

22.07.2026

Здоровьесбережение как основа суверенитета нации

«Питание и дыхание — это две важнейшие функции организма, без которых мы жить не можем». Этой фразой Юлия Бордовских, бывшая телезвезда НТВ, написавшая книгу «Витамин L» про здоровый образ жизни, открыла в рамках Петербургского международного экономического форума (ПМЭФ) сессию «Особенности национального питания: здоровьесбережение как основа суверенитета».

Тема более чем актуальная, относится к категории «злоба дня» или «бойся своих желаний», вернее, бойся своих дурных пристрастий.

На планете от сердечно-сосудистых заболеваний (ССЗ) каждый год, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), погибает 17,9 млн человек. И в России ССЗ — главная причина смертности. В 2022 году эта хворь во всех её ипостасях унесла жизни 815 тысяч наших граждан. Такой же погибельной напастью стало ожирение: в 2025 году такой диагноз получили около 36 млн россиян — каждый четвертый! Взаимосвязь этой скорбной и тревожной статистики с качеством и структурой питания, с повседневными пищевыми привычками, доказана.

«Светофор» стал добрым советчиком

Руководителю Роспотребнадзора Анне Поповой первой, что вполне естественно, предоставили слово. В мандат возглавляемой ею Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека входит проблематика здорового питания: организация питания, обеспечение качества и безопасности пищевых продуктов.

Анна Попова рассказала о том, что её ведомством проведены масштабные проверки рациона питания в детских садах и школах, а заодно и «продуктов на полках», а также опросы методом анкетирования и лабораторные исследования, притом это коснулось практически всех уголков нашей страны.

«Теперь мы понимаем дефициты в каждом регионе Российской Федерации, — отметила Анна Попова. — Страна очень большая, структура питания разная». Исходя из климатических условий, национальных особенностей и традиций, эксперты Роспотребнадзора составили рекомендации по организации питания, в частности, в детских организованных коллективах.

«В конце 2024 года каждому губернатору я написала письмо с рекомендациями по каждому региону, по каждому субъекту, с учётом имеющегося дефицита, — продолжила Анна Попова. — Многие взяли рекомендации в работу, но кто-то не взял. Но это предмет нашего дальнейшего взаимодействия с регионами».

По итогам мероприятий, проведённых в 2025 году Роспотребнадзором, разработаны 15 новых рекомендаций по коррекции рационов питания различных групп населения.

Закрепилась тенденция принятия обществом принципов «здорового образа жизни» (ЗОЖ). Так, во втором этапе Всероссийского «Диктанта здоровья — 2026» приняли участие 1,1 млн человек. По итогам этой «проверочной работы» 76,5% опрошенных ответили правильно на все вопросы, касающиеся рекомендованных норм физической активности и стандартов здорового питания. «Несколько лет назад правильно отвечали только 60% респондентов, а сегодня — уже 76,5%. Есть положительная динамика», — комментирует Попова.

Роспотребнадзор применил также метод цифровизации, запустив приложение «Честный ЗНАК». Стоит только отсканировать код маркировки, как высвечивается состав еды по градации «светофора»: индикация (зелёный, жёлтый,

красный) на упаковке продукта отражает уровень содержания соли, сахара и насыщенных жирных кислот с учётом суточной нормы.

«У нас сейчас самые жёсткие нормативы в мире по содержанию вредных веществ, гормонов, химических элементов антибиотиков и микроорганизмов, и мы свято чтим эти стандарты, — отметила Анна Попова. — Вот результаты совместного проекта с (торговой сетью) «Магнитом»: за последние 4 года доля овощей в кассовом чеке выросла на 30%. Главное — научить людей правильно питаться».


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

Инфоцыганам указали на дверь

Идея правильного питания уверенными темпами овладевает массами. Это породило немереное количество советчиков с сомнительной компетенцией и нечистыми помыслами. Словно вернулись аферисты-проповедники из мутных 90-х. А потому задача истинных «эскулапов» — «отсечь» самопровозглашённых пророков. Слово «отсечь» употребил **министр здравоохранения Михаил Мурашко**, который анонсировал во время сессии, что с 1 сентября вступает подписанный им приказ об утверждении в номенклатуре должностей для среднего медицинского персонала специальности… «нутрициолог».

Модели пищевого поведения, сделал акцент министр, становятся «долгосрочным фактором здоровья, демографии и экономики». По статистике, 50% россиян ежедневно потребляют кондитерские изделия, и ещё 23% — разного рода колбасы, что ведёт к переизбытку в организме соли и сахара. Как одно из последствий — устойчивый рост хронических неинфекционных заболеваний.

Тяжкой головной болью, в том числе и для медиков, становится распространённость ожирения, отмечает Михаил Мурашко. Это обременение сердечно-сосудистой системы: сердце вынуждено прокачивать большее количество крови. Вдобавок это нагрузка и на желудочно-кишечный тракт, и в целом на нервную систему.

К тому же у пациентов формируется синдром обструктивного апноэ сна (СОАС): это хроническое заболевание, при котором во время сна происходят повторяющиеся эпизоды частичного или полного прекращения дыхания из-за сужения или спадения верхних дыхательных путей. А развитие синдрома ожирения-гиповентиляции (СОГ), который также называют синдромом Пиквика, ведёт к отложению жира в области щёк, глотки и к механическому сдавливанию. Как следствие, объясняет министр, «человек постоянно утром просыпается уставшим, ощущает дневную сонливость, а нехватка кислорода усугубляет течение аритмий и многое другое».

Перечисляя «барьеры для здорового питания», д-р Мурашко указал на «дешёвые калории, преобладающие на рынке; компании, которые продвигают эту продукцию, часто используют сахар не только для усиления вкуса, но и для увеличения срока годности своего товара». Барьером служат и стереотипы, «укоренившаяся в сознание» установка, что сытая жизнь обязательно сладкая и жирная. Министр призвал «больше внимания уделять традициям в семье, воспитанию детей, потому что семья — главный транслятор базовых привычек».

В дополнение к сказанному министром здравоохранения:

Новым направлением научного поиска и профилактики нездоровья становится **биология старения**, опирающаяся на медицину предрисков. Этот подход означает, что отслеживаются ранние изменения в организме, пока они не оформились в заболевания. В практическом плане это предполагает постоянную систему наблюдения для принятия своевременных решений по коррекции образа жизни, что органически вмещает в себя и рекомендации по изменению пищевого рациона, если тот превращается в источник проблем для здоровья.

Вспомним мысль, сформулированную в V веке до нашей эры древнегреческим врачом Гиппократом, и не подозревавшим, что потомки будут рассуждать о «медицине здорового долголетия»: «Пусть пища будет вашим лекарством, а не лекарство — вашей пищей».



BM STRATEGIES FOR BUSINESS IN MOSCOW

Опасно! Брутальный качок хвалит колбасу

«Продукция сельского хозяйства, а подавляющая её доля — это пищевая продукция, предназначена не для того, чтобы заполнить «закрома родины» и отрапортовать об очередном сверхбогатом урожае, — рассказывает **Олег Кобяков, директор Отделения ФАО для связи с Российской Федераций.** — Она должна быть доступна для людей и употреблена в пищу правильно, с максимальной для них пользой».

И неслучайно первым генеральным директором ФАО в 1945 году стал Джон Бойд Орр, шотландский биолог и врач. Он занимался проблематикой продовольственной безопасности, голода и недоедания (соавтор исследования «Питание населения во время войны»), а в 1949 году был удостоен Нобелевской премии мира.

Существует целый ряд механизмов закрепления в теории и практике принципов здорового питания. ФАО, совместно с ВОЗ, ведёт работу над **«Кодексом Алиментариусом»**. Это собрание стандартов на пищевые продукты, методических указаний, норм и правил, созданных для защиты здоровья потребителей и содействия добросовестной практике торговли пищевой продукцией.

«Кодекс Алиментариус» вырабатывался при активном участии экспертов Российской Федерации. При этом собственно российские стандарты, определяющие безопасность пищевой продукции, зачастую более строгие, если не сказать — более жёсткие, чем во многих других странах.

Статистика и радует, и огорчает

Согласно опросу, в котором участвовало 3500 граждан России, примерно 17% респондентов, рассказывает **генеральный директор ВЦИОМ Валерий Фёдоров**, «положа руку на сердце, говорят, что в целом придерживаются правильного питания — это вне зависимости от того, что они под этим понимают». В группе россиян с прочным материальным положением эта доля вдвое больше: почти 31%. Однако, отмечает эксперт по опинионике, «преодоление барьера экономического неравенства не приводит автоматически к переходу на правильное питание».

Одна из причин кроется в том, что информационное поле, где представлена тематике здорового питания, «напоминает рыночную площадь, где каждый выкрикивает своё и перебивает другого, — делится наболевшим Валерий Фёдоров. —

Что в итоге остаётся в головах у людей, одному Богу известно. Можно верить блогерам, коучам, самим искать информацию — вариантов много, да вот только чёткого, ясного, понятного каркаса, на который любая новая информация могла бы нанизываться, по сути, нет».

«Отрадно, что 86% россиян, согласно другим опросам, заявляют, что стремятся к соблюдению правил здорового питания, — поведал в свою очередь **руководитель Роскачества Максим Протасов**. — Понятно, что стремиться — ещё не значит соблюдать. Но сам факт того, что такое стремление существует, уже хорошо. Теперь важно по максимуму конвертировать правильную установку в реальность». Выгода очевидна, поскольку, как установили аналитики, в этом случае от 20% до 25% повышается производительность труда. Вот только огорчают другие результаты опроса: 29% россиян вовсе не знают рациональных норм потребления и «страшно далеки» от следования заповедям ЗОЖ.

* * *

Авторитетные и титулованные дискуссанты в ходе сессии «Особенности национального питания: здоровьесбережение как основа суверенитета», наравне с оптимистической оценкой наметившейся тенденции по оздоровлению и мыслестроя сограждан, и бытовых привычек, вынужденно констатировали: «Несмотря на очевидную ценность здорового образа жизни, традиционные подходы к формированию ответственного поведения, основанные в том числе на запретительных мерах, далеко не всегда приводят к устойчивому результату».

Как следствие, «значительная часть населения, даже осознавая преимущества здорового образа жизни, не меняет устоявшиеся поведенческие модели». Всплывает в памяти английская идиома: «Старые привычки умирают с трудом» (Old habits die hard).

С учётом деликатного баланса позитивной тенденции и негативной практики, заключительным аккордом мог бы стать ключевой посыл в речи Михаила Мурашко, объясняющий, что за вызовы стоят перед нами, и к чему надлежит стремиться: «Стратегическим итогом совместной работы должно стать укрепление здоровья нации, продление активного долголетия, повышение демографического потенциала».

Вадим ВИХРОВ

Фотографии Владимира Михеева

* *Фотограф Владимир Михеев*

* *Фотобанк Росконгресса*