

ГЛАВА 1

Заглянем друг другу в тарелки: что едят жители России

*Волшебный горшочек против пищевого дневника. —
Изучаем образ жизни и факторы риска. —
Лучшая рыба — это колбаса?*

Волшебный горшочек против пищевого дневника

Любите ли вы рассматривать корзины других покупателей на кассе так, как люблю это я? Мне кажется, это в природе человека — интересоваться тем, что едят другие. В сказке о принцессе и свинопасе волшебный горшочек позволял узнать, что готовят на кухнях камергера, сапожника и остальных королевских подданных. Представьте себе: вся палитра вкусов и запахов, изысканные и простые блюда, кулинарная история каждой семьи. Ужасно интересно! Чтобы превратить сказку в быль, нужно собрать статистические данные о питании, образе жизни и факторах риска в масштабах популяции.

Хотя в России нет национальных программ изучения питания и здоровья, в 2012–2013 годах было проведено исследование ЭССЕ-РФ, в котором анализировали образ жизни более 22 тысяч человек. В 2016 году также опубликовали исследование о питании Росстата, в котором приняли участие 45 тысяч семей, или 103,5 тысячи человек.

Настоящие исследования питания долгие, технически сложные и не доставляют удовольствия испытуемым. Любой человек, который хотя бы раз в жизни вел пищевой дневник, вам это подтвердит. Информацию надо тщательно собирать и правильно обрабатывать. В исследовании Росстата исполь-

зовали метод 24-часового воспроизведения питания, когда добровольцы с помощью обученного специалиста вспоминали, что именно они ели за предыдущие сутки. При таком формате исследования с помощью изображений продуктов и блюд определяют точные размеры порций. Если интервью проводят в разные сезоны года, картина получается более точной и объемной.

Каковы же результаты этого титанического труда? Питание наших соотечественников даже с хорошим доходом не назовешь адекватным и разнообразным. А если денег мало, то и полноценным его считать сложно: 29% семей не могут позволить себе фрукты хотя бы через день. Только 62% женщин и чуть больше половины мужчин, по данным Росстата, едят фрукты и овощи ежедневно или несколько раз в неделю. Вероятно, с этим связано низкое потребление с едой пищевых волокон. Очень жаль, ведь достаточное количество клетчатки в составе еды снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2 типа.

А что с витаминами? Даже такое нерегулярное потребление овощей и фруктов обеспечивает нормальное количество витамина С. Вопреки слухам о том, что аскорбиновой кислоты недостаточно в современной еде, мужчины получают в среднем 86 мг, а женщины 80 мг. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует взрослым здоровым людям 40–45 мг в сутки, американские рекомендации выше и примерно соответствуют приведенным цифрам фактического потребления.

30% участников исследования дополнительно принимали поливитамины и БАДы, надеясь таким образом стать здоровее. Однако то количество витамина А, витаминов группы В и железа, которое они получали с пищей, и так соответствовало диетологическим рекомендациям. Слухи о тотальном авитаминозе снова оказались несостоятельными, а возможность получить необходимые питательные вещества из еды — вполне реальной.

Изучаем образ жизни и факторы риска

Граф Калиостро из фильма “Формула любви” утверждал, что “ножом и вилкой роем мы могилу себе”. Все не так страшно, но профилактика хронических заболеваний, которые у многих проявляют себя уже в среднем возрасте, напрямую связана с образом жизни и питанием. В наблюдательном исследовании ЭССЕ-РФ изучали факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний на материале выборки из 22 258 человек. Добровольцы в возрасте от 25 до 64 лет представляли тринадцать регионов нашей страны.

Хронические неинфекционные болезни, в первую очередь сердечно-сосудистые, — сейчас на первом месте в структуре заболеваемости и смертности. Это многофакторные заболевания: в их возникновении и развитии играют роль не только наследственность, но и условия внешней среды. Факторы риска могут быть связаны с питанием или другими аспектами поведения человека, например с его вредными привычками, а могут быть экологическими или социальными. Другой персонаж Марка Захарова, король из “Обыкновенного чуда”, напрасно обвинял предков в унаследованном от них дурном характере. Чаще всего наследственные и средовые факторы взаимодействуют.

Важно помнить, что одни и те же факторы риска значимы для развития сердечно-сосудистых катастроф, сахарного диабета 2 типа и метаболического синдрома, а также некоторых онкологических заболеваний. Кардиолог Ярослав Ашихмин сравнивает набор индивидуальных факторов риска с русской рулеткой: “Чем больше факторов человек соберет в обойму и чем чаще будет нажимать на курок, тем выше риск уйти из жизни”.

В исследовании ЭССЕ-РФ оценивали самые значимые аспекты образа жизни: употребление алкоголя, курение, физическую активность, потребление соли, содержание в рационе фруктов и овощей, а также некоторые метаболические

параметры добровольцев. До последнего времени в нашей стране не проводили исследований подобного дизайна, поэтому сложно понять, насколько значимы эти изменения на уровне популяции. Некоторые тенденции более явные: по сравнению с предыдущим исследованием национальной выборки в 1994 году, значительно увеличилось количество мужчин с ожирением. В ЭССЕ-РФ около 30% обследованных имели индекс массы тела больший или равный 30 кг/м², что соответствует критериям ожирения.

Удивительно, но пул данных о нерациональном питании оказался близок к росстатовскому. Недостаточно овощей и фруктов едят 42% участников исследования; особенно низкое их потребление у мужчин до 35 лет. Половина добровольцев ест слишком много соли, у трети зафиксировано повышенное артериальное давление. С возрастом растет приверженность к здоровому питанию, однако я сомневаюсь, что это происходит исключительно от большей сознательности.

Лучшая рыба — это колбаса?

В 2015 году ВОЗ отнесла переработанные мясные продукты к канцерогенным для человека. Их регулярное избыточное потребление может неблагоприятно влиять на здоровье, уменьшая в рационе долю необработанных продуктов, а также повышает риск рака толстой и прямой кишки. Возвращаясь к исследованию Росстата: сосиски, колбасы, мясные копчености ежедневно или несколько раз в неделю потребляют три четверти мужчин и 55% женщин. Этому валу продуктов глубокой переработки соответствует избыточное поступление соли — в 2,5 раза выше нормы у мужчин и в 1,5 раза у женщин. Чрезмерное потребление соли — значимый фактор риска артериальной гипертензии. При этом достаточно рыбы едят чуть больше четверти участников исследования. Еще бы, рыбу надо уметь выбирать и готовить, а с колбасой все значительно проще.

Большинство опрошенных в теории были согласны с тем, что сахар и соль нужно потреблять умеренно; что питание должно включать достаточное количество овощей, фруктов и клетчатки, быть сбалансированным и разнообразным; а красному мясу и колбасе стоит предпочесть птицу или рыбу. Но на практике это почти не влияло на пищевое поведение и выбор еды. Действительно, изменение привычного поведения — вещь крайне сложная. Знать и понимать необходимо, но не всегда достаточно, чтобы делать.

А что с источниками информации? 90% опрошенных получают информацию о здоровом питании из обычных СМИ, по телевизору, из интернета; 23,5% доверяют тому, что говорят знакомые. Людей нельзя обвинить в нежелании знать — наоборот, они жадно ищут и впитывают информацию. Другое дело, что среди доступной информации о питании много ложной и искаженной. Большинство участников исследования пребывает в растерянности перед разнородными рекомендациями о еде и не понимает, каким из них действительно стоит следовать.

Я так подробно пересказала крупнейшие исследования питания не для того, чтобы посетовать на всеобщий пофигизм по поводу здоровья и пищевых привычек. Это повод задуматься о том, что и зачем нужно менять. Есть люди, которые очень озабочены правильным питанием, но понимают его как систему строгих ограничений. Другие просто лежат на диване и хрустят чипсами. Что лучше? Я думаю так: осознанные и здоровые отношения с едой и собственным телом.