22.07.2026

健康保护为民族主权基础

«营养和呼吸是我们生活中最重要的两项身体功能»。博尔多夫斯基赫•尤莉娅 (Bordovskikh Iuliia) 在圣彼得堡国际经济论坛上以这句话拉开了«国民营养的特点：以健康维护为主权的基础»会议的序幕，她是前独立广播电视公司电视台明星，著有关于健康生活方式的书籍«维生素L»。

这个话题不仅仅是相关的，它属于«一天的愤怒»或«害怕您的欲望»的范畴，或者更确切地说，害怕您的坏习惯。

根据世界卫生组织的数据，全球每年有一千七百九十万人死于心血管疾病。在俄罗斯，心血管疾病是首要死因。2022年，包括各种形式的心血管疾病在内，共夺去了八十一万五千俄罗斯人的生命。肥胖已成为同样危害巨大的祸患：到2025年，约有三千六百万俄罗斯人，占总人口的四分之一，被诊断患有肥胖症。这些令人沮丧和震惊的统计数据与他们的饮食质量和结构以及日常饮食习惯之间的联系已被证实。

«红绿灯»（绿、黄和红食品）成为优秀的顾问

当然，他们让俄罗斯联邦消费者权益及公民平安保护监督局局长波波娃·安娜 **(Popova Anna)**发言。她领导的联邦消费者权益保护和人类福祉监督局的职责包括健康营养问题，组织营养、确保食品的质量和安全。

波波娃·安娜 (Popova Anna)报告说，她的部门对幼儿园和学校的食品摄入量以及«货架上的食品»进行了大规模检查，并开展了问卷调查和实验室测试，几乎覆盖了全国的每个角落。

波波娃·安娜 (Popova Anna) 指出：«我们现在了解到俄罗斯联邦各个地区都存在物资短缺问题。俄罗斯幅员辽阔，各地饮食结构也各不相同»。根据气候条件，民族特色和传统，俄罗斯联邦消费者权益及公民平安保护监督局专家编制了关于餐饮的建议，特别是在儿童有组织的团体中。

波波娃·安娜 (Popova Anna)继续：«2024年底，我致函各州州长，针对各地区、各组成实体，并根据现有赤字情况提出了建议。许多州长采纳了这些建议，但也有一些州长没有。但这将是我们未来与各地区沟通时需要讨论的话题»。

根据 2025 年举办的活动的结果，俄罗斯联邦消费者权益及公民平安保护监督局制定了 15 项针对不同人群调整饮食的新建议。

公众对健康生活方式原则的接受度已逐渐提高。比如，在全俄«健康口述-2026»第二阶段的调查中，共有一百十万人参与。根据这项«测试»的结果，百分之七十六点五的受访者正确回答了所有关于推荐运动量和健康饮食标准的问题。波波娃·安娜 (Popova Anna) 评论：«几年前，只有百分之六十的受访者回答正确，但如今这一比例已达到百分之七十六点五。这是一个积极的趋势»。

俄罗斯联邦消费者权益及公民平安保护监督局也推出了«诚实标识»应用程序，实现了数字化转型。扫描食品条形码即可查看食品的营养成分，该信息采用«红绿灯»分级系统，产品包装上的指示器（绿、黄、红）会显示盐、糖和饱和脂肪酸的含量，并参考每日推荐摄入量。

波波娃·安娜 (Popova Anna) 标出：«我们目前拥有全球最严格的有害物质、激素、化学元素、抗生素和微生物含量标准，并且我们始终秉持这些标准。以下是我们与«磁石»合作项目的成果：过去四年，蔬菜在结账单上的占比增长了百分之三十。归根结底，最重要的是教会人们如何健康饮食。».


SPIEF'26
ST. PETERSBURG
INTERNATIONAL
ECONOMIC
FORUM
ПМЭФ'26
ПЕТЕРБУРГСКИЙ
МЕЖДУНАРОДНЫЙ
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
ФОРУМ
ROSCONGRESS
Building Trust
Mikhail
MURASHKO
Alexey
FEDOROV

信息吉普赛主义逐客令

健康饮食的理念正在大众中迅速普及。这也催生了无数资质可疑、动机不纯的顾问。仿佛上世纪九十年代那些骗子又回来了。因此，真正医者的任务就是«剔除»这些自封的先知。«剔除»一词是由卫生部长穆拉什科•米哈伊尔**(Murashko Mikhail)**使用的，他在一次会议上宣布，他签署的一项命令，批准在中级医疗人员职位名称中加入... «营养师»这一专业，将于9月1日生效。

这位部长强调，饮食习惯正成为«影响健康、人口结构和经济的长期因素»。据统计，百分之五十的俄罗斯人每天食用甜食，另有百分之二十三的人食用各种香肠，这导致体内盐和糖的摄入量过高。其后果之一是慢性非传染性疾病的持续增加。

穆拉什科·米哈伊尔 (Murashko Mikhail)指出，肥胖症的流行正成为一个令人头疼的问题，包括对医疗专业人员而言也是如此。这会给心血管系统带来压力。心脏被迫泵出更多血液。这也会给消化系统和整个神经系统带来压力。

此外，患者发展为阻塞性睡眠呼吸暂停综合征，这是一种慢性疾病，其中由于上呼吸道变窄或变窄而在睡眠期间发生呼吸部分或完全停止的反复发作。而肥胖-低通气综合征的发展，也称为匹克威克综合征，导致脂肪沉积在脸颊，咽部和机械压迫。因此，部长解释说，«人们经常在早上醒来累了，白天感到困倦，缺氧加剧了心律失常的过程等等»。

穆拉什科博士列举了«健康饮食的障碍»，并指出«市场上充斥着廉价的卡路里，销售这些产品的公司经常使用糖，不仅是为了增强味道，也是为了延长产品的保质期»。刻板印象也是一个障碍，一个营养丰富的生活必然是甜腻的心态是«根深蒂固的意识»。部长呼吁«更多地关注家庭中的传统和子女的养育，因为家庭是基本习惯的主要翻译»。

除了卫生部长所说的：

科学研究和健康预防的一个新方向是基于风险医学的衰老生物学。这种方法旨在追踪身体早期变化，防患于未然。具体而言，这需要一个持续监测系统，以便及时调整生活方式，当然也包括饮食方面的建议，以防饮食问题引发健康隐患。

让我们回顾一下公元前5世纪古希腊医生希波克拉底提出的观点，他当时肯定想不到他的后人会讨论«健康长寿医学»：«让食物成为你的药物，而不是让药物成为你的食物»。



BM STRATEGIES FOR BUSINESS IN MOSCOW

太危险了！残酷的运动员称赞香肠

联合国粮农组织驻俄罗斯联邦联络处主任科比亚科夫·奥列格 **(Kobiakov Oleg)**听说：«农产品，其中绝大多数是食品，其目的并非仅仅是为了填满«祖国的粮仓»，也并非是为了宣告又一次丰收。它们必须能够被人们获取，并得到合理利用，从而发挥最大的效益»。

苏格兰生物学家兼医生约翰·博伊德·奥尔 (John Boyd Orr)于1945年成为联合国粮农组织首任总干事，这绝非偶然。他致力于粮食安全、饥饿和营养不良等问题的研究（他与人合著了«战时营养»一书），并于1949年荣获诺贝尔和平奖。

将健康饮食原则融入理论和实践的机制有很多。联合国粮农组织正与世界卫生组织合作制定«食品法典»。本法典汇集了一系列食品标准、指南、规范和法规，旨在保护消费者健康，促进食品贸易中的公平行为。

«食品法典»是在俄罗斯联邦专家的积极参与下制定的。然而，俄罗斯的食品安全标准通常比许多其他国家的标准更为严格，甚至更为严格。

这些统计数据既令人鼓舞，又令人失望

据全俄国家卫生研究院院长菲奥多罗夫·瓦列里 **(Fedorov Valerii)**听说，一项针对3500名俄罗斯公民的调查显示，约百分之十七的受访者«坦诚地表示他们通常遵循健康饮食，无论他们如何定义健康饮食»。在经济状况稳定的俄罗斯人群中，这一比例高达近百分之三十一，是前者的两倍。然而，这位民意调查专家指出，«克服经济不平等障碍并不意味着人们就能自然而然地养成健康饮食习惯»。

菲奥多罗夫·瓦列里 (Fedorov Valerii) 倾诉了自己的痛苦：«其中一个原因是，信息领域，其中健康饮食的主题提出，类似于一个市场广场，每个人都喊自己的，打断对方。上帝只知道最后人们脑海里还残留着什么。您可以信任博主，教练，并自己搜索信息，有很多选择，但没有明确，清晰，可理解的框架，可以将任何新信息串起来»。

俄罗斯联邦国防军总局局长普罗塔索夫·马克西姆 **(Protasov Maksim)**则表示：«愉快的是，其他调查显示，百分之八十六的俄罗斯人表示他们努力养成健康的饮食习惯。当然，努力并不意味着一定要做到。但这种愿望本身就是一件好事。现在重要的是，我们要尽一切可能将这种正确的态度转化为现实»。好处是显而易见的，因为正如分析师所发现的那样，在这种情况下，劳动生产率从百分之二十增加到百分之二十五。然而，其他调查结果令人失望：百分之二十九的俄罗斯人根本不知道合理的消费标准，并且距离遵循健康生活方式的诫命«非常远»。

* * *

权威性和标题辩论者在会议期间«营养特征：医疗保健作为主权的基础»，以及对名称的乐观评估，发生了改善同胞的心理结构和发型习惯，他们被迫陈述：«尽管健康的生活方式价值显而易见，但传统的促进负责任行为的方法，包括那些基于禁令的措施，并非总能取得成效»。

因此，«相当一部分人即便认识到健康生活方式的好处，也不愿改变根深蒂固的行为习惯»。不禁让人想起一句英语谚语«旧习难改» (Old habits die hard)。鉴于积极趋势与消极做法之间的微妙平衡，穆拉什科·米哈伊尔(Murashko Mikhail)演讲中的关键信息可以作为总结，阐明我们面临的挑战以及我们应该努力的方向：«我们共同努力的战略成果应该是增强国民健康，延长预期寿命，并提高人口潜力»。

维赫罗夫·瓦季姆 (Vikhrov Vadim)

米赫耶夫·弗拉基米尔 (Mikheev Vladimir)的照片

圣彼得堡市 – 莫斯科市