

Характер питания взрослого населения по данным эпидемиологического исследования ЭССЕ-РФ

Карамнова Н. С., Шальнова С. А., Деев А. Д., Тарасов В. И., Баланова Ю. А., Имаева А. Э., Муромцева Г. А., Капустина А. В., Евстифеева С. Е., Драпкина О. М. от имени участников исследования ЭССЕ-РФ[#]

ФГБУ “Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины” Минздрава России. Москва, Россия

Характер питания и степень физической активности определяют уровень здоровья индивидуума и популяции в целом.

Цель. Изучить характер питания и пищевых привычек взрослого населения РФ на современном этапе.

Материал и методы. Материалом для исследования послужили представительные выборки из неорганизованного мужского и женского населения в возрасте 25-64 лет ($n=22258$), из них 8519 мужчин и 13698 женщин из 13 регионов РФ. Характер питания оценивался по частоте потребления основных групп продуктов и наличия отдельных привычек пищевого поведения (досаливание, использование животных жиров в приготовлении). Количественную оценку потребления имели: красное мясо, рыба и морепродукты, птица, сырые овощи и фрукты.

Результаты. Ежедневно сырые овощи и фрукты присутствуют в рационе только у 59,7% россиян, среднее количество порций в день — $1,48 \pm 0,8$. Отмечается высокое потребление молочных продуктов: 49,7% россиян ежедневно употребляют молоко, кефир, йогурт, 40,4% — сыр, 18,9% — творог и 20,6% — сметану и сливки. Мясо присутствует ежедневно у 42,9% населения. Рекомендуемый уровень потребления мяса в рамках рациона здорового питания, соблюдают только 40,2% россиян. Мясо птицы в ежедневном рационе уступает потреблению красного мяса и встречается только у 27,5%. Низкая частота потребления рыбы наблюдается у 34,9% населения. Соленья и маринады ежедневно потребляет каждый десятый россиянин (10,1%) и треть населения (32,4%) потребляет их не реже 1-2 раза в нед. Уровень ежедневного присутствия колбасных изделий в рационе высокий — 22,5%. Практически половина россиян (47,6%) включает сладости и кондитерские изделия в ежедневный рацион и 28,0% — потребляют их регулярно 1-2 раза в нед. Соблюдают ограниченный характер потребления в отношении сладостей

четверть населения (24,4%). Привычка досаливания уже приготовленного блюда имеет высокое распространение — 40,5%. Отмечено, что 72,5% населения используют сливочное масло для приготовления “утреннего” бутерброда. Потребление молочных продуктов высокой жирности составило в популяции — 74,0%. Используют только растительные масла в процессе приготовления пищи — 95,4% населения.

Заключение. В характере питания взрослой популяции РФ на современном этапе отмечены как позитивные, так и неблагоприятные в отношении развития социально-значимых заболеваний пищевые привычки.

Ключевые слова: характер питания, структура питания, пищевые привычки, потребление, пищевые продукты.

Конфликт интересов: не заявлен.

Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2018;17(4):61–66
<http://dx.doi.org/10.15829/1728-8800-2018-4-61-66>

[#] Участники исследования ЭССЕ-РФ и соавторы статьи: **Москва:** Бойцов С. А., Жернакова Ю. В., **Санкт-Петербург:** Конради А. О., Ротарь О. П., **Владивосток:** Кулакова Н. В., Невзорова В. А., **Владикавказ:** Толпаров Г. В., **Вологда:** Шабунова А. А., **Волгоград:** Недогода С. В., **Воронеж:** Черных Т. М., **Иваново:** Белова О. А., **Кемерово:** Артамонова Г. В., Индукаева Е. В., **Красноярск:** Гринштейн Ю. И., Петрова М. М., **Оренбург:** Либис Р. А., **Самара:** Дупляков Д. В., **Томск:** Трубачева И. А., Кавешников В. С., Серебрякова Н. Н., **Тюмень:** Медведева И. В., Шалаев С. В.

Поступила 02/08-2018

Принята к публикации 13/08-2018

Nutrition characteristics of adult inhabitants by ESSE-RF study

Karamnova N. S., Shalnova S. A., Deev A. D., Tarasov V. I., Balanova Yu. A., Imaeva A. E., Muromtseva G. A., Kapustina A. V., Evstifeeva S. E., Drapkina O. M. on behalf of the the study team ESSE-RF[#]

National Medical Research Centre of Prevention Medicine of the Ministry of Health. Moscow, Russia

Nutrition, in general, and physical activity do determine the level of health of an individual and population in general.

Aim. To evaluate the characteristics of nutrition and food-related behavior in adult population of Russia currently.

Material and methods. The study materials were representative selections of non-organized male and female inhabitants of 25-64 y.o. ($n=22258$, males 8519, females 13698) of 13 regions of Russia RF. Nutrition characteristics were evaluated by the rate of the main meal

[#]Автор, ответственный за переписку (Corresponding author):

Тел.: +7 (995) 997-76-50

e-mail: nkaramnova@gnicpm.ru

[Карамнова Н. С.* — к.м.н., в.н.с. отдела эпидемиологии хронических неинфекционных заболеваний, ORCID: 0000-0002-8604-712X, Шальнова С. А. — д.м.н., профессор, руководитель отдела эпидемиологии хронических неинфекционных заболеваний, ORCID: 0000-0003-2087-6483, Деев А. Д. — к.ф.-м.н., руководитель лаборатории медицинской биостатистики, ORCID: 0000-0002-7669-9714, Тарасов В. И. — к.ф.-м.н., н.с. лаборатории медицинской биостатистики, ORCID: 0000-0003-3757-676X, Баланова Ю. А. — к.м.н., в.н.с. лаборатории экономического анализа эпидемиологических исследований и профилактических технологий отдела эпидемиологии хронических неинфекционных заболеваний, ORCID: 0000-0001-8011-2798, Имаева А. Э. — к.м.н., с.н.с. отдела эпидемиологии хронических неинфекционных заболеваний, ORCID: 0000-0002-9332-0622, Муромцева Г. А. — к.б.н., в.н.с. отдела эпидемиологии хронических неинфекционных заболеваний, ORCID: 0000-0002-0240-3941, Капустина А. В. — с.н.с. отдела эпидемиологии хронических неинфекционных заболеваний, ORCID: 0000-0002-9624-9374, Евстифеева С. Е. — к.м.н., с.н.с. отдела эпидемиологии хронических неинфекционных заболеваний, ORCID: 0000-0002-7486-4667, Драпкина О. М. — д.м.н., профессор, чл.-корр. РАН, директор, ORCID: 0000-0002-4453-8430].

types consumption and selected routines of food-related behavior (salt added, animal fats in cooking). Quantitative evaluation was done for: red meat, fish and seafoods, poultry, fresh vegetables and fruits.

Results. Every day the raw vegetables and fruits are added to the meals only in 59,7% of citizens, with the mean number of portions — $1,48 \pm 0,8$. High level of dairy food was noted: 49,7% do consume milk, yoghurt, sour milk every day, 40,4% — cheese, 18,9% — quark, 20,6% — sour creme and creme. The meat is added to diet in 42,9% of inhabitants. Recommended level of meat consumption as a healthy nutrition, do follow only 40,2% of participants. Poultry consumption level is at 27,5% — lower than meat. Low rate of fish consumption is found in 34,9%. Preserved with salt and vinegar products are consumed by 10,1% and a third of inhabitants (32,4%) does consume these not rarer than 1-2 times a week. The level of sausages consumption is high — at 22,5%. Almost a half of participants (47,6%) consume pastry and confectionery every day, and 28,0% — 1-2 times weekly. About a quarter, 24,4% do voluntarily decrease the rate of pastry consumption. Behavior of addition of salt to a prepared meal do have 40,5%. It was noted that 72,5% use butter for a "morning sandwich". High fat dairies consumption is about 74,0%. Only plant oils are in use for cooking in 95,4% of participants.

Conclusion. In the nutrition related behavior of adult population of Russia currently there are positive as well as negative components, from the perspective of socially significant diseases development.

Key words: nutrition characteristics, nutrition structure, food related behavior, consumption, grocery.

Conflicts of Interest: nothing to declare.

Cardiovascular Therapy and Prevention. 2018;17(4):61–66
<http://dx.doi.org/10.15829/1728-8800-2018-4-61-66>

Karamnova N. S. ORCID: 0000-0002-8604-712X, Shalnova S. A. ORCID:0000-0003-2087-6483, Deev A. D. ORCID: 0000-0002-7669-9714, Tarasov V. I. ORCID: 0000-0003-3757-676X, Balanova Yu. A. ORCID: 0000-0001-8011-2798, Imaeva A. E. ORCID: 0000-0002-9332-0622, Muromtseva G. A. ORCID:0000-0002-0240-3941, Kapustina A. V. ORCID: 0000-0002-9624-9374, Evstifeeva S. E. ORCID: 0000-0002-7486-4667, Drapkina O. M. ORCID: 0000-0002-4453-8430.

ВОЗ — Всемирная организация здравоохранения, ЭСЦЕ-РФ — многоцентровое эпидемиологическое исследование "Эпидемиология сердечно-сосудистых заболеваний в различных регионах Российской Федерации", ХНИЗ — хронические неинфекционные заболевания.

В течение последних 50 лет составляющие образа жизни определены как изменяемые факторы, связанные с уровнем смертности в популяции. Несмотря на то, что вклад в показатели смертности вносят в основном болезни, поведенческие факторы риска хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), включая характер питания, являются важными показателями общественного здоровья. Разница ожидаемой продолжительности жизни между популяцией с низким профилем риска: здоровое питание, адекватная двигательная активность, отсутствие курения, и популяцией с высоким профилем риска: высокая распространенность курения, низкая физическая активность, нездоровое питание, составляет 10-15 лет [1].

Нездоровое питание и низкая физическая активность выделены Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) как основные факторы риска здоровья во всем мире [2]. Здоровое питание на протяжении всей жизни помогает избежать проблемы неполноценного рациона во всех его формах, а также предотвратить ряд ХНИЗ и состояний. Состав разнообразного, сбалансированного и здорового рациона определяется индивидуальными потребностями: пол, возраст, уровень физической активности, физиологическое состояние и др., культурного контекста, ассортимента местных продуктов и кулинарных традиций. Но основные принципы формирования здорового рациона питания остаются одинаковыми. Основу составляют рекомендованные для ежедневного потребления "рацион формирующие" продукты питания, объединенные в группы. Место в рационе здорового питания определено, исходя из протективных эффектов потребления данного продукта на основе доказательной медицины, прежде всего с позиции

профилактики социально-значимых заболеваний, вклада в популяционные показатели заболеваемости, инвалидности и смертности [2].

В современных документах и рекомендациях ВОЗ приоритетное место уделяется формированию здорового питания на всех уровнях: индивидуальном, групповом и популяционном. По многим нутриентам определены целевые уровни потребления с позиций профилактики ХНИЗ [3, 4].

При анализе значения характера питания для общественного здоровья и в качестве фактора, определяющего популяционный уровень здоровья, одним из оптимальных подходов является изучение частоты потребления пищевых продуктов или пищевых групп в соответствии с рекомендованным рационом здорового питания.

Целью настоящего исследования явилось изучение характера питания и пищевых привычек взрослого населения на современном этапе.

Материал и методы

Материалом для исследования послужили представительные выборки из неорганизованного мужского и женского населения в возрасте от 25-64 лет ($n=22258$, из них 8519 мужчин и 13698 женщин) из 13 регионов РФ (Воронежская, Ивановская, Волгоградская, Вологодская, Кемеровская, Тюменская области, города Владивосток, Самара, Оренбург, Томск и Санкт-Петербург, республика Северная Осетия-Алания (СОА), Красноярский край), обследованные в рамках многоцентрового эпидемиологического исследования ЭСЦЕ-РФ (Эпидемиология сердечно-сосудистых заболеваний в различных регионах Российской Федерации). Исследование было выполнено в соответствии со стандартами надлежащей клинической практики (Good Clinical Practice) и принципами Хельсинской Декларации. Исследование было одобрено НЭК ФГБУ ГНИЦПМ Минздрава России — в настоящее время ФГБУ "Национальный медицинский исследователь-

ский центр профилактической медицины” Минздрава России, ФГБУ “РКНПК” Минздрава России — в настоящее время ФГБУ НМИЦ кардиологии Минздрава России, ФГБУ “ФМИЦ им. В. А. Алмазова” Минздрава России и центров-соисполнителей. Более подробная информация о формировании выборки и протоколе исследования представлена в ранее опубликованной статье [5, 6]. Все обследованные лица подписали добровольное информированное согласие на участие в нем. Отклик на обследование в целом составил ~80%.

Питание оценивалось опросным методом с анализом частоты потребления основных групп продуктов и выявлением отдельных привычек пищевого поведения: досаливание уже приготовленного блюда непосредственно перед употреблением, использование животных жиров в процессе приготовления пищи и др. Частота потребления пищевых продуктов оценивалась с интервалами: “ежедневно”, “1-2 раза в нед.”, “1-2 раза в мес.”, “редко/не употребляю”. Количественную оценку потребления имели часть пищевых групп: красное мясо, рыба и морепродукты, птица, сырые овощи и фрукты. В этом анализе весовое количество 1 порции составляло: для мяса (говядина, свинина, баранина и др.) и птицы — 150 г, для рыбы и морепродуктов — 100 г, для овощей и фруктов — 100 г. К продуктам высокой жирности были отнесены жидкие формы молочных продуктов (молоко, кефир, йогурт) с содержанием жира >2,0 г, творог — с ≥9,0 г, сыр >18 г на 100 г продукции [7]. В качестве критериев оценки адекватности потребления использовались рекомендации экспертов ВОЗ [2].

Использованы методы описательной статистики. Статистическая обработка материала выполнена с помощью системы статистического анализа и извлечения информации — SAS (Statistical Analysis System (США), версия 9.03). Для количественных показателей проводили

расчет средних значений, их среднеквадратических отклонений, стандартных ошибок, с применением SAS-процедур PROC MEANS и PROC UNIVARIATE. Для оценки значимости различных качественных показателей строились таблицы сопряженности с применением SAS-процедуры PROC FREQ. В качестве порогового уровня статистической значимости при применении любых статистических методов принято значение $p < 0,05$.

Результаты

Основу здорового питания, составляют продукты растительного происхождения — зерновые, овощи и фрукты, бобовые, и на эти группы продуктов отводится преимущественная по количеству часть ежедневного рациона. Однако результаты настоящего исследования показали, что потребление этих продуктов является недостаточно адекватным для взрослого населения. Данные о структуре потребления основных продуктов рациона и количестве ежедневных порций представлены на рисунке 1 и таблице 1, соответственно.

Таблица 1

Количество потребления отдельных продуктов, порций в день

	Оба пола, n=22258		
	Mean	SD	min-max
Красное мясо	0,41	0,280	0,016-0,714
Рыба	0,20	0,191	0,016-0,714
Птица	0,33	0,247	0,016-0,714
Фрукты и овощи в сыром виде	1,48	0,816	0,049-2,143

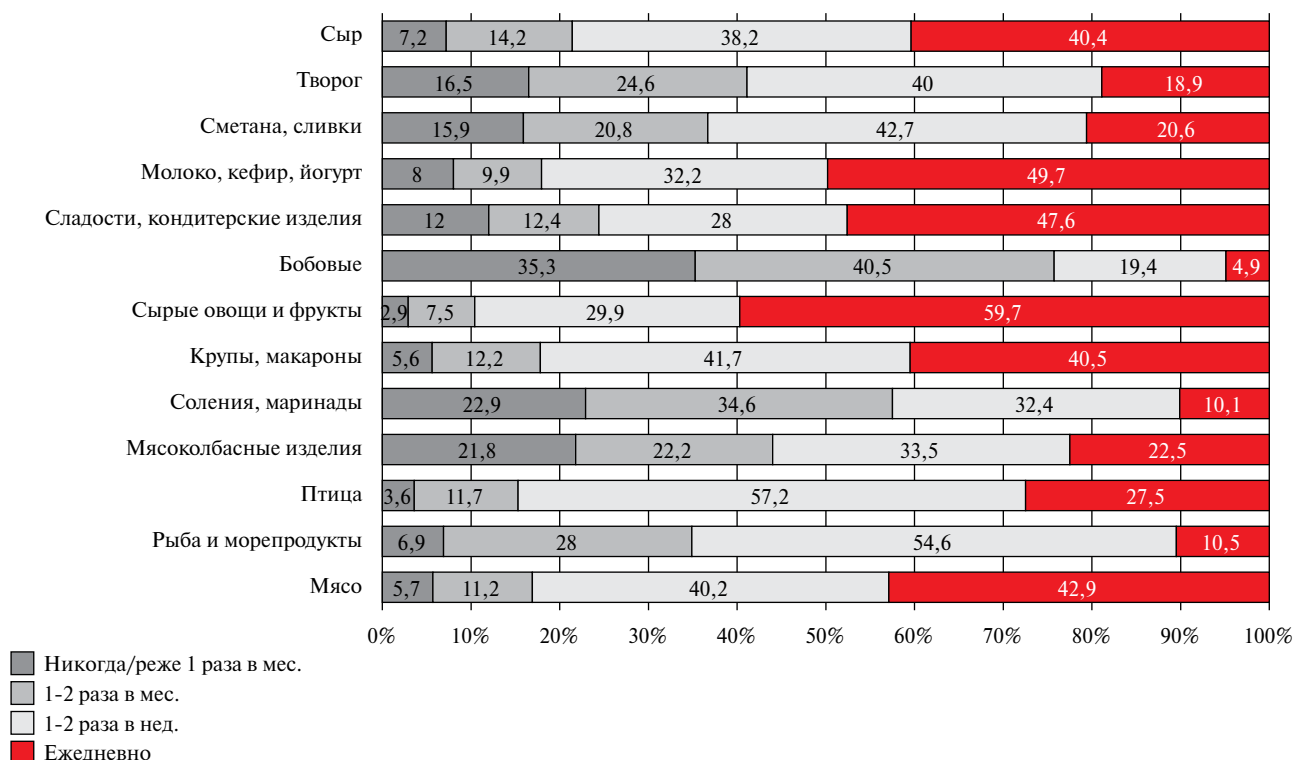


Рис. 1 Частота потребления основных групп пищевых продуктов, в %.

Ежедневно овощи и фрукты присутствуют в рационе только у 59,7% россиян, у 40,3% отмечается недостаточное их потребление. Рекомендация ВОЗ предписывает потребление 5 порций овощей и фруктов в день, равных по количеству — 400г, предпочтительно за счет сырых продуктов, т.е. от 2,5 порций в день. В настоящем исследовании оценивалось потребление овощей и фруктов только в сыром виде и составило $1,48 \pm 0,8$ порций в день, что является недостаточным. Около трети населения — 29,9%, потребляет овощи и фрукты, но включает их в свой рацион недостаточно часто и в меньшем количестве. Каждый десятый взрослый россиянин (10,4%), практически не употребляет данные продукты или употребляет их 1-2 раза в мес.; такой уровень потребления является крайне недостаточным.

Низкое потребление отмечается и в отношении зерновых продуктов — ежедневно потребляют их только 40,5% россиян. При этом если по разным причинам овощи и фрукты никогда не включают в рацион питания — 2,9%, то в отношении потребления круп и макаронных изделий аналогичный показатель в 2 раза больше — 5,6%. Лиц, которые включают в рацион крупы и макаронные изделия не чаще 1-2 раз в мес., также достаточно много — 12,2% россиян. Практически каждый пятый россиянин (17,8%) не потребляет зерновых продуктов и блюда из них.

Уровень потребления бобовых четко свидетельствует об отсутствии культуры их употребления в российской популяции. Не употребляют бобовые — 35,3% россиян, делают это 1-2 раза в мес. менее половины — 40,5%. Регулярное включение в рацион бобовых продуктов встречается лишь у каждого четвертого россиянина (24,3%).

Продукты животного происхождения: мясо, птица, рыба, молочные продукты, включены в рацион здорового питания, но по количеству потребления должны уступать растительным продуктам. В среднем, это 1-3 порции в день, из них — 1-2 порции в день отводится на молочные продукты.

В российской популяции отмечается высокое потребление молочных продуктов, в т.ч. ежедневно. Наиболее популярны в рационе жидкие формы молочных продуктов — молоко, кефир, йогурт и аналогичные изделия, и сыр, в меньшей степени — творог и более жирная продукция (сметана, сливки). Ежедневное потребление молока, кефира, йогурта отмечается у 49,7% россиян, сыра — у 40,4%, творога — у 18,9% и сметаны, сливок — у 20,6%. Отмечается сформированная в популяции определенная культура потребления молочных изделий. Продукты, обладающие оптимальной пищевой ценностью (молоко, йогурт, сыр), присутствуют в рационе ежедневно у каждого второго, а продукты более высокого жирового состава (сметана, сливки) потребляют в 2 раза реже. Потребление творога также находится

в рекомендуемых пределах у большинства населения (63,3%). Доля лиц, не потребляющих жидкие молочные продукты, оказалась ~8,0%, для творога — в 2 раза выше — 16,5% и сопоставима с долей лиц, не употребляющих сметану и сливки (15,9%).

Из пищевых источников животного белка самыми потребляемым в российской популяции остается красное мясо — ежедневно оно присутствует в рационе у 42,9% россиян. В целом, потребление мяса остается высоким — $0,41 \pm 0,3$ порции в день (~61,5 г в день). Рекомендуемый уровень потребления мяса в рамках рациона здорового питания, соблюдают 40,2% россиян. Доля лиц, не потребляющих мясо, составила 16,9%.

Мясо птицы в ежедневном рационе россиян уступает потреблению красного мяса, и имеет место только у 27,5%. Частота потребления в режиме “1-2 раза в нед.” отмечается у 57,2% населения. Доли лиц регулярно потребляющих мясо птицы и красное мясо одинаковы — 84,7% и 83,1%, соответственно, что свидетельствует в целом о высоком потреблении животных сырьевых продуктов в популяции в количестве, превосходящем рекомендуемые уровни.

Низкая частота потребления рыбы наблюдается у 34,9% населения. У большинства (65,1%) взрослого населения рыба и морепродукты регулярно присутствуют в рационе, а у каждого десятого россиянина — ежедневно (10,5%), что в целом позволяет заключить, что традиция потребления рыбы распространена в РФ. Обращает внимание, что рекомендуемое в рамках рациона здорового питания потребление рыбы имеет большую распространенность в российской популяции, чем адекватное потребление овощей и фруктов. Однако, вопрос касается не только частоты, но и количества потребления. Среднее потребление рыбы и морепродуктов составило 0,2 порции в день ~20 г в день и 140 г в нед., что является количественно недостаточным для оказания протективного воздействия.

Из продуктов, рекомендуемых к ограниченному потреблению, в исследовании анализировались соленья и маринады, мясколбасные изделия и деликатесы, сладости и кондитерские изделия.

В российской популяции заготовительная кулинарная традиция имеет широкое распространение, и уровень потребления солений достаточно высокий. Ежедневное присутствие их в рационе отмечается у каждого десятого россиянина (10,1%), треть населения (32,4%) потребляет не реже 1-2 раза в нед. Остальная часть населения относится к потреблению солений сдержанно: 22,9% — не включают их в рацион, а 34,6% — делают это 1-2 раза в мес. Однако, учитывая высокое содержание соли в этих продуктах, потребление их на регулярной основе у 42,5% россиян следует признать высоким.

Еще одна группа продуктов, рассматриваемая как частый источник избыточного потребления соли

и насыщенных жиров в рационе — мяскоколбасные изделия и деликатесные продукты. В отличие от соленых, мяскоколбасные продукты потребляются в регулярном режиме чаще — у 56% населения РФ. Уровень ежедневного присутствия колбасных изделий в рационе сопоставим с потреблением птицы — 22,5% и 27,5%, соответственно. Однако продукты промышленной переработки (мяскоколбасные изделия) рекомендованы к ограниченному потреблению в отличие от птицы, поскольку не обладают оптимальной пищевой ценностью для организма человека в отличие от сырьевых продуктов.

Популярность сладостей и кондитерских изделий в рационе питания россиян сопоставима с продуктами основными “рацион формирующими” — молоко и мясо. Практически половина россиян (47,6%) включает сладости и кондитерские изделия в ежедневный рацион и 28,0% — потребляют их регулярно 1-2 раза в нед. Соблюдают ограниченный характер потребления в отношении этих продуктов четверть населения (24,4%).

Анализ отдельных пищевых привычек продемонстрировал высокое распространение в популяции привычки досаливания уже приготовленного блюда (40,5%), высокое присутствие животных жиров в ежедневном рационе за счет использования сливочного масла для приготовления “утреннего” бутерброда (72,5%) и потребление молочных продуктов высокой жирности — 74,0%. Одновременно отмечена привычка использования только растительных масел в процессе приготовления пищи, имеющая высокую распространенность в российской популяции — 95,4% (рисунок 2).

Обсуждение

В современных условиях проведение крупномасштабных исследований, особенно в плане изучения рациона питания, является высоко трудоемким и экономически затратным, соответственно проходит нечасто. В 2013г одновременно с клинико-эпидемиологическим исследованием ЭССЕ-РФ прошло еще одно популяционное исследование характера питания россиян — “Выборочное наблюдение рациона питания россиян”, выполненное Федеральной службой государственной статистики (Росстатом) [8, 9]. Это предоставило возможность сравнения полученных результатов и обсуждений. Методики оценки частоты потребления пищевых продуктов одинаковы в обоих исследованиях, что позволяет корректно сравнивать результаты.

Большинство оцениваемых параметров имеют сопоставимые результаты в этих исследованиях. Уровень ежедневного потребления сырых овощей и фруктов из исследования ЭССЕ-РФ (59,9%) полностью соответствует аналогичному показателю в исследовании Росстат — 60,9% для свежих овощей и 57,0% для свежих фруктов. Сопоставимость



Рис. 2 Распространенность отдельных пищевых привычек среди взрослого населения, в %.

результатов наблюдается и по группе лиц, не употребляющих эти продукты.

В уровне потребления круп и макаронных изделий наблюдаются значительные различия. Низкое потребление круп и макаронных изделий можно было бы предположить обоснованным, поскольку речь идет только о потреблении приготовленных блюд, без учета присутствия в рационе зерновых продуктов в составе хлебобулочных изделий и других видах пищевой продукции. Однако в исследовании Росстата аналогичный показатель выше в 2 раза и составляет — 76,9%, а доля лиц потребляющих 1 раз в нед. эти продукты значительно ниже — 17,3% vs 41,7%, по результатам исследования ЭССЕ-РФ. Также отличен показатель у лиц, не употребляющих эти продукты — 5,5% vs 17,8%, по настоящему исследованию. Возможно, отличия показателей связаны с различиями в возрастном диапазоне обследованных лиц. Популяция ЭССЕ-РФ ограничена возрастом 25-64 лет, тогда как популяция наблюдения Росстата включает возрастной диапазон ≥15 лет. В старших возрастных группах отмечается более высокое потребление зерновых продуктов (каш, макаронных изделий и др.).

Несмотря на некоторые отличия в ежедневном потреблении отдельных видов молочной продукции по результатам этих 2 исследований, следует отметить, что показатели частоты еженедельного потребления по анализируемым позициям полностью совпадают, так же как и уровень потребления мяса, птицы, мяскоколбасных изделий и деликатесов.

Более высокое еженедельное потребление кондитерских изделий отмечено по результатам исследования ЭССЕ-РФ в отличие от аналогичного показателя в наблюдении Росстата — 75,6% vs 54,1%, соответственно. Однако в исследовании ЭССЕ-РФ показатель включает и потребление иных сладостей (варенье, джемы и др.) в отличие от наблюдения Росстата.

В целом, по результатам эпидемиологического исследования ЭССЕ-РФ в структуре пищевых при-

вычек взрослого населения отмечаются как протективные моменты характера питания, так и негативные. Из протективных аспектов выделяется регулярное потребление молочных продуктов, высокая частота потребления птицы, рыбы и овощно-фруктовой группы, широкое использование растительных масел в процессе приготовления пищи. Из негативных — это недостаточное по количеству потребление рыбы, овощей и фруктов, выбор молочных продуктов высокой жирности, высокое потребление красного мяса, частое присутствие в рационе мясколбасных изделий, солений и кондитерских изделий, высокая распространенность привычки досаливания и потребления продуктов с высоким содержанием соли в составе.

Одновременно следует отметить, что по результатам исследования ЭССЕ-РФ четко прослеживается наличие в российской популяции категории лиц с питанием “здорового типа”, характеризующимся адекватным потреблением рекомендуемых продуктов и ограниченным отношением к продуктам “неоптимального” рациона. Это свидетельствует о некой “платформе” здорового питания, имеющейся среди населения РФ.

Уровень доказательный медицины на современном этапе основан на результатах систематических обзоров и мета-анализов. Современная информация о частоте потребления 12 основных групп пищевых продуктов и относительном риске смертности от всех причин, были опубликованы в апреле 2017г. В анализ включены результаты обследования 17 579 рационов участников из 19 проспективных когорт и данные 266 статей. Результаты подтверждают актуальность современных рекомендаций по здоровому питанию. Снижение относительного риска смертности от всех причин отмечено при ежедневном потреблении цельных злаков, овощей, фруктов, орехов, бобовых и рыбы с одновременным дозо-зависимым (порций зависи-

мым) эффектом [10]. Протективный эффект отмечен и в отношении потребления молочных продуктов, но при уровне — 1-2 порции в день. Отрицательные ассоциации выявлены в отношении ежедневного потребления красного мяса и продуктов промышленной переработки красного мяса (мясокопчености, мясколбасные изделия и подобное) [10].

Результаты аналогичных исследований подчеркивают современность существующих рекомендаций экспертов ВОЗ по рациону здорового питания, и одновременно формируют важные для анализа и мониторингирования на уровне популяции привычки питания.

В заключении стоит отметить, что структура пищевых привычек взрослой популяции РФ на современном этапе пока далека от полного соответствия рекомендациям ВОЗ и благоприятного прогноза в отношении профилактики ХНИЗ. Однако наблюдается некий “переходный” период, когда существуют моменты, требующие коррекции, но при этом уже формируется в популяции основа позитивных аспектов рациона здорового питания. В целом, такие исследования демонстрируют необходимость актуализации популяционных приоритетов формирования в российском обществе платформы здорового питания. Прежде всего, это касается пищевых привычек, в отношении которых уже отмечен протективный или, наоборот, повреждающий эффект для здоровья, как на индивидуальном, так и на популяционном уровнях.

Конфликт интересов: все авторы заявляют об отсутствии потенциального конфликта интересов, требующего раскрытия в данной статье.

Благодарности. Авторы статьи выражают глубокую благодарность всем участникам данного исследования, без которых невозможно было бы его осуществление.

Литература

1. O'Doherty MG, Cairns K, O'Neill V, et al. Effect of major lifestyle risk factors, independent and jointly, on life expectancy with and without cardiovascular disease: results from the Consortium on Health and Ageing Network of Cohorts in Europe and the United States (CHANCES). *Eur J Epidemiol.* 2016;31:455-68. doi:10.1007/s10654-015-0112-8.
2. Healthy diet. Fact sheets. WHO, September 14, 2015 <http://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
3. Eurodiet Working Party 1 final report, 2000. Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 28 January — 1 February 2002.
4. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition, and Allergies (NDA). Scientific opinion on establishing food-based dietary guidelines. *EFSA J.* 2010;8:1460. doi:10.2903/j.efsa.2010.14.
5. Scientific Organizing Committee of the ESSE-RF. Epidemiology of cardiovascular diseases in different regions of Russia (ESSE-RF). The rationale for and design of the study. *Prevent Med.* 2013;6:25-34. (In Russ.) Научно-организационный комитет проекта ЭССЕ-РФ Эпидемиология сердечно-сосудистых заболеваний в различных регионах России (ЭССЕ-РФ). Обоснование и дизайн исследования. Профилактическая медицина. 2013;6:25-34. ISSN 2305-4948 (Print) ISSN 2309-513X (Online).
6. Karamnova NS, Shalnova SA, Deev AD, et al. on behalf of the team of the ESSE-RF. Smoking status and nutrition type of adult population: variety of meals. Results from ESSE-RF study. *Russ J Cardiol.* 2018;23(6):131-40. (In Russ.) Карамнова Н.С., Шальнова С.А., Деев А.Д. и др. от имени участников исследования ЭССЕ-РФ. Статус курения и характер питания взрослой популяции: отличия рационов. Результаты эпидемиологического исследования ЭССЕ-РФ. Российский кардиологический журнал. 2018;23(6):131-40. doi:10.15829/1560-4071-2018-6-131-40.
7. Technical regulations of the Customs Union “Food products in terms of labeling” (TR 022/2011). (In Russ.) Технический регламент Таможенного союза “Пищевая продукция в части ее маркировки” (ТР ТС-022-2011).
8. Diet of the population. 2013: Statistical Digest / Rosstat-M: Information and Analysis Center “Statistics of Russia”, 2016. — 220 p. (In Russ.) Рацион питания населения 2013. Статистический сборник/Росстат-МИИЦ “Статистика России”, 2016 — 220с. ISBN 978-5-4269-0058-59.
9. Federal Service of State Statistics of the Russian Federation, official website -http://www.gks.ru/free_doc/new_site/food1/survey0/index.html (In Russ.) Федеральная служба государственной статистики РФ, официальный сайт. http://www.gks.ru/free_doc/new_site/food1/survey0/index.html.
10. Schwingshackl L, Schwedhelm C, Hoffmann G, et al. Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. *Am J Nutr.* 2017; 05:1462-73. doi:10.3945/ajcn.117.153148.