

УДК 616.12-056.25-053.81  
DOI: 10.36979/1694-500X-2024-24-9-151-161

## КОМПЛЕКСНАЯ ОЦЕНКА ХАРАКТЕРА ПИТАНИЯ В РАЗВИТИИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ ЛЮДЕЙ МОЛОДОГО ВОЗРАСТА

С.М. Шахнабиева

*Аннотация.* Было проведено анкетирование среди 73 человек в возрасте от 22 до 26 лет, среди которых было 36 (49,3 %) девушек и 37 (50,7 %) юношей. Характер питания оценивался комплексно и включал: оценку потребления основных групп пищевых продуктов, отдельных пищевых продуктов, нарушений характера питания. Оценка питания проводилась с использованием частотного вопросника потребления основных групп пищевых продуктов Food Frequency Questionnaires (FFQ) (мясо, птица, рыба, колбасные изделия, соленья, овощи и фрукты, крупы и макаронные изделия, бобовые, сладости и кондитерские изделия, молоко и кисломолочные продукты, сметана, творог и сыр). Основными нарушениями питания людей молодого возраста на современном этапе являются: чрезмерное потребление соли (56,2 %), недостаточное потребление овощей и фруктов (41,1 %), редкое употребление рыбы (56,2 % никогда не употребляют), чрезмерное потребление сладких продуктов (53,4 %), редкое употребление творога и сыра.

*Ключевые слова:* анкета; диета; питание; сердечно-сосудистые заболевания; молодой возраст.

## ЖАШ КУРАКТАГЫ АДАМДАРДЫН АРАСЫНДА ЖҮРӨК-КАН ТАМЫР ООРУЛАРЫНЫН ӨНҮГҮШҮНДӨ ТАМАКТАНУУ МҮНӨЗҮН КОМПЛЕКСТҮҮ БААЛОО

С.М. Шахнабиева

*Аннотация.* Сурамжылоо 22 жаштан 26 жашка чейинки 73 адамдын, анын ичинде 36 (49,3%) кыздардын жана 37 (50,7 %) жигиттердин арасында жүргүзүлгөн. Тамактануунун мүнөзү ар тараптуу бааланган жана төмөнкүлөрдү камтыган: негизги тамак-аш топторунун керектөөсүн баалоо, жеке тамак-аш жана тамактануунун бузулушу Тамактанууну баалоо негизги тамак-аш топторунун Food Frequency Questionnaires (FFQ) (эт, канаттуулар, балык, колбаса, туздалган жашылчалар, жашылча-жемиштер, дан эгиндери жана макарон, буурчак өсүмдүктөрү, таттуулар жана кондитердик азыктар, сүт жана кычкыл сүт азыктары, каймак, быштак жана сыр) керектөө жыштыгынын анкетасын пайдалануу менен жүргүзүлдү. Азыркы этапта жаштардын тамактануусунун негизги бузулушу болуп төмөнкүлөр саналат: тузду ашыкча колдонуу (56,2%), жашылча-жемиштерди жетишсиз керектөө (41,1%), балыкты сейрек колдонуу (56,2% эч качан колдонбойт), таттуу тамактарды ашыкча колдонуу (53,4%), быштак менен сырды сейрек колдонуу.

*Түйүндүү сөздөр:* анкета; диета; тамактануу; жүрөк-кан тамыр оорулары; жаш курак.

## COMPREHENSIVE ASSESSMENT OF NUTRITION IN THE DEVELOPMENT OF CARDIOVASCULAR DISEASES AMONG YOUNG PEOPLE

S.M. Shakhnabieva

*Abstract.* A survey was conducted among 73 people aged 22 to 26 years, among whom there were 36 (49.3 %) girls and 37 (50.7 %) boys. The nature of nutrition was assessed comprehensively and included: assessment of consumption of the main food groups, individual foods, and eating disorders. Nutrition assessment was carried out using the frequency questionnaire of consumption of the main food groups Food Frequency Questionnaires (FFQ) (meat, poultry, fish, sausages, pickles, vegetables

and fruits, cereals and pasta, legumes, sweets and confectionery, milk and dairy products, sour cream, cottage cheese and cheese). The main nutritional disorders of young people at the present stage are: excessive salt intake (56.2 %), salting of foods (57.5 %), insufficient consumption of vegetables and fruits (41.1 %), rare consumption of fish (56.2 % never consume), excessive consumption of sweet foods (53.4 %), rare consumption of cottage cheese and cheese.

*Keywords:* questionnaire; diet; nutrition; cardiovascular diseases; young age.

Сердечно-сосудистые заболевания являются ведущей причиной смертности в большинстве стран мира. По данным ВОЗ, нарушения в характере питания являются причиной возникновения трети случаев сердечно-сосудистых заболеваний [1–3]. В 20 % случаев ишемической болезни сердца и инсульта лежат нерациональное питание, курение, малоподвижный образ, в 60 % – сахарный диабет [4, 5]. Дополнительно усугубляет прогноз развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета неполноценное питание во всех его формах, в том числе за счет влияния на формирование алиментарно-зависимых факторов риска [6, 7].

Избыточное потребление соли, недостаточное потребление цельнозерновых продуктов, овощей и фруктов, т. е. дисбаланс характера питания, по мнению экспертов, привел к смерти 11 миллионов человек в 2017 году [4, 5]. Рекомендуется переход на устойчивое здоровое питание, вследствие чего прогнозируется сокращение общей смертности на 19–24 % в год среди взрослого населения [8].

В большинстве экономически развитых странах мира, Российской Федерации отмечается избыточное питание, характеризующееся увеличением в рационе доли продуктов глубокой степени переработки, высоким потреблением соли, насыщенных жиров и добавленного сахара [3].

Правильное питание является эффективным подходом в снижении сердечно-сосудистого риска на популяционном и индивидуальном уровнях. В целом, будет наблюдаться повышение сердечно-сосудистого здоровья в популяции при актуализации внимания на характер питания населения [3].

Классическое сбалансированное питание понимается в современной нутрициологии как поступление макро- и микронутриентов, определяя физиологические потребности в них и прогнозируя отрицательные последствия дефицита или избытка [9, 10]. Потребность организма

в поступлении необходимых пищевых продуктов может предотвратить общие симптомы дефицита, однако для поддержания здоровья до глубокой старости желательно заранее прогнозировать питание со всеми макро- и микронутриентами [11, 12]. Большинство исследований на современном этапе по разработке различных пищевых опросников обычно предполагает, что все люди имеют одинаковые потребности в нутриентах. С каждым новыми практическими рекомендациями в результате научных исследований становится очевидным, что разнообразие пищевого фенотипа требует конкретизации норм потребления [13].

FFQ является одним из наиболее широко используемых инструментов исследования эпидемиологии питания, поэтому в нескольких странах было проведено множество исследований с использованием данного метода оценки питания [14–16]. Настоящее исследование было направлено на оценку характера питания среди людей молодого возраста для выявления развития сердечно-сосудистых заболеваний. В четырех электронных базах данных (Embase, PubMed, Scopus и Web of Science) было обнаружено шестьдесят семь статей по оценке характера питания, соответствующих критериям включения, что также показывает на высокую актуальность выбранной темы.

**Цель исследования** – провести комплексную оценку характера питания среди людей молодого возраста для выявления риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

**Материалы исследования.** Для проведения оценки характера питания в ноябре 2023 года было проведено анкетирование среди 73 человек в возрасте от 22 до 26 лет, среди которых было 36 (49,3 %) девушек и 37 (50,7 %) юношей. Характер питания оценивался комплексно и включал: оценку потребления основных групп пищевых продуктов, отдельных пищевых продуктов, нарушений характера питания, анализ пищевых моделей и типов питания.

Оценка питания проводилась с использованием частотного вопросника потребления основных групп пищевых продуктов Food Frequency Questionnaires (FFQ) (мясо, птица, рыба, колбасные изделия, соленья, овощи и фрукты, крупы и макаронные изделия, бобовые, сладости и кондитерские изделия, молоко и кисломолочные продукты, сметана, творог и сыр) по 4 категориям частоты потребления: ежедневно/почти ежедневно, 1–2 раза в неделю, 1–2 раза в месяц, никогда/редко. Дополнительно оценивались: привычка досаливания готовых блюд, использование животного жира в приготовлении пищи, потребление молочной продукции с высоким содержанием жира. Количественная оценка проводилась только для сахара в сыром виде.

Критериями рациона здорового питания являлись рекомендации ВОЗ. Потребление овощей и фруктов реже ежедневного расценивалось как недостаточное, потребление рыбы реже 1–2 раза в неделю – как низкое. Избыточное потребление соли определяли при наличии привычки досаливания готовой пищи или при одновременном ежедневном потреблении мяскоколбасных изделий и солений. Избыточное потребление сахара определяли при ежедневном потреблении сладостей или потреблении сахара более 12 чайных ложек в день, а избыточное потребление молочного жира – при включении в рацион двух и более продуктов с высоким содержанием жира. Жирность молочных продуктов определяли согласно ГОСТам.

**Результаты и их обсуждение.** Говядину и свинину никогда или реже, чем один раз в месяц употребляют 98,6 % респондентов, баранину никогда не употребляют также большинство респондентов – 67,1 %. Курицу же, наоборот, предпочитают 87,7 % респондентов.

Никогда не употребляют курицу 9 (12,3 %) респондентов, 1–3 раза в месяц употребляют – 3 (4,1 %), 1 раз в неделю – 11 (15,1 %), 2–4 раза в неделю – 35 (47,9 %), 5–6 раз в неделю – 13 (17,8 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), 4–5 раз в день – 1 (1,4 %).

Большинство респондентов никогда не употребляют следующие мясные продукты: бекон (90,4 %), ветчину (97,2 %), солонину и мясные

закуски (98,6 %), сосиски (89,1 %), пироги с мясом (98,6 %), печень (93,2 %).

Рыбу и морепродукты большинство респондентов употребляют редко. Рыбу никогда не употребляют – 41 человек (56,2 %), 1–3 раза в месяц употребляют 24 (32,9 %) человека, 1 раз в неделю – 5 (6,9 %), 2–4 раза в неделю – 2 (2,7 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %). Рыбные палочки, рыбные котлеты никогда не употребляют – 41 (56,2 %) респондент, жирную, консервированную, копченую рыбу никогда не употребляют – 53 (72,6 %) респондента, другую рыбу никогда не употребляют – 57 (78,1 %) респондентов, моллюски, крабы, креветки, мидии никогда не употребляют – 47 (64,4 %) респондентов, рыбную икру никогда не употребляют – 67 (91,8 %) респондентов.

Хлеб и хлебобулочные изделия большинство респондентов употребляют. Белый хлеб и булочки употребляют 1–3 раза в месяц – 24 (32,9 %) респондента, 1 раз в неделю – 23 (31,5 %), 2–4 раза в неделю – 13 (17,8 %), 5–6 раз в неделю – 6 (8,2 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), никогда – 6 (8,2 %). Черный хлеб и булочки из муки грубого помола никогда не употребляют 26 (35,6 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 24 (33,0 %) респондента, 1 раз в неделю – 15 (20,5 %), 2–4 раза в неделю – 5 (6,8 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %). Крекеры со сливками, сырное печенье никогда не употребляют 29 (39,7 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 27 (37,0 %), 1 раз в неделю – 8 (11,0 %), 2–4 раза в неделю – 5 (6,8 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Хрустящие хлебцы, овсяную кашу никогда не употребляют 45 (61,6 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 18 (24,7 %), 1 раз в неделю – 5 (6,8 %), 2–4 раза в неделю – 2 (2,7 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %).

Кашу никогда не употребляют 42 (57,5 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 9 (12,3 %), 1 раз в неделю – 6 (8,2 %), 2–4 раза в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 5 (6,9 %), 2–3 раза в день – 3 (4,1 %), не указали – 5 (6,9 %). Быстрорастворимые злаки, кукурузные хлопья, мюсли никогда не употребляют 19 (26,0 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 15 (20,6 %),

1 раз в неделю – 16 (21,9 %), 2–4 раза в неделю – 9 (12,4 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 9 (12,3 %), 4–5 раз в день – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %).

Картофель, рис и макаронные изделия употребляются респондентами регулярно. Отварной картофель, пюре, в мундире никогда не употребляет 1 (1,4 %) респондент, 1–3 раза в месяц употребляют 12 (16,4 %) респондентов, 1 раз в неделю – 13 (17,8 %), 2–4 раза в неделю – 20 (27,4 %), 5–6 раз в неделю – 8 (10,9 %), 1 раз в день – 17 (23,3 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), 4–5 раз в день – 1 (1,4 %). Жареный картофель никогда не употребляют 16 (21,9 %) респондентов, 1–3 раза в месяц употребляют 10 (13,7 %) респондентов, 1 раз в неделю – 24 (32,9 %), 2–4 раза в неделю – 14 (19,2 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 4 (5,5 %), не указали – 3 (4,1 %). Чипсы никогда не употребляют 6 (8,2 %) респондентов, 1–3 раза в месяц употребляют 25 (34,2 %) респондентов, 1 раз в неделю – 16 (21,9 %), 2–4 раза в неделю – 18 (24,7 %), 5–6 раз в неделю – 4 (5,5 %), 1 раз в день – 2 (2,7 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Картофельный салат никогда не употребляют 35 (47,9 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 8 (10,9 %), 1 раз в неделю – 21 (28,9 %), 2–4 раза в неделю – 6 (8,2 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %).

Белый рис никогда не употребляют 2 (2,7 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 5 (6,9 %), 1 раз в неделю – 2 (2,7 %), 2–4 раза в неделю – 3 (4,1 %), 5–6 раз в неделю – 5 (6,9 %), 1 раз в день – 15 (20,5 %), 2–3 раза в день – 40 (54,8 %), 4–5 раз в день – 1 (1,4 %). Коричневый рис никогда не употребляют 49 (67,1 %) респондентов, 1–3 раза в месяц употребляют 10 (13,7 %) респондентов, 1 раз в неделю – 4 (5,5 %), 2–4 раза в неделю – 1 (1,4 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 5 (6,8 %), 6 раз в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %).

Спагетти, макароны, лапшу никогда не употребляют 13 (17,8 %) респондентов, 1–3 раза в месяц употребляют 10 (13,7 %) респондентов, 1 раз в неделю – 30 (41,1 %), 2–4 раза в неделю – 16 (21,9 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Макароны из муки грубого помола никогда не

употребляют 43 (58,9 %) респондента, 1–3 раза в месяц употребляют 11 (15,1 %) респондентов, 1 раз в неделю – 10 (13,7 %), 2–4 раза в неделю – 8 (10,9 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %). Лазанью никогда не употребляют 56 (76,7 %) респондентов, 1–3 раза в месяц употребляют 11 (15,1 %) респондентов, 1 раз в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 2 (2,7 %), не указали – 1 (1,4 %). Пиццу никогда не употребляют 13 (17,8 %) респондентов, 1–3 раза в месяц употребляют 38 (52,0 %) респондентов, 1 раз в неделю – 14 (19,2 %), 2–4 раза в неделю – 6 (8,2 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %).

Молочные продукты употребляются респондентами регулярно, однако творог и сыр в рационе присутствует реже, чем молоко, йогурт и кефир. Жирные молочные продукты употребляют редко. Сливки сметанные не употребляют никогда 47 (64,4 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 17 (23,3 %), 1 раз в неделю – 4 (5,5 %), 2–4 раза в неделю – 2 (2,7 %), не указали – 3 (4,1 %). Взбитые сливки не употребляют никогда – 59 (80,83 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 10 (13,69 %), 1 раз в неделю – 2 (2,74 %), не указали – 2 (2,74 %). Нежирный йогурт не употребляют никогда – 29 (39,8 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 24 (32,9 %), 1 раз в неделю – 3 (4,1 %), 2–4 раза в неделю – 6 (8,2 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 4 (5,5 %), 2–3 раза в день – 2 (2,7 %), не указали – 3 (4,1 %). Обезжиренный йогурт никогда не употребляют – 40 (54,8 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 15 (20,6 %), 1 раз в неделю – 4 (5,5 %), 2–4 раза в неделю – 4 (5,5 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 3 (4,1 %), 2–3 раза в день – 2 (2,7 %), 6 раз в день – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %). Кефир никогда не употребляют – 14 (19,2 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 27 (37,0 %), 1 раз в неделю – 22 (30,1 %), 2–4 раза в неделю – 4 (5,5 %), 5–6 раз в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 2 (2,7 %), не указал – 1 (1,4 %). Сыр никогда не употребляют 21 (28,8 %) респондент, 1–3 раза в месяц – 30 (41,1 %), 1 раз в неделю – 15 (20,5 %), 2–4 раза в неделю – 2 (2,7 %), 5–6 раз в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Творог нежирный, мягкий сыр никогда не употребляют – 40 (54,8 %) респондентов, 1–3 раза

в месяц – 17 (23,3 %), 1 раз в неделю – 7 (9,6 %), 2–4 раза в неделю – 4 (5,5 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), 1 раз в день – 2 (2,7 %), не указали – 2 (2,7 %).

Яйца вареные, жареные, омлет никогда не употребляют – 5 (6,8 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 9 (12,3 %), 1 раз в неделю – 14 (19,2 %), 2–4 раза в неделю – 21 (28,8 %), 5–6 раз в неделю – 5 (6,85 %), 1 раз в день – 13 (17,8 %), 2–3 раза в день – 5 (6,85 %), не указал – 1 (1,4 %).

Пирог с заварным кремом никогда не употребляют – 59 (80,8 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 4 (5,5 %), 1 раз в неделю – 4 (5,4 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), 4–5 раз в день – 1 (1,4 %), не указали – 3 (4,1 %). Низкокалорийный крем для салата никогда не употребляют – 50 (68,5 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 11 (15,1 %), 1 раз в неделю – 6 (8,2 %), 2–4 раза в неделю – 3 (4,1 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %). Салатный крем, майонез никогда не употребляют 28 (38,4 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 26 (35,6 %), 1 раз в неделю – 9 (12,3 %), 2–4 раза в неделю – 7 (9,6 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %). Заправку для французского салата никогда не используют в приготовлении 64 (87,6 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 4 (5,5 %), 1 раз в неделю – 1 (1,4 %), 2–4 раза в неделю – 2 (2,7 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Другие салатные заправки никогда не используют в приготовлении 56 (76,7 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 12 (16,4 %), 1 раз в неделю – 3 (4,1 %), 2–4 раза в неделю – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %).

Сливочное масло никогда не употребляют 17 (23,3 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 19 (26,0 %), 1 раз в неделю – 22 (30,2 %), 2–4 раза в неделю – 12 (16,4 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), не указал – 1 (1,4 %). Сливочный маргарин никогда не употребляет 61 (83,6 %) респондент, 1–3 раза в месяц – 6 (8,2 %), 1 раз в неделю – 3 (4,1 %), 2–4 раза в неделю – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %). Полиненасыщенный маргарин никогда не употребляет 51 (69,9 %) респондент, 1–3 раза в месяц – 11 (15,1 %), 1 раз в неделю – 4, 2–4 раза в неделю – 1, 5–6 раз в неделю – 2, 1 раз в день – 2, 2–3 раза

в день – 1, не указали – 3. Другой мягкий маргарин никогда не употребляют 54 (73,9 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 9 (12,3 %), 1 раз в неделю – 5 (6,9 %), 2–4 раза в неделю – 4 (5,5 %), не указал – 1 (1,4 %). Нежирный спред никогда не употребляют 55 (75,3 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 9 (12,3 %), 1 раз в неделю – 6 (8,3 %), 2–4 раза в неделю – 2 (2,7 %), не указал – 1 (1,4 %). Очень нежирный спред никогда не употребляют 54 (73,9 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 9 (12,3 %), 1 раз в неделю – 5 (6,9 %), 2–4 раза в неделю – 4 (5,5 %), не указал – 1 (1,4 %).

Сладости и закуски респонденты любят употреблять часто в своем рационе. Сладкое печенье, шоколадное никогда не употребляют 5 (6,9 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 11 (15,1 %) респондентов, 1 раз в неделю – 19 (26,0 %), 2–4 раза в неделю – 19 (26,0 %), 5–6 раз в неделю – 6 (8,2 %), 1 раз в день – 10 (13,7 %), 2–3 раза в день – 2 (2,7 %), не указал – 1 (1,4 %). Сладкое печенье, простое, имбирное никогда не употребляют 11 (15,1 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 19 (26,0 %), 1 раз в неделю – 20 (27,4 %), 2–4 раза в неделю – 9 (12,3 %), 5–6 раз в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 9 (12,3 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Печеньные фрукты, бисквит, домашнюю выпечку никогда не употребляют 11 (15,1 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 26 (35,6 %), 1 раз в неделю – 19 (26,0 %), 2–4 раза в неделю – 10 (13,7 %), 5–6 раз в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 2 (2,7 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Торты никогда не употребляют 5 (6,8 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 28 (38,4 %), 1 раз в неделю – 20 (27,4 %), 2–4 раза в неделю – 12 (16,4 %), 5–6 раз в неделю – 4 (5,5 %), 1 раз в день – 3 (4,1 %), не указал – 1 (1,4 %). Булочки, пирожные никогда не употребляют 14 (19,2 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 27 (37,0 %), 1 раз в неделю – 16 (21,9 %), 2–4 раза в неделю – 9 (12,3 %), 5–6 раз в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %). Выпечку, круассаны, пончики никогда не употребляют – 11 (15,0 %), 1–3 раза в месяц – 28 (38,3 %), 1 раз в неделю – 17 (23,3 %), 2–4 раза в неделю – 11 (15,1 %), 5–6 раз

в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %).

Домашние фруктовые пироги, тарталетки, домашнюю выпечку никогда не употребляют 24 (32,8 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 24 (32,9 %), 1 раз в неделю – 13 (17,8 %), 2–4 раза в неделю – 5 (6,8 %), 5–6 раз в неделю – 4 (5,5 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Готовые фруктовые пироги, тарталетки никогда не употребляют 27 (36,9 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 22 (30,1 %), 1 раз в неделю – 10 (13,8 %), 2–4 раза в неделю – 5 (6,9 %), 5–6 раз в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), не указали – 5 (6,8 %). Пудинги домашние никогда не употребляют 28 (38,3 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 38 (52,1 %), 1 раз в неделю – 4 (5,4 %), 2–4 раза в неделю – 1 (1,4 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Пудинги готовые никогда не употребляют 41 (56,2 %) респондент, 1–3 раза в месяц – 18 (24,6 %), 1 раз в неделю – 7 (9,6 %), 2–4 раза в неделю – 3 (4,1 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), 4–5 раз в день – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %). Пудинги молочные, с рисом, заварным кремом никогда не употребляют 24 (32,9 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 29 (39,8 %), 1 раз в неделю – 9 (12,3 %), 2–4 раза в неделю – 2 (2,7 %), 5–6 раз в неделю – 4 (5,4 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), 4–5 раз в день – 2 (2,7 %), не указал – 1 (1,4 %).

Мороженое никогда не употребляют 8 (10,9 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 25 (34,3 %), 1 раз в неделю – 20 (27,4 %), 2–4 раза в неделю – 8 (11,0 %), 5–6 раз в неделю – 4 (5,5 %), 1 раз в день – 3 (4,1 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), 4–5 раз в день – 2 (2,7 %), не указали – 2 (2,7 %). Шоколадные конфеты никогда не употребляют 8 (11,0 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 21 (28,9 %), 1 раз в неделю – 15 (20,5 %), 2–4 раза в неделю – 17 (23,3 %), 5–6 раз в неделю – 5 (6,8 %), 1 раз в день – 4 (5,4 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %). Шоколадные батончики, мармелад, хрустящие никогда не употребляют 12 (16,4 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 13 (17,9 %), 1 раз в неделю – 16 (21,9 %), 2–4 раза в неделю – 17 (23,3 %), 5–6 раз в неделю – 5 (6,8 %), 1 раз

в день – 5 (6,8 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указали – 4 (5,5 %). Конфеты, ириски, мятные леденцы никогда не употребляют 11 (15,1 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 15 (20,6 %), 1 раз в неделю – 17 (23,2 %), 2–4 раза в неделю – 14 (19,2 %), 5–6 раз в неделю – 6 (8,2 %), 1 раз в день – 7 (9,6 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %).

Джем, мармелад, мед никогда не употребляют 25 (34,2 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 20 (27,4 %), 1 раз в неделю – 9 (12,3 %), 2–4 раза в неделю – 10 (13,7 %), 5–6 раз в неделю – 5, 1 раз в день – 2 (2,7 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Арахисовое масло никогда не употребляют 28 (38,3 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 20 (27,4 %), 1 раз в неделю – 10 (13,7 %), 2–4 раза в неделю – 11 (15,1 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), 1 раз в день – 3 (4,1 %). Бутербродные пасты никогда не употребляют 50 (68,5 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 9 (12,3 %), 1 раз в неделю – 4 (5,5 %), 2–4 раза в неделю – 3 (4,1 %), 5–6 раз в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), не указали – 3 (4,1 %). Сахар в кофе с одной чайной ложкой никогда не употребляют 13 (17,8 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 12 (16,4 %), 1 раз в неделю – 3 (4,1 %), 2–4 раза в неделю – 19 (26,0 %), 5–6 раз в неделю – 8 (11,0 %), 1 раз в день – 15 (20,6 %), 2–3 раза в день – 2 (2,7 %), не указал – 1 (1,4 %). Шоколадные батончики никогда не употребляют 34 (46,6 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 4 (5,5 %), 1 раз в неделю – 7 (9,6 %), 2–4 раза в неделю – 10 (13,7 %), 5–6 раз в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 11 (15,1 %), 2–3 раза в день – 2 (2,7 %), не указали – 2 (2,7 %).

Чипсы, кириешки никогда не употребляют 29 (39,7 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 9 (12,3 %), 1 раз в неделю – 10 (13,7 %), 2–4 раза в неделю – 11 (15,1 %), 5–6 раз в неделю – 5 (6,8 %), 1 раз в день – 7 (9,6 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Арахис, орехи никогда не употребляют 12 (16,4 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 19 (26,0 %), 1 раз в неделю – 14 (19,2 %), 2–4 раза в неделю – 13 (17,8 %), 5–6 раз в неделю – 9 (12,3 %), 1 раз в день – 5 (6,9 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %).

Мясные и овощные супы редко присутствуют в рационе каждый день, предпочтительно употребляют несколько раз в месяц. Овощные супы никогда не употребляют 26 (35,6 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 28 (38,4 %), 1 раз в неделю – 10 (13,7 %), 2–4 раза в неделю – 5 (6,8 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), 1 раз в день – 2 (2,7 %), не указал – 1 (1,4 %). Мясные супы никогда не употребляют 45 (61,6 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 17 (23,3 %), 1 раз в неделю – 8 (10,9 %), 2–4 раза в неделю – 2 (2,7 %), не указал – 1 (1,4 %). Соусы: белый, сырный никогда не употребляют 40 (54,8 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 19 (26,1 %), 1 раз в неделю – 9 (12,3 %), 2–4 раза в неделю – 2 (2,7 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %). Томатный кетчуп никогда не употребляют 10 (13,7 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 23 (31,5 %), 1 раз в неделю – 16 (21,9 %), 2–4 раза в неделю – 11 (15,1 %), 5–6 раз в неделю – 5 (6,8 %), 1 раз в день – 4 (5,5 %), 2–3 раза в день – 3 (4,1 %), не указал – 1 (1,4 %). Маринованные огурцы никогда не употребляют 10 (13,7 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 11 (15,1 %), 1 раз в неделю – 10 (13,7 %), 2–4 раза в неделю – 19 (26,1 %), 5–6 раз в неделю – 7 (9,6 %), 1 раз в день – 8 (10,9 %), 2–3 раза в день – 8 (10,9 %).

Чай никогда не употребляют 20 (27,3 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 11 (15,1 %), 1 раз в неделю – 11 (15,1 %), 2–4 раза в неделю – 9 (12,3 %), 5–6 раз в неделю – 4 (5,5 %), 1 раз в день – 14 (19,2 %), 2–3 раза в день – 3 (4,1 %), не указал – 1 (1,4 %). Кофе, растворимый или молотый, никогда не употребляют 12 (16,5 %) респондентов, – 3 раза в месяц – 12 (16,5 %), 1 раз в неделю – 10 (13,7 %), 2–4 раза в неделю – 13 (17,8 %), 5–6 раз в неделю – 5 (6,8 %), 1 раз в день – 16 (21,9 %), 2–3 раза в день – 3 (4,1 %), не указали – 2 (2,7 %). Кофе без кофеина никогда не употребляют 32 (43,8 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 12 (16,4 %), 1 раз в неделю – 4 (5,5 %), 2–4 раза в неделю – 10 (13,7 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 8 (10,9 %), 2–3 раза в день – 2 (2,7 %), не указали – 3 (4,1 %). Сухое молоко для кофе никогда не употребляют 42 (57,5 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 10 (13,7 %), 1 раз в неделю – 4 (5,5 %),

2–4 раза в неделю – 10 (13,7 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), 1 раз в день – 4 (5,5 %), не указали – 2 (2,7 %). Какао, горячий шоколад никогда не употребляют 27 (37,0 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 22 (30,1 %), 1 раз в неделю – 10 (13,7 %), 2–4 раза в неделю – 10 (13,7 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), 1 раз в день – 2 (2,7 %), не указал – 1 (1,4 %).

Вино никогда не употребляют 70 (95,8 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 1 (1,4 %), 2–4 раза в неделю – 1 (1,4 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %). Пиво никогда не употребляют 68 (93,1 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 3 (4,1 %), 1 раз в неделю – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Портвейн, херес, вермут никогда не употребляют 66 (90,4 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 5 (6,8 %), 1 раз в неделю – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Крепкие спиртные напитки: джин, бренди, виски никогда не употребляют – 58 (79,4 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 7 (9,6 %), 1 раз в неделю – 4 (5,5 %), 2–4 раза в неделю – 2 (2,7 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4%), не указал – 1 (1,4 %).

Низкокалорийные безалкогольные, газированные напитки никогда не употребляют 25 (34,3 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 22 (30,2 %), 1 раз в неделю – 9 (12,3 %), 2–4 раза в неделю – 8 (10,9 %), 5–6 раз в неделю – 6 (8,2 %), 1 раз в день – 2 (2,7 %), не указал – 1 (1,4 %). Газированные безалкогольные напитки никогда не употребляют – 11 (15,1 %), 1–3 раза в месяц – 21 (28,8 %), 1 раз в неделю – 20 (27,4 %), 2–4 раза в неделю – 12 (16,4 %), 5–6 раз в неделю – 5 (6,8 %), 1 раз в день – 3 (4,1 %), не указал – 1 (1,4 %).

100%-й фруктовый сок никогда не употребляют – 17 (23,3 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 26 (35,6 %) респондентов, 1 раз в неделю – 15 (20,5 %), 2–4 раза в неделю – 9 (12,3 %), 5–6 раз в неделю – 4 (5,5 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Фруктовый сироп никогда не употребляют 29 (39,7 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 20 (27,4 %), 1 раз в неделю – 11 (15,0 %), 2–4 раза в неделю – 4 (5,5 %), 5–6 раз в неделю – 4 (5,5 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указали – 3 (4,1 %).

Яблоки никогда не употребляют 14 (19,2 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 15 (20,6 %), 1 раз в неделю – 23 (31,5 %), 2–4 раза в неделю – 12 (16,4 %), 5–6 раз в неделю – 5 (6,8 %), 1 раз в день – 3 (4,1 %), не указал – 1 (1,4 %). Груши никогда не употребляют 10 (13,7 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 30 (41,0 %), 1 раз в неделю – 21 (28,8 %), 2–4 раза в неделю – 6 (8,2 %), 5–6 раз в неделю – 4 (5,5 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Апельсины, мандарины никогда не употребляют 12 (16,5 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 21 (28,8 %), 1 раз в неделю – 24 (32,8 %), 2–4 раза в неделю – 9 (12,3 %), 5–6 раз в неделю – 4 (5,5 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), не указал – 2 (2,7 %). Грейпфрут никогда не употребляют 9 (12,3 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 22 (30,1 %), 1 раз в неделю – 25 (34,3 %), 2–4 раза в неделю – 5 (6,9 %), 5–6 раз в неделю – 6 (8,2 %), 1 раз в день – 3 (4,1 %), не указали – 3 (4,1 %). Бананы никогда не употребляют 9 (12,3 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 16 (21,9 %), 1 раз в неделю – 23 (31,5 %), 2–4 раза в неделю – 8 (10,9 %), 5–6 раз в неделю – 9 (12,3 %), 1 раз в день – 5 (6,9 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %). Виноград никогда не употребляют 10 (13,7 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 25 (34,2 %), 1 раз в неделю – 22 (30,2 %), 2–4 раза в неделю – 9 (12,3 %), 5–6 раз в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %). Дыню никогда не употребляют 21 (28,8 %) респондент, 1–3 раза в месяц – 26 (35,5 %), 1 раз в неделю – 18 (24,7 %), 2–4 раза в неделю – 4 (5,5 %), 5–6 раз в неделю – 3 (4,1 %), не указал – 1 (1,4 %). Персики, сливы, абрикосы никогда не употребляют 22 (30,1%) респондента, 1–3 раза в месяц – 30 (41,1%), 1 раз в неделю – 13 (17,8 %), 2–4 раза в неделю – 5 (6,9 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7%), не указал – 1 (1,4 %).

Клубнику, малину никогда не употребляют 26 (35,6 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 27 (37,0 %), 1 раз в неделю – 8 (11,0 %), 2–4 раза в неделю – 9 (12,3 %), 5–6 раз в неделю – 3 (4,1 %). Фруктовые консервы никогда не употребляют 41 (56,2 %) респондент, 1–3 раза в месяц – 14 (19,2 %), 1 раз в неделю – 9 (12,4 %), 2–4 раза в неделю – 2 (2,7 %), 5–6 раз

в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 2 (2,7 %), 6 раз в день – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %). Сухофрукты, изюм, чернослив никогда не употребляют 15 (20,6 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 13 (17,8 %), 1 раз в неделю – 13 (17,8 %), 2–4 раза в неделю – 10 (13,7 %), 5–6 раз в неделю – 8 (10,9 %), 1 раз в день – 13 (17,8 %), не указал – 1 (1,4 %).

Морковь никогда не употребляет 1 (1,4 %) респондент, 1–3 раза в месяц употребляют 17 (23,3 %) респондентов, 1 раз в неделю – 20 (27,4 %), 2–4 раза в неделю – 16 (21,9 %), 5–6 раз в неделю – 10 (13,7 %), 1 раз в день – 8 (10,9 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %). Шпинат никогда не употребляют 16 (21,9 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 16 (21,9 %), 1 раз в неделю – 19 (26,0 %), 2–4 раза в неделю – 12 (16,5 %), 5–6 раз в неделю – 6 (8,2 %), 1 раз в день – 4 (5,5 %). Брокколи никогда не употребляют 30 (41,1 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 14 (19,2 %), 1 раз в неделю – 21 (28,8 %), 2–4 раза в неделю – 4 (5,5 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 2 (2,7 %). Брюссельскую капусту никогда не употребляют 42 (57,5 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 12 (16,5 %), 1 раз в неделю – 6 (8,2 %), 2–4 раза в неделю – 6 (8,2 %), 5–6 раз в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 3 (4,1 %), не указал – 1 (1,4 %). Капусту никогда не употребляют 5 (6,9 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 13 (17,8 %), 1 раз в неделю – 22 (30,1 %), 2–4 раза в неделю – 21 (28,8 %), 5–6 раз в неделю – 8 (10,9 %), 1 раз в день – 4 (5,5 %).

Горох никогда не употребляют 8 (10,9 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 14 (19,2 %), 1 раз в неделю – 27 (37,0 %), 2–4 раза в неделю – 17 (23,3 %), 5–6 раз в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 4 (5,5 %). Фасоль, бобы никогда не употребляют 12 (16,4 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 14 (19,2 %), 1 раз в неделю – 28 (38,4 %), 2–4 раза в неделю – 13 (17,8 %), 5–6 раз в неделю – 4 (5,5 %), не указали – 2 (2,7 %). Запеченные бобы никогда не употребляет 41 (56,2 %) респондент, 1–3 раза в месяц – 16 (21,9 %), 1 раз в неделю – 9 (12,3 %), 2–4 раза в неделю – 4 (5,5 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %). Чечевицу никогда не употребляют 37 (50,6 %) респондентов,



1–3 раза в месяц – 16 (21,9 %), 1 раз в неделю – 7 (9,6 %), 2–4 раза в неделю – 7 (9,6 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), 1 раз в день – 3 (4,1 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %). Тофу, соевое мясо, вегетарианский бургер никогда не употребляют – 33 (45,2 %), 1–3 раза в месяц – 14 (19,2 %), 1 раз в неделю – 16 (21,9 %), 2–4 раза в неделю – 6 (8,2 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %).

Кабачки никогда не употребляют 54 (73,9 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 4 (5,5 %), 1 раз в неделю – 8 (11,0 %), 2–4 раза в неделю – 1 (1,4 %), 5–6 раз в неделю – 3 (4,1 %), 1 раз в день – 2 (2,7 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %). Цветную капусту никогда не употребляют 3 (4,1 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 7 (9,6 %), 1 раз в неделю – 35 (48,0 %), 2–4 раза в неделю – 18 (24,6 %), 5–6 раз в неделю – 6 (8,2 %), 1 раз в день – 4 (5,5 %). Репу, брюкву никогда не употребляют 56 (76,7 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 5 (6,8 %), 1 раз в неделю – 8 (10,9 %), 2–4 раза в неделю – 2 (2,7 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %). Лук-порей никогда не употребляют 55 (75,4 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 6 (8,2 %), 1 раз в неделю – 6 (8,2 %), 2–4 раза в неделю – 1 (1,4 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 1 (1,4 %), 2–3 раза в день – 2 (2,7 %). Лук никогда не употребляют 4 (5,5 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 4 (5,5 %), 1 раз в неделю – 3 (4,1 %), 2–4 раза в неделю – 7 (9,6 %), 5–6 раз в неделю – 8 (11,0 %), 1 раз в день – 30 (41,1 %), 2–3 раза в день – 12 (16,4 %), 4–5 раз в день – 2 (2,7 %), 6 раз в день – 2 (2,7 %), не указал – 1 (1,4 %). Чеснок никогда не употребляют 5 (6,9 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 8 (11,0 %), 1 раз в неделю – 6 (8,2 %), 2–4 раза в неделю – 8 (11,0 %), 5–6 раз в неделю – 9, 1 раз в день – 23, 2–3 раза в день – 8 (11,0 %), 4–5 раз в день – 2 (2,7 %), 6 раз в день – 2 (2,7 %), не указали – 2 (2,7 %). Грибы никогда не употребляют 40 (54,8 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 18 (24,7 %), 1 раз в неделю – 7 (9,6 %), 2–4 раза в неделю – 3 (4,1 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 3 (4,1 %). Сладкий перец никогда не употребляют 42 (57,6 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 11 (15,1 %), 1 раз в неделю – 7 (9,6 %),

2–4 раза в неделю – 7 (9,6 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 2 (2,7 %), не указали – 2 (2,7 %). Бобовые ростки никогда не употребляет 41 (56,2 %) респондент, 1–3 раза в месяц – 14 (19,2 %), 1 раз в неделю – 6 (8,2 %), 2–4 раза в неделю – 5 (6,8%), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), 1 раз в день – 3 (4,1 %), не указали – 3 (4,1 %).

Зеленый салат, латук, огурец, сельдерей никогда не употребляют 33 (45,2 %) респондента, 1–3 раза в месяц – 10 (13,7 %), 1 раз в неделю – 11 (15,1 %), 2–4 раза в неделю – 8 (11,0 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 6 (8,2 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %). Кресс-салат никогда не употребляют – 51 (69,8 %), 1–3 раза в месяц – 5 (6,9 %), 1 раз в неделю – 4 (5,5 %), 2–4 раза в неделю – 6 (8,2 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), 1 раз в день – 3 (4,1 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %).

Помидоры никогда не употребляют – 4 (5,5 %), 1–3 раза в месяц – 4 (5,5 %), 1 раз в неделю – 10 (13,7 %), 2–4 раза в неделю – 13 (17,9 %), 5–6 раз в неделю – 7 (9,6 %), 1 раз в день – 23 (31,5 %), 6 раз в день – 8 (10,9 %), больше 6 раз в день – 2 (2,7 %), не указали – 2 (2,7 %). Сладкую кукурузу никогда не употребляют – 17 (23,3 %), 1–3 раза в месяц – 27 (37,0 %), 1 раз в неделю – 14 (19,2 %), 2–4 раза в неделю – 4 (5,5 %), 5–6 раз в неделю – 2 (2,7 %), 1 раз в день – 7 (9,6 %), 2–3 раза в день – 2 (2,7 %). Свёклу никогда не употребляют – 29 (39,7 %), 1–3 раза в месяц – 20 (27,4 %), 1 раз в неделю – 9 (12,3 %), 2–4 раза в неделю – 6 (8,2 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), 1 раз в день – 4 (5,5 %), 2–3 раза в день – 1 (1,4 %), не указали – 3 (4,1 %).

Салат из капусты никогда не употребляют – 52 (71,2 %), 1–3 раза в месяц – 10 (13,7 %), 1 раз в неделю – 8 (11,0 %), 2–4 раза в неделю – 1 (1,4 %), не указали – 2 (2,7 %). Авокадо никогда не употребляют 49 (67,1 %) респондентов, 1–3 раза в месяц – 14 (19,2 %), 1 раз в неделю – 5 (6,8 %), 2–4 раза в неделю – 3 (4,1 %), 5–6 раз в неделю – 1 (1,4 %), не указал – 1 (1,4 %).

Всегда добавляют соль в пищу во время приготовления 41 (56,2 %) респондент, обычно добавляют – 16 (21,9 %), иногда – 12 (16,4 %), редко – 4 (5,5 %), никогда – 0. Всегда добавляют соль в блюда за столом 20 (27,4 %) респондентов,

обычно – 22 (30,1 %), иногда – 20 (27,4 %), редко – 11 (15,1 %), никогда – 0.

Ежедневно употребляют жареную пищу дома 9 (12,3 %) респондентов, 1–3 раза в неделю – 34 (46,6 %), реже одного раза в неделю – 24 (32,9 %), 4–6 раз в неделю – 6 (8,2 %), никогда – 0. Ежедневно жареную пищу употребляют вне дома 6 (8,2 %) пациентов, 1–3 раза в неделю – 26 (35,6 %), реже одного раза в неделю – 30 (41,1 %), 4–6 раз в неделю – 11 (15,1 %), никогда – 0.

**Заключение.** Характер питания людей молодого возраста на современном этапе отличается высоким потреблением животных продуктов, продуктов глубокой переработки с высоким содержанием сахара и соли, а также низким присутствием в рационе растительных продуктов.

Фрукты и овощи присутствуют в рационе ежедневно у большинства респондентов (58,9 %), недостаточное их потребление отмечается у 41,1 %. Ниже рекомендуемого и употребления круп наблюдается нерегулярное включение в рацион бобовых. Из молочных продуктов замечено высокое потребление молока, кефира, йогурта, менее популярны сыр и творог, очень редко употребляют сметану и сливки. Из источников животного белка самым потребляемым является птица, которая присутствует ежедневно в рационе у 86,3 %, мясо присутствует в рационе лишь у 13,7 %. Большинство респондентов рыба употребляется редко. Отмечается высокое потребление продуктов с высоким содержанием соли, у 10 % респондентов присутствуют в рационе ежедневно, а у 42,3 % – регулярно. 53,4 % респондентов включают сладости в ежедневный рацион, соблюдают ограниченный режим их потребления только четверть (23,5 %).

Основными нарушениями питания людей молодого возраста на современном этапе являются: чрезмерное потребление соли (56,2 %), недостаточное потребление овощей и фруктов (41,1 %), редкое употребление рыбы (56,2 % никогда не употребляют), чрезмерное употребление сладких продуктов (53,4 %), редкое употребление творога и сыра.

При коррекции в рационе избыточного потребления соли и отказе от досаливания пищи прогнозируется снижение риска развития

сердечно-сосудистых заболеваний в общей популяции, которое дополнительно увеличится при ежедневном потреблении овощей и фруктов, а также увеличении в рационе рыбы и морепродуктов.

Поступила: 02.04.24; рецензирована: 16.04.24;  
принята: 18.04.24.

#### Литература

1. Карамнова Н.С. Разработка современной версии частотного вопросника полуколичественной оценки характера питания для взрослого населения, его валидация и оценка воспроизводимости. / Н.С. Карамнова, С.А. Максимов, С.А. Шальнова [и др.] // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2022. Т. 21. № 3. С. 59–69.
2. Карамнова Н.С. Комплексная оценка и вклад характера питания взрослого населения в развитие сердечно-сосудистых осложнений: автореф. дис. ... д-ра мед. наук / Н.С. Карамнова. М.: ООО «Полиграфия для бизнеса», 2022. 51 с.
3. Батулин А.К. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: методические рекомендации / А.К. Батулин. М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2021. 72 с.
4. Zhou M., Wang H., Zeng X., Yin P., Zhu J., Chen W., Li X., Wang L., Wang L., Liu Y., Liu J., Zhang M., Qi J., Yu S., Afshin A., Gakidou E., Glenn S., Krish V.S., Miller-Petrie M.K., Mountjoy-Venning W.C., Mullany E.C., Redford S.B., Liu H., Naghavi M., Hay S.I., Wang L., Murray C.J.L., Liang X. Mortality, morbidity, and risk factors in China and its provinces, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017 // Lancet. 2019 Sep 28; 394 (10204): 1145–1158.
5. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 354 diseases and injuries for 195 countries and territories, 1990–2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. GBD 2017 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators // Lancet. 2018 Nov 10; 392 (10159): 1789–1858.
6. Rudd K.E., Johnson S.C., Agesa K.M., Shackelford K.A., Tsoi D., Kievlan D.R., Colombara D.V., Ikuta K.S., Kissoon N., Finfer S., Fleischmann-Struzek C., Machado F.R., Reinhart

- K.K., Rowan K., Seymour C.W., Watson R.S., West T.E., Marinho F., Hay S.I., Lozano R., Lopez A.D., Angus D.C., Murray C.J.L., Naghavi M. Global, regional, and national sepsis incidence and mortality, 1990–2017: analysis for the Global Burden of Disease Study // *Lancet*. 2020 Jan 18; 395 (10219): 200–211.
7. Soppert J., Lehrke M., Marx N., Jankowski J., Noels H. Lipoproteins and lipids in cardiovascular disease: from mechanistic insights to therapeutic targeting // *Adv Drug Deliv Rev*. 2020; 159: 4–33. DOI: 10.1016/j.addr.2020.07.019.
  8. Walter Willett, Johan Rockström, Brent Loken. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems // *Lancet*. 2019 Feb 2; 393 (10170): 447–492.
  9. Goldsborough E. 3<sup>rd</sup>, Osuji N., Blaha M.J. Assessment of Cardiovascular Disease Risk: A 2022 Update // *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2022 Sep; 51 (3): 483–509. DOI: 10.1016/j.ecl.2022.02.005.
  10. Kinany K., Garcia-Larsen V., Khalis M., Deoula M.M.S., Benslimane A., Ibrahim A., Benjelloun M.C., El Rhazi K. // Adaptation and validation of a food frequency questionnaire (FFQ) to assess dietary intake in Moroccan adults // *Nutr J*. 2018 Jun 12; 17 (1):61.
  11. Saravia L., Miguel-Berges ML, Iglesia I., Nascimento-Ferreira M.V., Perdomo G., Bove I., Slater B., Moreno L.A. Br J Nutr. Relative validity of FFQ to assess food items, energy, macronutrient and micronutrient intake in children and adolescents: a systematic review with meta-analysis. 2021 Apr 14; 125 (7): 792–818.
  12. Watkins S., Freeborn E., Mushtaq S. A validated FFQ to determine dietary intake of vitamin D // *Public Health Nutr*. 2021 Sep; 24 (13): 4001–4006.
  13. Gálvez-Merchán Á., Min K.HJ., Pachter L., Booshaghi A.S. Metadata retrieval from sequence databases with ffq. // *Bioinformatics*. 2023 Jan 1; 39 (1):btac667.
  14. Brouwer-Brolsma E.M., Perenboom C., Sluik D., van de Wiel A., Geelen A., Feskens E.J., de Vries J.H. Development and external validation of the ‘Flower-FFQ’: a FFQ designed for the Lifelines Cohort Study // *Public Health Nutr*. 2022 Feb; 25 (2): 225–236.
  15. Eussen S.J., van Dongen M.C., Wijckmans N.E., Meijboom S., Brants H.A., de Vries J.H., Bueno-de-Mesquita H.B., Geelen A., Sluik D., Feskens E.J., Ocké M.C., Dagnelie P.C. A national FFQ for the Netherlands (the FFQ-NL1.0): development and compatibility with existing Dutch FFQs // *Public Health Nutr*. 2018 Aug; 21 (12): 2221–2229.
  16. Xue Y., Yang K., Wang B., Liu C., Mao Z., Yu S., Li X., Wang Y., Sun H., Wang C., Li W. Reproducibility and validity of an FFQ in the Henan Rural Cohort Study // *Public Health Nutr*. 2020, Jan; 23 (1): 34–40.