

**Нурмиева Н. К., Глушкова О. Г.**  
**ПРОБЛЕМА ПЕРЕЕДАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ И ГРАНИЦА  
ОТВЕТСТВЕННОСТИ И КОНТРОЛЯ ГОСУДАРСТВА**  
*Научный руководитель: канд. филол. наук, ст. преп. Гаязова С. Р.*  
*Кафедра истории, философии и социологии*  
*Казанский государственный университет, г. Казань*

Избыточным весом в России страдают более 60% населения, и эта цифра продолжает расти. Человек не способен самостоятельно бороться с перееданием в среде, полной изобилия легкодоступной пищи с высоким содержанием транс-жиров и углеводов, а меры, предпринимаемые государством по борьбе с лишним весом населения, недостаточны. Результатом является высокая смертность от болезней неинфекционной природы.

Какие две главные причины переедания?

- 1) Люди не имеют культуры правильного питания.
- 2) Продукты с высоким содержанием сахара и жиров легкодоступны.

Мозг людей склонен ставить калорийность превыше всего. Если пища сочетается в себе доступность и большое количество калорий на малую плотность, то такой продукт будет в приоритете. Мозг человека трудно поддается разумным долгосрочным желаниям, как, например, иметь здоровое тело в будущем. Он предпочтет восполнить свой энергетический баланс сладким газированным напитком прямо сейчас, чем побеспокоиться о рисках сахарного диабета через много лет.

Сегодня человеку не надо тратить энергию на поиски еды, она легкодоступна, упакована, приготовлена, имеет невысокую цену, поэтому он безвольно начинает переедать, так как бессознательная часть мозга, которая ищет выгодные предложения, начинает активно работать. Внедрение в общество правильной культуры питания сложный и долгий процесс, однако на данный момент факторов, способствующих противоположному эффекту намного больше. Мы живем в мире, где на рекламу той же вредной еды тратится в разы больше чем на меры, предпринимаемые на борьбу с ожирением.

Стоит отметить, что большой вклад в избыточный вес человека вносит переедание, а не гипокинезия. Физкультурно-оздоровительные комплексы не оказывают столь положительного эффекта, как хотелось бы.

Нельзя винить человека в неосознанном переедании. В школах, университетах не преподают культуру питания, а люди, не имеющие медицинского образования часто не осведомлены о большинстве вещах, пока не попадут уже с болезнью в кабинет доктора.

Реализация глобального плана действий по профилактике и контролю неинфекционных заболеваний на 2013-2020 гг. от ВОЗ не происходит успешно. Лавки магазинов ломятся от огромного разнообразия переработанной и высококалорийной пищи, производители продолжают класть огромное количество сахара в продукты, вызывая зависимость у потребителей.

При отсутствии надлежащих мер во всех странах будут наблюдаться сокращение производительности и резкий рост расходов на медико-санитарное обслуживание.

Общество всегда выходит против, когда его пытаются контролировать и ограничивать, однако человечество давно сошло с правильного пути. Выход из ситуации - внедрение здоровой пищевой среды на государственном уровне.