

ПИТАНИЕ: МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ И ПОВСЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ

А.В. Носкова

Московский государственный институт международных отношений (университет)
МИД России. Россия, 119454, Москва, пр. Вернадского, 76.

В статье раскрываются научные подходы к исследованию питания, анализируются современные практики питания студентов двух московских ВУЗов. Автор отмечает, что потребность в научном изучении питания была осознана в конце XIX – начале XX в. Им проанализирован социальный контекст трёх направлений исследований проблемы питания – естественно-научного, этнографического и социологического – и дан ответ на вопрос, почему правильное питание для современного общества является актуальной проблемой. В работе показано, как социальные трансформации изменили социокультурную регуляцию процесса потребления пищи. В статье раскрыто многообразие научных подходов к определению пищи: пища как фактор физического здоровья, пища как этнокультурная традиция, пища как социальная привычка и маркер социального статуса индивида. Особый акцент сделан на европейскую социологию питания. В последние тридцать лет в этой области сформировалось несколько специальных социологических теорий: социология еды, социология питания, социология меню и т.д. Потребительское изобилие в современном западном обществе изменило точку зрения социологов на сущность и функции питания. Практики питания всё больше становятся подверженными новым социальным факторам влияния.

Эссе о питании 60 московских студентов показывает некоторые особенности практик питания молодёжи. Сделан анализ установок на выбор продуктов (блюд) питания, показано влияние социальных/диетических/религиозных норм на пищевое поведение студентов. Раскрыто значение «здорового питания» в интерпретации молодёжи. В заключение статьи делается вывод о диалектике свободы/социального давления для современных практик питания молодёжи.

Ключевые слова: питание, социология питания, медицина питания, этнография питания, методологические подходы к изучению питания, практики питания молодёжи, дневники питания.

Потребность в научном изучении питания была осознана в конце XIX - начале XX вв. В это время зародились первые исследовательские подходы к изучению питания, приобрели популярность специализированные работы о еде, стали актуальными научные разработки по «вкусной и здоровой» пище. Еда и питание, традиционно воспринимаемые как нечто естественно-обыденное, в начале XX в. оказались объектами междисциплинарного научного познания: медицины, этнографии, истории, социологии, экономики и т.д. Чем продиктована необходимость научного изучения питания? Отвечая на этот вопрос, следует обозначить социальные контексты институционализации трёх исследовательских направлений в изучении еды и питания: естественно-научного, этнографического и социологического. Эти подходы различаются своими методологическими основаниями к определению пищи: пища как фактор физического здоровья, пища как этнокультурная традиция, пища как социальная привычка и маркер социального статуса индивида. Данные методологические принципы легли в основу социологической интерпретации эмпирического изучения пищевого поведения и практик питания московских студентов.

Естественнонаучный подход к питанию

Одним из первых научных направлений в изучении питания можно считать естественнонаучный подход. Он сформировался как *научная дисциплина о здоровом питании* в рамках медицины и физиологии в начале XX в. Рост общественного интереса к проблемам здоровья, обнаружение тесной связи между рационом питания человека и его физическим самочувствием, активное развитие медицины – всё это побудило учёных-медиков заняться разработкой методик и рекомендаций по правильному здоровому питанию в целях заботы об индивидуальном и общественном здоровье граждан. Научная деятельность в этом направлении определила общественную миссию новой науки о питании.

Институционализацию науки о здоровом питании наглядно иллюстрирует организация Научно-исследовательского института физиологии питания в Советской России в 1920 г. Этот институт с немного изменённым названием – Научно-исследовательский институт питания Российской Академии медицины (НИИ питания РАМ) – продолжает плодотворную научно-исследовательскую деятельность в этой области и в наши дни. Примечательно, что открытие института состоялось во время гражданской войны, в годы послереволюционной экономической разрухи. Руководителем института в 1920 г. был назначен один из основоположников отечественной науки о питании М.Н. Шатерников [НИИ питания РАМ...]. На сайте НИИ питания РАМ говорится: «В первые годы своего существования основной задачей института являлось изучение вопросов, касающихся

физиологических норм питания для различных профессиональных и возрастных групп населения. Большое внимание уделялось вопросам общественного питания, в том числе и питанию детей в различного рода детских учреждениях» [НИИ питания РАМ...].

В США одной из первых проблему правильного питания начала разрабатывать химик-технолог Эллен Ричардс. Ей принадлежат разработки научных принципов в области питания, санитарии, эффективного ведения домашнего хозяйства и т.д. Важной исследовательской особенностью подхода Ричардс стало обращение к *дневникам питания*. В наше время ежедневное фиксирование рациона питания не только требуется в качестве инструмента индивидуального повседневного самоконтроля потребляемой пищи, но и может служить эмпирическим материалом для социологического исследования типичных практик питания.

Научно-популярные книги Ричардс «Первые уроки по питанию и диете» (1904), «Еда и питьё» (1906), «Воздух, вода и еда с точки зрения санитарии» (1914) и другие затронули широкий спектр проблем, касающихся, в числе прочего, и социальных аспектов питания. В своих трудах учёная дала ответ на принципиально важный для исследуемой темы вопрос, *почему правильное питание для современного общества является актуальной проблемой* [Richards 1904, с. 19]. Как пишет Ричардс, если мы посмотрим вглубь истории и проанализируем, чем питались первобытные люди, то обнаружим, что, в принципе, они ели то же, что и современные люди: мясо животных, коренья, крупу, фрукты. Однако, в отличие от первобытных людей, сегодня мы *выбираем продукты питания*, покупая их в магазинах. Наличие выбора ослабило влияние традиции как естественного социокультурного регулятора на повседневный процесс потребления пищи. Традиция все меньше защищает человека от неправильной, вредной для здоровья еды. Приходя в магазин, человек теперь сам определяет, что и в каком количестве ему есть, вред или польза будет ему от еды [Richards 1904, с. 19]. Но может ли простой человек самостоятельно, без каких-либо социальных ориентиров и подсказок определять правильность своего питания? Видимо, нет. Понимая это, Ричардс в своих книгах учит, как нужно относиться к еде, даёт научные рекомендации о нормах потребления пищи.

Дискуссия о здоровом/нездоровом питании обострилась в последние годы в связи с интенсивным внедрением новых технологий в производство продуктов питания (генетически модифицированных организмов, искусственных консервантов и т.д.), а также широким распространением «культурно-пищевых заболеваний», например, анорексии или ожирения. Научная индустрия диет и советов по здоровому питанию, являясь атрибутом современности, навязывает установки на выбор той или иной научной

программы питания. Теперь индивид вынужден выбирать не только сами продукты питания, но и делать выбор между появляющимися ежедневно новыми альтернативными диетами, рекомендациями учёных: какой рацион питания считать полезным, а какой вредным.

Таким образом, социальные перемены, приведшие к ослаблению влияния социокультурной традиции на повседневные пищевые практики людей, изменили алгоритм социокультурной регуляции процесса потребления пищи. Весьма значительную нишу в этом процессе заняла наука о здоровом питании.

Историко-этнографический подход

Развитие наук о культурном разнообразии народов – этнографии, этнологии, социальной антропологии – привело к плюрализации научных взглядов на питание, и, как следствие, к появлению нового теоретико-методологического подхода к исследованию потребления пищи. В этнографии и этнологии *пища анализируется как социокультурный феномен, этническая традиция, важнейший элемент материальной культуры народов*. Огромный вклад в изучение еды и питания внесли советские этнографы (С.А. Арутюнян, С.А. Токарев, Н.Л. Жуковская и др.). В советской этнографии была разработана оригинальная научная методология изучения *систем питания различных народов*, которая включает следующие основные элементы:

- 1) набор основных продуктов, употребляемых в пищу;
- 2) типы блюд,готавливаемых из них;
- 3) наличие характерных дополнительных компонентов типа приправ и специй;
- 4) способы обработки продуктов и приготовления блюд;
- 5) пищевые ограничения и предпочтения;
- 6) правила поведения, связанные с приготовлением и приемом пищи [Этнография питания народов... 1981, с. 4]. Отечественные исследователи собрали интереснейшие этнографические сведения о традиционных системах питания различных народов нашей страны [Традиционная пища коренных...; Мигранова 2003], сделали важные научные обобщения о социокультурных смыслах еды, о *социальных функциях пищи*. В статье «К методике этнографического изучения материальной культуры» один из ведущих советских этнографов С.А. Токарев пишет о том, что «...функции пищи в человеческом обществе весьма разнообразны. Пища и питье служат человеку не только для чисто физиологического насыщения, т.е. не только для удовлетворения элементарной биологической потребности питания, что имеет место во всем органическом мире, не только у животных, но и у растений. Пища играет также иную роль — *формы, опосредствующей социальное общение людей*» [Токарев 1970, с. 5]. Наличие данной функции подтверждено данными этнографических исследований культурных традиций различных

народов. «Самый акт совместной еды и питья зачастую есть не только проявление дружбы или родства между людьми, но в ряде случаев он сам создает отношения дружбы или родства. В этнографической и исторической литературе очень часты описания обычаев побирачества через совместную еду; съесть кусок хлеба в доме врага — значит погасить вражду и восстановить мир; совместная еда жениха и невесты — существенная часть свадебного обряда» [Токарев 1970, с. 5].

Изучение специфики традиционной пищи народов в контексте процессов глобализации является важнейшим разделом современной этнографии, этнологии, социальной антропологии. По словам Ю.Н. Ефремовой, «в последнее время этнографы всё чаще выбирают в качестве объекта исследования традиционную пищу народов мира... Это связано с тем фактом, что именно пища является той частью материальной культуры, которая с течением времени остаётся менее подверженной изменениям, происходящим в жизни народа» [Ефремова 2008].

С 1989 г. было проведено тринадцать международных конференций по этнологическому изучению еды, организованных международной Комиссией по исследованию европейской истории еды (International Commission for the Research into European Food History) [International Commission...]. Комиссия, созданная в 1989 г., позиционирует себя как междисциплинарная и международная организация учёных – представителей различных дисциплин: этнологии, социологии, экономики, географии, естественных наук. Основной акцент в своей работе она делает на историю еды и питания в Европе с конца XVIII в. Особое внимание уделяется взаимосвязи между культурой кулинарии и процессами индустриализации и урбанизации [International Commission...].

Социологический подход

В последние 20–30 лет социологию (в первую очередь, западную) тоже охватил бум на эмпирические исследования питания. Почему? Обратим внимание на два обстоятельства. Во-первых, значение имеют новые вызовы времени, порождённые процессами экономической и социальной модернизации западных обществ. По словам испанских исследователей Сесилиа Диас Мендес и Кристоаль Гомес Бенито, в течение второй половины XX в. еда приобрела новые значения [Méndez, Benito 2008, с. 11–13]. Огромные изменения в практиках питания происходили вследствие послевоенного преобразования европейского общества: *перехода от общества с нехваткой продовольствия к обществу с продуктовым изобилием*. Социальные трансформации изменили предпочтения в еде и восприятие того, что означает «питаться хорошо» [Méndez, Benito 2008, с. 11–13].

Во-вторых, западная социология имеет важную особенность – ориентацию на скрупулёзное

■ Социология

исследование повседневной жизни людей. Иногда просто удивляешься, как тонко подмечается социальность, казалось бы, мелких деталей повседневных жизненных практик. Конечно, при ближайшем рассмотрении понимаешь, что эти детали имеют важное практическое значение не только для человека, но и для общества в целом. Обращение к реальным жизненным проблемам индивида позволяет улавливать малейшие изменения в организации повседневных практик, выявлять новые потребности людей. Это задаёт темп науке, придаёт ей «усложняющуюся динамичность» [5], что проявляется в перманентном приращении новыми исследовательскими фокусами, развитии оригинальных исследовательских подходов и методологий. Таким новым фокусом в последнее время, в частности, стало питание.

В социальных науках упор в изучении питания делается на *роль еды и питания в организации социальной жизни людей*. Методологической основой социологического подхода к питанию является *теоретическая традиция, заложенная П. Бурдьё и связывающая стили жизни и потребления с социальной структурой общества* [4]. Еда «различает» людей. По тому, что и как человек ест, какие у него сложились привычки в питании (то, что П. Бурдьё относит к габитусу), можно судить об общественной позиции человека, его принадлежности к определённому социальному слою.

Научная проблематизация питания в европейской социологии достигла своего пика в конце XX – начале XXI вв. Учёные отчётливо осознали, что потребление пищи, отделяясь ускоренными темпами от своего примордиального биолого-физиологического значения, всё больше зависит от социальных привычек [15, с. 11–13]. Европейские социологи эмпирически обосновали, что, помимо социальных норм, пищевое поведение человека в современном нам обществе регулируется так называемыми диетическими нормами [14, с. 141]. Социальные нормы как регуляторы пищевого поведения – это социальные предписания, относящиеся к количеству, моменту, месту, типу приёмов пищи, а также условиям и социальным контекстам, в которых они происходят. Диетические нормы – предписания, основанные на научных разработках. Они касаются правильного, сбалансированного питания. К ним относятся: необходимость питаться фруктами, овощами; использование такого способа приготовления пищи, при котором не теряются основные полезные вещества; отказ от большого количества сладкого и солёного т.д. Учёные отмечают, что эти два типа норм (социальные и диетические) могут вступать в противоречие друг с другом [14, с. 141].

В последние тридцать лет разнонаправленные социологические исследования питания оформились в институциональную форму специальных социологических теорий о еде и

питании. Свет увидели многочисленные публикации по проблемам питания; появились университетские курсы по социологии, в названии которых есть англоязычные эквиваленты русским словам питание, пища, еда, меню и т.п. («food», «eating», «nutrition», «menu»); были напечатаны учебники по социологии питания: «Социология меню: приглашение к изучению еды и общества»; «Социология еды и сельского хозяйства» [12; 13].

Говоря о специфике европейского социологического дискурса о питании, обратимся к материалам 11-й Конференции Европейской социологической ассоциации «Кризис, критика и изменение» (Турин, 2013). Проблематика еды и питания особенно обсуждалась в ходе работы секции по социологии потребления. Судя по докладам, для европейских социологов приоритетными стали следующие направления исследований в вопросах питания [18]:

- рутинные ежедневные практики потребления еды в кругах представителей разных социальных слоёв или в разных странах;
- гендерные различия в пищевом поведении;
- потребление продуктов питания в семье;
- выбор продуктов питания и пищевые предпочтения;
- изменения в потребительском поведении и потребительских практиках;
- диеты и связанные с этим темы здоровья личности, безопасности еды в практиках потребления;
- отказ от определённых продуктов питания как проявление заботы об окружающей среде – вегетарианство;
- новые факторы влияния на практики питания: реклама, журналы и даже интернет-блоггеры.

Новый взгляд на питание иллюстрирует исследование Сидони Наулен из Сорбонны: «Блоггеры – новое влияние». В нём сравнивается деятельность пищевых блоггеров разных категорий (непрофессионалов-любителей и профессиональных журналистов, пишущих о еде), степень их влияния на пищевое поведение людей.

В отечественном социологическом пространстве тоже появляются интересные исследования по питанию. При этом российские социологи прибегают к европейской методологии изучения практик питания [5; 2].

Автором данной статьи была предпринята попытка социологического исследования типичных пищевых практик студентов двух московских ВУЗов: Московского государственного института международных отношений МИД РФ (МГИМО) и Российского государственного социального университета (РГСУ). В качестве эмпирического материала анализировались *дневники питания студентов, а также студенческие эссе о питании*. Идея и структурный формат написания эссе разработаны Карлосом Новасом – профессором из Карлтонского уни-

верситета (Оттава, Канада), где он читает курс «Еда, общество и культура» [16].

Практики питания студентов московских ВУЗов

В течение месяца шестьдесят студентов вели дневники питания, отмечая в них всё, что они съедали за день, фиксируя время приёма еды. Затем на основе дневниковых записей в форме эссе они отвечали на следующие вопросы:

а) Какие продукты, блюда вы употребляли в течение месяца чаще всего, какие – регулярно, редко, никогда? (ответ подкрепите данными из дневника);

б) Что мотивирует вас есть то, что вы едите? Как вы объясняете эти мотивы?

в) Что вы думаете о ваших привычках в питании? (ответ подкрепите данными из дневника);

г) Какое питание (рацион, режим и т.д.), с вашей точки зрения, является «идеальным»? Какое питание (рацион, режим и т.д.), с вашей точки зрения, является «вредным» для здоровья?

д) Сравните ваши практики питания с «идеальным» и «вредным», с вашей точки зрения, питанием. К какому типу они ближе и почему? (подкрепить данными из дневника);

е) Что вы думаете о питании в целом?

ж) Повлияла ли ваша родительская семья на то, как вы сейчас питаетесь?

з) Какие еще элементы культуры повлияли на то, как вы сейчас питаетесь, и что вы думаете о питании в целом?

Анализ содержания студенческих эссе выявил некоторые особенности в практиках питания московских студентов. Понятно, что дневники питания и эссе не полностью отражают реальные пищевые практики студентов. Но всё же по ним можно судить о сложившихся типах повседневных практик питания, которые различаются в зависимости от мотивов выбора тех или иных продуктов питания (блюдов), от следования социальным/диетическим нормам питания, от социальных привычек в питании.

Описание повседневных практик учащейся молодёжи начнём с установок на выбор продуктов (блюдов) питания. Условно можно выделить четыре основные категории студентов.

Первая категория ориентируется при выборе еды, главным образом, на здоровую пищу. При этом под здоровой понимается та еда, которая помогает поддерживать здоровье, хорошую фигуру, сбросить вес, то есть помогает заботиться о теле и своей внешности. Никто из студентов двух ВУЗов не сказал, что ему нужно здоровое питание, чтобы в будущем были здоровы его дети и внуки, или чтобы прожить долгую жизнь.

«Есть то, что я ем, меня мотивирует здоровый образ жизни. Правильное питание – залог красоты и здоровья, в этом я убедилась на собственном примере» (Ляйсан, РГСУ).

«Стремление к правильному питанию мотивируется, в основном, желанием быть здоровой, иметь хорошую фигуру» (Ольга, РГСУ).

«Меня всегда мотивировало, мотивирует и будет мотивировать то, как я выгляжу. А именно, моя фигура и мой вес» (Евгения, МГИМО).

«Что касается моих мотивов потребления той или иной пищи, хотелось бы не забывать тот фактор, что я пытаюсь похудеть, поэтому мои мотивы непосредственно связаны со снижением веса» (Ирина, РГСУ).

«Каждый день думаешь о том, чтобы форма оставалась стройной или же стала ещё меньше. Излюбленным моим напитком является чай, он бодрит и приятен в употреблении. Не менее любим имбирный чай, его я начала пить не так давно, этот напиток имеет множество полезных качеств и витаминов. Он улучшает обмен веществ и кровообращение. Хороший обмен веществ — это залог стройности и здоровья» (Олеся, РГСУ).

Вторая категория – студенты, руководствующиеся экономическим мотивом, те, кто хочет сэкономить на еде и выбирает недорогие продукты питания (блюда).

«Я студентка, и моё питание зависит от моего небольшого бюджета. К тому же теперь я коплю деньги на летнюю поездку в Барселону, поэтому моя продуктовая корзина зачастую однообразна. Продукты я покупаю дешёвые, часто по акциям, в АТАКе: яйца, молоко, брокколи, гречка, яблоки, растительное масло, сыр, чай, горький шоколад» (Татьяна, РГСУ).

«Приоритетом для меня при выборе блюда является сумма денег, которую я могу потратить на питание» (Алина, РГСУ).

«Большое количество крупы в моём рационе питания обусловлено желанием насытиться дёшево. Основные критерии пищи для меня – это её стоимость и полезность. Стараюсь покупать еду недорогую, однако не злоупотребляю вредной пищей» (Игорь, РГСУ).

Третья категория студентов – это те, кто указывает на фактор времени при выборе продуктов питания.

«Разумеется, хотелось бы питаться лучше, однако в таком ритме жизни это крайне трудно» (Игорь, РГСУ).

«Могу обвинить во всём время и обстоятельства. Очень редко удаётся найти время, чтобы приготовить что-то вкусное для себя и своих близких, поэтому приходится питаться тем, что «попадает под руку» (Алена, РГСУ).

■ Социология

«Моё регулярное употребление сэндвичей, бутербродов, печенья, конфет обусловлено недостатком свободного времени, которое тратится в том числе и на питание. Чтобы поддерживать силы в условиях быстрого ритма жизни и большой загруженности, мне остаётся совершать перекусы в течение дня» (Елена, РГСУ).

«После поступления в университет времени стало ещё меньше, поэтому на завтрак я ем только те продукты, которые не нужно долго готовить» (Александр, РГСУ).

«Абсолютное большинство потребляемых мной продуктов очень быстры в приготовлении, что определяется нехваткой времени» (Кристина, МГИМО).

Четвёртые – гедонисты, для которых приоритетным являются вкусовые предпочтения. Они ориентируются на выбор вкусных, доставляющих удовольствие продуктов питания и блюд.

«При выборе продуктов питания я руководствуюсь своими желаниями (например, мне вдруг захотелось шоколада), вкусовыми пристрастиями» (София, РГСУ).

«Наиболее частыми продуктами в моём дневнике питания являются именно те, которые я оцениваю как вкусные, доставляющие удовольствие. Этот мотив наиболее важен для меня при выборе продуктов питания» (Никита, МГИМО).

«Моим мотивом в выборе определённых продуктов питания, главным образом, являются мои вкусовые предпочтения» (Наталья, РГСУ).

«Единственным и основным мотивом, толкающим меня на употребление именно блюд из мяса, это их вкус. Объяснение этого мотива я вижу исключительно в своих вкусовых пристрастиях» (Константин, РГСУ).

Ответы студентов дают представление, о том как и в какой степени социальные/диетические/религиозные нормы регулируют пищевое поведение.

Влияние социальных предписаний на пищевое поведение проявилось в том, как и что едят студенты. Молодые люди, следуя традиции, стремятся соблюдать трёхразовый режим питания: завтрак, обед, ужин. Можно констатировать, что наличие выбора вовсе не означает большого разнообразия в рационе питания студентов. Основа завтрака – это молочные продукты (йогурт, сырники, творог), каша (чаще овсяная), яичница или омлет, сэндвичи. Обед – салат, суп, вторые блюда.

«Сложно представить свой обед без супа, так как это уже можно сравнить с вырабо-

танным годами инстинктом» (Александр, РГСУ).

Самыми часто употребляемыми продуктами оказались макароны, картошка, хлеб, мясные изделия (котлеты, вырезка говядины, бефстроганов, куриное филе). Самый популярный напиток – чай.

Наряду с социальными нормами пищевое поведение некоторых студентов регулируют диетические нормы. Выделилась группа студентов, в эссе которых указывалось на особую диету как практику питания.

«Каждый мой день начинается с большого количества минеральной воды, а именно с одного литра. К этому приучила меня моя мама ещё с детства. Думаю, это одна из самых полезных моих привычек в питании, так как врачи в день рекомендуют пить 1,5–2 литров воды» (Евгения, МГИМО).

«Я вела дневник питания в течение четырёх недель. Начало дневника пришлось на неделю проведения очищения организма через строгую диету, в последующие недели рацион был организован с учётом спортивных тренировок, поскольку бег требует определённого процентного соотношения белков, жиров и углеводов в еде (в моём случае расчётная диета должна состоять из 68% углеводов, 16% жиров и 16% белков)» (Александр, МГИМО).

«Вот уже на протяжении двух лет я веду дневник питания. Основной целью является регулирование суточной нормы калорий, учёт витаминов и минералов, попадающих в мой организм, отказ от «вредоносных», не несущих пользу перекусов. Изначально все усилия прилагались мною для того, чтобы сбросить вес. В первую очередь, я полностью отказалась от мучных изделий, сладкого, жареного, солёного» (Виктория, РГСУ).

Сохраняют своё влияние и культурно-религиозные запреты – отказ от потребления определённых продуктов в определённое время (пост) или постоянно.

«Период ведения дневника пришёлся на время Великого поста (3 марта–19 апреля), который я уже третий год подряд пытаюсь держать. Если говорить правду, даётся мне это нелегко, так как я очень люблю молочные продукты» (Евгения, МГИМО).

«Мой папа мусульманин, поэтому, когда я жила дома, я не ела свинину» (Лиля, МГИМО).

«Великий пост (с 3.03.2014) ... я соблюдала, поэтому на определённый период времени я полностью исключила из своего рациона все продукты животного происхождения» (София, РГСУ).

Если соблюдение строгих диет и постов – прерогатива немногих студентов, то избира-

тельность в еде очень характерна для практик питания студентов. На вопрос, какие продукты он никогда не употребляет, никто не ответил: «Я ем всё». Некоторые из них, казалось, с особой готовностью пытались продемонстрировать свою избирательность в еде.

«По моему мнению, мой рацион можно назвать однообразным, потому что огромное количество продуктов я не ем априори. Можно выделить целый список: сосиски, колбаса, свинина, говядина...», «в моём дневнике всё очень грустно и скучно: никаких сладостей, выпечки, стейков» (Екатерина, МГИМО).

«Примечательно, что, в отличие от среднестатистического россиянина, яйца я совсем не употребляю» (Кристина, МГИМО).

Ещё одно веяние времени связано с распространением в среде студентов «культурных заимствований»: пиццы, роллов, суши, сэндвичей и т.д.

«Наиболее распространённое блюдо в моём дневнике – суши и роллы. Это связано с тем, что они очень питательные, вкусные и малокалорийные» (Олеся, РГСУ).

«Не вижу я своего существования без мяса в моём рационе, за день я обязательно должен съесть что-то мясное, заменой этому может быть только сырая рыба, то есть суши, ведь в лососе количество белков ненамного меньше, чем в мясе» (Филипп, МГИМО).

В то же время результаты исследования показали, что из повседневного рациона студентов уходят некоторые традиционные для нас продукты и блюда, например, пшённая и перловая каши.

«Ни разу за прошедший месяц я не съела блю-

до, приготовленное из крупы, например, кашу, кроме овсянки» (София, РГСУ).

Студенты перестают пить традиционные напитки – кефир, ряженку, простоквашу, кисель.

И последнее. Студентка из РГСУ Ольга в своём эссе написала, что *«каждый человек всегда сам для себя выбирает, как ему питаться, всё зависит от его вкусов и предпочтений»*. Но насколько свободно и сознательно мы выбираем? Этот вопрос для общественно-научной мысли исторически является дискуссионным [1, с. 31]. Налицо социальное навязывание культа диет и тела, влияние на практики питания особой моды на «здоровую» пищу и «правильное» питание. Но зачастую понимаются они однобоко, исключительно в отношении к форме своего тела, нормативные стандарты которого также социально-культурно навязываются производителями еды и её распространителями, на что особенно реагирует молодёжь. Пищевые предпочтения и отказы в еде становятся частью имиджа молодых людей, способом идентификации себя с определённым сообществом, культурой или субкультурой. Говоря о современных практиках питания студентов, уместно вспомнить классическую метафору «лодка на аллеях парка», которую ввёл в социальную науку известный шведский социолог Пер Монсон. По словам учёного, она описывает «отношение между обществом как упорядоченной структурой, или системой, и действующими в ней индивидами... С одной стороны, все свободны... Но, с другой стороны, индивиды всегда поступают вполне определённым образом» [7, с. 43]. Иными словами, налицо диалектика свободного выбора и давления со стороны структуры общества. Оставаясь зажатым внутри социальных предписаний, индивид блуждает среди многообразия возможных выборов, пытаясь найти свою собственную траекторию правильного питания.

Список литературы

1. Боглинд А. Структура и функция как ключевые понятия социологии // Современная западная социология: теории, традиции, перспективы. С-Пб, Нотабене. 1992. С. 31–70.
2. Громашева О. А. Мужское и женское в практиках питания: интерпретация петербургских родителей и детей. Режим доступа: http://ecsocman.hse.ru/data/2013/02/11/1251419946/Gramasheva_2011_5.pdf (дата обращения 18.06.2014).
3. Ефремова Ю.Н. Повседневные блюда в системе питания украинцев Западной Сибири (на примере омской области). // Исторический архив Омской области. 2008. Режим доступа: <http://iaoo.ru/note114.html> (дата обращения 18.06.2014).
4. Захарова Ю. Формирование практик потребления продуктов питания в современном российском обществе // Люди и вещи в советской и постсоветской культуре. Новосибирск: Изд-во НГУ, 2005. Режим доступа: http://ecsocman.hse.ru/data/400/687/1219/razdel_3.pdf (дата обращения 18.06.2014).
5. Кравченко С.А. Становление сложного общества: к обоснованию гуманистической теории сложности. М: МГИМО-Университет, 2012. 306 с.
6. Мигранова Э. В. Традиционная система питания башкир (На материалах юго-западных и юго-восточных районов Республики Башкортостан): Дис. ... канд. ист. наук: 07.00.07. Уфа, 2003. 282 с.

■ СОЦИОЛОГИЯ

7. Монсон П. Лодка на аллеях парка: Введение в социологию. М.: Весь мир, 1994. 96 с. Режим доступа: <http://ecsosman.hse.ru/data/681/150/1217/006Monson.pdf/> (дата обращения 18.06.2014).
8. Токарев С.А. К методике этнографического изучения материальной культуры // Этнографическое обозрение. 1970. № 4. Режим доступа: http://journal.iea.ras.ru/archive/1970s/1970/1970_4_Tokarev.pdf (дата обращения 18.06.2014).
9. Традиционная пища коренных народов Севера. Режим доступа: <http://ethnic.ru/> (дата обращения 16.06.2014).
10. ФГБУ «НИИ питания РАМ». Историческая справка. Режим доступа: <http://www.ion.ru/index.php/2008-12-16-10-17-21> (дата обращения 16.06.2014).
11. Этнография питания народов стран зарубежной Азии: Опыт сравнительной типологии. М.: Наука, 1981. 256 с.
12. Beardsworth A., Teresa K. *Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society*. London: Routledge, 1997. 277 p.
13. Carolan M. *The Sociology of Food and Agriculture*. New York: Routledge, 2012. 322 p.
14. Hernández J., Arnaiz M. Preferences and Food Consumption: Pleasure, Convenience and Health // Food, Consumption and Health // Social Studies Collection, № 24. Режим доступа: http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/laCaixafoundation/vol24_en.pdf (дата обращения 07.06.2014).
15. Méndez C., Benito C. Food and Health in Modern Societies / Food, Consumption and Health // Social Studies Collection, № 24. Режим доступа: http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/laCaixafoundation/vol24_en.pdf (дата обращения 07.06.2014).
16. Novas C. Food, Culture and Society. Режим доступа <http://carleton.ca/socanth/wp-content/uploads/2040B-Carlos-Novas-web-version.pdf> (дата обращения 10.07.2014).
17. Richards E. *First Lessons in Food and Diet*. Boston: Whitcomb & Barrows, 1904. Режим доступа: <http://archive.org/stream/firstlessonsinf00richgoog#page/n5/mode/2up> (дата обращения 07.06.2014).
18. RN05 – Sociology of Consumption. Режим доступа: http://www.esa11thconference.eu/skins/default/static/ESA_2013_Abstract_Book.pdf (дата обращения 10.07.2014).
19. The International Commission for the Research into European Food History. Режим доступа: <http://www.vub.ac.be/SGES/ICREFH.html> (дата обращения 11.06.2014).

Об авторе

Носкова Антонина Вячеславовна – д.социол.н., профессор кафедры социологии МГИМО(У)МИД России.
E-mail: avnoskova@mail.ru

Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, грант № 14-03-00710

RESEARCH OF THE NUTRITION PROBLEM: METHODOLOGICAL APPROACHES AND DAILY PRACTICES

A.V. Noskova

Moscow State Institute of International Relations (University), 76 Prospect Vernadskogo, Moscow, 119454, Russia.

Abstract: *The article analyzes some scientific approaches to nutrition research and current nutrition practices for students of two Moscow Universities.*

The author notes that the necessity for scientific studying of food has been understood at the end of the XIX – the beginning of the XX centuries. In the article the social context of three directions of researches of a nutrition problem is analyzed: natural-scientific, ethnographic and sociological. The answer to a question why the healthy nutrition for modern society is an actual problem is given. It is shown that modern social transformations have changed sociocultural regulation of nutrition consumption. The variety of scientific approaches to food is revealed: a food as a factor of physical health, a food as an ethnocultural tradition, a food as a social habit and marker of the social status of the individual. The special emphasis is made on the European sociology of food. In the last thirty years in this area, some special sociological theories were formed: sociology of nutrition, sociology of food, sociology of menu, etc. Consumer abundance in modern western society changed a view of sociologists on essence and functions of food. New social factors give now more pressure on the nutrition practices.

Based on food diaries and essays of 60 Moscow students, the author's project shows and analyzes the current nutrition practices of youth. The analysis of some peculiarities in the youth choice of food is made. The influence of social/dietary/religious norms on food behavior of students is shown. Value of "healthy food" in youth interpretation is shown. In the end of the article, the author notes the dialectics of freedom / social pressure for nutrition practices of modern youth.

Key words: food, sociology of food and nutrition, medicine of food, ethnography of food, methodological approaches in nutrition problem, food practices of youth, food diaries.

References

1. Boglind A. 1992. Struktura i funktsiia kak kliuchevye poniatiia sotsiologii [Structure and function as the key concepts of sociology]. *Sovremennaiia zapadnaia sotsiologiia: teorii, traditsii, perspektivy* [Modern Social Theories: Traditions, Directions, Theoreticians,]. St. Petersburg, Notabene Publ. Pp. 31-70. (In Russian)
2. Gromasheva O. A. 2011. Muzhskoe i zhenskoe v praktikakh pitaniia: interpretatsiia peterburgskikh roditelei i detei [Male and female approach in nutrition practices: interpretation of the parents and children, living in Petersburg]. Available at: http://ecsocman.hse.ru/data/2013/02/11/1251419946/Gromasheva_2011_5.pdf (accessed 18 June 2014). (In Russian)
3. Efremova Iu.N. 2008. Povsednevnye bliudi v sisteme pitaniia ukrainitsev Zapadnoi Sibiri (na primere omskoi oblasti) [Daily dishes in a nutrition system of Ukrainians of Western Siberia (on the example of the Omsk region)]. *Historical Archive of Omsk Region*. Available at: <http://iaoo.ru/note114.html> (accessed 18 June 2014). (In Russian)
4. Zakharova Iu. 2005. Formirovanie praktik potrebleniia produktov pitaniia v sovremennom rossiiskom obshchestve [Formation of the practices of nutrition consumption in the modern Russian society]. *Liudi i veshchi v sovetskoii i postsovetskoii kul'ture* [People and things in the Soviet and Post-Soviet culture]. Novosibirsk, Izd-vo NGU Publ. Available at: http://ecsocman.hse.ru/data/400/687/1219/razdel_3.pdf (accessed 18 June 2014). (In Russian)
5. Kravchenko S.A. 2012. Stanovlenie slozhnogo obshchestva: k obosnovaniyu gumanisticheskoy teorii slozhnosti [The becoming of a complex society: towards humanistic theory of complexity]. Moscow, MGIMO-Universitet Publ. 306 p. (In Russian)
6. Migranova E. V. 2003. Traditsionnaia sistema pitaniia bashkir (Na materialakh iugo-zapadnykh i iugo-vostochnykh raionov Respubliki Bashkortostan): Dis. ... kand. ist. nauk: 07.00.07. [Traditional nutrition system of the Bashkir (On materials of the southwest and southeast regions of the Republic of Bashkortostan)]. Ufa. 282 p. (In Russian)
7. Månson P. 2010. *The Boat in the Park: Introduction to Societal Studies*, 5th edition. London: Nordstedts. (Russ. ed. Monson P. *Lodka na alleiakh parka: Vvedenie v sotsiologiiu*. Moscow, Ves' mir Publ., 1994. 96 p. Available at: <http://ecsocman.hse.ru/data/681/150/1217/006Monson.pdf/> (Accessed 18.06.2014).
8. Tokarev S.A. 1970. K metodike etnograficheskogo izucheniia material'noi kul'tury [To a technique of ethnographic studying of material culture]. *Etnograficheskoe obozrenie* [Ethnographic review], no. 4. Available at: http://journal.iea.ras.ru/archive/1970s/1970/1970_4_Tokarev.pdf (accessed 18 June 2014). (In Russian)
9. Traditsionnaia pishcha korennykh narodov Severa [Traditional food of indigenous people of the North]. *Etnic.ru*. Available at: <http://etnic.ru/> (accessed 16 June 2014). (In Russian)
10. FGBU «NII pitaniia RAM». Istoricheskaia spravka [Federal State Budgetary Institution Scientific Research Institute of Food of FRAMES. Historical information]. Available at: <http://www.ion.ru/index.php/2008-12-16-10-17-21> (accessed 16 June 2014). (In Russian)
11. *Etnografiia pitaniia narodov stran zarubezhnoi Azii: Opyt sravnitel'noi tipologii* [Ethnography of food of the peoples living in the countries of Foreign Asia: Experience of comparative typology]. Moscow, Nauka Publ. 1981. 256 p. (In Russian)
12. Beardsworth, A., Teresa, K. 1997. *Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society*. London: Routledge. 277 p.
13. Carolan, M. 2012. *The Sociology of Food and Agriculture*. New York: Routledge. 322 p.
14. Hernández, J., Arnaiz, M. 2008. Preferences and Food Consumption: Pleasure, Convenience and Health. *Food, Consumption and Health. Social Studies Collection*, no. 24. Available at: http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/laCaixaFoundation/vol24_en.pdf (accessed 7 June 2014).
15. Méndez, C., Benito, 2008. C. Food and Health in Modern Societies. *Food, Consumption and Health. Social Studies Collection*, no. 24. Available at: http://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/laCaixaFoundation/vol24_en.pdf (accessed 7 June 2014).

■ **СОЦИОЛОГИЯ**

16. Novas, C. 2013. Food, Culture and Society. Course description. Carleton University. Available at: <http://carleton.ca/socanth/wp-content/uploads/2040B-Carlos-Novas-web-version.pdf> (accessed 10 July 2014).
17. Richards, E. 1904. First Lessons in Food and Diet. Boston, Whitcomb & Barrows Publ. Available at: <http://archive.org/stream/firstlessonsinf00richgoog#page/n5/mode/2up> (accessed 7 June 2014).
18. RN05 - Sociology of Consumption. European Sociological Association Conference. Crises, Critique and Change. 28th-31st August 2013. Turin – Italy. Available at: http://www.esa11thconference.eu/skins/default/static/ESA_2013_Abstract_Book.pdf (accessed 10 July 2014).
19. The International Commission for the Research into European Food History. Available at: <http://www.vub.ac.be/SGES/ICREFH.html> (accessed 11 June 2014).

About the author

Antonina Noskova – Doctor of Sociological Sciences, Professor in the Department of Sociology of Moscow State Institute of International Relations.
E-mail: avnoskova@mail.ru