

ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, СОЦИОЛОГИЯ И ИСТОРИЯ МЕДИЦИНЫ / PUBLIC HEALTH AND HEALTHCARE ORGANIZATION, SOCIOLOGY AND HISTORY OF MEDICINE

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2025.151.100>

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ В РОССИИ: МЕЖДУ ТРАДИЦИЕЙ И СОВРЕМЕННОСТЬЮ

Научная статья

Семелёва Е.В.^{1,*}, Плигина Е.В.², Лукьянова Т.В.³

¹ORCID : 0000-0001-6692-4968;

²ORCID : 0000-0003-4001-5744;

^{1,2,3}Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарева, Саранск, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (shtanina37[at]mail.ru)

Аннотация

Культура питания является важной составляющей национальной идентичности и отражает историческое и культурное развитие страны. Статья исследует эволюцию культуры питания в современной России, прослеживая переход от традиционной кухни к современным пищевым привычкам. Авторы анализируют влияние урбанизации, глобализации и изменения темпа жизни на выбор продуктов и блюд. Особое внимание уделяется возрождению интереса к здоровому питанию и традиционной русской кухне в контексте осознания негативного влияния фаст-фуда и полуфабрикатов. В статье представлены результаты социологического исследования, проведенного среди жителей Приволжского федерального округа, анализируются факторы, влияющие на питание современных россиян (частота употребления традиционных русских блюд и продуктов быстрого приготовления, восприятие важности здорового питания, факторы выбора еды, частота приготовления еды дома и любимые блюда традиционной русской кухни) и прогнозируются тенденции развития российской культуры питания в будущем.

Ключевые слова: культура питания, здоровое питание, традиции.

NUTRITIONAL CULTURE IN RUSSIA: BETWEEN TRADITION AND MODERNITY

Research article

Semeleva E.V.^{1,*}, Pligina Y.V.², Lukyanova T.V.³

¹ORCID : 0000-0001-6692-4968;

²ORCID : 0000-0003-4001-5744;

^{1,2,3}N.P. Ogarev National Research Mordovia State University, Saransk, Russian Federation

* Corresponding author (shtanina37[at]mail.ru)

Abstract

Nutritional culture is an important component of national identity, reflecting the historical and cultural development of the country. The article explores the evolution of food culture in modern Russia, tracing the transition from traditional cuisine to modern food habits. The authors analyse the impact of urbanization, globalization and the changing pace of life on food and meal choices. Special attention is paid to the revival of interest in healthy eating and traditional Russian cuisine in the context of realising the negative impact of fast food and convenience foods. The paper presents the results of a sociological study conducted among the residents of the Volga Federal District, analyses the factors influencing the nutrition of modern Russians (frequency of consumption of traditional Russian dishes and fast food products, perception of the importance of healthy eating, food choice factors, frequency of home cooking and favourite dishes of traditional Russian cuisine) and predicts the tendencies of development of Russian food culture in the future.

Keywords: nutritional culture, healthy eating, traditions.

Введение

Традиционная русская кухня была сильно определена климатом и природными условиями России [11, С. 95], [12, С. 9]. Она характеризовалась преимущественно зерновыми продуктами, овощами, мясом и рыбой. Среди самых популярных блюд выделялись борщ, щи, пельмени, каша и квас, отражающие практичность и сытность русской кулинарии. Сельский образ жизни и самодостаточность поддерживали использование местных продуктов и приготовление еды дома. С урбанизацией и глобализацией в России наблюдается изменение культуры питания [1, С. 808], [5, С. 63]. Жизненный темп и урбанизированный образ жизни привели к появлению быстрой и удобной еды. С ростом доходов и развитием пищевой промышленности в стране появилось множество ресторанов и кафе различных кухонь, включая и зарубежные. Традиционные блюда сегодня конкурируют с блюдами быстрого приготовления и полуфабрикатами, а восприятие еды меняется от традиции к привычке.

Однако в современной России также растет интерес к здоровому питанию и традиционной русской кухне [2, С. 733], [3, С. 138], [4, С. 8]. Отчасти это связано с осознанием негативного влияния полуфабрикатов и продуктов быстрого приготовления на здоровье. В результате растет популярность органических ферм и фермерских рынков, где люди могут приобрести свежие, местные и выращенные естественным путем продукты. Традиционные русские блюда находят свою нишу среди любителей здоровой кухни [7, С. 125], [8, С. 77], [9, С. 27], [10, С. 32]. Они не только здоровы, но и напоминают о нашем историко-культурном наследии. В будущем русская кухня, скорее всего, будет

сочетать в себе традиции и инновации [6, С. 244]. В то время как фаст-фуд и полуфабрикаты будут продолжать формировать современные пищевые привычки, все больше ценится разнообразие и насыщенность традиционных русских блюд. Развитие органического земледелия и акцент на местных ингредиентах также сыграют решающую роль в будущем русской кухни.

1.1. Цель исследования

Цель настоящего исследования – изучить современное восприятие традиционной русской кухни и привычек питания в России, выявить факторы, влияющие на выбор продуктов, а также оценить рост интереса к здоровому питанию в контексте осознания негативного влияния полуфабрикатов и продуктов быстрого приготовления на здоровье.

1.2. Материалы и методы исследования

Для проведения исследования была разработана анкета, направленная на изучение восприятия традиционной русской кухни и привычек питания в современной России. Анкета состояла из двух частей: демографические данные (возраст, пол, место проживания (город/село), образование, доход) и вопросы о питании. Анкета была распространена среди жителей трех городов России Приволжского федерального округа в возрасте от 18 до 65 лет. Всего в исследовании приняли участие 510 человек, среди которых было 255 женщин и 255 мужчин.

Результаты исследования

При анализе первой части анкеты «Демографические данные» мы получили следующие сведения: в анкетировании приняло участие респондентов в возрасте 18-25 лет: 20% (102 человека); 26-35 лет: 30% (153 человека); 36-45 лет: 25% (128 человек); 46-55 лет: 15% (77 человек); 56-65 лет: 10% (51 человек). В графе «Место проживания» было отмечено «город» – 70% (357 человек) и «село» 30% (153 человека). Со средним образованием в нашем исследовании приняли участие 35% (179 человек), со средним специальным: 30% (153 человека), с высшим: 35% (179 человек). В графе «Доход» отметили: низкий (до 30 000 рублей): 20% (102 человека), средний (30 000-60 000 рублей): 50% (255 человек), высокий (свыше 60 000 рублей): 30% (153 человека).

Анализ демографических данных позволяет сделать следующие выводы: в исследовании преобладают респонденты в возрасте от 26 до 45 лет (55% участников). Это может свидетельствовать о том, что данная возрастная группа является более активной в плане формирования привычек питания и отношения к еде. Доля респондентов старше 55 лет составляет лишь 25%, что указывает на возможное преобладание у них более традиционных взглядов на питание. Большая часть респондентов (70%) проживает в городах. Это важно учитывать, поскольку городская жизнь часто связана с более быстрым темпом жизни и менее традиционным подходом к питанию. Распределение по уровню образования свидетельствует о том, что в исследовании участвовали представители разных социальных групп. Важно учитывать, что уровень образования также может влиять на осведомленность о правильном питании и на выбор продуктов. Большинство респондентов (70%) имеют средний или высокий уровень дохода. Это возможно сказывается на доступности разных видов продуктов и на возможности придерживаться здорового питания.

При анализе второй части анкеты «Вопросы о питании» получены следующие данные: на вопрос «Как часто вы употребляете традиционные русские блюда?» мужчины ответили: регулярно – 35%, иногда – 30%, редко – 20%, никогда – 15%; женщины ответили: регулярно – 45%, иногда – 40%, редко – 10%, никогда – 5%. Можно сделать вывод, что женщины чаще, чем мужчины, употребляют традиционные русские блюда. 45% женщин едят такие блюда несколько раз в неделю, в то время как среди мужчин этот показатель составляет 35%. В целом, традиционные блюда остаются популярными: более 70% опрошенных (как мужчин, так и женщин) употребляют их хотя бы иногда. Женщины чаще отдают предпочтение борщу. 25% женщин называют его своим любимым блюдом традиционной русской кухни, в то время как среди мужчин этот показатель составляет 15%.

На следующий вопрос «Как часто вы употребляете продукты быстрого приготовления (фаст-фуд, полуфабрикаты)?» от мужчин получили ответы: регулярно – 30%, иногда – 45%, редко – 15%, никогда – 10%; женщины ответили: регулярно – 20%, иногда – 35%, редко – 35%, никогда – 10%. Оказалось, что мужчины чаще употребляют продукты быстрого приготовления, чем женщины. 30% мужчин едят их несколько раз в неделю, в то время как среди женщин этот показатель составляет 20%. В целом, потребление фаст-фуда и полуфабрикатов является распространенным: 65% опрошенных употребляют их хотя бы иногда.

Опрос показал, что и мужчины, и женщины считают здоровое питание важным: более 85% респондентов отметили, что это очень важно или довольно важно. Женщины более активно заботятся о здоровом питании, чем мужчины. 75% женщин считают его очень важным, в то время как среди мужчин этот показатель составляет 65%. Вкус остается ключевым фактором при выборе еды как для мужчин, так и для женщин: 35% мужчин и 25% женщин отдают предпочтение вкусу. Удобство также важно, особенно для мужчин: 25% мужчин отдают предпочтение удобству, в то время как среди женщин этот показатель составляет 25%. Женщины более склонны учитывать пользу для здоровья: 30% женщин ставят пользу для здоровья на первое место, в то время как среди мужчин этот показатель составляет 20%. Женщины чаще готовят дома, чем мужчины: 55% женщин готовят каждый день, в то время как среди мужчин этот показатель составляет 45%.

В целом, данные анкетирования подтверждают тенденцию к сохранению традиционной русской кухни, но также свидетельствуют о значительном влиянии современного образа жизни на привычки питания населения. Важно проводить дальнейшие исследования с целью углубления понимания факторов, влияющих на выбор продуктов и на отношение к традиционной кухне в современной России.

Заключение

Результаты исследования показали, что традиционные блюда в современной России все еще пользуются популярностью, но часто конкурируют с блюдами быстрого приготовления и полуфабрикатами. Большинство респондентов осознают влияние некачественных продуктов на здоровье, но недостаток времени и знаний о

правильном питании часто мешают делать правильный выбор. Важно подчеркнуть, что современная культура питания в России находится на перепутье. С одной стороны, наблюдается рост интереса к здоровому питанию и возвращение к традиционным ценностям русской кухни. С другой стороны, удобство и доступность «быстрой» еды остаются сильными факторами, влияющими на выбор людей.

Ключевыми факторами для сохранения традиционной кухни и повышения осведомленности о важности здорового питания в современной России являются:

1) просвещение: необходимо повышать осведомленность населения о важности сбалансированного питания, о влиянии полуфабрикатов и фаст-фуда на здоровье;

2) доступность: важно обеспечить доступность качественных и здоровых продуктов по доступным ценам;

3) традиции: нужно сохранять и развивать традиционную русскую кухню, прививая любовь к ней с детства, но также учить правильно сочетать ее с современными тенденциями в питании.

Только в комплексе эти меры могут способствовать формированию более здоровой и сбалансированной культуры питания в России.

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Galieva A.R. Nutrition problems of the modern man. The principles of healthy eating / A.R. Galieva. — Yekaterinburg: Azhur, 2020. — P. 808–811.

2. Zamesina Ya.A. Healthy diet: the "plate principle" / Ya.A. Zamesina. — Krasnoyarsk: Krasnoyarsk State Agrarian University, 2023. — P. 733–737.

3. Абумуслимова Е.А. Распределение основных продуктов питания и оценка приверженности населения к организации здорового питания / Е.А. Абумуслимова, М.А. Якунина // Современные проблемы гигиены, радиационной и экологической медицины. — 2022. — № 12. — С. 138–149.

4. Абумуслимова Е.А. Анализ структуры основных продуктов питания и мотивации к организации здорового питания населения Российской Федерации / Е.А. Абумуслимова, М.А. Якунина // Актуальные вопросы гигиены : Электронный сборник научных трудов V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. — Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, 2020. — С. 8–14.

5. Мастерова С.Н. Привычки здорового питания как внутренний фактор выбора рациона питания населением России / С.Н. Мастерова // Научные записки молодых исследователей. — 2023. — Т. 11. — № 5. — С. 63–74.

6. Урбан Е.С. Telegram Bot для анализа питания и разработки рецептов: персонализированный подход к здоровому питанию / Е.С. Урбан, Н.И. Белодед // Актуальные проблемы социально-экономического развития современного общества : Материалы V международной научно-практической конференции. — Киров: Кировский государственный медицинский университет, 2024. — С. 244–247.

7. Мариничева Г.Н. Потребление основных продуктов питания населением Российской Федерации и мотивация к организации здорового питания / Г.Н. Мариничева, М.А. Якунина, Е.А. Абумуслимова // Трансляционная медицина: от теории к практике : Сборник научных трудов 8-й Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых и специалистов. — Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, 2020. — С. 125–130.

8. Мартинчик А.Н. Оценка информативности и достоверности индекса здорового питания для характеристики структуры питания и пищевого поведения / А.Н. Мартинчик, Н.А. Михайлов, Э.Э. Кешабянц [и др.] // Вопросы питания. — 2021. — Т. 90. — № 5 (537). — С. 77–86.

9. Семин А.Н. К вопросу о формировании системы здорового питания / А.Н. Семин // Теория и практика мировой науки. — 2022. — № 8. — С. 27–30.

10. Наконечникова Л.А. Проблемы здорового питания / Л.А. Наконечникова, Ш.Н. Гатиятулин, Е.Н. Ефремова // Форум. — 2023. — № 1 (30). — С. 32–35.

11. Журавлева Л.А. Культура питания в оценках экспертов / Л.А. Журавлева, Е.В. Зарубина // Актуальные проблемы социально-гуманитарных дисциплин : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 75-летию доктора юридических наук, профессора Б.А. Воронина. — Екатеринбург: Уральский государственный аграрный университет, 2021. — С. 95–100.

12. Алексенко А.А. История русской кухни: особенности культуры питания в эпоху Петра Первого / А.А. Алексенко, Д.А. Мальченко, Т.А. Голуенко // Ползуновский альманах. — 2022. — № 2-2. — С. 9–11.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Galieva A.R. Nutrition problems of the modern man. The principles of healthy eating / A.R. Galieva. — Yekaterinburg: Azhur, 2020. — P. 808–811.

2. Zamesina Ya.A. Healthy diet: the "plate principle" / Ya.A. Zamesina. — Krasnoyarsk: Krasnoyarsk State Agrarian University, 2023. — P. 733–737.
3. Abumuslimova E.A. Raspredelenie osnovnykh produktov pitaniya i otsenka priverzhennosti naseleniya k organizatsii zdorovogo pitaniya [Distribution of basic foodstuffs and assessment of the population's commitment to healthy nutrition] / E.A. Abumuslimova, M.A. Jakunina // Modern Problems of Hygiene, Radiation and Environmental Medicine. — 2022. — № 12. — P. 138–149. [in Russian]
4. Abumuslimova E.A. Analiz struktury osnovnykh produktov pitaniya i motivatsii k organizatsii zdorovogo pitaniya naseleniya Rossijskoj Federatsii [Analysis of the structure of basic food products and motivation for the organization of healthy nutrition of the population of the Russian Federation] / E.A. Abumuslimova, M.A. Jakunina // Topical issues of hygiene : Electronic collection of scientific papers of the V All-Russian Scientific and Practical conference with international participation. — Saint-Petersburg: I.I. Mechnikov Northwestern State Medical University, 2020. — P. 8–14. [in Russian]
5. Masterova S.N. Privychki zdorovogo pitaniya kak vnutrennij faktor vybora ratsiona pitaniya naseleniem Rossii [Healthy eating habits as an internal factor in the choice of diet by the Russian population] / S.N. Masterova // Scientific Notes of Young Researchers. — 2023. — Vol. 11. — № 5. — P. 63–74. [in Russian]
6. Urban E.S.. Telegram Bot dlja analiza pitaniya i razrabotki retseptov: personalizirovannyj podhod k zdorovomu pitaniyu [Telegram Bot for Nutrition Analysis and Recipe development: a personalized approach to healthy eating] / E.S. Urban, N.I. Beloded // Actual problems of socio-economic development of modern society : Materials of the V International Scientific and Practical Conference. — Kirov: Kirov State Medical University, 2024. — P. 244–247. [in Russian]
7. Marinicheva G.N. Potreblenie osnovnykh produktov pitaniya naseleniem Rossijskoj Federatsii i motivatsija k organizatsii zdorovogo pitaniya [Consumption of basic foodstuffs by the population of the Russian Federation and motivation to organize a healthy diet] / G.N. Marinicheva, M.A. Jakunina, E.A. Abumuslimova // Translational medicine: from theory to practice : Collection of scientific papers of the 8th All-Russian Scientific and Practical Conference of Young Scientists and Specialists. — Saint-Petersburg: I.I. Mechnikov Northwestern State Medical University, 2020. — P. 125–130. [in Russian]
8. Martinchik A.N. Otsenka informativnosti i dostovernosti indeksa zdorovogo pitaniya dlja harakteristiki struktury pitaniya i pischevogo povedenija [Assessment of the informativeness and reliability of the healthy nutrition index to characterize the structure of nutrition and eating behavior] / A.N. Martinchik, N.A. Mihajlov, E.E. Keshabjants [et al.] // Nutrition Issues. — 2021. — Vol. 90. — № 5 (537). — P. 77–86. [in Russian]
9. Semin A.N. K voprosu o formirovanii sistemy zdorovogo pitaniya [On the issue of forming a healthy nutrition system] / A.N. Semin // Theory and Practice of World Science. — 2022. — № 8. — P. 27–30. [in Russian]
10. Nakonechnikova L.A. Problemy zdorovogo pitaniya [The problems of healthy eating] / L.A. Nakonechnikova, Sh.N. Gatijatulin, E.N. Efremova // Forum. — 2023. — № 1 (30). — P. 32–35. [in Russian]
11. Zhuravleva L.A. Kul'tura pitaniya v otsenkah ekspertov [Food culture in the assessments of experts] / L.A. Zhuravleva, E.V. Zarubina // Actual problems of social and humanitarian disciplines : Materials of the All-Russian Scientific and Practical Conference dedicated to the 75th anniversary of Doctor of Law, Professor B.A. Voronin. — Ekaterinburg: Ural State Agrarian University, 2021. — P. 95–100. [in Russian]
12. Aleksenko A.A. Istorija russkoj kuhni: osobennosti kul'tury pitaniya v epohu Petra Pervogo [The history of Russian cuisine: peculiarities of food culture in the era of Peter the Great] / A.A. Aleksenko, D.A. Mal'chenko, T.A. Goluenko // Polzunovsky Almanac. — 2022. — № 2-2. — P. 9–11. [in Russian]