные показатели потребления продуктов питания, то самые богатые слои едят больше хлеба (на 33% от среднего показателя), больше картофеля (на 15%), сахара (на 11%). И в то же время — мяса только на 15% больше, а рыбы на 11%. Похоже, что самые бедные питаются более правильно, чем богатые, единственно у богатых чаще потребление овощей и фруктов.

Если сравнивать питание мужчин и женщин в СПб, то сразу же выявляется разница в отношении к правильному питанию: мужчины употребляют сладкое и сладкие газированные напитки гораздо чаще, чем женщины; чаще употребляют маргарин и спреды; копчености, сосиски и колбасу; хлеб и крупы; в то же время реже употребляют овощи и фрукты; молоко и молочные продукты; творог (в 2 раза). Мясо птицы и рыбу мужчины и женщины употребляют одинаково часто, а вот по говядине, свинине, баранине существенная разница в пользу мужчин [19]. Для мужчин выше риски в отношении заболеваний в связи с курением (в целом по СПб в 2016 31%); с чрезмерным употреблением алкогольной продукции (в среднем 6 л/чел/год); с нерациональным отношением к своему здоровью. Поэтому средняя продолжительность жизни мужчин меньше. Для женщин в СПб уровень ожирения выше (так во всем мире), в том числе и



поэтому они обращают гораздо больше внимания на свое питание и здоровье. Для мужчин характерно наплевательское отношение и к здоровью, и к питанию. Вот, что говорит один наш респондент: «Я не думаю, что я питаюсь правильно. Специально не ищу информации о пользе и вреде тех или иных продуктов. Что называется: поел — и слава Богу... Врачей не люблю.» (мужчина, 33 года, не женат, образование незаконченное высшее). Очень интересно то, что уровень заболеваний, связанных с питанием, у женщин отличается в зависимости от уровня образования: в большей степени страдают одним или несколькими заболеваниями, связанных с питанием, 70,9% женщин, не имеющих образования (даже начального), имеющие только начальное образование — 64,8%.

Специфика питания детей в СПб и ЛО такова, что они питаются лучше, чем в среднем по РФ — едят больше овощей и фруктов; больше молока и кисломолочных продуктов, меньше сладкого. Калорийность питания детей в Ленинградской области выше, чем в Санкт-Петербурге, прежде всего за счет потребления молочных продуктов, рыбы, мясных изделий. Дети в Санкт-Петербурге получают вместе с едой больше витамина С — 85,4%, в то время как в Ленинградской области — 73,1%, а по России — 71%. Нормальный вес имеют 87,7% детей петербуржцев и 90,9% детей Ленобласти, недостаточный вес — 8,8%/ 4%, а избыточный вес — 4,1%/ 5,1%. По наличию заболеваний распределение по Санкт-Петербургу, Ленинградской области, РФ следующее: детей с заболеванием желудочно-кишечного тракта — 1,6%/ 4,4%/ 4,1%, а с аллергией на пищевые продукты — 24,2%/ 9,4%/ 11,7%, соответственно. Другими словами, Санкт-Петербург лидирует по пищевой аллергии у детей — почти в 2,5 раза больше, чем в среднем по России. Для детей в возрасте 15-17 лет характерен рост заболеваний в группах новообразований 13,6% и эндо-

кринной системы 8%. Это объясняется нарушениями в структуре питания подростков. Вероятно, увеличение содержания красителей, консервантов и других химических добавок в пище, недостаток микронутриентов в продуктах при современных способах их переработки и хранения способствуют развитию патологических процессов в растущем организме.

Подводя промежуточные итоги, заметим, что *избыточный вес и ожирение, и связанные с ними заболевания, в значительной мере предотвратимы*; необходимо формировать рациональное отношение к питанию и здоровью; на индивидуальном уровне каждый в состоянии контролировать свое питание, калорийность своего рациона; снижать потребление жиров и сахара; очень важно увеличить потребление рыбы и морепродуктов; потребление фруктов и овощей. В целом петербуржцы, как и все россияне, не очень большое внимание уделяют еде, относятся к ней утилитарно — что-то съел, и порядок. Так что формирование гастрономической культуры; правильного и здорового питания; восстановление традиций домашней русской кухни; создание отличного по качеству и недорогого общественного питания — важнейшая задача для Петербурга на ближайшие десятилетия.

## Литература

1. Среднедушевое потребление продуктов питания, 2016, <http://www.gks.ru/dbscripts/cbsd/dbinet.cgi>
2. Миронов Б.Н. Российская империя: от традиции к модерну. СПб: Дмитрий Буланин, 2015, т.3, с. 272.
3. Там же, с. 281.
4. Барсенков А.С., Вдовин А.И. История России: 1917 — 2009. 3-е изд., расш. и перераб. М.: Аспект Пресс, 2010.

5. Сохань И.В. Особенности русской гастрономической культуры // Вестник Томского государственного университета, 2011, с. 61-68.
6. Лотман Ю.М., Погосян Е.А. Великосветские обеды. Панорама столичной жизни. СПб.: Изд-во Пушкинского фонда, 2006.
7. Глуценко И.В. Общепит. Микоян и советская кухня. М.: Высшая школа экономики, 2010.
8. Галкина Ю. Под чужую удочку: что происходит с рыбой в Петербурге <http://www.the-village.ru/village/city/situation/223581-fish>
9. Потребление продуктов питания в домашних хозяйствах Санкт-Петербурга (по итогам выборочного обследования бюджетов домашних хозяйств): статистический бюллетень. СПб.: Петростат, 2015. с. 5.
10. Там же, с. 15
11. Доля расходов семей на продукты питания в европейских странах (2015) <http://riarating.ru/infografika/20151224/630004998.html>
12. Выборочное исследование рациона питания населения (2013). Росстат  
[http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/food1/survey0/index.html](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/food1/survey0/index.html)
13. Питание россиян (2008). Левада-Центр  
<http://www.levada.ru/2008/08/06/pitanie-rossiyan/>
14. Что едят на завтрак российские дети? (2012)  
<http://doctorpiter.ru/articles/3756/>
15. Ганскау Е.Ю., Минина В.Н. Правильный обед глазами петербуржцев. Журнал социологии и социальной антропологии, 2015, № 1 (78), с. 83 – 99.
16. Годовой отчет о ходе реализации и оценке эффективности реализации государственной программы Санкт-Петербурга «Развитие

здравоохранения в Санкт-Петербурге» за 2016 год  
<http://zdrav.spb.ru/media/filebrowser/годовой-отчет-развития-здравоохранения.pdf>

17. Потребление продуктов питания в домашних хозяйствах Санкт-Петербурга (по итогам выборочного обследования бюджетов домашних хозяйств): статистический бюллетень. СПб.: Петростат, 2015. с. 27.

18. Там же, с. 74-75.

19. Там же, с. 22-24.

### **3.2. Опыт эмпирического исследования питания и здоровья жителей Петербурга и Ленинградской области (Веселов Ю.В., Чернов Г.И.)**

В 2017-2018 гг. мы, преподаватели кафедры экономической социологии, проводили несколько эмпирических исследований питания и здоровья жителей Петербурга и Ленинградской области. Мы используем как качественные методы (интервью и фокус-группы), так и количественные исследования. Основная наша задача заключалась в том, чтобы получить данные, не собираемые статистическими органами (статистики для исследования рационов питания используют те же методы, что и социологи), например, количественные данные по питанию для Петербурга и Ленобласти есть в открытом доступе.

Во-первых, мы провели **телефонный опрос жителей Петербурга, 2017, выборка 1054 чел.**, репрезентативна по основным социально-демографическим показателям. Мы исследовали модели питания (завтрак,

обед и ужин); отношение к диетам; посещение предприятий общественного питания (столовые; кафе; рестораны); социальная ситуация питания.

Во-вторых, **сравнительный опрос жителей Петербурга и Ленинградской области, 2018 г.** (только сельские поселения — для выявления существенных различий между питанием в городе и деревне); выборка 1000 респондентов (800 жителей Петербурга; 200 жителей сельских поселений Ленобласти). Мы исследовали модели организации питания (домашняя или общепит; покупка продуктов питания (где и что покупается); практики экономии при покупке еды; способы приготовления еды; использование полуфабрикатов и консервов; выбор вкусов; разнообразие питания; качество еды; распространение фастфуда; приверженность экологически чистым продуктам питания; сколько потребляется воды и какого качества; употребление алкогольных напитков; субъективная оценка здоровья; распространенность основных заболеваний; вредные привычки; избыточный вес; практики правильного питания; факторы, препятствующие правильному питанию; сбалансированность питания; физическая активность; практики ограничения питания. Все телефонные опросы проводились Центром социологических и интернет исследований (СПбГУ), руководитель С. Снопина.

**В 2016-2017 гг. мы также провели серию глубинных интервью** (55 респондентов) в рамках исследования «Еда и мы: социальные практики питания петербуржцев». Мы задавали следующие вопросы: «Сколько раз в день Вы обычно едите? Завтрак-обед-ужин? Ланч?»; «А что для Вас «Завтрак-обед-ужин», как Вы это представляете?»; «Скажите, пожалуйста, что Вы обычно едите; сколько по объему и количеству: на завтрак? на ланч? на обед? на ужин?»; «С чем едим? (Например, с хлебом)»; «Что пьем?

(чай/кофе или другие напитки)»; «С кем едим?»; «Вы едите, когда голодны или по распорядку? Или когда перерыв на работе?»; «Питание, вообще, это важно? Для здоровья? Для общества в целом?»; «Сколько Вы тратите на питание?»; «Где, что, почему покупаем?»; «Что устраивает и что нет? Качество? Цена?»; «Часто Вы готовите? Любите ли Вы готовить? Как готовим: варим, парим, жарим?»; «Кто готовит – мужчина или женщина? Или мама?»; «Какие Ваши проблемы питания?»; «Что едите вне дома? В столовой? Или приносите на работу еду из дома?»; «Соблюдаете ли Вы ритуалы питания? Приняты ли у Вас семейные обеды? Праздники домашние?»; «Еда – это удовольствие? Или польза? Или что такое?»; «Влияет ли образование на практики питания? Что и как едят?»; «А что такое правильное питание? Это порядок, система питания? Или сочетание белков-жиров-углеводов?»; «Здоровье зависит от питания? Или от генов? Или образ жизни? или и то, и другое?»; «Знаете, что такое микро-нутриенты? Витамины? Минералы? Надо ли принимать БАДы?»; «Покупаете ли экологически-чистые продукты питания? Это важно?»; «В Петербурге едят другое по сравнению с другими городами? Странами? Мы вообще чем-то отличаемся в еде или вкусах?»; «Покупаете продукты быстрого приготовления? Готовые котлеты? Пельмени?»; «Есть ли специфические петербургские продукты?». Все данные мы анализировали с точки зрения основных социальных параметров (пол; возраст; семейное положение; доход и образование; тип поселения – городской или сельский). Хотя нельзя не отметить, что эмпирического материала у нас сейчас гораздо больше, чем времени и сил для его анализа и интерпретации; основная аналитическая работа еще продолжается. В 2017 г. мы также проводили две фокус-группы со студентами петербургских вузов на предмет исследования отношения молодежи к студенческим столовым (основные проблемы общепита и желательные пути их решения).

Итак, вот некоторые обобщения и аналитический обзор данных наших эмпирических исследований (в тексте использованы материалы **Софии Самбур**, проводившей первичную аналитическую работу). Мы начнем с типичного меню – что едят жители Петербурга на завтрак, обед и ужин.

Таблица 1. Топ 10 предпочтений на завтрак жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование	%
1	Каша <sup>[2]</sup>	50%
2	Бутерброды	30,9%
3	Яйца (жареные, вареные, омлет)	17,9%
4	Йогурт, творог и другие кисломолочные продукты	16,8%
5	Нарезка (колбаса, ветчина, рыба, сыр)	12,5%
6	Сладкая выпечка, сдоба	3,7%
7	Хлопья, мюсли, сухие завтраки	2,8%
8	Фрукты и ягоды	2,2%
9	Снеки, сладости (конфеты, мороженое, чипсы, орешки)	2,1%
10	Крупы (рис, греча, кукуруза и т.п.)	2%

Таблица 2. Самые популярные виды каши на завтрак жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование	%
1	Гречневая	55%
2	Геркулесовая (овсяная)	22%
3	Манная	12,5%
4	Перловая	5%
5	Пшеничная	2,5%
6	Толокняная	1%

Как видно, жители Петербурга на завтрак предпочитают каши (первое место гречка); но треть питается бутербродами; колбасные изделия выбирают 12,5% – что вряд ли однозначно можно отнести к правильному питанию. Крайне печально, что 3,9% петербуржцев вообще не завтракает.

Таблица 3. Топ 10 предпочтений на обед жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование	%
1	Суп	70,7%
2	Свинина, говядина	41,9%
3	Птица, курица	37,3%
4	Картофель	27,6%
5	Крупы (рис, греча, кукуруза и т.п.)	25,5%
6	Макароны/спагетти, лазанья	23,1%
7	Рыба	21,8%
8	Овощи	21,3%
9	Салат	20,5%
10	Каша	3,5%

Обед для петербуржцев – обязательно горячая пища; суп выбирает 70% жителей; а на второе – мясо (свинина, говядина или птица). Опять тревожно, что 2,7% жителей вообще не обедает. На гарнир картофель или макароны.

Таблица 4. Топ 10 предпочтений на ужин жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование	%
1	Свинина, говядина	32,4%
2	Птица, курица	25,9%
3	Картофель	24,9%
4	Овощи	22,7%
5	Йогурт, творог и другие кисломолочные продукты	21,6%
6	Салат	20,2%
7	Макароны/спагетти, лазанья	18,2%
8	Рыба	18,1%
9	Крупы (рис, греча, кукуруза и т.п.)	16,8%
10	Суп	8%

На ужин так же, как и на обед в основном мясо; но увеличивается доля кисломолочных продуктов (21,6%). Примерно 3% жителей не ужинает, и здесь это плюс.

Вот предпочтения любимых блюд и вкусов петербуржцев.



Таблица 5. Топ 10 любимых блюд жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование
1	Борщ
2	Суши и роллы
3	Шашлык
4	Паста и макароны
5	Пельмени
6	Котлеты
7	Плов
8	Жареный картофель
9	Стейк
10	Салат Цезарь; блины

Таблица 6. Топ 10 блюд европейской кухни жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование:	Частота	Процент от общей суммы блюд европейской кухни
1	Стейк	56	17%
2	Салат Цезарь	51	15%
3	Паста[1]	46	14%
4	Греческий салат	27	8%
5	Пицца	22	7%
6	Мясо по-французски	16	5%
7	Лазанья	11	3%
8	Картофель фри	9	3%
9	Ризотто	9	3%
10	Чизкейк	9	3%
	Общая доля блюд европейской кухни	335	11%

Таблица 7. Самая популярная паста среди жителей Санкт-Петербурга.

Название блюда	Частота
Спагетти	15
Карбонара	8
Болоньезе	2
Маникотти	1

Таблица 8. Топ 10 блюд восточной кухни среди жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование	Частота	Процент от общей доли блюд восточной кухни
1	Шашлык	96	29%
2	Плов	62	19%
3	Суши	62	19%
4	Роллы	43	13%
5	Манты	15	5%
6	Хачапури	14	4%
7	Шаверма	11	3%
8	Чебуреки	10	3%
9	Люля-кебаб	9	3%
10	Долма	7	2%
	Доля блюд восточной кухни от общего количества	329	31,2%

Таблица 9. Топ 10 супов среди жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование	Частота	Процент от общей суммы супов
1	Борщ	185	43%
2	Солянка	43	10%
3	Щи	29	7%
4	Грибной суп	23	5%
5	Крем-суп	10	2%
6	Харчо	8	2%
7	Гороховый суп	7	2%
8	Бульон	5	1%
9	Окрошка	5	1%
10	Тыквенный	5	1%
	Всего	427	14%

Таблица 10. Соотношение видов мяса в предпочтительном рационе питания жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование	Процент от общей суммы сортов мяса
1	Говядина	44%
2	Свинина	31%
3	Баранина	16%
4	Телятина	7%
5	Ягнятина	2%

Таблица 11. Соотношение рыбы и морепродуктов в предпочтительном рационе питания жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование	%
1	Сельдь	36%
2	Лосось	17%
3	Креветки	13,5%
4	Икра	7%
5	Форель	7%
6	Крабы	5%
7	Мидии	5%
8	Семга	5%
9	Дорада	2%
10	Угорь	2%
11	Тунец	2%

Таблица 12. Соотношение молочной продукции в предпочтительном рационе питания жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование	%
1	Мороженое	21%
2	Сыр	17%
3	Творог	17%
4	Молоко	12%
5	Творог	2%
6	Сметана	2%
7	Сливки	2%
8	Кефир	1%
9	Ряженка	1%

Таблица 13. Топ 10 салатов среди жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование	Частота	Процент от общей суммы салатов
1	Овощной	44	17%
2	Цезарь	39	15%
3	Греческий	37	14%
4	Оливье	33	13%
5	Селедка под шубой	19	7%
6	С морепродуктами	9	3%
7	Мясной	8	3%
8	Винегрет	6	2%
9	Крабовый	4	1,5%

10	Фруктовый	3	1%
	Всего	262	8%

Таблица 14. Предпочтения жителей Санкт-Петербурга касательно способа приготовления блюд, на основе выбора блюд из картофеля, как самого распространенного ответа для категории «овощи» в представленной выборке.

№	Способ приготовления	Частота	Процент
1	Жарка	42	27%
2	Варение	32	20%
3	Запекание	10	7%
4	Тушение	6	4%
5	Гриль	2	1%
6	Не имеет значения	63	41%

Однако если рассматривать в целом способы приготовления, то варить предпочитают 70,2% респондентов; жарить 45,5%; тушить 38,6%. Хотя сельские жители больше привыкли жарить – 51,5%

Таблица 15. Рейтинг мучных кулинарных блюд среди жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование	Частота	Кол-во в %
1	Пельмени	57	26%
2	Блины	51	23%
3	Пироги	27	12%
4	Пицца	22	10%
5	Манты	15	7%
6	Хачапури	14	6%
7	Вареники	12	5%
8	Чебуреки	10	4%
9	Беляши	3	1%
10	Пышка	2	1%
	Всего	220	7%

Таблица 16. Топ 10 десертов жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование
1	Мороженое
2	Чизкейк
3	Сырники
4	Тирамису
5	Наполеон
6	Фруктовые
7	Шоколадные
8	Медовик
9	Морковный торт
10	Восточные сладости

Мы спросили респондентов: Какой вкус еды для вас самый любимый?

Таблица 17. Любимые вкусы среди жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

Наименование	СПб	ЛО
Кислый	4,1%	3,0%
Сладкий	11,1%	9,4%
Острый	11,1%	11,4%
Соленый	11,0%	5,9%
Горький	0,5%	2,0%
Умами	0,5%	2,0%
Люблю разные вкусы	55,0%	64,9%

Мы исследовали не только предпочтения и практики питания, но и то, что люди пьют.

Таблица 18. Топ 10 напитков среди жителей Санкт-Петербурга.

№	Наименование	Частота	Процент от общей суммы напитков
1	Кофе	20	31%
2	Чай	17	27%
3	Компот	10	15%
4	Молочный коктейль	9	14%
5	Алкогольные	4	6%
6	Морс	3	5%
7	Лимонад	2	3%
8	Соки	2	3%
9	Кисель	1	2%
10	Смузи	1	2%
	Общая доля напитков	63	2%

Таблица 19. Предпочтения алкоголя жителями Санкт-Петербурга и ЛО.

	СПб	ЛО
<i>Что вы пили вчера (алкогольные напитки)?</i>		
Вчера не употреблял алкоголь	62,4%	60,4%
Вообще не пью	21,1%	21,3%
Водка	2,8%	4,5%
Коньяк	2,1%	1,5%
Вино	4,6%	2,0%
Пиво	8,9%	11,9%
Самодельный алкоголь	0,8%	
<i>Сколько жидкости (чай, кофе, компот, суп и пруб.) Вы выпиваете в день?</i>		
Один стакан и менее	0,5%	
Два-четыре стакана	11,0%	
1 – 1,5 литра	28,5%	
1,5 – 2 литра	29,6%	
Больше 2 литров	28,8%	
<i>Какую воду Вы обычно используете для приготовления пищи?</i>		
Из водопровода, нефilterованную	32,9%	54,0%
Из водопровода, filterованную	59,4%	26,7%
Бутилированную	8,0%	4,5%
Минеральную воду	0,1%	0,5%

### Удовлетворенность питанием

Таблица 20. Мнение жителей Санкт-Петербурга о разнообразии их питания.

*Скажите, пожалуйста, как Вам кажется, Вы питаетесь разнообразно (используете различные продукты и способы их приготовления)?*

Определенно да	46,4%
Скорее да	32,1%
Скорее нет	12,4%
Определенно нет	7,6%

Таблица 21. Мнение жителей Санкт-Петербурга о качестве и разнообразии их питания.

*Насколько вас устраивает качество и разнообразие вашего питания?*

Вполне устраивает	51,2%
-------------------	-------

По большей части устраивает	21,3%
Отчасти устраивает, отчасти нет	6,2%
Не устраивает	0,4%

Таблица 22. Диеты и ограничения в питании жителей Санкт-Петербурга.

Вегетарианство	1,9%
Лечебное питание	5,5%
Низкоуглеводное питание	4,7%
Бессолевая диета	1,8%
Спортивное питание	2,5%
Халяльное питание	0,6%

Таблица 23. Заболевания жителей Санкт-Петербурга и ЛО.

Заболевание	Средний показатель, %	СПб	ЛО
Аллергия	13,6%	14,4%	10,4%
Повышенный сахар в крови или диабет	8,0%	8,0%	7,9%
Заболевания органов желудочно-кишечного тракта	16,4%	17,4%	12,4%
Заболевания органов дыхания	4,9%	5,8%	1,5%
Заболевания органов дыхания	4,9%	5,8%	1,5%
Заболевания сердца и сосудов	25,0%	24,6%	26,2%
Заболевания почек или печени	8,4%	8,9%	6,4%
Заболевания эндокринной системы или системы обмена веществ	7,9%	9,0%	3,5%
Болезни опорно-двигательной системы	17,5%	17,4%	17,8%
Онкология	2,4%	2,8%	0,5%
Другое (записать)	4,5%	4,4%	5,0%
Нет	37,5%	36,8%	40,1%
Затрудняюсь ответить	1,9%	2,1%	1,0%

Таблица 24. Потребление здоровой еды жителями Санкт-Петербурга и ЛО.

*Удается ли Вам питаться правильной, здоровой едой (есть достаточное количество овощей, белка, натуральных продуктов с высоким содержанием витаминов и микроэлементов)?*

	СПб	ЛО
Да	42,0%	48,5%
Отчасти	39,8%	32,7%
Нет	14,2%	15,3%

Таблица 25. Факторы, мешающие правильно питаться жителям Санкт-Петербурга и ЛО.

*Что мешает Вам питаться правильно?*

	СПб	ЛО
Отсутствие средств	31,2%	47,7%
Отсутствие времени	34,2%	33,0%
Отсутствие желания	34,2%	33,0%
Нехватка знаний и образования в этой области	13,7%	9,3%
Вредные привычки	13,4%	13,4%
Другое (записать)	13,0%	8,2%

Таблица 26. Вредные привычки жителей Санкт-Петербурга и ЛО.

*Есть ли у вас вредные привычки?*

	Средний показатель, %	СПб	ЛО
Курение	31,1%	29,2%	38,6%
Алкоголь	9,0%	9,7%	5,9%
Ем много сладкого	16,1%	16,5%	14,4%
Ем много жирного	4,1%	3,6%	6,4%
Переедание	4,0%	4,3%	3,0%
Нет вредных привычек	43,5%	44,0%	41,6%
Другое	3,2%	3,3%	2,5%
Затрудняюсь ответить	4,5%	5,0%	2,5%

Таблица 27. Избыточный вес жителей Санкт-Петербурга и ЛО.



*Есть ли у Вас избыточный вес?*

	Средний показатель, %	СПб	ЛО
Нет	53,2%	53,2%	53,0%
Да, небольшой избыточный вес	34,5%	34,5%	34,7%
Да, существенный избыточный вес	11,1%	11,3%	10,4%
Затрудняюсь ответить	1,2%	1,0%	2,0%

Таблица 28. Сбалансированность питания жителей Санкт-Петербурга и ЛО.

*Сбалансированно ли ваше питание (правильные пропорции белков-жиров-углеводов)?*

	Средний показатель, %	СПб	ЛО
Да, полностью	13,9%	14,3%	12,4%
Только частично	24,3%	25,5%	19,3%
Не слежу за этим	43,7%	43,0%	46,5%
Нет, не сбалансированно	15,6%	14,5%	19,8%
Затрудняюсь ответить	2,6%	2,7%	2,0%

Таблица 29. Занятия спортом жителей Санкт-Петербурга и ЛО.

*Ведете ли Вы активный образ жизни (много двигаетесь, регулярно занимаетесь физкультурой, спортом)?*

	Средний показатель, %	СПб	ЛО
Определенно да	33,3%	31,3%	41,6%
Скорее да	32,7%	33,9%	28,2%
Скорее нет	19,7%	20,3%	17,3%
Определенно нет	13,0%	13,7%	10,4%
Затрудняюсь ответить	1,2%	0,9%	2,5%

Таблица 30. Потребление экопродуктов, фастфуда и консервов промышленного производства жителями Санкт-Петербурга и ЛО.

	Средний показатель, %	СПб	ЛО

<i>Часто ли Вы едите экологически чистые продукты питания (натуральные продукты, в процессе производства которых не используются искусственные пищевые добавки)?</i>			
Нет	9,9%	9,6%	10,9%
Редко	20,3%	21,9%	13,9%
Иногда (1 раз в неделю)	12,5%	12,4%	12,9%
Часто (несколько раз в неделю)	26,2%	26,1%	26,7%
Очень часто (каждый день)	17,5%	14,9%	27,7%
Затрудняюсь ответить	13,6%	15,0%	7,9%
<i>Часто ли Вы едите фастфуд (гамбургеры, шаверму, хотдоги, картофель фри, нагетсы, крылышки)?</i>			
Никогда	42,3%	41,3%	46,5%
Редко (реже 1 раза в месяц)	31,6%	30,7%	35,1%
Иногда (1 раз в месяц)	16,3%	17,0%	13,4%
Часто (1 раз в неделю)	8,7%	9,7%	4,5%
Очень часто (почти каждый день)	1,1%	1,2%	0,5%
Затрудняюсь ответить	0,1%	0,1%	0,0%
<i>Часто ли Вы едите консервы промышленного (фабричного) производства?</i>			
Нет	24,5%	24,9%	22,8%
Редко	55,8%	54,9%	59,4%
Иногда (1 раз в неделю)	15,4%	15,8%	13,9%
Часто (несколько раз в неделю)	3,6%	3,8%	2,5%
Очень часто (каждый день)	0,6%	0,4%	1,5%
Затрудняюсь ответить	0,2%	0,2%	0,0%

Таблица 31. Экономия на еде жителями Санкт-Петербурга и ЛО.

*Вы экономите на еде?*

	Средний показатель, %	СПб	ЛО
Да, всегда экономлю, покупаю только самое недорогое	15,9%	15,4%	17,8%
Иногда экономлю	46,0%	48,8%	34,7%
Никогда не экономлю, покупаю все, что захочу	37,1%	34,9%	46,0%
Затрудняюсь ответить	1,0%	0,9%	1,5%

Проведем предварительный анализ взаимосвязи питания и здоровья жителей Петербурга и Ленинградской области. Посмотрим в Петербурге

и области интегральный показатель здоровья — среднюю продолжительность жизни. Для Санкт-Петербурга за 2015 г. этот показатель 74,42 г. (мужчины 69,83; женщины 78,38; разница 8,55), 6 место среди регионов РФ; для Ленобласти — 71,23 (ниже среднего показателя по РФ); (мужчины 65,84; женщины 76,60; разница 10,76). [1]

В целом показатели не такие плохие, но однако уровень заболеваемости крайне высок и в СПб, и в Ленобласти. По сведениям Минздрава за 2017 год, чаще всего в России болеют жители Алтайского края — на 100 тысяч населения региона в прошлом году зафиксировано более 253 тыс. заболевших, но вот **вторым по заболеваемости стал Санкт-Петербург (более 236 тыс.)** [2]. Данные поразительные, при том, что Петербург стабильно занимает самые высокие места в рейтинге регионов по качеству жизни; в Петербурге и Ленобласти средние заработные платы выше средних российских. Вот данные о заболеваемости в Петербурге, Ленобласти и в среднем по РФ: заболеваемость на 1 тыс. чел. населения: Болезни системы кровообращения (самый большой фактор смертности среди всех заболеваний) СПб 28,9; ЛО 30,5; РФ 31,2. Новообразования (второй фактор смертности) СПб 14,9; ЛО 13,6; РФ 11,4. Инфекционные болезни: СПб 39,2; ЛО 23,2; РФ 28,1. Расстройство питания, нарушения обмена веществ, болезни эндокринной системы СПб 16,0; ЛО 9,7; РФ 13,3. [3] Как видно, Петербург неплохо справляется с инфарктами и инсультами (по крайней мере, показатели ниже средних российских); а вот новообразования выше в СПб и в ЛО; инфекционные болезни гораздо выше в СПб, чем в ЛО; расстройства питания и обмена веществ существенно выше в СПб, чем в ЛО. В нашем опросе о следующих заболеваниях сообщили о себе респонденты: в Петербурге — заболевания органов пищеварения 17,4%; заболе-

вания обмена веществ 9%; онкология 2,8%; аллергия 14,4%; в области лидируют — заболевания сердца и сосудов 26,2%; болезни опорно-двигательной системы 17,8%; аллергия 10,4%.

Почему так происходит? Мы предполагаем, что для СПб с его высоким уровнем развития здравоохранения неправильное питание вносит существенный вклад в ухудшения здоровья населения (хотя действуют и другие факторы — низкая физическая активность; экология; стрессы большого города и т.д.). Для Ленобласти сокращение средней продолжительности происходит не только за счет неправильного питания, но главным образом за счет распространения вредных привычек (употребление алкоголя и курение, особенно для мужчин). Посмотрим, так ли это.

Во-первых, из данных статистики мы знаем, что **ни городской житель, ни сельский не питаются сбалансированно** (так как рекомендовано ВОЗ); в их рационе превышен процент углеводов и не хватает белков и полезных жиров; областной житель потребляет больше хлеба; несколько больше мяса, но и меньше рыбы; существенно меньше молока и молочных продуктов; меньше овощей и фруктов (что удивительно); меньше растительного масла, столько же картофеля и сахара. Примерно 20% жителей области сообщают, что их питание не сбалансировано; но что печально — 46,5% вообще не следят за этим. 15% жителей города и области отвечают, что им не удастся питаться правильно, той едой, в которой достаточное количество овощей, белка, натуральных продуктов с высоким содержанием витаминов и микроэлементов. 10% жителей полностью не устраивает их питание.

Во-вторых, то, что **приготавливают себе петербуржцы на завтрак-обед-ужин, вряд ли можно назвать правильным питанием**. На завтрак треть петербуржцев питается бутербродами; колбасные изделия выби-

рают 12,5% — что вряд ли правильно, а некоторая часть вообще не завтракает. Обед петербуржцев в большей степени сбалансирован, но высока доля сосисок, пельменей и других продуктов из переработанного мяса с конечной высокой долей жирности; на гарнир почти треть выбирает картофель и 23% макароны, а вот салат едят только 20,5% жителей города. Из всех супов петербуржцы предпочитают борщ и солянку; предпочтения мяса ранжируются так — говядина; свинина; баранина. Из рыбы жители города выбирают — селедка; лосось; форель. Но самой рыбы в количественном измерении петербургский и областной житель потребляет крайне мало. Вряд ли хорошо, что 2,7% жителей вообще не обедает. На ужин опять петербургский житель налегает на картофель и макароны (24,9 и 18,2%); а вот рыбу на ужин предпочитает только 18,1%. Из молочных продуктов петербуржцы более всего любят мороженое, затем сыр и творог. Совсем не плохо, что уровень потребления молочной продукции в СПб и Ленобласти выше российского, но вряд ли оправдано потребление молока в большом количестве.

В-третьих, сами **способы приготовления пищи не способствуют улучшению здоровья.** Из способов приготовления более всего распространена варка продуктов, но для гарнира все же больше всего используется сковородка. Мало кто пользуется приготовлением еды на пару или в скороварке.

В-четвертых, вызывает вопросы практика использования питьевой воды, например, в Ленобласти **54% жителей употребляют неочищенную фильтром воду** из системы водопровода (так в принципе и должно быть, но качество водопроводов, особенно сельских, вызывает сомнения); бутилированную чистую воду в СПб использует только 8% населения.

В-пятых, не способствуют здоровью вредные привычки (особенно алкоголь и курение). Что касается алкогольной продукции, то примерно

20% и городских, и сельских жителей заявляют, что вообще не употребляют алкоголь (что пока вызывает обоснованные сомнения). Примерно 60% и в городе, и на селе не выпивали алкоголь в день до опроса (будний день среда); однако выходит, что **примерно 20% жителей ежедневно выпивают в будни** (логично было бы считать, что в выходные этот процент выше). В чем разница в потребляемых напитках: в городе пьют больше вино и коньяк, на селе — водку. Пиво употребляет примерно равное количество жителей, в области чуть больше. В чем разница? Конечно, совершенно разный эффект от употребления крепких алкогольных напитков (водки), чем от вина. В этом основная причина преждевременной смерти мужчин в Ленобласти (хотя есть и другие значимые факторы — например, территориальная удаленность сельских жителей от медицинских учреждений). Сами жители области плохо осознают свои вредные привычки — только 5,9% опрошенных сообщили о своей проблеме с алкоголем.

В-шестых, еще один фактор, существенно снижающий здоровье и среднюю продолжительность жизни, связан с употреблением такого продукта питания, как табак. **38,6% сельских жителей сообщили о своих проблемах с курением**; в городе доля курящих существенно ниже — 29,2%.

В-седьмых, из всего списка вредных привычек жители города и области называют приверженность сладкому (16,5 и 14,4% соответственно). Много жирной пищи употребляет в большей степени житель области (6,4%). **Диетами и ограничениями в питании пользуются не более 8% жителей**, самой распространенной является лечебная диета; следующая низкоуглеводная диета.

33% городских жителей сообщают, что они малоподвижны. В результате, примерно **треть жителей города и области сообщают о том, что имеют избыточный вес.**

В-восьмых, продукцией фастфуда злоупотребляют **10% городских жителей и 5% сельских; что особо опасно около 1% жителей питаются так каждый день.**

В-девятых, не способствует правильному питанию экономическая ситуация, как в городе, так и на селе, примерно **15% жителей всегда экономят на еде (покупают самое недорогое).** 20% городских жителей редко покупают натуральные, экологически чистые продукты, а консервами пользуются не менее раза в неделю 15% городских жителей.

В-десятых, **примерно треть сельских и городских жителей вообще не стремится питаться правильно.** У них просто нет такого желания. Видимо, сказывается отсутствие гастрономической культуры.

#### Литература и источники

1. Продолжительность жизни при рождении по регионам России (ожидаемая) за 2015 год (Обн.2018) 12.04.2018 // [http://www.statdata.ru/spg\\_reg\\_rf](http://www.statdata.ru/spg_reg_rf)
2. Минздрав выяснил, в каких регионах России чаще всего болеют, Regnum, август, 2018 // <https://regnum.ru/news/2457354.html>
3. Годовой отчет о ходе реализации и оценке эффективности реализации государственной программы Санкт-Петербурга «Развитие здравоохранения в Санкт-Петербурге» за 2016 год <http://zdrav.spb.ru/media/filebrowser/годовой-отчет-развития-здравоохранения.pdf>

### 3.3. Общественное питание в Петербурге (Ю.В. Веселов, Г.И. Чернов)

Современный петербургский житель питается не только дома, но и в столовых на работе, в ресторанах и кафе, часто употребляет уличную еду. Насколько развита общественная система питания в Петербурге и насколько она соответствует правилам здорового питания?

#### *История развития общественного питания*

Современная система питания выносит процесс потребления пищи из частного дома в публичное пространство. Рабочие столовые, кафе и закусочные, рестораны и кейтеринги создают настоящий характер питания как общественного и публичного процесса. Во времена Римской империи закусочные и питейные заведения были открыты повсеместно, но они предназначены были только для низшего класса (в большей степени для плебса и рабов), то же было и в Константинополе времен Византии. В Средние века постоялые дворы (*auberges* — кабаки), харчевни и гостиницы обеспечивали питание путникам и пилигримам, но скорее опять были для незнатных. Все же благородные господа, даже если путешествовали, то останавливались и питались у родственников или знакомых — ведь таверна представляла недопустимое в то время смешение «подлых» людишек и благородных аристократов. Если надо было организовать банкет в знатном семействе, то, как в свое время на агоре в Афинах, можно было нанять повара и помощников на дом. Но еда вне дома рассматривалась как вынужденная мера, хотя вот разница — вне дома было всегда веселее, с едой связывались и другие удовольствия, музыка, песни и танцы, вместе с едой всегда рядом были ночлег и отдых.



Теперь, в наше время, общественное питание предназначено для всех — и для бедных, и для богатых. Для состоятельной публики рестораны готовы предоставить отдельный стол, когда-то непозволительная роскошь, и меню, где выбор из множества блюд, теперь, правда, самые лучшие не имеют меню — они мгновенно приготовят все, что вы пожелаете. Первый настоящий ресторан в мире был основан французом Жаном Ботином в 1725 г. в Мадриде (это в Европе, а в Китае рестораны высокой кухни известны с XIII в.), там также был пансион, но принцип функционирования кухни изменился. С самого начала там обращали внимание на качество блюд, хотя в те времена кухня еще вряд ли могла считаться высокой. Ресторан до сих пор работает по тому же адресу, известен он еще и тем, что в 1763 г. там подрабатывал подавальщиком Франциско Гойя, а недавно туда заглядывал и король Испании Хуан Карлос. В Париже первый настоящий ресторан — ресторан «Буланже» — открыт в 1765 г. недалеко от Лувра. Отличие ресторанов в том, что они, во-первых, подавали еду высшего качества (кардинальное отличие от таверны, где приходилось закусывать чем попало); во-вторых, они предоставляли комфорт каждому клиенту; в-третьих, каждому предлагали меню, где был выбор из блюд и указаны цены. Рестораны были предназначены для состоятельной публики, и (вот новость) — даже для вельмож. Там принято было выставлять еду на буфет, и каждый брал сам себе, что хотел, но в XIX в. эта традиция уходит, подавать стали каждому отдельно, оказалось, так легче рассчитывать, кто сколько и чего съел.

В целом в XVIII-XIX вв. кулинария на особом счету в обществе, аристократия кухне и еде вдруг стала уделять повышенное внимание, князья и бароны сами вставали к плите (вспомните «бефстроганов» — мясо по рецепту графа А.А. Строганова, или «гурьевскую кашу» министра финансов Д.А. Гурьева). После революции в Париже рестораны растут как

грибы, ведь аристократия уже не играет роли, и ее место в системе питания занимает третье сословие — тогда в Париже поселилось много новых людей, и им надо было где-то есть. И во всем мире рестораны стали именовать себя этим названием — в России «ресторации» (один из первых — «Славянский базар» в Москве, открытый в 1874 г.), хотя француз Буланже имел в виду только реставрацию — восстановление сил после еды (так он называл свои знаменитые бульоны).

В XX в. рестораны делятся на массовые (рестораны быстрого питания) и рестораны высокой кухни. Самый известный ресторан *fastfood* — это американская сеть *McDonald's*, 32060 ресторанов в 118 странах мира (правда, половина в США), и вот что интересно — 25000 предприятий управляется по франчайзингу, всего занято более 400 тыс. работников. Эти рестораны предлагают, как правило, однотипное меню, все блюда строго стандартизированы (поэтому индекс БигМака у экономистов используется для определения разницы покупательной способности национальной валюты — ведь БигМак везде в натуральном виде одинаков, а вот стоимость различается). Одинаков и стандарт дизайна ресторанов, в основном ориентированный на детей. Что продается в таком ресторане: гамбургеры (в том числе Биг Мак), картофель фри, сладкие напитки (в России почему-то исключено пиво) и т. п. Многие жалуются на меню: оно нездоровое, высококалорийное, содержит консерванты, полуфабрикаты. Но есть положительные стороны фастфуда — в самых разных странах вы получите знакомый продукт, который можно без опасения для здоровья съесть, стандарты санитарии и качества продуктов везде одинаковы. Конечно, не стоит злоупотреблять быстрым питанием, впрочем, как и любой другой пищей. Самая большая сеть ресторанов *fastfood* — американский *Subway* (название от *Submarine Sandwich* — бутерброд в форме подводной лодки, сеть насчитывает 40 тыс. ресторанов). Кормят посетителей

сэндвичами, и если не желаете хлеба — то же самое, только в виде салата. Здесь нет такой стандартизации, есть даже кошерные Сабвэй, а также особый ресторан в Пентагоне, а самым лучшим признан Сабвэй у нас, на Невском проспекте в Петербурге. Ресторанам быстрого питания помогают множество кафе, закусочных, баров, пиццерий и бистро.

Общественное питание развивалось в XIX-XX вв. быстро еще и вследствие расширения наемного труда. Женщины уже не сидели дома, не вели хозяйство и кухню, а так же, как и мужчины, работали. В время обеденного перерыва теперь надо было найти еду, причем быстро и недорого: так появились первые рабочие столовые, рестораны для менеджеров («бизнес-ланч», хотя первоначально смысл его был другой, бизнес предпочитал сделки вести в ресторанах, отсюда и название), закусочные для всех желающих. Их технология питания была сугубо индустриальной: все блюда готовились в большом количестве, и меню не было согласовано с потребителями (на выбор лишь несколько простых блюд). Первые рабочие столовые появились еще на фабрике Роберта Оуэна, но настоящий размах общепит получил в СССР в 20-30-е гг. XX в., тогда был создан «Всенарпит» — Всесоюзное общество народного питания, по всей стране были спроектированы фабрики-кухни (например, на Васильевском острове в Петербурге, это нынешний торговый центр «Балтийский» на Большом проспекте), которые готовили простую пищу в огромных количествах, и потом она доставлялась в рабочие столовые. Тогда теоретики большевизма считали, что домашней кухне в будущем обществе не будет места — даже дома для рабочих строились без кухни, считалось, что все питание станет обычной общественной потребностью и будет удовлетворяться в общественной столовой (а мытье — в общественной бане, только сон коммунисты оставляли индивидуальным). В этом, как и во всем остальном, теоретики коммунизма просчитались. Кухня осталась в доме,

хотя стала маленькой (посмотрите историю дизайна — так называемую «Франкфуртскую кухню», по площади не более 8 кв. м.), но продолжала оставаться центром дома, правда, обедать зачастую приходилось в комнате (так было в «хрущевках» в СССР, и в домах ГДР). В СССР в 1970-е гг. услугами общепита пользовалось 100 млн. чел, половина населения страны. Не все они были довольны: сегодня качество питания гораздо выше (сравните советские «пирожковые» и компанию «Штолле», которая и выросла из советской пирожковой). Сегодня общепит никуда не исчез, просто все больше людей вместо столовых предпочитают питаться в ресторанах быстрого питания, которые с успехом заменяют рабочие столовые, отвечая запросам «тела» класса.

В целом, оценивая этот сдвиг от домашнего, частного питания в сторону общественного, многие исследователи подчеркивают специфичность сегодняшнего момента — *еда, ее приготовление, превращается в некоторое хобби, а не профессиональное занятие*, как было еще у наших бабушек. Люди готовы доверить общепиту нашу самую важную потребность — потребность в питании, освобождение от «кухонного рабства» (особенно женщин) считается более значимым, чем искусство и ремесло приготовления пищи. С одной стороны, конечно, очень важно, что питание попадает в сферу разделения труда, коммерциализации, рынка и становится «общественным делом», так повышается общественная эффективность производства и создается свободное время (которое должно бы тратиться на развитие личности и творчество, хотя вряд ли оно используется именно так). С другой стороны, и в этом одно из главных отличий современной системы питания от предыдущих — люди постепенно утрачивают повседневные навыки приготовления пищи, кухня рассматривается как мода, как развлечение, а не как жизненно важная повседневная практика. Также очень важно то, что общепит все больше подчиняет и

контролирует практики питания и вкуса: дома мы едим те продукты, что можно купить в соседнем супермаркете, а на работе — то, что предлагают нам столовые и рестораны. Люди теряют способность к самоидентификации в еде: мы едим, что «положено». И это при том, что возможно и доступно любое разнообразие в приготовлении и потреблении пищи. Но такова экономическая логика массового производства продовольствия и социальная логика общественного потребления продуктов питания.

### *Посещение кафе, ресторанов и заведений быстрого питания в Петербурге*

В России существует традиционная домашняя культура питания. В исследовании НИУ ВШЭ 57,9% опрошенных отмечают, что питаются только дома (эта доля увеличивается с возрастом респондентов); 30,7% респондентов питаются все рабочие дни вне дома; остальные питаются несколько дней в неделю вне дома и только 2,7% утверждают, что всегда питаются вне дома (данные 2011 г. [1]). В Петербурге по данным исследования рациона питания Росстатом не посещали кафе, рестораны, предприятия быстрого питания за последние 12 месяцев 50% опрошенных (данные 2013 г. [2]) Среди петербуржцев кафе и рестораны каждый день или несколько раз в неделю посещают немного — 6,6% опрошенных; но один или несколько раз в месяц — 20,4%; один раз в несколько месяцев — 22,4% а уличную еду покупают 20,9% опрошенных. Интересно посещение заведений быстрого питания, типа МакДональдс, KFC и другие: 44% опрошенных посещают такие заведения (в Москве этот показатель еще выше 58,1%); 6% один или несколько раз в неделю; 22,8% один или несколько раз в месяц. Причем удивительно, что доля посещающих МакДональдс среди богатых увеличивается (54,7% опрошенных в группе с наибольшими доходами; каждый день из них посещает такие заведения 14,3%). [3]

Вот некоторые данные из наших эмпирических исследований общественного питания в Петербурге. Тревожно, что 40,6% жителей вообще не посещают заведения общепита. С возрастом эта доля увеличивается. Это плохо сказывается на здоровье, ведь любой «выход в свет» — это социальная коммуникация; общение; положительные эмоции. Человек готовит себя, представляет себя другим, заботится о себе, тем самым поддерживая себя в необходимой (социальной) форме.

Мы спросили наших респондентов:

*«В какие места общественного питания вы ходите чаще всего?»*. Чаще всего ходят в кафе — 29,7%, в ресторан — 20,2%, в столовую — 15,7%, фастфуд — 15,9%, стрит-фуд — 4,6%. Как видите, **заведения фаст и стрит-фуд часто посещают 20% жителей**, что вряд ли способствует правильному питанию, плюс только в положительных эмоциях.

*«Как часто вы посещаете заведения общепита?»* Кафе 33,8% — несколько раз в неделю. Столовая 61% -несколько раз в неделю. Ресторан — каждый день 3,3%; несколько раз в неделю 24%; раз в месяц 21%. Фастфуд — каждый день 1,8%; несколько раз в неделю — 34%.

Несколько раз в неделю заведения общепита посещает треть горожан, что очень много (на селе эта доля меньше, но только потому, что там нет этих заведений). Крайне тревожно, что **почти 2% жителей Петербурга питаются фастфудом каждый день**.

Мы попытались исследовать социальную ситуацию питания в заведениях общепита, мы спросили респондентов:

*«Почему вы обычно ходите в заведения общественного питания?»*

Ответы распределились так: для общения (48,3%), утолить голод (36,3%), отвлечься от повседневных забот (27,5%), провести праздник (15,7%), провести деловую встречу (6,4%). Оказывается **общение, а не еда – главная цель посещения заведений общепита.**

*«С кем вы обычно посещаете заведения общественного питания?»*

Столовую обычно посещают вместе с коллегами 40%; 24% один/одна. В кафе ходят – 40% с семьей; 32,9% с друзьями. В ресторан – 55,4% с семьей; 23,9% с друзьями; с коллегами 6,6%. Фастфуд едят с семьей 45,2%; с друзьями 28,6%; с коллегами 2,4%; один/одна 20,8%. Вызывают вопросы следующие тенденции – заведения фастфуда посещают 45,2% с семьей, значит с детьми. Так постепенно молодое поколение приучается к стандартам потребления фастфуда.

*«Заведения какой кухни вы предпочитаете?»*

Петербуржцы отдают предпочтение русской/советской (37,8%), европейской (18,7%), кавказской (16,6%), японской (16%), китайской (9,8%) кухне. Не отдают определенного предпочтения той или иной кухне 17,6% респондентов.

*«Назовите ваш любимый ресторан в Санкт-Петербурге»*

1 – ТокиоСити; 2- Евразия; 3- Две палочки

Как видите, предпочтения восточной и азиатской кухни в Петербурге очень сильны, все три самых популярных ресторана пропагандируют восточную кухню. Что в принципе соответствует нашей гипотезе – согласно Бурдье там, где уровень культурного капитала высок, а уровень

экономического — относительно низкий, тогда предпочитают этническую кухню. Это и есть случай Петербурга, «истернизация» в отличие от «вестернизации» кухни и вкусов для Петербурга очень значима.

Как выбирают петербуржцы ресторан и каковы их ценовые горизонты?

*«Какие факторы при выборе ресторана имеют для вас наибольшее значение?»*

Наиболее значимыми факторами оказались следующие: хорошая кухня и качество еды (75,8%), приемлемые цены (50,7%), приятная обстановка, интерьер, дизайн (44,2%), доброжелательность персонала (34,1%), удобное месторасположение (31,5%), рекомендации друзей (21,1%), скорость обслуживания (19,7%), скидки, бизнес-ланч и акции (7,5%).

*«Какую сумму Вы обычно тратите в местах общественного питания?»*

Обычно петербуржцы тратят 1000-2000 руб. в ресторане, 1000 руб. в кафе, 300-500 руб. на фастфуд, 200-300 руб. в столовой и 200 руб. на стрит-фуд.

*«Какие гастрономические бренды характерны для Петербурга, есть ли специфические петербургские продукты?»*

Респонденты назвали следующее: корюшка, пышки, мороженое «Петро-холод», конфеты и шоколад фабрики им. Крупской. Как видите, петербургских брендов не так и много, однако если их не хватает, то почему бы их не создать? В целом, подводя итог, явно виден тренд движения от культуры домашней еды к культуре кафе и ресторанов. Надо не упустить эту тенденцию и превратить Петербург не только в культурную, но и гастрономическую столицу России. Влияние общепита на здоровье жителей города и области значительное. К счастью, появились в городе не только дорогие высококласные рестораны, но и хорошие столовые (которых не



так много). Именно массовую кухню хорошего качества в нашем опросе рестораторов называют как главное достижение постсоветской кухни в Петербурге. Но вызывает опасение развитие и массовое употребление продукции заведений фастфуда. Не стоит проводить политику их сокращения или ограничения рекламы. Скорее необходимо повышать общую культуру питания петербуржцев и восполнять пробел знаний в области здорового и правильного питания.

### Литература

1. 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.151.
2. Рацион питания населения. 2013: Статистический сборник/Росстат-М.: ИИЦ «Статистика России», 2016.
3. Там же.

## Заключение (Ю.В. Веселов)

В этой книге мы рассмотрели вопросы питания и здоровья. Питание само по себе социальная деятельность, и мы пытались показать, что социальные факторы влияют на здоровье наших граждан. Для них точно не стоит вопрос голода, гораздо более значимы проблемы изобилия. Несмотря на то, что за последние два десятка лет рыночных преобразований питание россиян и петербуржцев изменилось в лучшую сторону — рынок продовольствия сделал свое дело, полки магазинов просто ломятся от изобилия продуктов, все-таки *питание наших сограждан не стало более правильным*. По структуре питания мы отстаем от развитых стран в потреблении животного белка — мяса и особенно рыбы; не хватает свежей зелени и фруктов; петербуржцы, как и все россияне злоупотребляют мясными полуфабрикатами с высокой степенью жирности — сосиски, колбасы, пельмени, замороженные котлеты и прочее. Результат — около 18% жителей Петербурга страдают от ожирения (причем среди состоятельных слоев эта доля не меньше), но только 8% придерживаются хоть каких-нибудь ограничений в питании, а те, кто соблюдают диеты скорее всего уже имеют некоторые проблемы со здоровьем.

В первой главе мы рассмотрели взаимосвязь питания и здоровье в исторической перспективе. Во второй главе на основе метода социального моделирования мы составили дифференцированную модель питания различных социальных групп населения, в зависимости от демографических и социально-экономических показателей. В третьей главе мы сравнили на основе эмпирических данных модели питания жителей мегаполиса на примере Санкт-Петербурга и жителей сельских поселений.

Основные проблемы, связанные с питанием жителей Петербурга и области, сводятся к следующему: а) не смотря на достаточное количество калорий, **питание не полностью сбалансированно**: не хватает животных белков и полезных жиров; б) в питании много простых углеводов (наше исследование показывает, как распространены бутерброды как вид питания на завтрак и на обед), которые замещают белки; в) избыточный вес и ожирение в определенной степени способствуют развитию соответствующих заболеваний (повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина; заболевания желудочно-кишечного тракта); г) не столько отсутствие средств, сколько отсутствие культуры правильного питания не дает возможности разнообразить диету, изо дня в день люди едят одно и то же.

Расходы на питание в Петербурге сравнительно высоки — около трети всех расходов домохозяйств. А вот расходы на «выход в свет» — посещение кафе и ресторанов — относительно более низкие, не более 3-5% всех расходов. Среди петербуржцев половина опрошенных не посещали кафе и рестораны за последний год. Среди всех социальных слоев больше всего ограничены в питании пенсионеры — половина из них не может себе позволить каждый день есть мясо, рыбу, птицу или фрукты. Стоимость минимального набора продуктов питания в Петербурге на 20% выше, чем в среднем по РФ. В целом петербуржцы, как и все россияне, не очень большое внимание уделяют еде, относятся к ней утилитарно — что-то съел, и порядок. Так что формирование гастрономической культуры; правильного и здорового питания; восстановление традиций домашней русской кухни; создание отличного по качеству и недорогого общественного питания — важнейшая задача для Петербурга на ближайшие десятилетия.

Что можно порекомендовать в области совершенствования питания жителей Петербурга и области? Не надо думать, что только лишь увеличение доходов автоматически приведет к формированию правильного питания. Например, наши обеспеченные слои питаются больше, но отнюдь не лучше. Тогда что же надо делать? Во-первых, необходимо развивать рациональный, научно обоснованный подход к питанию, для этого важно консультирование и программы просвещения в области здорового и правильного питания; во-вторых, важно формирование гастрономической культуры; в-третьих, мы бы посоветовали изменить структуру питания не в сторону увеличения мяса и мясных продуктов, а в сторону увеличения потребления рыбы и морепродуктов (но для этого необходимы специальные программы поддержки производства и продажи этих видов продуктов, как мы видим рынок не решает сам эти проблемы, необходима государственная федеральная и местная поддержка; но и она будет бессмысленной, если не развивать рыбную культуру, для этого нужны фестивали, праздники и другие события, связанные с культурой потребления рыбы); в-четвертых, среди петербуржцев и жителей области есть определенный слой, небольшой — от 5% до 7%, которые вообще не едят мяса или рыбы; зелени и фруктов. Для этой группы необходима адресная, но не денежная, а прямая продовольственная помощь.

И еще, не в последнюю очередь необходимы статистические и научные исследования в области социологии питания. Статистики только с 2013 г. стали систематически изучать рационы питания россиян, выборочные исследования домохозяйств планируется проводить в стране один раз в 5 лет, что явно мало. Необходимо расширение и поля эмпирических социологических исследований в области социологии питания.