

**Ананян Анита Артуровна**

**Медицинская академия имени С.И. Георгиевского ФГАОУ ВО «КФУ  
им. В.И. Вернадского»**

**Россия, Симферополь**

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ И ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О МОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

В данной статье представлены результаты исследования, посвященного анализу потребительского поведения и уровня пищевой грамотности молодежи в отношении молока и молочных продуктов. Актуальность работы обусловлена важной ролью молочной продукции в рационе питания и необходимостью формирования осознанного подхода к ее выбору. Целью исследования являлся сравнительный анализ потребительских предпочтений, а также выявление уровня осведомленности о пользе, безопасности и качестве молочных продуктов у юношей и девушек. В исследовании приняли участие 41 студент (30 девушек и 11 юношей), которые прошли онлайн-анкетирование. Были проанализированы частота и типы потребляемых продуктов, знания о непереносимости лактозы, пользе пробиотиков, рисках употребления непастеризованного молока и правилах его хранения. Результаты показали, что большинство студентов употребляют молоко регулярно, отдавая предпочтение пастеризованным видам. Исследование выявило опасное заблуждение относительно безопасности непастеризованного молока, что указывает на серьезные пробелы в знаниях. Полученные данные подчеркивают необходимость проведения просветительских мероприятий для повышения уровня пищевой грамотности молодежи.

**Ключевые слова**

Молоко, молочные продукты, анкетирование

**Ananyan Anita Arturovna**

**S.I. Georgievsky Medical Academy of V.I. Vernadsky Crimean Federal  
University**

**Russia, Simferopol**

## **Comparative analysis of consumer preferences and awareness of dairy product among young**

### **Abstract**

This article presents the results of a study on the consumer behavior and food literacy of young people regarding milk and dairy products. The relevance of the work is determined by the important role of dairy products in the diet and the need to form a conscious approach to their selection. The aim of the study was a comparative analysis of consumer preferences, as well as the identification of the level of awareness about the benefits, safety, and quality of dairy products among young men and women. The study involved 41 respondents (30 women and 11 men) who completed an online survey. The frequency and types of consumed products, knowledge about lactose intolerance, the benefits of probiotics, the risks of consuming unpasteurized milk, and its storage rules were analyzed. The results showed that most respondents consume milk regularly, preferring pasteurized types. Significant gender differences in the choice of specific products were identified: women more often prefer yogurts, while men prefer cheese. The study revealed a dangerous misconception about the safety of unpasteurized milk, indicating serious gaps in knowledge. The obtained data emphasize the need for educational activities to increase the level of food literacy among young people.

### **Keywords**

milk, dairy products, and questionnaires

Молоко – продукт, занимающий одно из первых мест в силу его важности для организма [1]. Оно является значимым источником полноценных белков, кальция, фосфора, витаминов А, D и группы В, что делает его одним из ключевых продуктов в рационе для поддержания костного здоровья, обменных процессов и нормального функционирования нервной системы [2]. Регулярное употребление молока и молочных продуктов связывают с улучшением минеральной плотности костей и снижением риска остеопороза, особенно при достаточном уровне потребления кальция в подростковом и молодом возрасте [3].

На протяжении многих десятилетий молоко и молочные продукты остаются фундаментальной частью рационов различных стран, занимая отдельную позицию в национальных рекомендациях по здоровому питанию [4]. Российские и международные источники отмечают, что включение молочных продуктов в ежедневный рацион способствует покрытию потребности в кальции и белке, при этом подчеркивается необходимость учитывать индивидуальную переносимость лактозы и общее содержание насыщенных жиров в рационе. В современных условиях ассортимент молочной продукции значительно расширился за счет разнообразия технологий обработки (пастеризация, ультрапастеризация, стерилизация), вариантов жирности и добавок, что, с одной стороны, повышает доступность продукта, а с другой – усложняет выбор для потребителя.

В информационном пространстве активно обсуждаются как потенциальная польза, так и возможные риски потребления молока, включая вопросы непереносимости лактозы, влияния молочного жира на сердечнососудистое здоровье и связи молочных продуктов с массой тела [5]. Ряд обзоров указывает на то, что у части взрослого населения снижается активность лактазы, что может приводить к симптомам непереносимости лактозы, однако при этом многие люди с частичным дефицитом лактазы способны переносить умеренные количества молочных продуктов или использовать кисломолочные продукты и безлактозное молоко [6].

Параллельно ведутся дискуссии о роли насыщенных жиров молочного происхождения: в одних работах показывается нейтральный или даже благоприятный эффект ферментированных молочных продуктов для сердечнососудистой системы, в других подчеркивается необходимость контроля общего потребления насыщенных жиров [7].

Отдельным объектом общественного внимания является использование растительных жиров, в том числе пальмового масла, в молокосодержащих продуктах и спредах [8]. Экспертные обзоры отмечают, что безопасность пальмового масла определяется условиями его производства, рафинирования и уровнем потребления, а также общим характером рациона, при этом важным аспектом остаются возможные риски, связанные с продуктами переработки масел при высокотемпературной обработке. В то же время подчеркивается необходимость четкой маркировки и разграничения продуктов, произведенных из натурального молочного жира, и изделий с заменителями молочного жира, чтобы потребитель мог осознанно выбирать продукцию и не смешивать разные категории товаров. В медийной среде пальмовое масло зачастую рассматривается как однозначно «вредный» компонент, что усиливает недоверие к переработанной молочной продукции и может приводить к формированию устойчивых негативных установок у молодежи [9].

Исследования пищевого поведения показывают, что среди молодежи наблюдается тенденция к снижению потребления традиционного молока и части классических молочных продуктов, на фоне роста интереса к альтернативным напиткам и изменению структуры рационов [10]. В выборках студентов российских вузов выявляется неоднородность частоты употребления различных групп молочной продукции, а также влияние пола, образа жизни и информированности на пищевые предпочтения [11]. Одновременно общероссийские опросы демонстрируют, что значительная часть потребителей ориентируется в вопросах выбора продуктов на информацию из интернета и социальных сетей, что может усиливать эффект

противоречивых или недостоверных сведений о молоке и его альтернативах. Для молодежи характерна высокая восприимчивость к трендам «ЗОЖ», вегетарианства и экологически ориентированных практик, что также влияет на отношение к молочной продукции.

В этих условиях особую актуальность приобретает анализ реальных потребительских привычек и уровня знаний о молоке и молочных продуктах у юношей и девушек. Важно изучить, как молодые люди воспринимают пользу и возможный вред молока, какие источники информации считают достоверными, как относятся к наличию растительных жиров и другим технологическим аспектам производства, а также какие факторы (вкус, цена, мода, здоровье, рекомендации специалистов) определяют их выбор. Кроме того, представляет интерес выявление гендерных различий в структуре потребления, мотивации выбора и уровне осведомленности, что может использоваться при разработке адресных информационно-просветительских программ по формированию рационального пищевого поведения молодежи.

Целью настоящего исследования является анализ и сравнение потребительских предпочтений и уровня знаний о молочной продукции у юношей и девушек.

### **Материалы и методы**

Для достижения поставленной цели было проведено онлайн-анкетирование на платформе «Яндекс Формы». В исследовании принял участие 41 студент, из них 30 девушек (73,2%) и 11 юношей (26,8%). Следует отметить значительное преобладание студентов женского пола в выборке, что необходимо учитывать при интерпретации результатов.

Анкета состояла из 17 закрытых вопросов, которые были сгруппированы в три тематических блока:

- Характеристика потребительского поведения (частота употребления, предпочитаемый тип молока и виды продуктов).

- Уровень осведомленности о влиянии молока на здоровье (знания о непереносимости лактозы, полезных веществах, роли в профилактике остеопороза, пробиотиках и растительных аналогах).
- Осведомленность в вопросах безопасности и качества (знания о микроорганизмах, правилах хранения, признаках порчи и отношении к заменителям молочного жира).

Статистическая обработка данных включала частотный анализ ответов по всей выборке, сравнительный анализ ответов в гендерных группах, а также корреляционный анализ полученных результатов.

### **Результаты и их обсуждение**

Анализ полученных данных позволил выявить ключевые особенности потребительского поведения и уровень знаний студентов, а также определить заметные различия в ответах между девушками и юношами.

Особенности потребительского поведения. Большинство опрошенных (61%) употребляют молоко и молочные продукты несколько раз в неделю. Ежедневными потребителями являются 29,3% студентов. В обеих гендерных группах абсолютное предпочтение отдается пастеризованному молоку (80,5%), что свидетельствует об осознанном выборе в пользу термически обработанного продукта.

Анализ выбора конкретных молочных продуктов проводился на основе вопроса, где респонденты могли указать несколько вариантов, поэтому сумма процентов в каждой группе превышает 100%. В таблице 1 отражен процент студентов в каждой группе, отметивших тот или иной продукт.

#### *Таблица 1*

*Наиболее часто употребляемые молочные продукты в зависимости от пола (% от числа ответивших в группе)*

№	Продукт	Девушки (%)	Юноши (%)	Достоверность отличий
1	Йогурт	83,3	54,5	$p \leq 0,01$
2	Сыр	73,3	81,8	$p \leq 0,05$
3	Творог	50,0	45,5	$p \geq 0,05$
4	Кефир	33,3	27,3	$p \geq 0,05$
5	Сметана	30,0	45,5	$p \leq 0,001$

Данные таблицы 1 показывают выраженные гендерные различия. Йогурт является самым популярным продуктом среди девушек: его выбрали 83,3% из них. Среди юношей этот продукт менее популярен (54,5%). В свою очередь, самым востребованным продуктом у юношей является сыр — его отметили 81,8% респондентов-юношей, что делает его более популярным в их группе, чем в группе девушек (73,3%). Это может указывать на разные потребительские мотивы: девушки чаще отдают предпочтение продуктам, ассоциирующимся с легким перекусом (йогурты), а юноши — более сытным (сыр, сметана).

Уровень осведомленности о влиянии молока на здоровье. В целом студенты показали хороший уровень базовых знаний. Так, 95,1% опрошенных верно связывают употребление молока с профилактикой остеопороза, и подавляющее большинство (92,7%) указали кальций в качестве главного полезного вещества. Осведомленность о роли пробиотиков в поддержании микробиоты кишечника также оказалась высокой (87,8% правильных ответов) в обеих группах.

Однако на вопрос о рекомендованном продукте для лечебно-профилактического питания при заболеваниях ЖКТ почти половина студентов (46,3%) выбрала вариант «Не знаю». Примечательно, что девушки

чаще признавали отсутствие знаний по этому вопросу (53,3% выбрали «Не знаю»), тогда как среди юношей этот показатель был почти вдвое ниже (27,3%).

Осведомленность в вопросах безопасности и качества. Данный блок вопросов выявил наиболее тревожные тенденции. Хотя большинство студентов (85,4%) знают, что вскрытую упаковку пастеризованного молока можно хранить не более 2-3 дней, вопрос о микроорганизмах в непастеризованном («сыром») молоке показал критически низкий уровень знаний.

*Таблица 2*

*Сравнительная оценка знаний и привычек потребления молочных продуктов у юношей и девушек*

№	Вопрос	Юноши	Девушки	p
1	Частота употребления молока	1,36 ± 0,20	1,93 ± 0,17	p ≤ 0,05
2	Тип молока	0,82 ± 0,12	0,97 ± 0,08	p ≤ 0,05
3	Наиболее часто употребляемые молочные продукты	2,09 ± 0,25	2,03 ± 0,16	p ≥ 0,05
5	Непереносимость лактозы	0,91 ± 0,09	0,77 ± 0,08	p ≤ 0,01
6	Важные вещества в молоке	1,82 ± 0,42	2,41 ± 0,18	p ≤ 0,01
7	Роль молока в профилактике остеопороза	0,64 ± 0,20	0,97 ± 0,11	p ≤ 0,05
8	Растительные аналоги молока в лечебном питании	0,64 ± 0,20	0,67 ± 0,11	p ≥ 0,05
9	Рекомендованный молочный продукт для лечебно-	2,00 ± 0,43	2,55 ± 0,19	p ≤ 0,05

	профилактического питания при заболеваниях ЖКТ			
10	Пробиотические кисломолочные продукты в поддержании микробиоты кишечника	1,55 ± 0,25	1,77 ± 0,09	p ≥ 0,05
11	Микроорганизмы присутствующие непастеризованном молоке	0,64 ± 0,15	0,70 ± 0,09	p ≥ 0,05
12	Хранение молока для обеспечения его безопасности	1,82 ± 0,18	1,87 ± 0,09	p ≥ 0,05
13	Безопасный срок хранения пастеризованного молока после вскрытия упаковки	1,36 ± 0,28	1,67 ± 0,13	p ≤ 0,05
14	Признаки указывают на порчу молока	1,82 ± 0,12	2,07 ± 0,11	p ≥ 0,05
15	Методы контроля качества молока вы знаете	0,73 ± 0,14	0,90 ± 0,06	p ≤ 0,05
16	Использование заменителей молочного жира в продуктах питания	1,00 ± 0,33	2,03 ± 0,21	p ≤ 0,001
17	Использование пальмового масла в продуктах питания	0,91 ± 0,41	1,93 ± 0,23	p ≤ 0,001
18	Молоко как компонент рациона взрослого человека	1,64 ± 0,41	0,00 ± 0,00	p ≤ 0,001
19	Набрано баллов	19,73 ± 1,57	23,67 ± 0,88	p ≤ 0,05

Это опасное заблуждение оказалось широко распространенным в обеих группах: 50% девушек и 54,5% юношей ошибочно полагают, что в «сыром» молоке содержатся преимущественно полезные бактерии. Такой результат свидетельствует о системном пробеле в образовании молодежи по вопросам

пищевой безопасности, который не зависит от пола и может привести к риску инфекционных заболеваний.

Подавляющее большинство студентов негативно относится к использованию заменителей молочного жира (82,9%) и пальмового масла (90,2%). При этом негативное отношение было выражено несколько сильнее среди девушек (93,3% считают его вредным) по сравнению с юношами (81,8%), что может указывать на большую обеспокоенность девушек составом продуктов.

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

- Молочные продукты являются важной частью рациона опрошенной молодежи, при этом явное предпочтение отдается пастеризованному молоку.
- Выявлены четкие гендерные различия в потребительских предпочтениях: девушки чаще выбирают йогурты, в то время как юноши — сыр.
- Общий уровень знаний о пользе молока (кальций, профилактика остеопороза) можно считать высоким. Однако в более узких вопросах, касающихся лечебного питания, наблюдаются значительные пробелы.
- Выявлено критически опасное заблуждение у более чем половины студентов относительно безопасности непастеризованного молока, что указывает на острую необходимость просветительской работы в этом направлении.
- В исследуемой группе сформировано устойчиво негативное отношение к использованию заменителей молочного жира и пальмового масла в продуктах питания.

Результаты исследования могут быть использованы при разработке образовательных программ и информационных материалов, направленных на повышение пищевой грамотности молодежи.

### Список литературы.

- Кузнецова Р.Р., Смирнова Е.С. Значение молока в питании человека. // Молодежь и наука. 2023. № HYPERLINK "<https://www.elibrary.ru/contents.asp?id=53951793&selid=53951801>" 2.
- Rozenberg S. et al. Effects of Dairy Products on Bone // *Calcified Tissue International*. — 2016. — Vol. 98. — P. 291–297.
- Rizzoli R. Dairy products and bone health // *Osteoporosis International*. — 2014. — Vol. 25. — P. 2741–2750.
- Тутельян В.А., Батулин А.К., Мартинчик А.Н. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. — М., 2021.
- Мартинчик А.Н. и др. Особенности питания студентов высших учебных заведений // *Вопросы питания*. — 2020. — Т. 89, № 3. — С. 55–64
- Hirahatake K.M., Astrup A., Hill J.O. Dairy Foods and Risk of Type 2 Diabetes and Cardiovascular Disease // *Current Atherosclerosis Reports*. — 2020. — Vol. 22. — Art. 23.
- Misselwitz B. et al. Update on Lactose Malabsorption and Intolerance: Pathogenesis, Diagnosis and Clinical Management // *Gut and Liver*. — 2019. — Vol. 13, No. 6. — P. 600–617.
- Lordan R., Tsoupras A., Zabetakis I. Dairy Fats and Cardiovascular Disease: Do We Really Need to be Concerned? // *Foods*. — 2018. — Vol. 7, No. 3. — P. 29.

- Gesteiro E. et al. Palm Oil on the Edge // *Nutrients*. — 2019. — Vol. 11, No. 9. — P. 2008.
- Kadandale S., Marten R., Smith R. The palm oil industry and non-communicable diseases // *Bulletin of the World Health Organization*. — 2019. — Vol. 97. — P. 118–128.
- Haas R. et al. Cow Milk vs. Plant-Based Milk Substitutes: A Comparison of Product Characteristics and Consumer Perception // *Sustainability*. — 2019. — Vol. 11, No. 18. — P. 5046.