

DOI: 10.25742/NRIPH.2019.01.008

Черкасов С.Н., Григорьев Г.Ю., Федяева А.В.

ХАРАКТЕРИСТИКИ ПИТАНИЯ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ В ВОЗРАСТЕ 40 ЛЕТ И СТАРШЕ

ФГБНУ «Национальный НИИ общественного здоровья имени Н.А.Семашко», Москва, Россия

Cherkasov S.N., Grigoriev G.Y., Fedyayeva A.V.

CHARACTERISTICS OF DIET OF PERSONS ENGAGED IN THE SPORT AT THE AGE OF 40 YEARS AND OLDER

National research institute for Public Health, Moscow, Russia

Контактная информация:

Григорьев Герман Юрьевич, e-mail: casper4242@mail.ru

Резюме. Исследованы характеристики питания лиц, занимающихся спортом в возрасте 40 лет и старше. Данные об характеристиках питания были получены путем анкетирования спортсменов в возрасте 40 лет и старше, выступающих на соревнованиях по легкой атлетике на дистанциях 10 и более километров. Всего роздано анкет 1800, собрано заполненных анкет 1649. В качестве характеристик питания были изучены следующие: наличие или отсутствие приверженности к какой либо диете, частота приемов пищи, регулярность принятия пищи, характер пищи, особенности пищевого рациона в каждом из приемов пищи, значимость качества употребляемой пищи, а также наличие факта употребления мучного, сладкого и газированных сладких напитков.

Проведенное исследование показало, что строгий режим питания соблюдали меньшинство опрошенных, большая часть не придерживалась никаких принципов организации своего питания. Наиболее приемлемой формой поведения считается частый прием пищи (три и более раз), однако сильное влияние оказывает складывающаяся ситуация, что вынуждает строить более гибкий график питания, так как не всегда удавалось принимать пищу в одно и то же время, а наибольший объем пищи независимо от гендерной принадлежности приходился на середину дня и вторую его половину. Очень часто, особенно женщины допускают приемы небольшого

количества пищи между ее основными приемами. Респонденты стараются следить за своим пищевым рационом и стараются исключить из употребления жареной/копченой/жирной/острой пищи и гораздо реже игнорируют качество употребляемой пищи, сознательно ограничивая себя в употреблении сладких и мучных продуктов и практически исключая употребление сладких газированных напитков.

Ключевые слова: физическая активность, старшее поколение, образ жизни, социально-гигиенические характеристики.

Abstract. The characteristics of nutrition of persons involved in sports at the age of 40 years and older are investigated. Data on the characteristics of nutrition were obtained by questioning athletes aged 40 years and older, performing at competitions in athletics at distances of 10 kilometers or more. Only 1800 distributed questionnaires, collected the completed questionnaires 1649. As the characteristics of nutrition, the following were studied: the presence or absence of adherence to any diet, the frequency of meals, the regularity of eating, the nature of the food, the characteristics of the diet in each of the meals, the importance of the quality of food consumed, as well as the presence of the fact of the use of flour, sweet and carbonated sweet drinks.

The study showed that a minority of respondents observed a strict diet, most did not adhere to any principles of organization of their food. The most acceptable form of behavior is considered to be frequent meals (three or more times), but the strong influence of the current situation, which forces to build a more flexible diet, as it was not always possible to eat at the same time, and the largest amount of food regardless of gender accounted for the middle of the day and its second half. Very often, especially women allow small amounts of food between her main meals. Respondents try to monitor their diet and try to exclude from the use of fried/smoked/fatty/spicy food and much less often ignore the quality of food consumed, consciously limiting themselves to the use of sweet and flour products and virtually excluding the use of sweet carbonated drinks.

Key words: physical activity, older generation, lifestyle, social and hygienic characteristics.

Проблема здорового питания в Российской Федерации имеет государственный статус [1,2]. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. N 1873-р утверждены «Основы государственной политики Российской Федерации в области здорового питания населения на период до 2020 года». Под государственной политикой Российской Федерации в области здорового питания населения (далее - государственная политика в

области здорового питания) «понимается комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25 октября 2010 г. N 1873-р).

В указанном документе отмечается, что питание большинства взрослого населения не соответствует принципам здорового питания. В качестве одной из основных задач государственной политики в области здорового питания рассматривается совершенствование организации питания в организованных коллективах, разработка образовательных программ для различных групп населения по вопросам здорового питания, мониторинг состояния питания населения.

Характеристики питания можно рассматривать как комплексный фактор риска. Задача по увеличению продолжительности жизни, продлению периода активного долголетия не может быть решена без анализа такого этого крайне значимого фактора риска. В качестве особой группы населения можно рассматривать лиц, активно занимающихся спортом в возрасте 40 лет и старше [3,4].

Данные об характеристиках питания были получены путем анкетирования спортсменов в возрасте 40 лет и старше, выступающих на соревнованиях по легкой атлетике на дистанциях 10 и более километров. Всего роздано анкет 1800, собрано заполненных анкет 1649. В качестве характеристик питания были изучены следующие: наличие или отсутствие приверженности к какой либо диете, частота приемов пищи, регулярность принятия пищи, характер пищи, особенности пищевого рациона в каждом из приемов пищи, значимость качества употребляемой пищи, а также наличие факта употребления мучного, сладкого и газированных сладких напитков.

Малая часть опрошенных мужчин придерживалась какой-либо полноценной диеты или режима питания (17,6% от общего количества опрошенных мужчин). Более половины опрошенных (52,8%) не придавали режиму питания никакого значения, а каждый третий (29,5%) не смогли определиться. В пояснениях к своему ответу они указывали, что уделяют внимание только каким-либо отдельным элементам питания. Чаще всего упоминались такие ответы, как «соблюдаю православные посты», отказ от мясных продуктов, невозможность употребления отдельных продуктов в связи с состоянием здоровья. Соблюдение режима питания наиболее часто связывали или с желанием контролировать массы тела или с подготовкой к соревнованиям.

Логично предположить, что женщины будут обращать большее, чем мужчины, внимание на режим питания и диету, однако по данным опроса четко указали на факт приверженности диеты или режима питания только 18,3% опрошенных женщин, что не подтверждает гендерную гипотезу различий. Отказ от какой либо диеты или режима питания обозначили 35,5% опрошенных женщин, что несколько меньше чем у мужчин, соответственно больший удельный вес опрошенных женщин (46,1% против 29,5%) не смогли четко указать на факт или отсутствие факта соблюдения диеты или четкого режима питания (рис.1).

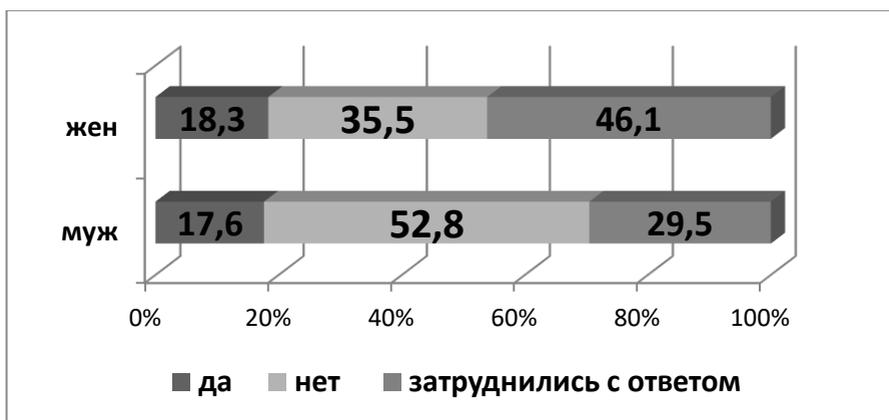


Рис.1. Удельный вес мужчин и женщин, занимающихся спортом (легкая атлетика, длительный бег, участие в соревнованиях на дистанции 10 км и более) в возрасте 40 лет и старше, придерживающихся или нет диеты или режима питания.

Таким образом, четкой и однозначной зависимости между фактом занятия спортом и стремлением соблюдать диету или режим питания не выявлено. Только меньшинство, независимо от пола придерживались режима питания, по крайней мере, того, который они считали достаточно «жестким» и стабильным. Определенные элементы режима питания или диетический выбор были более распространены и особенно среди женщин. Большая часть мужчин и треть женщин не придерживались никаких принципов организации составляющих своего питания.

Одним из главных принципов организации «правильного» питания считается его регулярность. Мужчины спортсмены считали, что наиболее приемлемо для них регулярное и частое употребление пищи: три или более раз в день (79,5% от общего количества опрошенных

мужчин), более редкие, но регулярные приемы пищи отмечались не часто. Только 7% от опрошенных мужчин употребляли пищу два раза в день, Крайне редко частота употребления пищи составляла один раз в день (0,24% от общего количества опрошенных мужчин). Остальные опрошенные мужчины спортсмены (13,1%) питались нерегулярно.

Также как и мужчины, женщины считали, что наиболее приемлемо для них регулярное и частое употребление пищи: три или более раз в день (80% от общего количества опрошенных женщин). Крайне редко указывалось что количество приемов пищи равно двум (3,3%) и ни одна из опрошенных женщин не употребляла пищу только один раз в день. Примерно тот же, что и у мужчин удельный вес женщин (16,7%) питались не регулярно.

Следовательно, частый прием пищи считается наиболее приемлемой формой поведения среди лиц, занимающихся спортом в возрасте 40 лет и старше независимо от гендерной принадлежности. Более редкие приемы пищи считаются недопустимыми, но каждый шестой опрошенный организовывал свой режим питания в зависимости от складывающейся ситуации.

Важным является не только регулярность приемов пищи, но и время суток, в который принимается наибольший объем пищи. Считается, что наиболее правильным является прием наибольшего количества пищи в первую половину дня. Однако, опрошенные мужчины спортсмены не являлись строгими приверженцами этой идеи. Только 18,9% опрошенных принимали наибольший объем пищи в первой половине дня. Каждый четвертый (41,9% от общего количества опрошенных мужчин) принимал наибольший объем пищи в середине дня, а остальные 39,2% во второй половине дня.

Как и среди мужчин, только 20,6% женщин принимали наибольший объем пищи в первой половине дня. Большинство женщин принимали наибольший объем пищи в середине дня, что несколько больше, чем среди мужчин (51,5% у женщин против 41,9% у мужчин). Соответственно, во второй половине дня женщины реже предпочитали принимать наибольший объем пищи (28,0% у женщин против 39,2% у мужчин). Несмотря на указанные различия наиболее калорийными и обильными для женщин при трехразовом питании был второй и третий прием пищи: обед или ужин, что указывает на отличие гендерных различий по этому признаку.

Режим питания предполагает и принятие пищи в одно и то же время. Однако, современный ритм жизни не всегда позволяли соблюдать данный принцип, хотя большинство опрошенных мужчин старались это делать. Так, каждому третьему (28,9%) это делать удавалось, 53,2% опрошенных старались, но не всегда получалось. Только 17,6%

опрошенных мужчин не придавали этому элементу режима питания какую-либо значимость. Также, как и мужчины, женщины старались принимать пищу в одно и то же время, однако только 24,3% это удавалось, тогда как 56,7% опрошенных женщин старались это делать, но не всегда у них получалось. Каждый шестой респондент (18,3%) не придавали четкому соблюдению режима питания никакого значения.

Таким образом, наибольший объем пищи независимо от гендерной принадлежности приходился на середину дня и вторую его половину. Большинство старались принимать пищу в одно и то же время, однако не всегда это удавалось. Наиболее калорийными и обильными для мужчин при трехразовом питании был второй и третий прием пищи: обед или ужин.

Употребление пищи между ее основными приемами не сильно распространено среди исследуемой группы лиц, занимающихся спортом. Только каждый пятый отметил (22,2%), что использует перекусы. У женщин такая форма пищевого поведения распространена больше. Каждая третья опрошенная (36,2%) всегда использует перекусы. Категорически не приемлют такой формы пищевого поведения 9,2% опрошенных мужчин и 3,7% женщин. Иногда допускают прием пищи между завтраком, обедом и ужином 28,7% опрошенных мужчин и примерно такой же удельный вес женщин (29,1%). Наибольший удельный вес (38,4% от общего количества опрошенных мужчин) могут позволить себе попить чай, кофе, соки или напитки. Для женщин употреблять напитки между основными приемами пищу менее характерно, но достаточно распространено (27,2%). Хотя они не исключают, что употреблением указанных напитков не сопровождается приемом незначительного количества пищевых продуктов. Следовательно, у мужчин только каждый десятый тщательно соблюдает этот элемент режима питания, а подавляющее большинство допускают приемы небольшого количества пищи между ее основными приемами. У женщин практически все опрошенные используют промежуточные приемы пищи между основными.

Вегетарианцев среди опрошенных мужчин было мало, также, как и среди женщин. Только 8,3% мужчин и 12% женщин не употребляли мяса и мясных изделий.

Качество принимаемой пищи несомненно важный элемент в организации питания всех, однако лица, имеющие высокие физические нагрузки, возможно, должны обращать более пристальное внимание на качество употребляемых продуктов и готовой пищи (рис.2). Однако, по данным опроса, тщательно следят за качеством употребляемой пищи и ее составом только 33,2% опрошенных мужчин. Среди женщин таковых было несколько больше 48,3% ($p < 0,05$). Такой ответ

подразумевал стремление питаться исключительно здоровой пищей с множеством свежих овощей и фруктов, приверженность диеты, а также возможный прием витаминных препаратов.

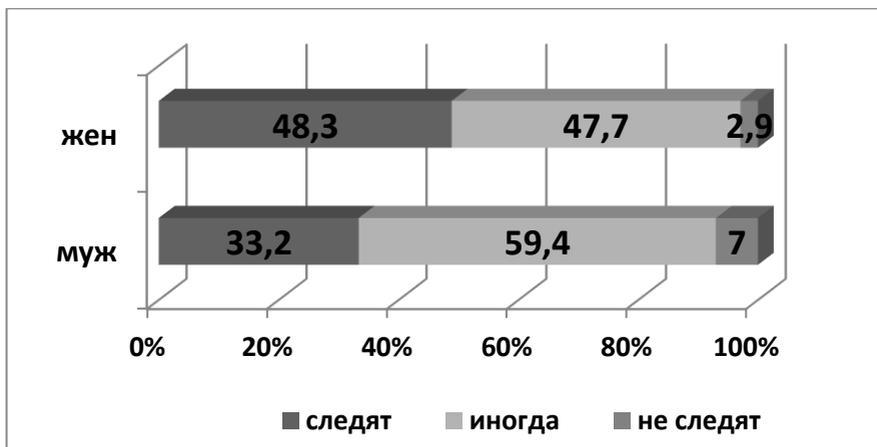


Рис.2. Удельный вес мужчин и женщин, занимающихся спортом (легкая атлетика, длительный бег, участие в соревнованиях на дистанции 10 км и более) в возрасте 40 лет и старше, следящих за качеством употребляемой пищи и ее составом.

Каждый шестой опрошенный мужчина (59,4%) это делает не всегда, что подразумевало стремление питаться правильно, но также не исключало частое употребление жареной/копченой/жирной/острой пищи, и даже, периодически – «фастфуда». Женщины менее привержены такой форме пищевого поведения (47,7%). Соответственно, 7% опрошенных мужчин и 2,9% женщин (различия достоверны, $p < 0,05$) вообще не следят за качеством употребляемой пищи. Ответ формулировался следующим образом: «Мне все равно, что я ем».

Следовательно, женщины более тщательно следят за своим пищевым рационом, стараются исключить из употребления жареной/копченой/жирной/острой пищи и гораздо реже игнорируют качество употребляемой пищи.

Отказ от мучного и сладкого рассматривается как один из элементов правильного и «здорового» питания. Увлечение такими видами продуктов может иметь последствия в виде избыточного веса, вследствие повышенной калорийности, однако данные настоящего исследования ставят данный факт под сомнение. Возможно, не сам

факт употребления данных продуктов имеет значение в формировании патологических процессов, а баланс потребляемых и используемых калорий. Так, по данным настоящего исследования показано, что четверть опрошенных (25,6%) указали на невозможность в отношении себя отказа от употребления мучных и сладких продуктов. Еще больше (53,6%) указали на периодический характер употребления данных продуктов. Каждый двадцатый (5,5%) разрешал употребление мучного и сладкого только по праздникам, что можно рассматривать как некий элемент ограничения и каждый шестой (14,8%) старался не употреблять сладкого и мучного.

Несмотря на распространенное мнение о том, что женщины более привержены к употреблению мучного и сладкого в исследуемой группе данный тезис не нашел подтверждения. Одинаково часто с мужчинами, женщины не могли отказаться в употреблении мучных и сладких продуктов (27,2% у женщин против 25,6% у мужчин, различия не достоверны). Периодический характер употребления данных продуктов у женщин был распространён даже ниже, чем у мужчин (42,8% у женщин против 53,6% у мужчин). Однако больший удельный вес женщин разрешали себе употреблять данные продукты по праздникам (14,1% у женщин против 5,5% у мужчин, различия достоверны). Каждая шестая опрошенная (15,9%) старалась не употреблять сладкого и мучного.

Следовательно, сознательно ограничивали себя в употреблении сладких и мучных продуктов только 20,3% опрошенных мужчин и 30% женщин, однако проблем с избыточной массой тела у них не было.

Одним из элементов «здорового» питания является факт, или его отсутствие, употребления сладких газированных напитков. Часто с этим фактом связывают нарастающие в современном обществе проблемы с избыточной массой тела и увеличением частоты эндокринозависимой патологии.

Опрошенные мужчины в своем большинстве не употребляют часто сладкие газированные напитки. Только 2% отметили, что ежедневно включают их в собственный рацион. Каждый пятый мужчина (19,6%) допускал их употребление периодически, а остальные старались исключить их употребление. Следовательно, сознательно ограничивали себя в употреблении сладких газированных напитков 78,1% мужчин, занимающихся спортом. Аналогичные данные были получены и в отношении женщин (различия не достоверны).

Таким образом, проведенное исследование показало, что четкой и однозначной зависимости между полом и пищевым поведением среди исследуемой группы спортсменов выявлено не было. Строгий режим питания соблюдали меньшинство опрошенных, большая часть не

придерживались никаких принципов организации своего питания. Наиболее приемлемой формой поведения считается частый прием пищи (три и более раз), однако сильное влияние оказывает складывающаяся ситуация, что вынуждает строить более гибкий график питания, так как не всегда удавалось принимать пищу в одно и то же время, а наибольший объем пищи независимо от гендерной принадлежности приходился на середину дня и вторую его половину. Очень часто, особенно женщины допускают приемы небольшого количества пищи между ее основными приемами. Респонденты стараются следить за своим пищевым рационом и стараются исключить из употребления жареной/копченой/жирной/острой пищи и гораздо реже игнорируют качество употребляемой пищи, сознательно ограничивая себя в употреблении сладких и мучных продуктов и практически исключая употребление сладких газированных напитков.

Литература

1. Хабриев Р.У., Линденбратен А.Л., Комаров Ю.М. Стратегии охраны здоровья населения как основа социальной политики государства // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2014. № 3. С. 3-5.

2. Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. N 294 "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие здравоохранения"
<http://base.garant.ru/70643470/#help#ixzz3qZB9IsF9>

3. Григорьев Г.Ю., Черкасов С.Н. Бег на длинные дистанции как перспективная здоровье сберегающая технология / Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко. 2015. № 4-5. С. 89-96.

4. Черкасов С.Н., Абрамова О.В., Сопова И.Л. Физическая активность как фактор, определяющий уровень адаптационных возможностей организма // Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н.А. Семашко. 2015. № 2. С. 224-227
