

Большинство россиян разделяют общепринятое мнение, что здоровое питание — это залог хорошего самочувствия. Росгосстрах и клиника Docmed провели исследование и узнали, что 74% опрошенных стараются питаться правильно, однако не всегда это получается из-за нехватки времени. 97% респондентов считают, что правильное питание помогает снижать риски критических заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, диабета и онкологии.

Готовим дома с семьей

Абсолютное большинство россиян (87%) предпочитают готовить еду дома, только 6% регулярно заказывают блюда из сервисов доставки, 4% любят есть в ресторанах и только 2% питаются фастфудом и полуфабрикатами.

74% респондентов ответили, что стараются придерживаться принципов правильного питания, 21% собираются начать такую полезную привычку и лишь 5% не хотят ни в чём себя ограничивать. В основном опрошенные рассказали, что следят за питанием всей семьей (45%) или с партнером/супругом (23%), а треть придерживается принципов здорового питания в одиночку.

Что такое правильное питание?

Правильное питание включает в себя несколько разных подходов. Для большинства опрошенных (62%) это — сбалансированный рацион и прием пищи по голоду и насыщению. Ещё 21% респондентов ограничивают себя в продуктах: фастфуд, сладкое, соленое и другая вредная пища, 9% стараются покупать экологически чистые продукты, 7% учитывают КБЖУ, а 2% считают калории.

У всех разная мотивация стараться питаться здоровой пищей. 63% россиян придерживаются правил правильного питания, потому что в целом ведут здоровый образ жизни. 21% респондентов хотят снизить риски серьезных заболеваний, 13% — похудеть, 3% следуют рекомендациям врача.

Рацион несомненно влияет на наше здоровье. Так, 66% россиян считают, что некоторые продукты повышают риски развития рака. В первую очередь опрошенные стараются исключить из своего меню сладкие газированные напитки (32%), 18% перестали есть фастфуд, 13% не едят жирную пищу, и 7% удается удержаться от сладкого. Также выходит из моды алкоголь — четверть респондентов отказалась от его употребления в пользу снижения риска онкозаболеваний.

Подавляющее большинство респондентов (97%) считают, что правильное питание помогает снизить риски серьезных заболеваний. В частности, 21% уверены, что оно уменьшает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, 20% — диабета, 13% — онкологических, и еще столько же — заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Трудности на пути и польза

Однако следить за правильным питанием не так-то просто. 38% респондентов пожаловались на нехватку времени для готовки, еще 38% сложно отказаться от любимых вредных продуктов, а для 24% препятствием становится доступность здоровой еды (высокая стоимость и сложность с поиском нужных продуктов).

Россияне также рассказали о своих тратах на питание: 30% опрошенных тратят на еду от 35 до 50 тыс. рублей в месяц на семью, 28% — 50-75 тыс. рублей, 13% — 75-100 тыс. рублей, и 16% укладываются в 25-35 тыс. рублей в месяц.

«Поддержание здорового образа жизни действительно может снизить риски развития рака на 20%. Например, рак легких в большинстве случаев возникает у курящих людей. А систематическое неправильное питание может приводить не только к заболеваниям ЖКТ, но и повышать вероятность развитие рака кишечника или желудка. Однако, к сожалению, полностью предотвратить онкологический риск пока невозможно, по нашим полисам онкострахования обращались с опасным диагнозом даже пациенты, которые

никогда не купили и питались абсолютно «чисто». Я бы рекомендовала осознанно относиться к здоровью, комбинируя три принципа: здоровый образ жизни, регулярные медицинские осмотры и окнострахование», — говорит Ольга Купцова, заместитель директора департамента методологии и андеррайтинга личного страхования компании «Росгосстрах».

«Иногда кажется, что здоровое питание — это сложно и дорого, поэтому многие предпочитают отложить изменение рациона на потом. На самом же деле действительно здоровое питание — то есть такое, которое с доказанной вероятностью может профилактировать многие хронические заболевания и в том числе онкологические, довольно простое: чем минимальнее обработан исходный ингредиент, тем лучше. Морковка, свекла, квашеная капуста, серый хлеб и консервированные рыба и бобовые — вполне доступные продукты для среднестатистического россиянина. При этом это источники клетчатки и омега-3 — компонентов, которые играют важнейшую роль в поддержке иммунитета и профилактике многих грозных заболеваний», — рассказывает нутрициолог клиники Docmed Виктория Вишнякова.

Википедия страхования