Социология медицины | Sociology of Medicine
Научный обзор | Review
DOI: https://doi.org/10.17816/socm643225
EDN: OSGTBL

Статистический анализ уровня сбалансированности продовольственного обеспечения населения России

А.П. Соколов[1], А.И. Садыкова[2]
[1] Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М. Сеченова, Москва, Россия;
[2] Государственный университет просвещения, Москва, Россия

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена анализу структуры потребления населением продуктов питания в России. Полноценное и сбалансированное питание — залог долгой и здоровой жизни, поэтому вопросы обеспечения населения продуктами питания в необходимом объёме являются особенно важными сейчас, когда одной из целей социально-экономического развития России определён рост средней продолжительности жизни до 80 лет к 2030 году. Кроме того, особое внимание следует уделять экономической доступности продовольствия, что напрямую связано с уровнем доходов населения. Рост цен на привычные продукты питания обусловлен высоким уровнем инфляции. В то же время существенная дифференциация населения по уровню доходов приводит к дифференциации по уровню потребления. Население с меньшими доходами стремится приобретать продукты из низкой ценовой категории, что нередко приводит к снижению качества потребляемых продуктов и их энергетической ценности. Ещё один важный аспект — соблюдение рекомендаций по сбалансированности суточного рациона, что также напрямую влияет на качество жизни населения и продолжительность жизни. Как показал анализ, чем выше уровень доходов населения, тем больше потребляется продуктов животного происхождения, рыбы, овощей, фруктов и ягод. В то же время рацион всех рассмотренных групп населения не сбалансирован.

Ключевые слова: продовольственная безопасность; структура потребления; энергетическая ценность; продолжительность жизни.

Как цитировать:
Соколов А.П., Садыкова А.И. Статистический анализ уровня сбалансированности продовольственного обеспечения населения России // Социология медицины. 2025. Т. 24, № 2. С. XX–XX. DOI: 10.17816/socm643225 EDN: OSGTBL
Рукопись получена: 19.12.2024
Рукопись одобрена: 29.04.2025
Опубликована online: 19.06.2025

Accepted for publication

Социология медицины | Sociology of Medicine
Научный обзор | Review
DOI: https://doi.org/10.17816/socm643225
EDN: OSGTBL

Statistical analysis of the level of balanced food supply of the population of Russia

Alexey P. Sokolov[1], Aigul I Sadykova[2]
[1] The First Sechenov Moscow State Medical University, Moscow, Russia;
[2] State University of Education, Moscow, Russia

ABSTRACT

The article is devoted to the analysis of the structure of food consumption by the population in Russia. A complete and balanced diet is the key to a long and healthy life, so the issue of providing the population with food in the required volume is especially important now, when one of the goals of the socio-economic development of Russia is to increase the average life expectancy to 80 years by 2030. Also, special attention should be paid to the economic availability of food, which is directly related to the income level of the population. High inflation causes the growth of prices for familiar food products. At the same time, significant differentiation of the population by income level leads to differentiation by consumption level. The population with lower incomes tends to purchase products from a low price category, which often leads to a decrease in the quality of the consumed products and their energy value. Another important aspect is compliance with the recommendations for a balanced daily diet, which also directly affects the quality of life of the population and life expectancy. As the analysis showed, the higher the income level of the population, the more animal products, fish, vegetables, fruits and berries are consumed. At the same time, the diet of all the population groups considered is not balanced.
Keywords: Food security, consumption structure, energy value, life expectancy.

TO CITE THIS ARTICLE:
Sokolov AP, Sadykova AI. Statistical Analysis of the Level of Balanced Food Supply of the Population of Russia. *Sociology of Medicine.* 2025;24(2):XX–XX. DOI: 10.17816/socm643225 EDN: OSGTBL
Submitted: 19.12.2024
Accepted: 29.04.2024
Published online: 19.06.2025

Accepted for publication

Социология медицины | Sociology of Medicine
Научный обзор | Review
DOI: https://doi.org/10.17816/socm643225
EDN: OSGTBL

ВВЕДЕНИЕ

В сохранении и поддержании здоровья человека ведущая роль принадлежит здоровому образу жизни. Питание вносит до 50% вклада в обеспечение здоровья и работоспособности человека от суммы всех факторов, влияющих на образ жизни. При этом нарушения питания составляют от 30 до 50% причин возникновения хронических неинфекционных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет 2-го типа, остеопороз и некоторые виды онкологических заболеваний[1].

Реализация в Российской Федерации государственной политики в области здорового питания направлена на достижение национальных целей развития страны, в первую очередь, обеспечение устойчивого естественного роста численности населения и повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет (к 2030 году — до 80 лет).

За последние 10 лет был разработан и введён в действие ряд основополагающих документов в области питания, таких как Доктрина продовольственной безопасности Российской Федерации (утв. Указом Президента Российской Федерации от 21.01.2020 № 20) (далее — Доктрина), Стратегия повышения качества и безопасности пищевой продукции Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.06.2016 № 1364-р) (далее — Стратегия) и др.

Доктриной утверждено понятие продовольственной безопасности как состояния социально-экономического развития страны, при котором обеспечивается продовольственная независимость Российской Федерации, а также гарантируется физическая и экономическая доступность пищевой продукции , соответствующей обязательным требованиям, для каждого гражданина страны — в объёмах не менее рациональных норм, необходимых для активного и здорового образа жизни[2].

В Стратегии используются следующие понятия.

Качество пищевой продукции — совокупность характеристик пищевой продукции, соответствующих заявленным требованиям и включающих её безопасность, потребительские свойства, энергетическую и пищевую ценность, аутентичность, способность удовлетворять потребности человека в пище при обычных условиях использования в целях обеспечения сохранения здоровья человека.

Безопасность пищевой продукции — состояние пищевой продукции, свидетельствующее об отсутствии недопустимого риска, связанного с вредным воздействием на человека и будущие поколения.

Энергетическая и пищевая ценность продукции — показатели, характеризующие наличие и количественное содержание в продукции пищевых и минорных биологически активных веществ, определяющих его биологическую и физиологическую ценность, калорийность и усвояемость[3].

Таким образом, в современных условиях, когда нарушение питания становится причиной значительного спектра заболеваний, а геополитическая обстановка создает дополнительные вызовы для продовольственной безопасности, исследование динамики потребления продуктов питания и их влияния на здоровье населения приобретает особую актуальность.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В ходе исследования использовали метод анализа и группировки данных, предоставленных Федеральной службой государственной статистики, касающиеся потребления продуктов питания в

[1] Методические рекомендации МР 2.3.1.0253-21 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 22 июля 2021 г.). Режим доступа: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/402716140/ Дата обращения: 19.12.2024.

[2] Указ Президента РФ от 21 января 2020 г. № 20 «Об утверждении Доктрины продовольственной безопасности Российской Федерации». Режим доступа: http://www.kremlin.ru/acts/bank/45106 Дата обращения: 19.12.2024.

[3] Стратегия повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 июня 2016 г. № 1364-р). Режим доступа: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71335844/ Дата обращения: 19.12.2024.

Accepted for publication

DOI: https://doi.org/10.17816/socm643225
EDN: OSGTBL

домашних хозяйствах, уровня доходов и инфляции. Данные представлены в статье в виде графиков и таблиц.

Анализ динамики потребления продуктов питания

Обеспечение продовольственной безопасности является одной из основных задач любого государства. В условиях обострения геополитической обстановки и усиливающего санкционного давления вопрос обеспечения населения доступными продуктами питания в необходимом объёме и разнообразии становится особенно актуальным. Кроме того, следует отметить, что для достижения целевого показателя по продолжительности жизни населения до 80 лет к 2030 году важную роль играет сбалансированность питания, безопасность продуктов питания, а также физическая и экономическая доступность продуктов. При этом под физической доступностью продовольствия предполагается не только необходимый объём продовольствия, который должен быть не ниже рациональных норм потребления пищевой продукции, но также удовлетворение норм потребления, которые различаются в зависимости от пола, возраста, степени активности и места жительства граждан. Экономическая доступность подразумевает возможность приобретения населением продуктов питания в необходимом объёме. Последнее напрямую зависит от уровня доходов населения[4].

В табл. 1 представлена динамика потребления продуктов в домашних хозяйствах в среднем на одного потребителя в год за период 1980–2023 гг. За анализируемый период существенно сократилось потребление картофеля и молока и молочных продуктов (почти на 40%), в 2 раза выросло потребление фруктов и ягод, еще в 1,5 раза — потребление мяса и рыбы [1].

Таблица 1. Динамика потребления продуктов в домашних хозяйствах в расчёте на одного потребителя в год, кг[5]

Table 1. Dynamics of food consumption in households per consumer per year, kg[5]

Год	Хлебные продукты	Картофель	Овощи и бахчевые	Фрукты и ягоды	Мясо и мясопродукты	Молоко и молочные продукты	Яйца, шт.	Рыба и рыбопродукты	Сахар и кондитерские изделия
Все домашние хозяйства									
1980	112	117	92	35	70	390	286	17	35
1985	105	108	91	41	70	378	265	17	33
1990	97	94	85	37	70	378	231	15	32
1995	102	112	83	30	53	249	191	9	27
2000	109	93	82	27	50	199	202	14	30
2005	113	78	90	51	64	244	209	17	34
2010	102	66	97	70	79	263	221	21	33
2011	99	64	98	71	81	263	217	21	32
2012	98	64	100	74	83	267	220	22	32
2013	96	61	97	77	85	270	217	22	32
2014	95	59	98	76	85	266	216	22	31
2015	95	58	99	71	85	266	218	21	31
2016	99	60	105	73	88	273	229	22	32
2017	97	59	102	73	88	266	230	22	31
2018	96	59	104	74	89	266	231	22	31
2019	96	58	104	75	91	265	235	22	31

[4] Федеральная служба государственной статистики. Неравенство и бедность. Режим доступа: https://rosstat.gov.ru/folder/13723 Дата обращения: 18.12.2024.

[5] Федеральная служба государственной статистики. Потребление продуктов питания в домашних хозяйствах. Режим доступа: https://rosstat.gov.ru/compendium/document/13292 Дата обращения: 18.12.2024.

Accepted for publication

DOI: https://doi.org/10.17816/socm643225
EDN: OSGTBL

2020	96	57	104	77	92	272	240	22	31
2021	90	52	101	72	94	265	233	22	30
2022	90	52	104	70	94	264	240	22	30
2023	87	55	107	72	98	261	237	23	29

При этом следует отметить, что за последние 2 года как минимум на 10% выросла стоимость основных продуктов питания (табл. 2), на что, в первую очередь, повлияла динамика уровня инфляции [2].

Таблица 2. Стоимость основных продуктов питания, потреблённых в домашних хозяйствах в расчёте на одного потребителя в месяц, руб.[5]

Table 2. Cost of basic food products consumed in households per consumer per month, RUB[5]

Продукты питания	Все домашние хозяйства		Домашние хозяйства, проживающие			
			в городской местности		в сельской местности	
	2022 год	2023 год	2022 год	2023 год	2022 год	2023 год
Всего	8733,6	9553,3	8986,8	9820,4	7977,9	8758,5
В т. ч.:						
хлеб и хлебные продукты	1221,1	1290,6	1250,4	1328,9	1133,6	1176,5
картофель	192,3	202,6	183,6	194,7	218,1	226,0
овощи и бахчевые	924,2	1037,1	940,5	1054,7	875,5	984,8
фрукты и ягоды	695,2	811,3	737,2	855,4	569,8	680,1
мясо и мясные продукты	2605,7	2857,8	2706,7	2950,5	2304,0	2581,8
молоко и молочные продукты	1503,4	1594,1	1579,1	1663,8	1277,5	1386,7
яйца	155,6	171,5	155,8	172,0	155,2	170,0
рыба и рыбные продукты	655,4	761,0	695,4	813,6	535,9	604,6
сахар и кондитерские изделия	653,9	699,8	613,6	660,8	774,0	816,0
масло растительное и другие жиры	126,9	119,0	124,5	117,3	134,1	123,9
соль пищевая	–	8,6	–	8,8	–	8,0

За период 2022–2023 гг. инфляция в России составила 7,42% (рис. 1). Здесь же следует отметить, что за 2010–2023 гг. уровень инфляции достиг минимального значения в 2017 году (2,52%), а максимального — в 2015 году (12,91%). Безусловно, фактор инфляции оказывает существенное влияние на экономическую доступность продовольствия.

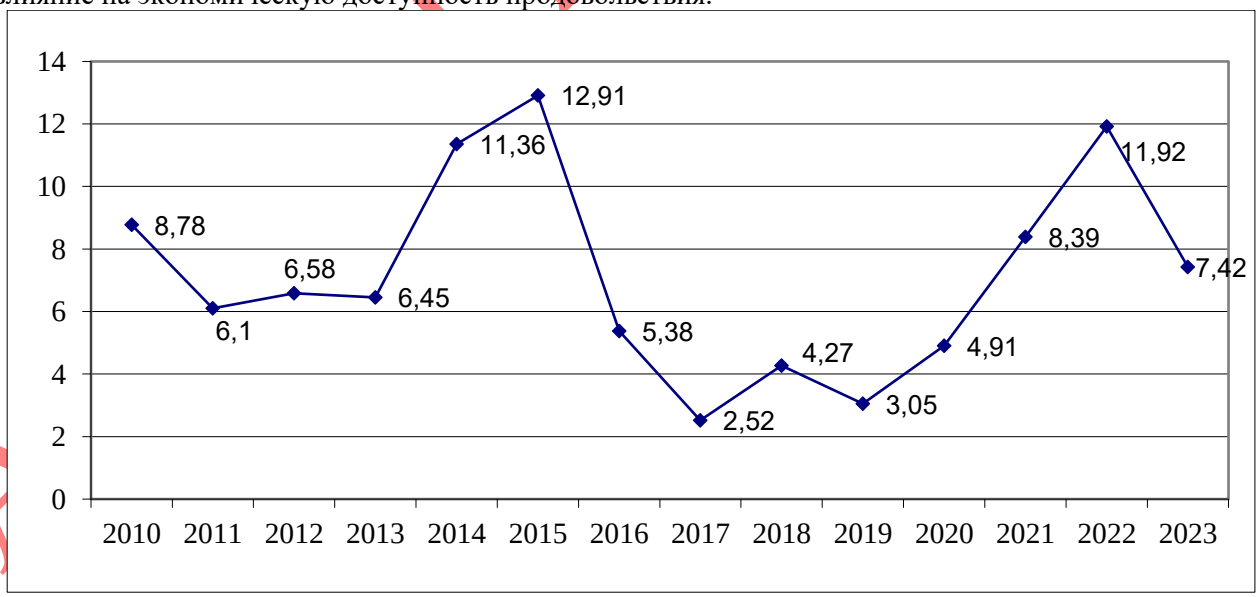

Рис. 1. Уровень инфляции в России[6].

[6] Уровень инфляции. Инфляция в России. Режим доступа: https://xn----ctbjnaatncev9av3a8f8b.xn Дата обращения: 18.12.2024.

Author Publication

DOI: https://doi.org/10.17816/socm643225
EDN: OSGTBL

Fig. 1. Inflation rate in Russia.

Среднедушевые денежные доходы населения росли быстрее уровня инфляции (табл. 3). В то же время следует отметить наличие существенной дифференциации населения страны по уровню доходов. Если рассматривать среднедушевые денежные доходы населения по 10-процентным (децильным) группам в абсолютной величине, то в конце 2023 года уровень дифференциации достиг 16,5 раза[7].

Таблица 3. Среднедушевые денежные доходы населения Российской Федерации[8]

Table 3. Average per capita monetary income of the population of the Russian Federation[8]

Год	Рублей в месяц	В % к соответствующему периоду прошлого года
2018	33 138	104,5
2019	35 233	106,3
2020	35 934	102,0
2021	39 934	111,1
2022	47 386	118,7
2023	53 139	112,1

Дифференциация по уровню доходов приводит к дифференциации и по уровню потребления. Так, за 2022–2023 гг. мы можем наблюдать разницу в потребительской корзине разных групп населения в зависимости от уровня доходов. Стоимость основных продуктов питания на одного человека из группы с наибольшим уровнем доходов (10-я группа) почти в 3 раза превышает стоимость на одного человека из группы с наименьшим уровнем доходов (1-я группа) (табл. 4). Данная тенденция прослеживается и в разрезе отдельных продуктов питания по их видам [2].

Таблица 4. Стоимость основных продуктов питания, потреблённых в домашних хозяйствах в зависимости от уровня среднедушевых располагаемых ресурсов [по 10-процентным (децильным) группам населения] в 2023 году, в расчёте на одного потребителя в месяц, руб.[5]

Table 4. Cost of basic food products consumed in households depending on the level of per capita available resources [by 10-percent (decile) population groups] in 2023, per consumer per month, RUB[5]

Продукты питания	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я	7-я	8-я	9-я	10-я
Всего	5335,7	6822,6	7733,8	8269,6	9076,2	9700,8	10455,7	11429,9	12176,0	14347,3
В т. ч.:										
хлеб и хлебные продукты	784,8	946,0	1054,8	1120,5	1222,4	1320,4	1423,5	1542,3	1575,0	1887,4
картофель	143,6	174,9	185,8	192,2	206,3	211,4	222,8	222,5	233,6	229,7
овощи и бахчевые	540,5	723,3	818,8	899,8	987,5	1049,7	1146,6	1236,9	1325,3	1615,3
фрукты и ягоды	375,6	507,3	601,0	665,8	745,0	796,1	908,9	1018,4	1112,5	1355,0
мясо и мясные продукты	1654,8	2110,6	2383,7	2512,8	2725,1	2951,3	3153,3	3419,0	3657,7	3993,3
молоко и молочные продукты	866,8	1137,3	1293,7	1400,4	1537,3	1635,8	1742,5	1872,9	2036,2	2377,1

[7] Федеральная служба государственной статистики. Децильный коэффициент (соотношение минимальных доходов 10% наиболее обеспеченного населения и максимальных доходов 10% наименее обеспеченного населения). Режим доступа: https://fedstat.ru/indicator/57430 Дата обращения: 18.12.2024.

[8] Федеральная служба государственной статистики. Среднедушевые денежные доходы населения. Режим доступа: https://www.fedstat.ru/indicator/57039 Дата обращения: 18.12.2024.

Accepted for publication

DOI: https://doi.org/10.17816/socm643225
EDN: OSGTBL

яйца	119,0	143,0	152,7	159,4	169,0	170,9	176,5	193,0	203,6	224,7
рыба и рыбные продукты	324,5	425,3	513,4	551,4	654,8	706,2	784,4	932,5	1039,5	1649,2
сахар и кондитерские изделия	433,9	547,7	613,7	648,4	705,9	734,4	772,1	848,5	847,8	835,1
масло растительное и другие жиры	85,9	100,2	109,1	110,9	115,1	115,9	115,9	133,9	134,1	167,1
соль пищевая	6,3	7,0	7,3	7,8	7,9	8,8	9,3	9,8	10,6	13,3

Ввиду того, что граждане не могут направлять на покупку продуктов питания весь доход, интересно рассмотреть удельный вес расходов на покупку продуктов питания в общем объёме расходов населения (рис. 2). Согласно международной практике, если удельный вес расходов на продовольствие не превышает 20%, то можно говорить об экономической доступности продовольствия. Если на продовольствие тратится больше 20%, но меньше одной трети доходов, то уровень доступности продовольствия можно считать средним, свыше одной трети, но менее 50% — низким, а свыше 50% — критическим, обычно сопровождающимся недоеданием[8].

Как видно из рис. 2, только 10% населения с наибольшими доходами направляют на покупку продуктов питания 17,9%. Доля расходов на питание в общем объёме потребительских расходов у половины населения превышает 40%, а у 4% населения — 70%, что свидетельствует о низкой экономической доступности продовольствия[8].

Из общего объёма расходов на питание примерно 8–10% расходов приходилось на покупку мяса, на 2-м месте молоко и молочные продукты, а также хлеб и хлебобулочные изделия — 4–5%, на 3-м месте — фрукты и ягоды (2,5–3%). Такое распределение, в первую очередь, связано со стоимостью перечисленных продуктов.

В потребительской корзине самым дорогостоящим продуктом оказалось мясо и мясопродукты, на которые приходилось почти 30% её стоимости. Молоко и молочные продукты занимали около 16% расходов, овощи и бахчевые — 11% (по данным на 2023 год)[5].

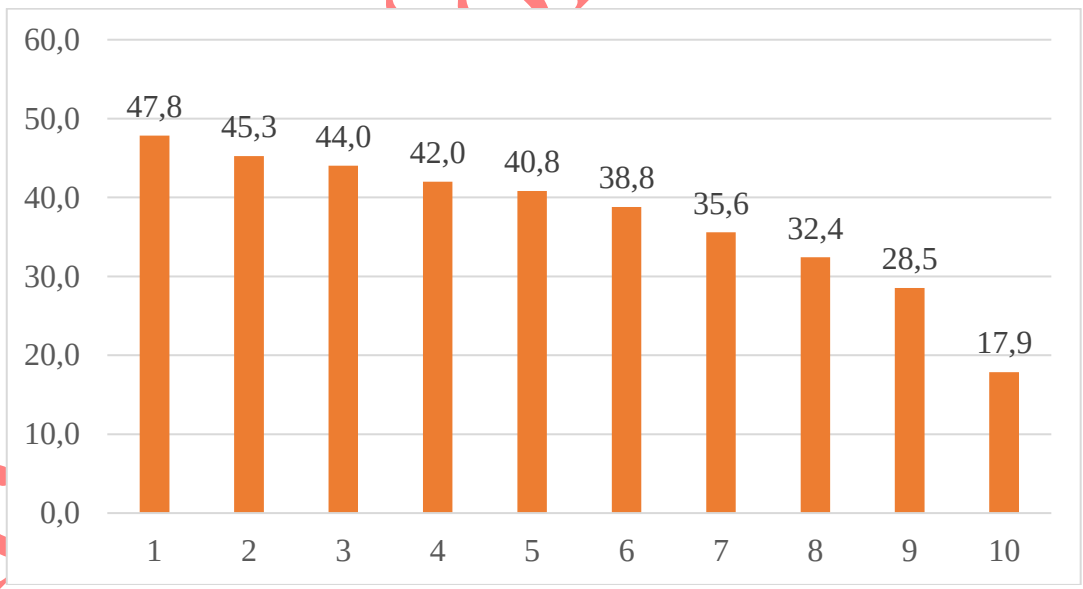

Рис. 2. Доля расходов на покупку продуктов питания в структуре потребительских расходов домашних хозяйств в зависимости от уровня среднедушевых располагаемых ресурсов, по 10-процентным (децильным) группам населения, в %[5].

Fig. 2. The share of expenditure on purchasing food products in the structure of consumer expenditure of households depending on the level of per capita available resources, by 10-percent (decile) groups of the population, in %[5].

Питание является одной из основных ежедневных потребностей граждан. В результате, направляя на покупку продуктов более 40% доходов, домохозяйства вынуждены ограничивать себя в удовлетворении других жизненно важных потребностей, также необходимых для полноценной и

Author's publication

DOI: https://doi.org/10.17816/socm643225
EDN: OSGTBL

продолжительной жизни — таких как получение дополнительных (платных) услуг, отдых, образование и др. [3].

Анализ энергетической ценности суточного рациона

Физиологические потребности в энергии для взрослых составляют от 2150 до 3800 ккал/сутки для мужчин и от 1700 до 3000 ккал/сутки для женщин. Во время беременности и грудного вскармливания потребности в энергии увеличиваются в среднем на 15 и 20% соответственно.

Расход энергии на адаптацию к холодному климату в районах Крайнего Севера увеличивается в среднем на 15%[1]. Средняя норма потребления в России составляет около 2800 ккал в зависимости от возраста, пола и уровня физической активности гражданина. При этом среднесуточная калорийность потреблённых продуктов в 2023 году составляла не более 2530 ккал у городских жителей и 2750 ккал — у сельских.

Таблица 5. Состав пищевых веществ и энергетическая ценность суточного рациона по месту проживания в расчёте на одного потребителя за сутки[5]

Table 5. Composition of nutrients and energy value of daily diet by place of residence per consumer per day[5]

Состав	Все домашние хозяйства		Домашние хозяйства, проживающие			
			в городской местности		в сельской местности	
	2022	2023	2022	2023	2022	2023
Белки, г	80,9	81,4	80,4	81,0	82,5	82,7
В т. ч. в продуктах животного происхождения	53,7	54,7	54,5	55,5	51,3	52,5
Жиры, г	109,8	109,4	109,1	108,7	111,8	111,5
В т. ч. в продуктах животного происхождения	72,7	73,6	73,6	74,4	69,9	71,2
Углеводы, г	319,3	311,9	304,4	298,8	363,9	350,8
В т. ч. в продуктах животного происхождения	16,9	17,2	17,0	17,3	16,6	16,8
Килокалории, всего	2600,4	2569,3	2532,4	2509,0	2803,2	2 748,9
В т. ч. в продуктах животного происхождения	940,9	954,3	953,1	965,1	904,6	922,0

Максимальная калорийность суточного рациона в 2023 году наблюдалась у 9-й группы населения (табл. 6) — 2914 ккал. Среднесуточную норму калорий потребляют лишь 30% населения (группы 8–10 с наибольшим доходом). В то же время 10% населения, относящихся к группе с наименьшими доходами, в среднем потребляют лишь 1900 ккал в сутки.

Проблема «недоедания» активно обсуждается и на международном уровне. В сентябре 2015 г. страны-участницы Организации Объединённых Наций (ООН) приняли Повестку дня в области устойчивого развития на период до 2030 года. Одной из основных задач Повестки является борьба с «недоеданием» во всём мире. Основное внимание уделяется доступу к продовольствию как компоненту продовольственной безопасности. Был введён показатель, характеризующий масштабы распространения недоедания, представляющий оценку доли отдельных лиц во всём населении (в процентах), потребляющих недостаточное количество пищевых продуктов [4]. Этот показатель рассчитывается в отношении группы населения на основе вероятностного распределения энергетической ценности обычного дневного рациона питания некоего «среднего человека». Параметры распределения оцениваются с помощью имеющейся информации о национальном предложении продовольствия, о распределении потребления пищевых продуктов домашними хозяйствами или отдельными лицами, а также о характерных особенностях населения, определяющих потребности в пищевой энергии [5].

Таблица 6. Состав пищевых веществ и энергетическая ценность суточного рациона в зависимости от уровня среднедушевых располагаемых ресурсов по 10-процентным (децильным) группам населения, в расчёте на одного потребителя за сутки[5]

Table 6. Composition of nutrients and energy value of daily diet depending on the level of per capita available resources for 10-percent (decile) groups of the population, calculated per consumer per day[5]

Состав	1-я	2-я	3-я	4-я	5-я	6-я	7-я	8-я	9-я	10-я
Белки, г	57,4	68,7	74,6	77,7	82,0	84,2	85,9	91,9	94,9	96,0

Accepted for publication

DOI: https://doi.org/10.17816/socm643225
EDN: OSGTBL

В т. ч. в продуктах животного происхождения	35,4	44,0	48,7	51,1	54,4	56,8	58,4	63,1	66,2	68,6
Жиры, г	75,9	92,3	101,1	105,2	111,1	114,2	115,6	124,0	127,7	126,2
В т. ч. в продуктах животного происхождения	47,7	59,9	66,2	69,5	73,7	77,4	79,2	84,5	88,7	88,8
Углеводы, г	247,6	283,3	298,6	307,2	320,0	322,5	325,8	343,6	343,1	324,7
В т. ч. в продуктах животного происхождения	10,9	13,7	15,3	16,2	17,3	17,7	18,5	19,7	21,7	20,3
Килокалории - всего	1910,7	2248,1	2412,9	2497,3	2619,4	2666,6	2699,3	2871,0	2914,9	2832,8
В т. ч. в продуктах животного происхождения	617,0	773,7	855,1	898,6	954,6	999,4	1024,9	1096,4	1154,5	1160,7
Белки	15,1	15,5	15,7	15,9	16,0	16,2	16,3	16,4	16,8	17,6
Жиры	19,9	20,8	21,3	21,5	21,7	21,9	21,9	22,2	22,6	23,1
Углеводы	65,0	63,8	63,0	62,7	62,4	61,9	61,8	61,4	60,7	59,4

Рассмотрим соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе граждан РФ. Для взрослых рекомендуемая в суточном рационе доля белков животного происхождения от общего их количества — 50%, для детей — 60–70%.

Жиры служат источником незаменимых пищевых веществ — жирорастворимых витаминов и незаменимых жирных кислот. Потребление жиров для взрослых должно составлять не более 30% от калорийности суточного рациона.

Физиологическая потребность в усвояемых углеводах для взрослого человека составляет 56–58% от энергетической суточной потребности: от 301 до 551 г/сутки для мужчин и от 238 до 435 г/сутки для женщин[9].

Таким образом, соотношение белков/жиров/углеводов в суточном рационе должно составлять примерно 15%/30%/55% соответственно. При этом доля белков животного происхождения должна быть не менее 50%.

Удельный вес белков в суточном рационе всех 10 групп населения удерживается в пределах 15–17%. Что касается жиров и углеводов, наблюдается явный перевес в сторону углеводов: их доля достигает 60–65% суточного рациона. Особенно высокое содержание углеводов отмечается в рационе 10% населения с наименьшими доходами, при этом доля жиров снижается до 20%.

ОБСУЖДЕНИЕ

А.Н. Анищенко и Д.И. Усманов в статье «Изменение структуры питания населения регионов России как угроза обеспечения продовольственной безопасности» отмечают, что несбалансированная структура питания населения России — одна из главных причин увеличения доли людей, страдающих от избыточного веса и ожирения, анемии, дефицита йода, диабета, заболеваний сердца и других проблем [6]. Академик В.А. Тутельян в одном из своих трудов утверждал о необходимости персонализации питания с учётом региональных, национальных и семейных особенностей. По его словам, важно донести до каждого человека знания о том, что именно ему нужно получить от пищи [7].

В целом, согласно полученным данным, можно сказать, что проблема продовольственной безопасности постепенно решается. Однако для полного обеспечения населения станы продовольствием собственного производства потребуется ещё длительное время. Что касается проблемы потребления, здесь мнения учёных расходятся. Даже при средней суточной норме в 2800 ккал «норма» для каждого человека индивидуальна. По этой причине нельзя однозначно утверждать, что 70% населения (как показывают статистические данные) недоедают, ведь потребности зависят не только от образа жизни и региона проживания, но также от возраста, состояния здоровья и других факторов.

Accepted for publication

DOI: https://doi.org/10.17816/socm643225
EDN: OSGTBL

То же касается и сбалансированности питания: достичь оптимального соотношения белков, жиров и углеводов на уровне всей страны весьма сложно. Необходимы масштабные мероприятия по развитию культуры сбалансированного питания, включая образовательные курсы, посвящённые данным вопросам. Тем не менее полученные результаты дают почву для размышления и дальнейших исследований в этой области.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, с ростом доходов населения растёт разнообразие рациона питания, а также его калорийность. Граждане с наибольшими доходами больше потребляют мясо и рыбу, молочные продукты, хлеб, фрукты и масло. В то же время оптимальное соотношение жиров, белков и углеводов не выдерживается. В 2023 году в рационе всего населения наблюдался перекос в сторону углеводов, при этом жиров потреблялось недостаточно для полноценного питания.

Accepted for publication

DOI: https://doi.org/10.17816/socm643225
EDN: OSGTBL

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Вклад авторов. А.П. Соколов — разработка концепции, разработка методологии, административное руководство исследовательским проектом; А.И. Садыкова — проведение исследования, формальный анализ, написание черновика рукописи, написание рукописи — рецензирование и редактирование. Все авторы одобрили рукопись (версию для публикации), а также согласились нести ответственность за все аспекты работы, гарантируя надлежащее рассмотрение и решение вопросов, связанных с точностью и добросовестностью любой её части.
Источники финансирования. Отсутствуют.
Раскрытие интересов. Авторы заявляют об отсутствии отношений, деятельности и интересов за последние три года, связанных с третьими лицами (коммерческими и некоммерческими), интересы которых могут быть затронуты содержанием статьи.
Оригинальность. При создании настоящей работы авторы не использовали ранее опубликованные сведения (текст, иллюстрации, данные).
Доступ к данным. Редакционная политика в отношении совместного использования данных к настоящей работе не применима, новые данные не собирали и не создавали.
Генеративный искусственный интеллект. При создании настоящей статьи технологии генеративного искусственного интеллекта не использовали.
Рассмотрение и рецензирование. Настоящая работа подана в журнал в инициативном порядке и рассмотрена по обычной процедуре. В рецензировании участвовали два внешних рецензента, член редакционной коллегии и научный редактор издания.

ADDITIONAL INFORMATION

Author contributions: A.P. Sokolov: conceptualization, methodology, project administration; A.I. Sadykova: investigation, formal analysis, writing—original draft preparation; writing—review and editing. All authors approved the version of the manuscript to be published and agreed to be accountable for all aspects of the work, ensuring that questions related to the accuracy or integrity of any part of the work are appropriately investigated and resolved.
Funding sources: No funding.
Disclosure of interests: The authors have no relationships, activities or interests for the last three years related with for-profit or not-for-profit third parties whose interests may be affected by the content of the article.
Statement of originality: In creating this work, the authors did not use previously published information (text, illustrations, data).
Data availability statement: The editorial policy regarding data sharing does not apply to this work, and no new data was collected or created.
Generative AI: Generative AI technologies were not used for this article creation.
Provenance and peer-review: This paper was submitted to the journal on an unsolicited basis and reviewed according to the usual procedure. Two external reviewers, a member of the editorial board, and the scientific editor of the publication participated in the review.

Accepted for publication

DOI: https://doi.org/10.17816/socm643225
EDN: OSGTBL

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | REFERENCES

1. Kazumova AB. The relationship between a healthy lifestyle and mental health indicators. In: *Healthy lifestyle and sports pharmacology: collection of scientific papers based on the materials of the All-Russian scientific and practical conference with international participation dedicated to World Health Day (Kursk, April 9, 2024)*. Kursk: Kursk State Medical University; 2024. P. 126–128. ISBN: 978-5-7487-3173-7

2. Kurmanova LR, Kurmanova DA, Sadykova AI. Threats to food security and ways to minimize them in modern conditions. *Economics and management: research and practice journal*. 2023;(5(173)):25–31. doi: 10.34773/EU.2023.5.5 EDN: NUMIDU

3. Sokolov AP, Sadykova AI, Isakov AS. Problems of effective satisfaction of needs in the context of ensuring economic security. *Innovative economy: information, analytics, forecasts*. 2022;(3):32–38. doi: 10.47576/2411-9520_2022_3_32 EDN: VMVUKX

4. Reshetnikov AV, Prisyajnaya NV, Reshetnikov VA, Efimov IA. The features of healthy life-style perception by students of medical universities. *Problems of social hygiene, public health and history of medicine.* 2018;26(4):201–206. doi: 10.32687/0869-866X-2018-26-201-206 EDN: YOVEKT.

5. FAO, IFAD, WFP. *Monitoring Food Security and Nutrition in Support of the 2030 Agenda for Sustainable Development: Taking Stock and Looking Ahead*. Rome: FAO; 2016. p. 24. (In Russ.) ISBN: 978-92-5-409432-4

6. Anishchenko AN, Usmanov DI. Changes in the nutritional structure of the population of the Russian regions as a threat to food security. *Creative economy*. 2023;17(11):4291–4308. doi: 10.18334/ce.17.11.119652 EDN: TKOEUE

7. Tutelyan VA, Nikityuk DB. Key challenges in the dietary intake structure and cutting edge technologies for optimizing nutrition to protect the health of the Russian population. *Problems of nutrition*. 2024;93(1(551)):6–21. doi: 10.33029/0042-8833-2024-93-1-6-21 EDN: XCDQZJ/

ОБ АВТОРАХ / AUTHORS' INFO

*** Соколов Алексей Павлович**, д-р экон. наук, профессор;
адрес: Россия, 119435, Москва, ул. Большая Пироговская, д. 2, стр. 4;
ORCID: 0000-0001-6961-8632;
eLibrary SPIN: 8417-3464;
e-mail: sokolov_a_p@staff.sechenov.ru

Садыкова Айгуль Ильдусовна,
канд. экон. наук;
ORCID: 0000-0003-2807-9577;
eLibrary SPIN: 3918-1976;
e-mail: aigul-211159@mail.ru

*** Alexey P. Sokolov,** Dr. Sci. (Economics), Professor;
address: 2 Bolshaya Pirogovskaya st, bldg 4, Moscow, Russia, 119435;
ORCID: 0000-0001-6961-8632;
eLibrary SPIN: 8417-3464;
e-mail: sokolov_a_p@staff.sechenov.ru

Aigul I. Sadykova, Cand. Sci. (Economics);
ORCID: 0000-0003-2807-9577;
eLibrary SPIN: 3918-1976;
e-mail: aigul-211159@mail.ru

* Автор, ответственный за переписку / Corresponding author

Accepted for publication