СРАВНЕНИЕ РУССКИХ И ФИНСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПИТАНИЮ НА ОСНОВЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОНЯТИЯ «ЖИР»

SRAVNENIE RUSSKIH I FINSKIH REKOMENDACIJ PO PITANIJU NA OSNOVE ISPOL'ZOVANIJA PONJATIJA "ŽIR"

VENÄLÄISTEN JA SUOMALAISTEN RAVITSEMUSSUOSITUSTEN VERTAILU, ESIMERKKINÄ KÄSITTEEN "RASVA" KÄYTTÖ

Йоханна Ирмели Лемметюйнен
Дипломная работа
Русский язык и культура
Университет Восточной Финляндии
Июнь 2020 г.

Johanna Irmeli Lemmetyinen
Pro gradu -tutkielma
Venäjän kieli ja kulttuuri
Itä-Suomen yliopisto
Kesäkuu 2020

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO – UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

Tiedekunta – Faculty Filosofinen tiedekunta	**Osasto – School** Humanistinen osasto, vieraat kielet ja käännöstiede

Tekijät – Author
Johanna Irmeli Lemmetyinen

Työn nimi – Title
Venäläisten ja suomalaisten ravitsemussuositusten vertailu, esimerkkinä käsitteen ”rasva” käyttö.

Pääaine – Main subject	**Työn laji – Level**		**Päivämäärä – Date**	**Sivumäärä – Number of pages**
Venäjän kieli ja kulttuuri	Pro gradu -tutkielma	x	17.06.2020	125 s. + suomen- ja venäjänkielinen tiivistelmä + liitteet 12 s.
	Sivuainetutkielma			
	Kandidaatin tutkielma			
	Aineopintojen tutkielma			

Tiivistelmä – Abstract

Tutkielmassa vertaillaan venäläisiä ja suomalaisia ravitsemussuosituksia ja erityisesti rasvan käytön suosituksia niissä. Työssä käytetään kuvailevaa ja vertailevaa tutkimusmenetelmää. Tarkoitus on selvittää, millaisia venäläiset ravitsemussuositukset ovat sisällöltään ja mitä kielellisiä keinoja niissä käytetään, sekä miten venäläiset ravitsemussuositukset eroavat suomalaisesta näiltä osin. Erityisesti kiinnitetään huomiota siihen, millaisia suosituksia annetaan rasvan käytön ja saannin suhteen, mitä rasvaan liittyviä ravitsemuksen ja terveyden näkökulmia tuodaan esille (esim. määrä, laatu) ja miten kulttuurierot näkyvät rasvasuosituksissa. Tutkielmassa tarkastellaan myös, millä sanoilla ja ilmaisuilla konkreettisissa neuvoissa viitataan rasvaan eli kuinka ravitsemussuosituksissa ilmenee käsite ”rasva” / ”žir”. Tämän analyysin perusteella esitetään käsitteen ”rasva” merkityskenttä kaavion muodossa kunkin tarkastellun tekstin osalta.

Aineistona on neljä tekstiä: kaksi lyhyehköä venäläistä, artikkelin muodossa netissä julkaistua ravitsemussuositusta ja kaksi painetun esitteen muodossa julkaistua pitempää tekstiä, joista ensimmäinen on kirjoitettu suomeksi ja jälkimmäinen on siitä tehty venäjännös. Venäläiset tekstit ”Kymmenen tasapainoisen ravitsemuksen sääntöä” (”10 pravil sbalansirovannogo pitanija”, 2009) ja ”Terveellisen ravitsemuksen aakkoset, eli 20 faktaa siitä, mitä ja kuinka tulee syödä” (”Azbuka zdorovogo pitanija, ili 20 faktov o tom, čto i kak nado est’”, 2010) on julkaistu Venäjän terveysministeriön terveellisiä elämäntapoja kampanjoivalla sivustolla Takzdorovo.ru. Suomenkielisen esitteen ”Ravinto ja liikunta sydänterveyden edistämisessä” (2004) on julkaissut Suomen sydänliitto ry, ja siitä tehdyn venäjännöksen ”Sydänterveyttä edistävä ravitsemus” (”Pitanie, sposobstvujuščee serdečnomu zdorovju”, 2005) on julkaissut Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus lähialueyhteistyöprojektinsa puitteissa.

Yhteistä tarkastelluissa ravitsemussuosituksissa ovat periaatteet saadun ja kulutetun energian tasapainosta ja ravintoaineiden oikeasta suhteesta sekä kolme teemaa: terveellisen ravitsemuksen yleiset periaatteet, ravintoaineet sekä suositellut ja vältettävät ruoka-aineet. Lisäksi suosituksissa annetaan neuvoja päivittäisistä aterioista. Kieli on luonteeltaan sekoitus yleistajuista sanomalehtikieltä ja tieteen ja opetuksen kieltä. Ravitsemussuosituksissa käytetään lääketieteen termistöä ja osin myös elintarviketeollisuuden erityiskieltä. Koska ravitsemussuositusten tehtävä on vaikuttaa kohdeyleisön toimintaan, teksteissä käytetään vaikuttamisen keinoja, mm. käskemistä ja neuvomista (venäläisissä teksteissä erityisesti käskymuotoisia verbejä, suomalaisessa tekstissä ja käännöksessä usein persoonattomia suositeltavan toiminnan ohjeistuksia, kuten ’tulee tehdä’, ’on hyvä tehdä’).

Venäläiset ravitsemussuositukset korostavat ylipainon ja liikojen kaloreiden välttämistä, varsinkin rasvojen käytöstä puhuttaessa, kun suomalainen ravitsemussuositus korostaa rasvan laadun merkitystä. Elintarvikevalikoiman erot Venäjällä ja Suomessa, ja kulttuurierot ruoka-aineiden käytössä näkyvät ravitsemussuosituksissa, erityisesti puhuttaessa kasviöljystä, margariinista ja maitotuotteista. Venäläiset tekstit käsittelevät rasvaa melko lyhyesti ja ylimalkaisesti, kun taas suomalaisessa tekstissä ja sen venäjännöksessä rasvaa käsitellään tarkemmin ja mainitaan nimeltä lukuisia eri ravintorasvoja. Tämän eron tuovat konkreettisesti esille kunkin tekstin rasvasanastoa kuvaavat kaaviot. Venäjännös kuvaa etupäässä suomalaista rasvakäsitystä ja suomalaista ravintorasvavalikoimaa, mikä voi hämmentää venäläistä lukijaa.

Ravitsemustiedolle on kysyntää, ja uusia ja päivitettyjä ravitsemussuosituksia tarvitaan torjumaan kansanterveyden ongelmia. Jos niitä käännetään, on kulttuurierot otettava huomioon.

Avainsanat – Keywords

ravitsemussuositukset, terveysvalistus, ravintorasvat, Venäjä, Suomi, venäjän kieli, kääntäminen, merkityskenttä

ITÄ-SUOMEN YLIOPISTO – UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

Tiedekunta – Faculty Filosofinen tiedekunta	**Osasto – School** Humanistinen osasto, vieraat kielet ja käännöstiede

Tekijät – Author
Johanna Irmeli Lemmetyinen

Työn nimi – Title
Sravnenie russkih i finskih rekomendacij po pitaniju na osnove ispol'zovanija ponjatija "žir".
Venäläisten ja suomalaisten ravitsemussuositusten vertailu, esimerkkinä käsitteen "rasva" käyttö.

Pääaine – Main subject	**Työn laji – Level**		**Päivämäärä – Date**	**Sivumäärä – Number of pages**
Venäjän kieli ja kulttuuri	Pro gradu -tutkielma	x	17.06.2020	125 s. + suomen- ja venäjänkielinen tiivistelmä + liitteet 12 s.
	Sivuainetutkielma			
	Kandidaatin tutkielma			
	Aineopintojen tutkielma			

Tiivistelmä – Abstract

Цель дипломной работы – рассмотреть русские рекомендации по здоровому питанию и сравнить их с финскими. В работе обращается внимание, в частности, на то, как в рекомендациях пишут о жире. В работе используется описательный и сравнительный методы, чтобы выяснить содержание рекомендаций и проанализировать, какие лингвистические способы в них используются. В частности рассматривается, какие рекомендации даются по употреблению и получению жира, с каких точек зрения подается информация о роли жира для питания и здоровья и как в рекомендациях по жиру проявляются культурные различия. Также в фокусе внимания оказывается вопрос о том, какими словами и выражениями говорится о жире, то есть как выражается понятие «жир». На основе анализа этого вопроса семантическое поле понятия «жир» для каждого текста визуализируется в схемах.

Источником исследовательского материала служат четыре текста. Две русских рекомендации, «10 правил сбалансированного питания» (2009) и «Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть» (2010), опубликованы в электронном виде на портале, посвященном здоровому образу жизни «Takzdorovo.ru», созданном Министерством здравоохранения РФ. Финская брошюра «Питание и физическая активность, помогающие сохранить здоровое сердце» («Ravinto ja liikunta sydänterveyden edistämisessä», 2004) издана Финским союзом сердечного здоровья (Suomen sydänliitto). Перевод брошюры на русский «Питание, способствующее сердечному здоровью» (2005) издан Центром здоровья населения Северной Карелии (Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus) для реализации проектов профилактического характера в Республике Карелии.

Все четыре текста в нашем материале включают в себя рекомендации по трем темам: общие принципы здорового рациона питания, питательные вещества и более или менее рекомендуемые продукты. Ключевыми принципами являются баланс между получаемой и потраченной энергией и правильное соотношение питательных веществ в рационе. Рекомендации содержат также советы о том, как выглядит идеальный дневной режим питания. В текстах используется общепонятный язык публистического и научно-учебного стиля, и в них встречаются медицинские и продовольственные термины. Так как задачей рекомендаций является влияние на жизнь читателей, в текстах встречаются приемы языкового воздействия, например указания и советы. В русских текстах они выражаются глаголами повелительного наклонения, а в рекомендациях на финском языке и в их переводе на русский чаще всего такими выражениями, не содержащими указания на лицо, как 'следует делать так' и 'хорошо делать так'.

В русских текстах подчеркивается необходимость избегания лишнего веса и лишних калорий, прежде всего когда речь идет об использовании жира, но в финских рекомендациях и их переводе подчеркивается значение качества жира. В изучаемом материале отражаются разница между выбором продуктов питания в России и Финляндии и различные культуры в использовании продуктов (национальные кухни), особенно, когда речь идет о растительном масле, маргарине и молочных продуктах. В финских рекомендациях и их переводе подробно говорится о жире, а также упоминаются многие масложировые продукты. По сравнению с этим, в русских рекомендациях меньше обращают внимания на жир, и эту разницу конкретно показывают схемы, иллюстрирующие семантическое поле понятия «жир» в текстах. Перевод отражает финское представление о жире и масложировых продуктах, что может ввести русского читателя в заблуждение.

Спрос на информацию о питании высокий, и новые рекомендации по здоровому питанию необходимы для борьбы за укрепление здоровья населения. В переводе рекомендаций необходимо принимать во внимание культурные различия.

Avainsanat – Keywords
рекомендации по здоровому питанию, профилактика, масложировые продукты, Российская Федерация, Финляндия, русский язык, перевод, семантическое поле

СОДЕРЖАНИЕ

1 ВВЕДЕНИЕ 1
1.1 Цель и задачи исследования 5
1.2 Материал, метод работы и исследовательская литература 6
1.3 Лингвистические и культурологические исследования, посвященные пропаганде здорового образа жизни 8
1.4 Структура работы, основные термины и понятия 11

2 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЛЕКСИКОЛОГИИ, СТИЛИСТИКИ, ЖАНРОВЕДЕНИЯ 13
2.1 Лексика и ее функции 13
2.2 Слово и лексическое значение 15
2.3 Термины и их особенности 19
2.4 Стилистика 21
2.4.1 Стилевые функции языка 21
2.4.2 Функциональные стили 23
2.5 Просветительские тексты как речевой жанр 26
2.6 Проблемы перевода 32
2.6.1 Эквивалентность 32
2.6.2 Язык и культура 34

3 УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ 36
3.1 Неинфекционные болезни 36
3.2 Демографическая ситуация в Российской Федерации в начале XXI века 38
3.3 Государственные программы в России 41
3.4 Сотрудничество между Северной Карелией и Республикой Карелия 44
3.5 История пропаганды здорового образа жизни 47

4 АНАЛИЗ РАЗНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПИТАНИЮ 50
4.1 Анализ текста «10 правил сбалансированного питания» 51
4.2 Анализ текста «Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть» 63
4.3 Анализ текста RLSE 74
4.4 Анализ текста ПССЗ в сравнении с оригиналом 80

5 ЛЕКСИКО-СЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «ЖИР» 96
5.1 Понятие «жир» в тексте «10 правил сбалансированного питания» 97
5.2 Понятие «жир» в тексте «Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть» 99
5.3 Понятие «rasva» в тексте RLSE 100
5.4 Понятие «жир» в тексте ПССЗ 103
5.5 Сравнение семантических полей 105

6 ВЫВОДЫ 109

7 ЗАКЛЮЧЕНИЕ 113

8 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 119
8.1 Источники 119
8.2 Исследовательская литература 119
8.2.1 Опубликованная литература 119
8.2.2 Неопубликованная литература 124
8.3 Словари 125

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1: «10 правил сбалансированного питания» 126
Приложение 2: «Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть» 128
Приложение 3: «Ravinto ja liikunta sydänterveyden edistämisessä» 130
Приложение 4: «Питание, способствующее сердечному здоровью» 133
Приложение 5: финско-русский словарь схемы 3 137

1 ВВЕДЕНИЕ

Когда у нас спрашивают о жизненных ценностях, мы, вероятно, высоко оцениваем свое здоровье и здоровье близких. На благополучие и состояние здоровья, и, следовательно, на способность действовать, мы сами можем частично повлиять через обыденные практики. Общеизвестно, что на здоровье влияет особенно питание, ведь «ты – то, что ты ешь»[1]. Каждый день люди решают, какие продукты питания достать, что поесть, чем кормить семью. Многие обстоятельства влияют на то, какую пищу потребитель выбирает в магазине или за столом: например, желания, эмоции, культура, финансовое положение, состояние здоровья, даже компания. Одним из факторов при выборе являются знания индивида о здоровом питании (или отсутствие таких знаний), его отношение к этому: желание соблюдать или не соблюдать правила здорового питания в жизни вообще или именно в данный момент. В настоящей работе в центре внимания находятся **рекомендации по здоровому питанию** и их лексика, использующаяся при их оформлении. Предметом рассмотрения являются четыре рекомендательны текста (три на русском языке и один на финском) и, в частности, советы потреблению по жира.

Поскольку выбор продуктов в магазинах сегодня большой и можно покупать почти что угодно и сколько угодно, вопрос о качестве пищи становится всё более актуальным. Когда люди живут в полном достатке, им возможно позволить себе, например, обсуждать этические и экологические вопросы производства продуктов питания. Интересуясь именно собственным благополучием, они могут модифицировать свой режим питания с точки зрения здоровья. Представляется, что сейчас то, что ты ешь, определяет едва ли не полностью твою идентичность как индивидуума. Известные шеф-повары, кулинарные и спортивные блогеры, даже обычные люди провозглашают свою идеологию еды и одновременно через

[1] Французский социолог Клод Фишлер (Claude Fischler) подробно анализирует суть данной поговорки в своей статье о связи человеческой идентичности и еды (Fischler 1988, 279-282).

это как бы определяют свои жизненные ценности и свою философию жизни.[2] В социальных медиа и СМИ постоянно пишут о еде, но не столько о ее доступности и количестве, сколько о ее качестве: о происхождении продуктов, о влиянии на здоровье какого-то растения, продукта, пищевого вещества или различных диет. Гурманы делятся своими впечатлениями о ресторанах и зарубежных кухнях, рекомендуют экзотические продукты и блюда, или хвалят бабушкины рецепты, а пекари-любители готовят роскошные торты. Кулинария стала популярным как хобби, а профессия повара представляется модной в глазах молодежи. Короче говоря, пища интересует всех.

Что касается здоровья, то оно интересует не только частных людей, но и общество в целом: государство всячески заботится о здоровье и благополучии населения. Примером этого можно упомянуть новый школьный предмет «здоровьеведение» или «здоровый образ жизни», который преподается в Финляндии с 2003 г. как самостоятельный предмет в старших классах общеобразовательной школы и в средних школах. С 2007 года стало возможно сдавать государственный экзамен по этому предмету, и сейчас это один из самих популярных предметов в рамках государственных экзаменов. Естественно, что уже давно, до этого школьного предмета, власти учили народ здоровому образу жизни и давали рекомендации по здоровому питанию.

Тем не менее, в последние годы публичное обсуждение приобретает черты критического отношения к официально провозглашаемым принципам здорового питания и обсуждением альтернативных диет. Что касается вопроса о здоровом питании, сегодня потребителя смущают различия во взглядах специалистов, противоречивые результаты исследований, нестабильное господствующее мнение и обилие информации вообще. С точки зрения государства, пропаганда здорового образа жизни нацелена на улучшение привычек питания у населения в целом и таким образом на уменьшение заболеваемости и снижение преждевременной смертности. Особенно актуальна эта тема в России, где, по словам Министерства здравоохранения Российской Федерации (далее Минздрав), «здоровый образ

[2] Фишлер (1988) пишет с научной точки зрения об этом явлении, которое ярко представляется в современном мире социальных медиа.

жизни и культура здоровья − один из приоритетов государственной политики России» (Всероссийский конкурс проектов по здоровому образу жизни «Здоровая Россия», 2011).

В связи с вышеизложенным, можно констатировать, что питание и здоровье вместе составляют актуальную, интересную широкой публике тему и в России, и в Финляндии. О здоровом питании немало пишут − и пишут с разных точек зрения, для разных аудиторий, и с разными целями. Следовательно, такой живой, актуальный дискурс дает лингвистике, социологии и другим направлениям науки богатый материал для исследования. Филолога интересует, например, появляющиеся новые слова, о чем и как пишется в текстах, связанных с темой. Мы рассмотрим эти вопросы с точки зрения лексикологии (лексики, семантики и терминоведения) и перевода. Кроме лексикологии, мы принимаем во внимание при анализе материала и другие отрасли науки: питание как отрасль медицины, пищевая промышленность. Мы обратим внимание на культурные, социологические, педагогические, психологические аспекты, которые выявляются при создании и восприятии рекомендаций по здоровому питанию. Мультидисциплинарный подход представляется нам здесь необходимым, так как помогает составить общее представление о сложном многоаспектном тексте.

Почему мы заинтересовались этой проблематикой и выбрали данный объект исследования? Можно назвать три причины. Во-первых, интерес к рекомендациям по здоровому питанию возник у нас в 2005 г., когда мы изучали общественное питание и ресторанное дело в университете прикладных наук в г. Йоэнсуу. Во время стажировки в Центре здоровья населения Северной Карелии мы познакомились с финляндско-российским сотрудничеством, связанным с исследованием здоровья населения и здравоохранением населения (о деятельности Центра более подробно в главе 3.4). При стажировке автор данной работы участвовал в семинаре по здравоохранению в городе Питкяранте в Республике Карелии вместе с финскими учеными и деятелями пропаганды здоровья. На семинаре читали лекции российские и финские специалисты в сфере здравоохранения. Одна из лекций принимающей российской стороны была

посвящена рекомендациям по здоровому питанию и представляла рекомендации «Двенадцать принципов здорового питания», опубликованные Европейским офисом Всемирной организации здоровья при программе «СИНДИ»[3], связанной с борьбой против неинфекционных хронических болезней (Руководство 2000, 9–10).

По словам финского сотрудника в беседе один на один, было удивительно, что первый раз в ходе многолетнего сотрудничества российские коллеги обсуждали эту тему. Иными словами, первый раз российская сторона согласилась с тем, что существует какая-то связь между здоровьем и питанием, и обычные люди могут сами повлиять на свое здоровье с помощью питания (Власофф 2005б). Это замечание Тийны Власофф (2005б) поразило нас, поскольку пропаганда здорового питания знакома всем финнам уже давно, по крайней мере с начала проекта «Северной Карелии»[4] в 1970-ых годах. В Финляндии школьникам год за годом представляют различные образцы здорового питания, составлявшиеся Государственным советом по питанию с 1954 г. в форме незабываемых схем. В результате этого практически всем финнам стали знакомыми такие модели, как «круг правильной пищи», «пирамида питания», «образец тарелки». В результате удивления у нас возник интерес найти информацию на русском языке о здоровом питании и узнать, как в России учат людей правильно питаться.

Во-вторых, уже до стажировки нас интересовало значение русского слова *масло* и его эквиваленты в финском языке *voi* и *öljy*, а также разница в их значении и в использовании как этих слов, так и соответствующих реалий. На экскурсии в Петрозаводск 1996 г. в университетской столовой нам и другим финским студенткам показалось удивительным добавленное в кашу (вместо сливочного масла) растительное масло.

---

[3] CINDI = Countrywide Integrated Noncommunicable Diseases Intervention (Ritsatakis & Makara 2009, 1).

[4] Проект, с помощью которого медицинское сообщество боролось против сердечно-сосудистых болезней в Северной Карелии (Финляндия) и который вызвал большой международный интерес. См. Puska et al. (ed.): *The North Karelia Project. 20 Year Results and Experiences.* Helsinki: The National Public Health Institute, KTL. 1995.

В-третьих, рекомендации по полноценному рациону питания всегда сосредоточивали внимание именно на жире, и жир уже долго бывает в центре внимания в здоровом питании, медицине и пищевой промышленности. Даже сегодня жир в питании вызывает дискуссию. Начиная с 1970-х годов проект «Северной Карелии» учил, что сливочное масло и вообще масло животного происхождения − самый большой враг здоровья. После 1990-х годов в Финляндии стали очень популярны низкоуглеводные диеты, и в связи с этим многие ставили под вопрос вред сливочного масла и твердых жиров. Качество жиров в рационе до сих пор обсуждается, влияние разных жирных кислот на состояние здоровья исследуется, в то время как в магазинах появляются новые масложировые продукты.

1.1 Цель и задачи исследования

Предметом данного исследования являются рекомендации по здоровому питанию как средства социальной рекламы и пропаганды (см. определение понятий в главе 2.4.2). Цель настоящей работы – выяснить, чем отличаются финские и российские рекомендации по здоровому питанию и как в них пишут о жире. Ознакомившись с информацией на русском языке о здоровом питании, мы обратили внимание на некоторые черты в рекомендациях: на то, какие продукты питания были упомянуты, как выглядит предложенный образ рациона, как обращаются к читателю, какими языковыми средствами выражаются указания. Нам было известно, что русская и финская кухни отличаются друг от друга и различен также традиционный ассортимент продуктов питания в этих двух странах. Что касается связи между питанием и здоровьем, мы знаем, что одним из решающих аспектов рациона являются качество и количество жира в питании. А именно пользование растительного масла отличается в названных национальных кухнях. Также отличаются друг от друга заболеваемость народа и демографические проблемы в странах, что может отражаться в национальных рекомендациях. Нас интересует, видны ли все эти различия на уровне употребляемой лексики.

Итак, мы поставили себе три задачи:

1) Рассмотреть русские рекомендации по здоровому питанию и определить, каково их содержание и каковы способы выражения рекомендации,
2) сравнить русские и финские рекомендации по здоровому питанию на общем уровне и с точки зрения использования терминологии,
3) провести детальный лексико-семантический анализ использования понятия «жир».

1.2 Материал, метод работы и исследовательская литература

Источником исследовательского материала нам служили четыре текста, представляющие собой рекомендации по здоровому питанию (см. приложения № 1−4):

1. «10 правил сбалансированного питания» (Десять правил 2009),
2. «Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть» (Азбука 2010),
3. «Ravinto ja liikunta sydänterveyden edistämisessä» (RLSE 2004)
4. «Питание, способствующее сердечному здоровью» (ПССЗ 2005).

Первые два текста были опубликованы в электронном виде на портале здорового образа жизни Takzdorovo.ru, созданном в 2009 г. по инициативе Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации и расположенном по адресу www.takzdorovo.ru. Этот портал является важным элементом в коммуникационной кампании при государственной программе «Здоровая Россия» (см. глава 3.3). Мы выбрали эти две рекомендации по здоровому питанию потому, что в них определяются в четком виде основы здорового питания на русском языке.

Два других текста в виде изданных брошюр были получены во время стажировки в 2005 г. в Центре здоровья населения Северной Карелии, и мы заинтересовались подробным изучением этих брошюр. Брошюра «Ravinto ja liikunta sydänterveyden edistämisessä» (’Питание и физическая активность, помогающие сохранить здоровое сердце’, перевод наш) (51 страница) издана на финском языке Финским

союзом сердечного здоровья (Suomen sydänliitto Ry). Вторая брошюра, изданная Центром здоровья населения Северной Карелии под названием «Питание, способствующее сердечному здоровью» (22 страницы), представляет собой перевод вышеупомянутого текста на русский язык. Следует отметить, что касающиеся физической активности страницы финской брошюры опубликованы на русском языке в отдельной брошюре «Физическая активность, помогающая сохранить здоровое сердце» (15 страниц). Эти брошюры изданы для реализации проектов профилактического характера. Брошюру о питании на русском языке можно читать также на сайте Центра здоровья населения Северной Карелии.[5] В главе 4 мы опишем материал более подробно.

Первые два текста исследовательского материала, Десять правил (2009) и Азбука (2010), существенно отличаются от третьего текста «Ravinto ja liikunta sydänterveyden edistämisessä» (RLSE 2004) и его перевода (ПССЗ 2005). Во-первых, тексты предназначены для различных читателей и выполняют различные задачи: заинтересованным пользователям интернета (первые два) или пациентам, которым медработники помогают (последние два). Во-вторых, внешний вид и способ издания различные: короткие статьи в форме списка в интернете, и брошюры, напечатанные на бумаге. В-третьих, объем и детальность информации различны.

Тем не менее, мы выбрали этот материал, так как именно подлинный текст № 3 и переведенный из него текст № 4 представляются нам хорошим материалом для сравнения, и практические советы в них можно сопоставить с более краткими рекомендациями Десять правил (2009) и Азбука (2010). Ведь главное, что все тексты содержат рекомендации по здоровому питанию, и их задача − повлиять на поведение людей. Нас интересовало, различаются ли переведенные с финского на русский язык рекомендации от рекомендаций, созданных на русском языке, и как это проявляется на уровне понятийных систем в рамках семантического поля «жир».

[5] По адресу http://www.kansanterveys.info/uploads/materiaalit/RAVINTO_3.pdf.

Данная дипломная работа представляет собой теоретическое и практическое исследование специфики содержания, структуры, языкового оформления рекомендаций по здоровому питанию. Основными общелингвистическими методами в нашей работе являются описательный и сравнительный методы. Мы намерены описать рекламное сообщение указанных русскоязычных рекомендаций как цельный дискурс, то есть текст в совокупности со своими прагматическими, социокультурными и лингвистическими факторами, рассмотреть его вербальные и визуальные компоненты. Конкретным лингвистическим методом является лексико-семантический анализ, то есть, мы рассматриваем использование и значения слов. Значительная часть работы осуществлена в 2013 и 2015−2017 гг., и, следовательно, исследовательская литература включает в себя не обязательно самые новейшие отчеты и статьи.

1.3 Лингвистические и культурологические исследования, посвященные пропаганде здорового образа жизни

Предмет данного исследования, рекомендации по здоровому питанию, является формой медицинского просвещения пропагандистского характера с целью профилактики заболеваемости. В рекомендациях по здоровому питанию собственно медицинская информация соединяется с гастрономической, но текст и жанр предлагают интересный материал для исследования во многих научных отраслях. Лица, которые планируют пропаганду здорового образа жизни и оплачивают ее, наверное, интересуются ее эффективностью, которую можно оценивать с точки зрения психологии, социологии, массовой коммуникации, статистики и государственной экономики. Поле лингвистического изучения как в медицинской, так и гастрономической сфере весьма обширно, и медицинское просвещение важный предмет интереса исследователей коммуникации. Разобраться в этих вопросах помогает, например, социолингвистика и психолингвистика. Но, насколько нам известно, что касается разработанности темы данной работы, рекомендации по питанию пока не слишком часто рассматривались в сфере лингвистики. Однако в нашем распоряжении имеется

несколько текстов, в которых рассматриваются языковедческие аспекты пропаганды здорового образа жизни, и в данной главе мы коротко опишем предмет трех таких исследований. Потом мы приведем в качестве примера некоторые лингвистические работы, в которых рассматривается связанные с едой темы.

Брошюры по здоровью исследовала, например, Холли Джейкобсон (Jacobson 2003) из Аризонского университета, сравнивавшая тексты, переведенные на испанский, с текстами, изначально написанными на испанском языке. Джейкобсон проанализировала структурные и прагматические черты этих текстов и показала разницу в двух данных типах текстов, которая заключается в разности языковых способов реализации информативной и воздействующей функции. В качестве теоретической базы работы использовалась теория речевых актов и факторный анализ, которыми мы не будем заниматься, так как мы остановимся на более общем уровне описания текстов и нас больше интересует терминология и различия в словарном составе нашего материала. Джейкобсон также изучила влияние данных текстов на читателя в исследовании на месте, но наша работа не включает в себя практическую часть.

Из финских исследователей Минна Сяяскилахти (Sääskilahti 2006) изучала просветительские тексты об алкоголе с точки зрения речевого жанра. В ее диссертации рассматриваются черты данного речевого жанра и изменения в нем на основе текстов, самые старые из которых относятся к XVIII столетию. Самые свежие тексты из ее материала были опубликованы в форме брошюр, как и часть нашего исследовательского материала. Работа Сяяскилахти оказалась довольно интересной для нас, поэтому мы остановимся на ее результатах в главе 2.5, где обратим особое внимание на рекомендации по питанию как образец особого речевого жанра.

Еще одна лексикологическая проблема в пропаганде здоровья интересует ученых: как перевести язык медицины на общепонятный язык и передать медицинскую информацию неспециалистам. Этот вопрос исследовали, например, в

многоязычном обществе на острове Тайвань, с опорой как на письменные, так и устные тексты (Tsai 2010). Результаты таких исследований помогают врачам и другим профессионалам как медицины, так и журналистики передать информацию о здоровье пациентам и широкой публике.

Еда и питание, в свою очередь, и связанные с ними тексты довольно часто являются предметом изучения многих отраслей языковедения. Также среди изучающих русский язык этот материал является популярным исследовательских дипломных работ. Поваренные книги и рецепты могут оказаться интересными для лингвистов, изучающих лексику и типы речи. Изучается, например, лексико-семантическая характеристика названий пищи, словарь поваренных книг и рецептов. Созданы кулинарные словари о пище и продуктах. Лексикографы помогают также в вопросах пропаганды здоровья: медицинские науки и международное сотрудничество нуждаются в точной терминологии, которую представляет, например, «Глоссарий терминов по вопросам укрепления здоровья» (Глоссарий 1998).

Когда мы входили в контекст изучения работ этого направления, нам удалось найти несколько статей и других работ, в которых предметом лингвистического исследования являются связанные с едой тексты или лексика. Далее приведем четыре примера, чтобы проиллюстрировать многосторонний характер таких языковедческих работ. А. П. Седых и Л. Р. Ермакова (2013) сопоставили российскую и британскую культуры, рассматривая лексему *хлеб*, и нашли семиотическую связь между культурой питания и властью. Культура питания, таким образом, является интересным предметом исследования в изучении лексики в лингвострановедческом аспекте. Л. И. Анохина (1998), в свою очередь, написала диссертацию о лексике питания в орловских говорах русского языка. К теме пищи можно подходить и с точки зрения коммуникации: Е. В. Беленко изучала в 2006 г. рекламу продуктов питания, сопоставляя рекламные тексты на английском и русском языках.

Еще нам известна одна лингвистическая статья, посвященная пище как понятийной системе: статья А.В. Олянича (2003) под названием «Гастрономический дискурс в системе массовой коммуникации – семантико-семиотические характеристики». Нам показался очень интересным этот текст, опубликованный в сборнике научных трудов, посвященном проблемам дискурса человека в контексте массовой культуры. В своей статье Олянич отмечает, что, к большему его удивлению, семиотика и лингвистика не изучали семиотику пищи в массовой коммуникации, хотя, по словам Олянича, «Что может быть более массовым, нежели информация о пище [---]?» (Олянич 2003, 167).

1.4 Структура работы, основные термины и понятия

Работа состоит из двух разделов: теоретической (главы 2 и 3) и аналитической (главы 4 и 5) частей. В процессе подготовки данной работы мы познакомились с разными отраслями лингвистики и с языковедческой литературой. В работе в поле рассмотрения включены те лингвистические понятия, которые, на наш взгляд, оказались наиболее интересными и релевантными с точки зрения поставленной задачи. В главе 2 выясняются некоторые термины и понятия лексикологии, терминоведения, семантики, переводоведения и стилистики, представляющиеся важными для анализа материала. Такими являются, например, *рекомендация, пропаганда* и *социальная реклама*. Мы также рассмотрим рекомендацию по питанию с точки зрения стиля и жанра.

Во второй половине теоретической части – в главе 3 – мы характеризуем контекст нашего материала: коротко рассматриваем проблему здоровья населения в современном мире и в Российской Федерации и как эту проблему решают на государственном и местном уровнях. Читателю объясняется, зачем нужны рекомендации по здоровому питанию и какова их задача как средства профилактики. После этого читателю становится ясно, о каком виде текста идет речь и каким лингвистическим и коммуникативным требованиям должна отвечать рекомендация.

Вторая, аналитическая часть работы начинается с описания содержания и формы материала, то есть с четырех рекомендаций по здоровому питанию и их сравнением (глава 4). В главе 5 анализ сосредоточен на понятиях «жир» и «rasva», и семантическое поле данных понятий в каждом из четырех текстов представляется в схемах. Далее мы повторяем основные выводы в главе 6 «Выводы» и обобщаем наш опыт в главе «Заключение» (глава 7). В конце работы приводится список литературы, за ними следуют приложения.

2 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ ЛЕКСИКОЛОГИИ, СТИЛИСТИКИ, ЖАНРОВЕДЕНИЯ

В настоящей работе рассматриваются содержание и выражения отобранных нами текстов. В данной главе характеризуются те направления языкознания и лингвистические понятия, знание которых необходимо для анализа нашего исследовательского материала. Вначале мы остановимся на понятиях лексикологии, являющихся фундаментальными для языкознания, далее на понятиях стилистики и речевого жанра, с помощью которых можно характеризовать тексты. В конце главы коснемся вопросов переводоведения, потому что в ходе анализа текст сравнивается с его переводом.

2.1 Лексика и ее функции

Данная работа связана с лексикологией – разделом языкознания, изучающим лексику. Как определяется в энциклопедии «Русский язык» (Русский язык, далее РЯ 1998 s.v. лексика), **лексика** является основной частью языка, его словарным составом. В учебнике «Современный русский язык: Теория. Анализ языковых единиц», как уточняет автор соответствующего раздела Е. И. Диброва, лексика именует, формирует и передает знания об объектах реальной действительности и в этом виде отражает отношение к миру носителей языка. Социальные преобразования в жизни общества отражаются в лексике языка. (Диброва 2002, 181–182.) Термин «лексика» используется также в названиях определенных пластов словарного состава языка (например, книжная лексика), или в названии словарного состава определенного произведения или автора (например, лексика А.С. Пушкина).

Лексику принято разделять на общеупотребительную, стилистически нейтральную лексику и лексику, применение которой ограничивается стилем или условиями речевого общения. Примером последнего типа лексики может служить

специальная научная лексика. Изменения в общественной жизни отражаются в лексике: появляются новые слова и новые значения, изменяется лексическая и синтаксическая сочетаемость слов. Стилистические характеристики слова могут измениться, иногда с изменением значения самого слова: устаревшее слово становится словом активного фонда или специальный термин становится общеупотребительным словом. (РЯ 1998 s.v. лексика.) Примером таких изменений может служить лексика, связанная с темой «жир»: коннотации слова «маргарин» изменялись со временем, и он из дешевого продукта низкого качества превратился в рекомендуемый, полезный для здоровья продукт, иногда высокого качества с добавленными полезными жирными кислотами и высокой ценой. Раньше обезжиренное молоко называли по-фински *kurri*, и эта лексема содержала негативный оттенок, но сейчас используется нейтральное словосочетание *rasvaton maito*.

Диброва (2002, 182) перечисляет четыре аспекта рассмотрения слова в лексикологии:

1. слово и его значение,
2. система взаимоотношений слов,
3. история формирования современной лексики,
4. социально-стилевое функционирование слов в различных сферах речи.

В рамках нашего исследования нас интересуют только первые два вопроса. Семантический анализ значения, «выяснение тех семантических противопоставлений, которые существуют между различными словами», является одной из главных задач лексикологии. Когда изучаются взаимоотношения слов, анализируются, например, общие семантические элементы и существенные дифференциальные признаки слов. (РЯ 1998 s.v. лексикология.)

Как было отмечено выше, одной из функций (назначений) лексики является наименование, номинация. **Номинация** означает «образование языковых единиц, [---], служащих для называния и вычленения фрагментов неязыковой действительности». Результат процесса номинации – значимая языковая единица – также называется номинацией. (РЯ 1998 s.v. номинация.) Функцию номинации выполняют слова и устойчивые сочетания слов, например, составные

наименования, такие как термины *дом отдыха*, *национальный парк*. Кроме того, существуют такие устойчивые сочетания слов, которые называются фразеологизмами; им свойственны оценочные значения. Они относятся к одному из разделов лексикологии – фразеологии, которую некоторые исследователи считают самостоятельным разделом языкознания. (РЯ 1998 s.v. лексикология, Диброва 2002, 358, 364.)

2.2 Слово и лексическое значение

Слово определяется как «основная структурно-семантическая единица языка, служащая для наименования предметов и их свойств, явлений, отношений действительности, обладающая совокупностью семантических, фонетических и грамматических признаков, специфичных для каждого языка». Слово объединяет в себе и лексическое, и грамматическое значения. Слова можно разделить на несколько типов, в зависимости от выбираемой точки зрения – фонетической, морфологической, семантической и т.д. На основе семантических отношений слов образуются такие системы слов, как лексико-семантические группы, лексические поля, синонимы, антонимы, гиперонимы и гипонимы. Слова дифференцируются также по сфере использования (например, термины, поэтизмы). (РЯ 1998 s.v. слово.)

Лексему В. В. Виноградов, в свою очередь, определил как «единицу лексического уровня языка, определяемую как совокупность всех форм и значений одного слова». Более узко определяется лексема как «основа слова, выражающая лексическое значение, в отличие от флективных морфем, выражающих грамматическое значение». Самое узкое определение лексемы: единица плана выражения. (РЯ 1998 s.v. лексема.) Слова являются и одним примером знаков языковых, имеющих и план выражения (форму), и план содержания (значение) (Диброва 2002, 197). Ванхала-Анишевски (2003) дает пояснительный пример лексемы: словоформы *руку, рукой, рук* и т.д. являются конкретными реализациями

лексемы «рука». Они «имеют одно и то же лексическое значение, представляя тем самым одну и ту же лексему «рука»». (Ванхала-Анишевски 2003, 35.)

В языке постоянно появляются новые слова и значения многими путями. Языковые контакты приводят с собой переход элементов одного языка в систему другого языка, т. е. **заимствование**. Под влиянием иноязычных слов в языке появляются интернационализмы и слова-кальки. (РЯ 1998 s.v. заимствование.) Энциклопедия «Русский язык» определяет интернациональные слова, т. наз. **интернационализмы** как единицы «международного лексического фонда, функционирующие не менее чем в трех неблизкородственных языках, совпадающие в этих языках по своей форме [---] и смыслу». Семантика интернационализмов «всегда сходна: тождественна или близка». (РЯ 1998 s.v. интернациональные слова.) Из интернациональной лексики Диброва (2002, 311) особо выделяет термины и терминированные слова, составленные из элементов греческого или латинского языков. В нашем исследовательском материале встречаются, например, интернационализмы *маргарин* и *витамин*.

Под **словообразованием** понимается «образование слова на базе другого однокоренного слова (или слов), [---] с помощью специальных средств, присущих языку» (РЯ 1998 s.v. словообразование), т.е. «из исконных элементов по исконным образцам» (РЯ 1998 s.v. калька). Между заимствованием и словообразованием занимает промежуточное положение калькирование. **Калька** определяется как «слово или выражение, созданное по иноязычному образцу, но из исконных языковых элементов и представляющее собой скрытое заимствование, воспроизводящее внутреннюю структуру иноязычного оригинала». В кальке заимствован не материал, а структура. (РЯ 1998 s.v. калька.) В исследовательском материале данной работы встречается словосочетание *индекс массы тела* (ИМТ), которое можно характеризовать как кальку, включающую в себя исконно русские элементы и интернационализмы. Оно создано по образцу английского словосочетания *body mass index* (BMI).

Лексическое значение понимается как содержание слова, отображающееся в сознании человека и закрепляющее в сознании представление о предмете, явлении. Иными словами, «обычно лексическое значение сопоставляется с понятием». (РЯ 1998 s.v. лексическое значение.) Однако Диброва (2002, 202) различает лексическое значение и понятие: первое относится к лингвистике, а второе – к логике. Диброва (там же) подчеркивает, что «понятие включает в себя наиболее общие и существенные признаки предмета, его отличительные свойства», и в связи с этим соотносит терминологическую лексику с понятиями. Иногда слова имеют не одно, а несколько значений. Лексические значения многозначного слова, т.е. его лексико-семантические варианты (ЛСВ), связаны друг с другом благодаря взаимной мотивированности. Иерархически главный ЛСВ «является семантически наиболее простым по своему содержанию [---] и обладает в силу этого самой широкой и свободной сочетаемостью с другими лексическими единицами». (РЯ 1998 s.v. семантическая структура слова.) Диброва (2002, 213) уточняет еще, что «лексическое значение однозначного слова или одно из значений многозначного слова (ЛСВ)» состоит из отдельных, минимальных компонентов значения – сем.

Значения слов и фразеологизмов изучают два раздела **семантики**: **семасиология** и **ономасиология**. Первая рассматривает семантику единиц языка от формы единицы к ее значению, а вторая – от значения единицы к ее форме. (Диброва 2002, 183.) Из предметов изучения семасиологии Диброва упоминает (там же, 183)

1) структурно-семантические подсистемы лексики и фразеологии,
2) структура и типы значений слов и фразеологизмов,
3) семантические объединения (парадигмы),
4) историческое формирование лексики и фразеологии,
5) функционирование слов и фразеологизмов в речи и др.

В ономасиологии исследуются именования значений слов и фразеологизмов. Из предметов изучения в ономасиологии нас особенно интересуют следующие: «поиски именования (номинации) для выражения определенного значения» и

образование семантического поля, под которым понимается «множество единиц лексики, объединенных одним обобщающим значением». (Диброва 2002, 183-184.)

Слова и фразеологизмы образуют организованную систему, структуру которой формируют отношения между их значениями и строениями. Организация единиц этой системы рассматривается с трех точек зрения, которые называются: **эпидигматика**, которая анализирует внутреннюю структуру значения многозначного слова; **парадигматика**, которая рассматривает группирование и противопоставление значений слов, и **синтагматика**, которая рассматривает сочетаемость слов. (Диброва 2002, 185.) В пределах данной работы из выше упомянутых трех структурно-семантических подсистем нас больше всего интересует парадигматика. Основным понятием в парадигматике является парадигма – «совокупность слов и/или фразеологизмов, которые сгруппированы на основе интегрального (объединяющего) компонента значения и разграничены на основе дифференциальных (отличительных) компонентов значения» (Диброва 2002, 186–187).

В лексико-семантической парадигматике выделяются следующие типы парадигм: омонимическая, синонимическая, антонимическая, тематическая и гиперо-гипонимическая парадигмы, а также лексико-семантические группы слов. Гиперо-гипонимическая парадигма, иными словами родо-видовая парадигма, включает в себя гипероним (слово с родовым понятием) и гипонимы (слова с видовыми понятиями). На самом деле гипонимы являются членами тематической парадигмы. Гиперо-гипонимическая парадигма включает слова, их лексическое значение и состав парадигматических семных отношений – интегральные и дифференциальные семы. Диброва иллюстрирует лексико-семантический анализ гиперо-гипонимической парадигмы в форме таблицы с гиперонимом *растение* и гипонимами *тюльпан, ландыш, роза, астра* и *лилия*. (Диброва 2002, 251-253.)

2.3 Термины и их особенности

В энциклопедии «Русский язык» (РЯ 1998 s.v. термин) понятие **термин** определяется следующим образом: «термин (от латинского *terminus* – ’граница’, ’предел’) – слово или словосочетание, обозначающее понятие специальной области знания или деятельности». К особенностям термина относятся системность, определенность, однозначность (в пределах данной науки), отсутствие экспрессии и стилистическая нейтральность. Следует отметить, что за пределами своего терминологического поля термин теряет свою дефинитивную характеристику и становится частью общеупотребительной лексики, то есть детерминологизируется. В процитированной энциклопедии приводится следующий пример детерминологизации: «[исконно относящийся к терминологии химии термин – Й.Л.] *цепная реакция* как образное выражение в общелитературном языке». Помимо детерминологизации действуют и процессы терминологизации, что означает переход общеупотребительного слова в термин. (РЯ 1998 s.v. термин.)

Учение об образовании и функционировании терминов вообще называется терминологией или терминоведением. В работе М. Н. Володиной (1996) рассматривается информационная природа термина и номинативная деятельность в области терминоведении. **Терминоведением** называется научная дисциплина, занимающаяся исследованием терминов (Володина 1996, 14). Под **терминологией** Володина (там же, 14–15) понимает не только «совокупность терминов, а [---] выражение определенной системы понятий». Другими словами, она считает терминологию «своеобразным хранилищем профессионально-научной информации» (там же, 7).

В практическом терминоведении встречается **терминологическая гармонизация**, под которой разумеется деятельность, сокращающая различия между разноязычными понятиями и терминами, целью которой является облегчение международной коммуникации (SKK 1988, 99–100).

В определении термина встречается слово **понятие**, которое, в свою очередь, определяется в «Философском словаре», по словам Володиной (1996, 15) как «мысль, отражающая предметы в их общих существенных признаках». Сам термин является языковым выражением понятия (Володина 1996, 7). Но далеко не все слова являются терминами. По мнению В. В. Виноградова (1947 цит. по: Володина 1996, 16), если слово «является [---] средством логического определения, тогда оно – научный термин». Следовательно, когда «слово выполняет номинативную [---] функцию, [---] тогда оно – простой знак». Вслед за Виноградовым, российские лингвисты начинали различать **термины-названия** и **термины-понятия** (Володина 1996, 16).

Володина (1996, 25–26) выделяет некоторые черты терминологической информации: кумулятивность (с развитием науки), старение (с появлением новой информации) и рассеяние (использование одного термина в разных терминологических системах). Следовательно, Володина (1996, 26) утверждает, что «терминологическая информация – это динамическая информация [---], которая призвана способствовать дальнейшему развитию творческой мысли [---].»

Володина иллюстрирует свои положения конкретными примерами из разных языков (1996, 31–32), как «внутренняя форма слова отражает его мотивированность другими языковыми элементами [---]» (1996, 29). В качестве примера автор приводит термины следующих типов:

– термины, которые являются одновременно единицами общеязыкового и профессионально-научного знания, созданные путем специализации, например, *команда* и *память*, которые стали терминами информатики,
– термины, мотивированные высказыванием о специальном предмете или явлении, часто образованные на основе интернациональных терминоэлементов и терминообразующих моделей, например, «поедающая клетка» = *фагоцит* (в греческом языке: *фагос* ’пожирающий’, *цитос* ’клетка’) (Григорьев В. Б. 1959 цит. по: Володина 1996, 31) и интернациональный термин *television* (Володина 1993 цит. по: Володина 1996, 31),

– термины, внутренняя форма которых включает в себя информацию об истории формирования самого понятия; эта информация, в самом деле, может быть неверна или оказаться не соответствующей современному уровню науки, например, *атом* ’неделимый’ (Володина 1996, 32),
– термины, внутренняя форма которых включает в себя информацию о национальных и социальных условиях развития общества, в котором данный термин создан, например, термины, созданные во время всплеска патриотических настроений и созданные на основе слов национального языка вместо интернациональных слов, сравни немецкое *Rundfunk* вместо интернационального *радио* (Володина 1996, 32).

Далее, в зависимости от ситуации или адресата (специалист / неспециалист), внутренняя форма термина может восприниматься по-разному. При этом Володина приводит как пример понятие *телевидение*, которое вызывает различные представления у специалиста в сфере радиоэлектроники на работе и дома. (Володина 1996, 32.)

2.4 Стилистика

Согласно определению энциклопедии «Русский язык», **стиль** является системой «языковых элементов внутри литературного языка, способов их отбора, употребления, взаимного сочетания и соотношения». Далее, эта система «общественно осознанная и объединенная определенным функциональным назначением». Стиль – это «функциональная разновидность, или вариант, литературного языка». (РЯ 1998 s.v. стиль.)

2.4.1 Стилевые функции языка

Поясним некоторые понятия с помощью «Стилистического энциклопедического словаря» (2003, далее СЭС). Язык выполняет различные **функции**, из которых к фундаментальным относятся коммуникативная, когнитивная (логическая),

номинативная, эмотивная и конативная. **Конативная** функция или ориентация на собеседника означает «учет автором речи особенностей усвоения информации адресатом». В конкретных речевых ситуациях конативная функция реализуется как «выражение субъективной модальности, пропозициональных установок, восклицательности, эмфасы и др.». (СЭС 2003 s.v. стилевые функции речевых разновидностей.)

Упомянутые выше фундаментальные функции языка не зависят от стиля конкретной речевой разновидности, так как они являются базовыми, общеязыковыми и проявляются в любых высказываниях / текстах. **Стилевые функции**, в свою очередь, развиваются на основе общеязыковых функции. Выделяются различные стилистико-речевые функции, например, функцию образности, выразительности, ценностной ориентации, эстетическую функцию и др. Однако из стилевых функций нас именно интересуют те, которые в большей или меньшей степени реализуются в рекомендациях по здоровому питанию: популяризаторская, информативная, рекламная, агитационно-пропагандистская и функция воздействия. Первые две функции типично наблюдаются в сфере научного общения, последние четыре – в публистической речи. Стилевые функции реализуются в текстах, создавая **стилевые черты** данного текста. (СЭС 2003, там же.) Можно помянут, например, обобщенность / отвлеченность, точность, образность, экспрессивность, эмоциональность, категоричность / некатегоричность.

Далее, на основе стилевых черт выделяют **функциональные стили**, каждый из которых обычно обладает несколькими взаимосвязанными стилевыми чертами. (СЭС 2003, s.v. стилевые черты.) Стилистический энциклопедический словарь (СЭС 2003) определяет функциональный стиль как «исторически сложившаяся, общественно осознанная **речевая разновидность**, обладающая **специфическим характером [---]**, сложившимся в результате реализации особых принципов отбора и сочетания языковых средств, это разновидность, соответствующая той или иной социально значимой сфере общения и деятельности **[---]**». И еще: функциональный стиль создается под влиянием «комплекса базовых

экстралингвистических стилеобразующих факторов», например, вид деятельности, функции языка, типовое содержание (характерное для соответствующей сферы общения), цели общения. (СЭС 2003, s.v. функциональный стиль.)

2.4.2 Функциональные стили

В учебном пособии Солганика и Дроняевой (2004, 6), касающемся вопросов стилистики, понятие «функциональный стиль» определяется как разновидность литературного языка, которая предназначена для функционирования в определенной сфере человеческой деятельности. Языковые средства, такие как слова, фразеологизмы, морфологические формы и синтаксические конструкции, отбирает и организует каждый функциональный стиль в зависимости от задач общения (Солганик и Дроняева 2004, 6).

Солганик и Дроняева разделяют четыре книжно-письменных и один устный – разговорно-бытовой – стили. Мы не изучаем разговорно-бытовой стиль, так как он в основном существует в устной форме. Книжно-письменных стилей Солганик и Дроняева выделяют четыре: художественно-литературный, официально-деловой, научный стиль и стиль массовой коммуникации.[6] К каждому функциональному стилю принадлежат тексты, представляющие разные жанры книжно-письменной речи. Особенности каждого стиля выражаются, например, на уровне лексики, терминологии и грамматики. (Солганик, Дроняева 2004, 6, 8, 12.) Ниже коротко охарактеризуем названные четыре функциональных стили, а более подробно посмотрим из них те, которые оказались релевантными для нашего анализа.

Литературно-художественный стиль встречается в литературе, и главная функция его – эстетическая. **Официально-деловой стиль** употребляется в официальном документальном общении. В текстах этого стиля устремляются к

[6] Кроме этих стилей, «Стилистический энциклопедический словарь» называет еще религиозный стиль (СЭС 2003, s.v. функциональный стиль).

стандартному, однозначному выражению. Официально-деловой стиль используется в законах, заявлениях, документах и деловых письмах. Вместе с тем, его делят на несколько таких подстилей, как дипломатический, законодательный и обиходно-деловой подстиль. (Солганик, Дроняева 2004, 7–8.)

Научный стиль обеспечивает получение и сохранение научных знаний. Он используется в таких жанрах, как монография, научная статья, лекция и др. От языковых выражений требуется в научном стиле точности, однозначности, логичности и сжатого изложения. (Солганик и Дроняева 2004, 12.) Научный стиль делится на четыре подстиля:

1. **Собственно научный подстиль** реализуется в монографиях, статьях, выступлениях на конференциях, где ставятся и решаются научные проблемы.
2. **Учебно-научный подстиль** представлен в разнообразных учебных пособиях, лекциях и других жанрах научной речи, где нужен образовательный, объяснительный подход. (Солганик и Дроняева 2004, 12–13.) Этот стиль отражается в какой-то степени и в рекомендациях по здоровому питанию. Янова (1999, 277) подчеркивает, что «коммуникативная стратегия создателя учебно-научного текста определяет стилеобразующие свойства учебного изложения». С другой стороны, Солганик и Дроняева больше обращают внимания на читателя как исходный пункт для планировки изложения материала.
3. В разнообразных технических описаниях наблюдается **технический подстиль**.
4. Целью **научно-популярного подстиля** является передача научных знаний интересующимся вопросами науки читателю. Научно-популярные статьи и книги не насыщены терминологической лексикой и научные понятия «вводятся зачастую с опорой на бытовое сознание читателей». Из этого следует, что часто пользуются такие языковые средства, как сравнение, метафора, аналогия. В научно-популярных текстах можно встречать также характерные для публицистического стиля функциональные черты эмоциональность и экспрессивность. (Солганик, Дроняева 2004, 13.)

Последний из четырех книжно-письменных стилей, **стиль массовой коммуникации** или **публицистический стиль** обнаруживается в газетах, радио, телевидении и рекламах. Это стиль репортажей, интервью, рекламных объявлений, информационных заметок и других жанров, предназначенных для информирования широких кругов населения. Характерно для публицистического стиля, что у журналиста есть возможность выразить свои индивидуальные ценности и черты речевого поведения, поскольку это подходит к данному жанру. В электронных средствах массовой информации проявляются новые средства общения – например, обратная связь со слушателями и зрителями через телефон, электронную почту и другие средства – что позволяет развитию новой разновидности устной коммуникации. (Солганик, Дроняева 2004, 21–22.)

Рекомендации по здоровому питанию опираются на ряд отраслей науки (педагогика, коммуникология, психология, медицина, диетология, химия), и естественно полагать, что в них можно встретить черты научного стиля. Точнее говоря, рекомендации по здоровому питанию обязательно пользуются учебно-научным и научно-популярным подстилями, потому, что они намерены информировать обычных людей и влиять на их поведение. С другой стороны, в рекомендациях по здоровому питанию, наверное, встречается также черты стиля массовой коммуникации, так как он помогает вызвать интерес к проблематике как и у отдельных людей, так и у широкой публики и помогает решать информационные задачи.

Материал данной работы включает в себе тексты, которые можно назвать или охарактеризовать как *совет*, *рекомендация*, *(социальная) реклама* и *пропаганда*. Ниже мы рассмотрим, как эти понятия определяются в «Современном толковом словаре русского языка в трех томах» (СТСРЯ 2006а, 2006б, 2006в) и «Русском семантическом словаре» (РСС 2003). **Совет** определяется как «наставление, указание как поступить в том или ином случае; мнение» (СТСРЯ 2006в), а также «мнение, высказанное тому, кто должен был бы к нему прислушаться, с ним согласиться» (РСС 2003).

В некоторых случаях словари выделяют несколько значений для одного и того же слова. В словаре СТСРЯ третье из различных значений слова **рекомендация (по чему?)** подходит к нашему материалу: «совет, указание, наставление» (СТСРЯ 2006в). Второе значение глагола **рекомендовать** таково: «Давать совет что-л. предпринять, поступить каким-л. образом, советовать» (СТСРЯ 2006в). Словарь РСС дает как третье определение слову «рекомендация» следующее толкование с примерами использования слова: «совет, пожелания (книжн.). *Р. врача. Выполнить рекомендации специалиста. Пренебречь рекомендациями профессионала.*» (РСС 2003.) Определение **социальной рекламы** обнаруживается в следующем отрывке: «**Реклама**. Широкое оповещение различными способами для создания известности, привлечения потребителей, зрителей. [---] **Социальная реклама** – обращенная на утверждение нравственных ценностей, идей» (РСС 2003).

Пропаганда толкуется как «распространение в обществе каких-л. идей, воззрений, знаний путем постоянного глубокого и детального их разъяснения как одно из важнейших средств политической и идеологической борьбы» (СТСРЯ 2006б). РСС определяет пропаганду в первый очередь как «широкое распространение в обществе и разъяснение каких-н. воззрений, идей, знаний, учения» (РСС 2003), а второе, переносное значение слова определяется так: «рекомендательное разъяснение каких-н. воззрений, идей, знаний, учения, агитация» (РСС 2003).

2.5 Просветительские тексты как речевой жанр

Специалист по здоровью и коммуникации Синикка Торккола пишет, что с точки зрения коммуникации «все виды передачи информации, которые связаны (тем или иным способом) со здоровьем, болезнями, здравоохранением или медициной», относятся к **коммуникации о здоровье**.[7] С другой стороны, специалисты в области здравоохранения определяют коммуникацию о здоровье

[7] Фин. terveysviestintä, анг. health communication.

как «именно инструктирующее, положительное оказание воздействия на здоровье». (Torkkola 2002, 5.) Бесспорно, что обе характеристики относятся и к рекомендациям по здоровому питанию.

Рекомендации по здоровому питанию относятся к особому типу текста, для которого характерны определенные лингвистические черты: они относятся к **речевому жанру просветительского текста**. Финский социолог Яана Вуори (Vuori 2012) рассматривает речевой жанр просвещения в своей статье «Tekstilajit kansalaisten valistuksessa» (Речевые жанры в просвещении граждан, перевод наш), выпущенной в сборнике статьей об анализе речевого жанра. Хотя Вуори рассматривает вопрос с общественно-теоретической точки зрения, а не с лингвистической, в статье дается подробный обзор общих черт названного речевого жанра. Автор опирается на мнения иностранных и финских ученых и рассматривает тему на общем уровне, однако при этом иллюстрирует проблему текстами, выпущенными в Финляндии.

Вуори останавливается также на идеях диссертации языковеда Сяяскилахти (Sääskilahti 2006) и, в связи с этим, соединяет обществоведческий и лингвистический анализ. В результате Вуори определяет понятие «речевой жанр просвещения» шире, чем Сяяскилахти, которая сосредоточивает свой анализ на дискурсе просвещения об алкоголе как речевом жанре и придерживается лингвистической точки зрения. Вуори определяет речевой жанр просвещения как «всяческие способы контроля жизни, в которых производство и распространение информации соединяются с соответствующими мерами» (Vuori 2012, 80).

В статье указывается на разные задачи просвещения, но Вуори считает, что разумно определить как просвещение именно те тексты или ту деятельность, где первичной функцией является (часто выраженное эксплицитно) влияние на поведение индивида или какой-то социальной группы. Это влияние осуществляется посредством информирования, что, как отмечает Вуори, всегда включает в себя моральные ценности информирующего. (Vuori 2012, 81). Вуори подчеркивает, что просвещение носит **практический характер**: людям нужна не

только сама информация, но и инструкция по ее использованию (там же, 84). В статье также уделяется внимание адресату просветительских текстов. Согласно мнению Вуори, просвещение предназначено, в первую очередь, для активации нормальных (и почти нормальных) людей, так как применительно к не отвечающими норме людям используются другие методы (там же, 84). Для просветительской деятельности типичным является стремление охватить всю возможную информацию, из чего следует, по мнению Вуори, парадоксальная ситуация: легче завоевать внимание уже обладающих знаниями людей, тех, которые способны овладеть большими объемами информации и уже знают, как действовать (там же, 86).

Департамент воспитания и социализации детей Минобрнауки России пишет о задачах, качестве и содержании просвещения в своих рекомендациях по формированию культуры здорового питания при совершенствовании организации школьного питания. Образовательная программа предназначена для реализации, в частности, следующих задач: «Расширение знаний подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила. Развитие навыков рационального питания как составной части здорового образа жизни» (Методические рекомендации 2012). В методических рекомендациях определяются требования к качеству просвещения, так как оно должно отвечать принципам «соответствия используемых форм и методов обучения психологическим особенностям детей» (там же, 15), «исторически сложившимся традициям питания», принципам научной обоснованности и практической значимости (там же, 15).

Как уже упоминалось выше, финская статья останавливается также на лингвистических аспектах вопроса. Вуори пишет, что «в лингвистическом исследовании речевого жанра просвещение понимается как тексты, в которых директивная, направляющая функция занимает центральное место. Это появляется, например, в форме рекомендации, убеждения, уговаривания, поощрения, похвалы и умалении» (Vuori 2012, 81). В связи с вышеизложенным, можно охарактеризовать этот вид текста так: это «типично инструктирующий,

наставительный вид текста», как пишет Вуори (там же, 81). Что касается лингвистической точки зрения на вопрос, Вуори опирается на анализ, предложенный в диссертации Сяяскилахти, и пишет в сжатой форме. Ниже останавливаемся более подробно на результатах Сяяскилахти.

Сяяскилахти опирается в своей диссертации на лингвистические теории речевого жанра и применяет теорию аргументации Хаима Перельмана. В результате своего исследования она создает семь характеристик прототипического текста алкогольного просвещения:

1. Текст прямо указывает на читателя, а на автора – редко.
2. Действием читателя управляют и прямо, и скрыто. Прямыми способами являются приказы, оформленные в повелительном наклонении, и выражения о необходимости и обязанности (выражения со словами как *нужно, надо, следует, стоит, должен* – ЙЛ). Скрытое влияние на поведение читателя – это передача такой информации о воздействии алкоголя, которая, вероятно, вызывает у читателя негативное отношение к алкоголю.
3. Алкогольное просвещение фокусируется на определенных социальных группах.
4. Тексты содержат много аргументов, чаше всего аргументы о причинах и последствиях употребления алкоголя.
5. Темы «здоровье» и «семья» подчеркиваются.
6. Идеология и отношение к алкоголю основываются на метафоре «Алкоголь – государь».
7. Текст включает в себе много оговорок и условий – положения действуют в большинстве случаев, но не обязательно на всех индивидов. (Sääskilahti 2006, 234–235.)

Сяяскилахти считает две характеристики важнейшими, типичными именно для алкогольного просвещения: тексты содержат воздействие на читателя (пункт 2) и условия (пункт 7). Вуори реферирует в своей статье результаты Сяяскилахти и утверждает, что выводы Сяяскилахти, касающиеся языковых способов выражения и отношений между автором и его аудиторией, подходят к всему просвещению (Vuori 2012, 97). Нас интересует, как такие характеристики (1, 2, 3, 4, 7) выражаются в нашем материале.

Второй задачей диссертации Сяяскилахти является рассмотрение изменений в текстах названного речевого жанра на основе материалов за период с 1755 г. до 2001 г. Сяяскилахти пишет, что яркой чертой современных текстов является то,

что вместо приказов даются рекомендации (Sääskilahti 2006, 240). Вуори добавляет, что в этом случае выбор надо сделать самому индивидууму (объекту просвещения) (Vuori 2012, 97). Сяяскилахти рассматривает также, как в современных просветительных текстах оформляется отношение к человеку (Sääskilahti 2006, 246–250), и Вуори считает здесь основным пунктом то, как в текстах принимается во внимание тот факт, что читатель постоянно рефлексирует, анадизирует самого себя и смотрит в далекое будущее: «Вопрос не в том, как ты себя ведешь сейчас, а в том, как представлаешь себе хорошую жизнь в будущем» (Vuori 2012, 97).

Вуори отмечает интересный факт, что для рефлексии требуется особенные умения. В просветительских текстах об алкоголе, например, подчеркивается, что читателю нужно уметь подсчитывать порции алкоголя и скорость выведения алкоголя из организма. Таким образом, просвещение приближается к школьному преподаванию (Vuori 2012, 97; Sääskilahti 2006, 249.) Хорошие знания математики требуются также, чтобы понимать рекомендуемые соотношения энергии, получаемой из разных питательных веществ, или подсчитать килокалории в рационе или в определенной еде с помощью таблицы калорийности продуктов.

Далее Сяяскилахти обращает внимание на то, что в современных брошюрах об алкоголе рассматривают вызванные потреблением алкоголя затраты только с точки зрения индивидуума, хотя их народно-хозяйственное значение оценивается сегодня в многих общественных кругах. Сяяскилахти предлагает, что таким образом авторы избегают возникновения у читателя чувства вины за негативные экономические последствия. Однако автор предлагает, что одной из целей алкогольного просвещения является уменьшение нагрузки на экономику страны, хотя такая коллективная задача не видна в самом тексте. (Sääskilahti 2006, 81.) Это подходит также к рекомендациям по здоровому питанию: в основе такой пропаганды является забота о здоровье населения, но в рекомендациях этот вопрос последовательно рассматривается с точки зрения индивидуума. Кроме того, Сяяскилахти касается использования медицинских терминов и их определений и утверждает, что в текстах совмещаются дискурсы просвещения и

медицины (там же, 170). Все упомянутые выше характеристики просвещения влияют на то, как смысл послания (идеи и руководство) будет принят читателями, но Сяяскилахти называет еще два обстоятельства: ситуация чтения и форму издания (там же, 39–40).

В исследовании Сяяскилахти отмечается, что в современном алкогольном просветительском дискурсе встречается больше определений (чаще медицинских терминов), чем раньше, и это зависит от роста медицинской информации в целом (Sääskilahti 2006, 170). Как мы уже отмечали, Вуори обращает внимание на то, что часто от читателя просветительного текста требуются способности воспринимать информацию. Рабочая группа Гретчен Берланд исследовала информацию о здоровье, опубликованную в Интернете на английском и испанском языках, или точнее, ее доступность, качество, удобочитаемость. Исследователи рассмотрели материал о четырех болезнях, в том числе об ожирении, и обсуждали понятность и точность информации. Было также исследовано, какой уровень грамотности требуется от читателя, чтобы понимать информацию о здоровье в Интернете. Результаты показали, что для этого нужен высокий уровень грамотности (Berland et al. 2001, 2612). Исследователи отмечают в своей статье, что частично это зависит от медицинской терминологии, использованной в текстах, но, когда медицинские термины были вычеркнуты, результаты получили почти такие же (Berland et al. 2001, 2620). В главе 4 настоящей работы мы рассматриваем также использование терминов и их определений в нашем материале.

Финские ученые Вуори и особенно Сяясскилахти изучали вопрос с точки зрения финляндского общества и финского языка. На развитие жанра просветительского текста в определенном обществе повлияли, помимо культурных традиций, общественные обстоятельства и изменения в них. Поэтому рекомендации по здоровому питанию в разных странах и на разных языках различаются в какой-то степени, не только по лингвистическим причинам. Цель коммуникации у текстов этого жанра в принципе везде одинакова, но лингвистические или внетекстовые способы ее достижения могут различаться. Это может приводить к проблемам,

когда тексты переводятся с одного языка на другой. В следующей главе мы обсуждаем некоторые вопросы перевода.

2.6 Проблемы перевода

В этой главе будут рассмотрены некоторые вопросы переводоведения, поскольку материал данного исследования включает в себя и оригинальные тексты, и переводы. Нам необходимо обратить внимание на проблемы перевода, так как в анализе мы сравниваем финские и русские тексты на лексическом и прагматическом уровнях. Ниже мы останавливаемся на переводческой эквивалентности и вкратце касаемся прагматических аспектов перевода.

2.6.1 Эквивалентность

Понятие **эквивалентность** используется и в терминоведении, и в переводоведении. «Словарь-справочник лингвистических терминов» определяет **эквивалент** как «единицу речи, способную выполнять ту же функцию, что другая речевая единица» (Розенталь и Теленкова 1976 s.v. эквивалент). При переводе текста эквивалентность всегда играет большую роль: задача переводчика – найти иноязычные эквиваленты исходных слов и решить возможные проблемы безэквивалентности.

В. Н. Комиссаров рассматривает вопросы теории и практики перевода в своих лекциях, собранных в учебном пособии «Современное переводоведение» (Комиссаров 1999). Комиссаров (там же, 117–118) показывает с помощью примеров, как отсутствие абсолютной тождественности перевода оригиналу не будет препятствовать выполнению переводом своей коммуникативной функции. Вместо тождества, «отношение между содержанием оригинала и перевода обозначается термином *эквивалентность*». Комиссаров (1999, 118) подчеркивает,

что эквивалентность является условием и признаком существования перевода. Таким образом, хорошим переводом считается только эквивалентный перевод.

С помощью сопоставления различных переводов с их оригиналами Комиссаров иллюстрирует, на чем основывается их эквивалентность. Устанавливаются следующие типы эквивалентности:

1. **функциональная эквивалентность**. В переводе сохраняется цель коммуникации оригинала. Цель коммуникации обеспечена разными речевыми функциями высказывания. Р. Якобсоном представлена следующая классификация шести речевых функций (цит. по: Комиссаров 1999, 121–122): эмоциональная, волеизъявительная или побудительная, референтная, контактно-устанавливающая, металингвистическая и поэтическая функции.
2. **ситуативная эквивалентность**. В переводе сохраняется указание на определенную ситуацию.
3. Наблюдаются **одинаковые способы** описания ситуации и в оригинале, и в переводе. При этом возможны различные виды семантического варьирования: встречаются варьирования в степени детализации описания, изменен способ объединения в высказывании описываемых признаков ситуации, или изменено направление отношений между признаками.
4. Используются **аналогичные структуры**, имеющие примерно те же значения в обоих языках. В переводе сохраняется часть значения синтаксических структур исходного текста, но наблюдаются также различные случаи синтаксического варьирования: изменение порядка слов при переводе или изменение типа предложения (простые предложения могут быть соединены или сложноподчиненные предложения могут быть разделены).
5. **дословный перевод**. При переводе стремятся «как можно полнее воспроизвести значения слов оригинала», однако возможны проблемы в связи с денотативным, коннотативным и внутриязыковым значением слова. Могут отсутствовать прямо соответствующие слова или слова могут соответствовать друг друга лишь частично. Кроме того, могут оказаться различия в сочетаемости слов. Компоненты коннотации как эмоциональное, стилистическое или образное значения слов-соответствий могут не совпадать,

или совпадают неполно. Внутриязыковые значения слов играют важную роль в игре слов, которая трудно переводится. (Комиссаров 1999, 120–136.)

Комиссаров отмечает, что в переводе могут одновременно оказаться разные типы эквивалентности (Комиссаров 1999, 120–136). Нас больше всего интересует функциональная эквивалентность, так как наш материал состоит из текстов определенного жанра, главной характеристикой которого является цель коммуникации (см. глава 2.5 данной работы). Из названных выше шести речевых функций Якобсона (пункт 1) в рекомендациях по здоровому питанию цель коммуникации обеспечена побудительной и референтной речевыми функциями высказывания. Чтобы сохранить цель коммуникации в рекомендациях по здоровому питанию при переводе, переводчик должен хорошо знать и характеристику жанра вообще, и его возможные разновидности в разных странах или культурах.

2.6.2 Язык и культура

В переводе появляется проблема взаимоотношения языка и культуры, и нам следует обратить внимание на это при сравнении и анализе нашего материала. В соответствии с этим, мы рассматриваем некоторые аспекты социолингвистики. Социолингвистика, или социальная лингвистика, – это «научная дисциплина, [---] изучающая широкий комплекс проблем, связанных с социальной природой языка». Социолингвистика изучает общественные функции языка, то, как социальные факторы воздействуют на язык и какую роль язык играет в жизни общества. Исходным понятием в социолингвистическом анализе является языковой коллектив, который определяется наличием социального взаимодействия и единством языковых признаков. В связи с дипломной работой нас интересуют такие изучаемые социолингвистикой вопросы, как связи и взаимодействие языка и культуры, и использование языка в коммуникативных целях. (Русский язык 1998 s.v. социолингвистика.)

В учебном пособии Комиссарова (1999, 63–64) в сферу культуры включаются все стороны бытия и сознания данного этноса. Язык является важнейшей частью культуры, и в нем отражаются культурные особенности восприятия окружающего мира. Влияние культуры на язык можно наблюдать, например, в словарном составе языка, или в том, как язык отражает «условия жизни и обычаи представителей определенной культуры». (Комиссаров 1999, 64–65.) Язык отражает «особенности определенного этноса как носителя определенной культуры», а с другой стороны, в нем наблюдается вариативность, связанная с «существованием социальных, профессиональных и многих других различий между людьми в рамках одной и той же культуры» (Комиссаров 1999, 63). Один тип вариативности языка выражают так называемые функциональные стили, которые рассматриваются подробнее в главе 2.4.2 настоящей работы.

Взаимодействие языка и культуры четко устанавливается гипотезой Сепира – Уорфа: «структура языка определяет структуру мышления и способ познания внешнего мира». Известно, что у каждого языка свои особенности, однако существуют и «факторы, общие для многих или некоторых культур». Следует еще помнить, что различные культуры постоянно влияют друг на друга. (Комиссаров 1999, 66–67.) Нет сомнений в том, что соседние культуры финнов и русских, живущих частично в одинаковых природных условиях, включают в себе что-то общее, и это проявляется, например, в лексике. С другой стороны, недостаточные знания переводчика о жизни и реалиях чужого народа могут оказаться одной причиной неудачного перевода с одного языка на другой.

3 УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Данная работа представляет собой попытку дать представление о том, как в российских рекомендациях по здоровому питанию говорят о жирах в рационе и как отличаются друг от друга финские и русские рекомендации. В этой главе мы выясним, почему тема правильного питания актуальна и зачем нужны рекомендации такого типа. Вначале рассмотрим вопрос о здоровье на более общем, мировом уровне (гл. 3.1): как связаны друг с другом здоровье и питание, прежде всего на общественном уровне, и почему сегодня нужна пропаганда здорового образа жизни. Затем обратим внимание на ситуацию в России: какие проблемы существуют на государственном уровне (гл. 3.2) и как власти стараются их решить (гл. 3.3). Далее мы опишем ситуацию в Республике Карелии (гл. 3.4), где с помощью российско-финляндского сотрудничества конкретно решают вопросы здоровья. В главе 3.5 мы выясним, как рекомендации по здоровому питанию могут способствовать делу здоровья.

3.1 Неинфекционные болезни

Согласно Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), неинфекционные болезни составляют все более значительную причину преждевременной смерти и заболеваемости в мире (Стратегия 2004, 2). С точки зрения экономики, неинфекционные заболевания «ложатся тяжелым экономическим бременем на уже перегруженные системы здравоохранения и влекут большие социальные издержки». Комиссией ВОЗ по макроэкономике и здоровью продемонстрировано, что «инвестиции в здоровье являются важным условием экономического развития». (Стратегия 2004, 3.)[8]

[8]О сотрудничестве в сфере здравоохранения см. например *Координационное совещание по реализации совместного проекта ВОЗ и Российской Федерации «Укрепление систем здравоохранения в целях профилактики неинфекционных заболеваний и борьбы с ними»* от 2013 г. по адресу: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/185080/e96809-Rus.pdf.

В «Докладе о состоянии здравоохранения в мире» (2002),[9] посвященном уменьшением риска и содействию здоровому образу жизни, ВОЗ перечисляет десять важнейших факторов риска, которые представляют опасность для здоровья человека на глобальном уровне. Пять из названных десяти факторов риска связаны с рационом питания: пониженная масса тела, железодефицитная анемия, высокое кровяное давление, высокое содержание холестерина в крови и ожирение. Три последних фактора традиционно наиболее распространены в промышленно развитых странах, однако они все чаще отмечаются и в развивающихся странах. (Доклад 2002, 7–8.)

Главной причиной смерти людей в мире являются сердечно-сосудистые заболевания, из которых более трех четвертей связаны с высоким кровяным давлением, высоким содержанием холестерина в крови, курением или их сочетанием. Алкоголь и ожирение также являются значительными причинами заболеваемости в наиболее развитых индустриальных странах. (Доклад 2002, 10.) Названные выше факторы риска связаны с образом жизни. Избыточная масса тела и ожирение ведут к негативным метаболическим изменениям, повышающим опасность сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, сахарного диабета и многих форм рака. Из этих изменений повышение кровяного давления и высокое содержание холестерина в крови связаны с чрезмерным потреблением жирной, сладкой и соленой еды. (Там же.) В докладе упоминаются еще связь недостаточного потребления фруктов и овощей и физически неактивного образа жизни с заболеваемостью и преждевременной смертью (Там же, 11).

ВОЗ рекомендует всем странам мира предпринять решительные меры, чтобы преодолеть основные факторы риска и таким образом улучшить здоровье населения, «содействовать устойчивому развитию и уменьшению несправедливостей в обществе» (Доклад 2002, 10). Рекомендуются, например, совершенствование «более широкого информирования и просвещения общественности в отношении факторов риска для здоровья», разработка

[9] Самые новые «Доклады о состоянии здравоохранения в мире» посвящены, например, первичной медико-санитарной помощи (2008) и финансированию систем здравоохранения (2010).

стратегии профилактики факторов высокого риска для здоровья, в том числе в некоторых странах – нездорового пищевого рациона и ожирения (Там же, 12). ВОЗ отмечает разные уровни деятельности: правительств, общин и отдельных людей и подчеркивает необходимость расширения возможностей отдельных людей и поощрения их самостоятельных решений для пользы здоровья (Там же, 12).

В связи с вышеизложенными рекомендациями, ВОЗ разработала «Глобальную стратегию по питанию, физической активности и здоровью» (Стратегия 2004), рассматривающую два основных фактора риска в отношении неинфекционных заболеваний: несбалансированный режим питания и недостаточная физическая нагрузка (Стратегия 2004, 1). В Стратегии ВОЗа отмечено, что «на правительства ложится основная ответственность вместе с другими партнерами за создание условий в окружающей среде, которые позволяют и содействуют изменению привычек поведения как отдельных людей, так и целых семей и общин» (Стратегия 2004, 3). ВОЗ упоминает и гуманитарный, и экономический аспекты влияния неинфекционных болезней, а также социальные издержки. В Стратегии отмечается необходимость отражения рекомендаций совещания международных и национальных экспертов в национальных рекомендациях и руководствах по питанию «с учетом конкретных медико-санитарных условий каждой страны». (Стратегия 2004, 4.)

3.2 Демографическая ситуация в Российской Федерации в начале XXI века

Хотя в Советском Союзе (далее СССР) успешно боролись против инфекционных заболеваний, и смертность населения в трудоспособном возрасте постепенно сокращалась, общее состояние здоровья населения не слишком улучшилось с годами. С 1960-х годов по 1990-е продолжительность жизни выросла в других индустриальных странах, но не в СССР, и в начале 80-ых годов разница между продолжительностью жизни мужчин и женщин в СССР была самой большой в мире (Tragakes & Lessof 2003, 8). Разрыв между СССР и другими странами начал

расти в 1960-х годах, когда значительней возросла роль неинфекционных хронических заболеваний, а здравоохранительная система СССР не уделяла этому должного внимания (Там же, 8–9). Система общественного здравоохранения в СССР была первоначально создана для профилактики и контроля инфекционных заболеваний (Rogacheva et al. 2006, 261). Вообще, система больше была сосредоточена на диагностике и лечении и в меньшей степени на профилактике и поддержке (Trends in primary care s.a.). Советская идеология не поддерживала рост ответственности граждан за собственное здоровье путем пропаганды здорового образа жизни (Tragakes & Lessof 2003, 9).

Россия унаследовала от СССР систему общественного здравоохранения, которая не была достаточно гибкой и эффективной (Попович et al. 2011, 17; Tragakes & Lessof 2003, 169). Кризис здоровья населения в Советском Союзе развивался постепенно, начиная с 1960-х годов, но после распада Советского Союза состояние здоровья населения значительно ухудшилось, например, выросла смертность населения трудоспособного возраста. На ситуацию негативно повлиял экономический кризис в 1994 и 1998 годах.[10] Стало необходимо развивать систему здравоохранения и реформировать ее финансирование. (Tragakes & Lessof 2003, 169.) Уже с начала 90-х годов продолжается модернизация российского здравоохранения. Изменения в идеологии наблюдаются в законодательстве: хотя «приоритет профилактики» как один из основных принципов и право граждан «на получение достоверной и своевременной информации о [---] рациональных нормах питания [---]» отмечаются уже в законе об охране здоровья граждан 1993 г., только закон 2011 г. первый раз упоминает такое понятие, как «формирование здорового образа жизни». Закон 2011 г. даже возлагает обязанность граждан «заботиться о сохранении своего здоровья». (Закон об охране здоровья 1993, Закон об охране здоровья 2011.)

В России борьба с неинфекционными заболеваниями связывается со стремлением к улучшению демографической ситуации в стране. Описывая ситуацию, принято

[10] О влиянии экономического кризиса на смертность см. Men et al. 2003. Russian mortality trends for 1991 - 2001: analysis by cause and region. *British Medical Journal*, volume 327, 964 – 969.

использовать выражение «демографический кризис». Указом президента Российской Федерации в 2007 г. была утверждена «Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» (Концепция 2007). Как отмечается в концепции, страна страдает от сокращения численности населения с 1992 года, главным образом из-за превышения уровня смертности над уровнем рождаемости. С начала 90-х годов также ожидаемая продолжительность жизни населения снизилась. На вышеупомянутые демографические показатели особенно резко влияет высокая, сравнивая с экономически развитыми странами, смертность граждан трудоспособного возраста. В то же самое время «низкий уровень рождаемости ведет к демографическому старению населения», иными словами, увеличивается доля граждан старше трудоспособного возраста. В России смертность от заболеваний сердечно-сосудистой системы значительно выше, чем в европейских странах. (Концепция 2007, 3–4.) В «Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» утверждаются цели государственной политики, в том числе улучшение здоровья населения, повышение качества жизни, увеличение уровня рождаемости и ожидаемой продолжительности жизни. Следовательно, демографическая политика намерена благоприятно влиять на социально-экономическое развитие страны. (Концепция 2007, 4.)

Чтобы достичь цели демографической политики, в стране надо решать широкий круг задач социально-экономического развития, связанных, например, с экономическим ростом, социальной инфраструктурой, рынками труда и жилья (Концепция 2007, 4). С точки зрения данной дипломной работы, из основных задач, перечисляемых в концепции, нам интересны «сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни» (Концепция 2007, 5). Решение этих задач включает в себя, например, улучшение материально-технического обеспечения учреждений здравоохранения и повышение доступности медицинской помощи (Концепция 2007, 5–6). Наиболее интересным из перечисляемых средств нам кажется повышение «информированности граждан через средства массовой информации о влиянии на

здоровье негативных факторов и возможности их предупреждения» (Концепция 2007, 7). Реализация политики обеспечена, например, средствами массовой информации и учебными программами (Концепция 2007, 9), с помощью которых осуществляются «долгосрочные программы, направленные на популяризацию здорового образа жизни» (Концепция 2007, 11).

Как отмечается в обзоре Поповича et al. (2011, 13), к основным трем причинам смерти в Российской Федерации (далее РФ) относится смертность от сердечно-сосудистых болезней, рака и внешних причин (включая травмы и отравления).[11] Все эти причины смерти являются последствием образа жизни. Отсюда понятно, что в России разработана «Стратегия профилактики и контроля неинфекционных заболеваний и травматизма в Российской Федерации» по инициативе Минздрава и Европейского регионального бюро Всемирной организации здравоохранения (ЕРБ ВОЗ) (Стратегия 2008, 3). Один из аспектов Стратегии – популяционная стратегия, которая намерена воздействовать на образ жизни населения. Среди определяемых в Стратегии задач можно найти «обеспечение доступа населения к качественным информационным и образовательным материалам по профилактике, включая рекламу и пропаганду основ здорового образа жизни в СМИ[12] и общественных местах» и «создание альтернативных мероприятий, поддерживающих стремление людей к позитивным изменениям в их образе жизни» (Стратегия 2008, 12).

3.3 Государственные программы в России

Некоторые демографы выразили сомнения в достижении установленных в концепции демографических показателей (Невинная 2010), но положительное развитие и уменьшение остроты демографического кризиса отмечены уже в

---

[11] О причинах смертности и как РФ борется с ними см. Marquez, P. V. 2005. *Dying Too Young – Addressing Premature Mortality and Ill Health Due To Non-Communicable Diseases and Injuries in the Russian Federation.* The World Bank, Europe and Central Asia Region, Human Development Department, Russia Country Management Unit.

[12] СМИ = средства массовой информации

отчете о деятельности Министерства здравоохранения и социального развития 2010 года (Отчет 2011). Неясно, в какой мере тренды в улучшении демографической ситуации обязаны административным мероприятиям, но демографические показатели с 2006-го по 2010 год свидетельствуют о благополучном развитии дел. Например, ожидаемая продолжительность жизни выросла на 3 года с 66,6 лет (в 2006 году) до 69,0 лет (в 2010 году). (Отчет 2011, 8.) После того, как продолжительность жизни в РФ сильно снизилась после распада Советского Союза в 1991 году, прошло почти 20 лет, пока продолжительность жизни не восстановилась на прежнем уровне (Попович et al. 2011, 12): в 2009 г. продолжительность жизни достигла 68,7 лет (там же, 200). Однако все еще здоровье мужчин хуже здоровья женщин, которые живут на 12 лет дольше, преимущественно из-за злоупотребления мужчин алкоголем и табаком (там же, 200).

Хотя ожидаемая продолжительность жизни испытывала положительные изменения, статистики заболеваемости населения социально-значимыми болезнями свидетельствуют о нежелательных тенденциях (Федеральная служба государственной статистики 2014). Таблица 1 показывает, что заболеваемость населения сахарным диабетом и гипертонией выросла в 2000–2013 гг. в два раза (точнее – в 2,12 и 2,06 раза больше, чем в 2000 г.). В таблице видно, как заболеваемость сахарным диабетом неуклонно росла с 2005-го по 2013 г., а появление болезней, характеризующихся повышенным кровяным давлением (гипертонии) достигло самых высоких чисел в 2006 г. (2,36 раза больше диагнозов, чем в 2000 г.) Хотим сосредоточить внимание на том, что диагностика рака (в таблице: злокачественные новообразования) осталась на прежнем уровне (коэффициент 1,15). Все названные три болезни связываются с нездоровым образом жизни, но первые два – именно с нездоровым рационом питания, а третья – больше с курением и алкоголем.

Обновлено 28.10.2014

Заболеваемость населения социально-значимыми болезнями [1)]

(данные Минздрава России, расчет Росстата)

Наименование заболеваний	2000	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
Зарегистрировано больных с диагнозом, установленным впервые в жизни:	на 100 000 человек населения [2)]									
сахарный диабет	111,3	175,3	202,0	211,8	211,3	216,2	226,8	223,1	239,8	236,5
болезни, характеризующиеся повышенным кровяным давлением	298,7	542,6	704,2	693,5	685,9	644,5	609,5	593,4	587,5	616,7
Взято на учет больных с впервые в жизни установленным диагнозом:										
злокачественные новообразования	293,7	311,1	313,4	319,0	320,9	329,1	335,7	336,9	335,2	337,5

[1)] Перечень социально значимых заболеваний утвержден постановлением Правительства Российской Федерации от 1 декабря 2004 г. № 715

[2)] За 2003-2010 гг. показатели рассчитаны с использованием численности населения с учетом итогов ВПН-2010.

ТАБЛИЦА 1 Заболеваемость населения социально-значимыми болезнями (данные Минздрава России, расчет Росстата). (Федеральная служба государственной статистики 2014.)

Согласно Минздраву, значительное влияние на показатели имел приоритетный национальный проект «Здоровье», начавшийся в 2006 году. Его главным направлением являлось повышение качества и доступности медицинской помощи населению. (Отчет 2011, 8.) Одной из основных целей было развитие профилактической направленности здравоохранения (Приоритетный национальный проект «Здоровье»). Самой приоритетной в сфере профилактики является борьба с алкоголизмом и табакокурением (Невинная 2010).

Государственная программа по формированию у населения России здорового образа жизни «Здоровая Россия» была начата в 2009 году президентом РФ и правительством России. Одно из мероприятий долгосрочной программы – создание бесплатных центров здоровья и профилактики по всей стране. В конце 2009 года начинали работать 502 центра здоровья, в которых специалисты помогают гражданам, желающим изменить свой образ жизни, проводят тестирование и дают рекомендации. (Takzdorovo.ru 2009, Центры здоровья.) В 2010 году созданы еще 193 центра здоровья для детей (Отчет 2011, 20). Одну часть программы «Здоровая Россия» составляет «Коммуникативная программа по

формированию приоритетов здорового образа жизни «Здоровая Россия»». Из многих задач этой программы нас больше всего интересует формирование у населения ответственного отношения к собственному здоровью.

В качестве каналов распространения информации в рекламной кампании использованы телевидение, радио, Интернет, макеты наружной рекламы, печать. Телевизионная, радио- и интернет-кампании в 2010 году охватили значительную аудиторию. Однако центральным элементом коммуникационной кампании стал мультимедийный интернет-портал «www.Takzdorovo.ru». (Отчет 2011, 27-28.) В портале, который более четко будет описан в главе 4.1, представлены, например, детальные рекомендации по питанию. Перечисленные советы о здоровом питании мы выбрали в качестве предмета нашего исследования, и эти тексты мы более подробно рассмотрим в четвертой главе работы. Сами рекомендации по питанию приложены в конце работы (приложения № 1–2).

3.4 Сотрудничество между Северной Карелией и Республикой Карелия

В течение последних десятилетий несколько международных организаций реализовали проекты здравоохранения в России, часто вместе с российскими деятелями и официальными органами власти. Значительную роль играет ВОЗ, и одним примером сотрудничества служит ее международная, утвержденная в 1982 г. программа СИНДИ (CINDI) – программа так называемой интегрированной медицинской профилактики основных неинфекционных заболеваний (Ritsatakis & Makara 2009, 6). Вполне понятно, что иностранные и международные сторона сотрудничества приводят с собой не только ресурсы, но и свои ценности, культуру и методы работы. Много материала, например, брошюры, переведены на русский язык, часто с английского. Следует добавить, что официальным языком упомянутой выше программы СИНДИ является английский язык, так как в ней участвуют примерно 30 европейских стран и Канада. (Власофф 2013.) Чтобы достичь успешных результатов, всем сторонам надо учесть культурные различия, и приспособить предлагаемые меры к местным условиям и культуре. В

сотрудничестве может помочь, если сторона являются в каком-то смысле близкими, например соседними странами или регионами, или у них общий язык. В этой главе мы коротко опишем сотрудничество структуры здравоохранения соседних регионов, Северной Карелии в Финляндии и Республики Карелии в Российской Федерации, так как часть материала данного исследования относится именно к этому сотрудничеству.

В сфере здравоохранения финский «Проект Северной Карелии» (фин. Pohjois-Karjala-projekti) имеет международную известность. Начатая уже в 70-х гг. научная и практическая работа «Проекта Северной Карелии» (1972–2001) продолжается с 2002 г. в учреждении «Центр здоровья населения Северной Карелии» (фин. Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus, далее: Центр) (Tiedon tuotannosta toimintaan 2008). Совместная деятельность Центра с Министерством здоровья Республики Карелии и Государственным учреждением общественного здоровья Финляндии[13] началась уже в 1991 г. в Питкярантском районе, который находится на берегу Ладожского озера в Республике Карелии. Как Центр сам описывает свое деятельность, сотрудничество осуществляется с помощью проектов, направленных на исследование, образование и практическое воплощение медицинской интервенции. (Lähialueyhteistyö 2005.) Хорошим примером этого служит следующее: результаты проведенного одним из проектов опроса в 2011 г. в Петрозаводске показали, что многие граждане считают, что они получают слишком мало информации о здоровье (Vlasoff 2011, 11). С связи с этим, новый проект на 2013 и 2014 годы имел целью повышение информированности властей и граждан в вопросах здоровья и «развитие самоконтроля состояния здоровья» (Health in focus – Здоровье в фокусе 2013).

Участниками данного сотрудничества выпушено много материала профилактического характера. Часть материала предназначена для специалистов, работающих на местном уровне (медсестры, фельдшеры) и пополняющих свои знания, чтобы пользоваться ими в работе с пациентами, а остальная часть адресована непосредственно гражданам, неспециалистам. Большáя часть этого

[13] Фин. Kansanterveyslaitos, сокр. KTL; с 2009 г. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, сокр. THL.

материала создана на основе финской традиции профилактического просвещения на основе практического опыта «Проекта Северной Карелии» и часто переведена с финского на русский. По наблюдениям сотрудника Центра здоровья населения Северной Карелии, заведующего проекта Тийны Власофф (2013), практическое применение иностранных компетенций сталкивается с трудностями, и она называет три причины.

Во-первых, в России профилактика не имеет такой большой роли и таких сильных традиций, как в Финляндии. Власофф подчеркивает различие идеологий здравоохранения: Российские Центры здоровья основывают свою деятельность на профилактике **болезней** и их лечении, а в Финляндии в приоритете поддержание **здоровья**. Власофф поясняет это следующим примером: в России не было принято профилактически наблюдать за образом жизни пациента, хотя именно в нем можно было бы распознать риск болезни – по крайней мере не в таком масштабе, чем в Финляндии. Ответственность за управление рисками лежала на самом пациенте одном, до тех пор, пока ему не поставят диагноз; только тогда система здравоохранения принимала меры. Власофф добавляет, что только после десяти лет сотрудничества идею поддержания здоровья (как это понимается в Финляндии) включили в деятельность совместных проектов. (Власофф 2013.)

Во-вторых, в России некоторые вопросы здравоохранения, предписаны законом, и, следовательно, не так легко изменить связанные с ними практики и способы действия или напрямую применить иностранные методы. В качестве примера Власофф приводит предписанные законом нормы медицинских показателей[14], которые не всегда совпадают с европейскими нормами. Также так называемые «Пункты здоровья», которые расположены в Финляндии в библиотеках, центрах здоровья и школах, в которых обычные люди могут самостоятельно измерить свое кровяное давление, взвеситься и т.д., из-за правил довольно трудно открыть в России. (Власофф 2013.)

[14] Медицинскими (лабораторными) показателями являются, на пример, гемоглобин в крови и глюкоса в моче.

В-третьих, как полагает Власофф, российские нормы передачи связанной с здоровьем информации отличаются от финских. Прежде всего, в России журналистам нельзя писать общепонятные статьи о медицинских вопросах и здоровье в таком смысле, как в Финляндии. Это могут делать только люди с медицинским образованием, то есть врачи. Но когда медицинские специалисты пишут о здоровье в газетах и журналах, результат будет не всегда таким общепонятным, а текст будет носить скорее характер беседы на приеме. (Власофф 2013.) На наш взгляд получается, что в СМИ не очень многосторонне обсуждаются вопросы здоровья и профилактики. С другой стороны, доступность понятной медицинской информации о здоровье и болезнях способствовала бы делу профилактики и здорового образа жизни. На основании сказанного понятно, что в рамках осуществления международного проекта «От знания – к действию» на 2008–2010 гг. разработаны рекомендации «Азбука коммуникации в сфере здравоохранения» (2010). По словам рабочей группы «данное пособие предназначено для использования специалистами различного профиля по вопросам осуществления коммуникации в сфере здравоохранения» (Азбука коммуникации в сфере здравоохранения 2010, 3).

3.5 История пропаганды здорового образа жизни

В СССР основы санитарного просвещения были заложены уже в 1920-е годы, когда был основан, в частности, Дом санитарного просвещения. Так назывались учреждения, которые в начале непосредственно проводили санпросветработу среди населения. Постепенно они превращались в «организационные методические центры санитарной пропаганды на местах» и сосредоточивались на подготовке медицинского и другого персонала. Курсы проводились, например, для работников пищевой промышленности и общественного питания. (Центр гигиенического образования населения 2019.)

Очевидно, что проблемы с здоровьем и питанием населения были в начале XX века другие, чем сегодня. Следовательно, эта деятельность менялась, чтобы

отвечать новым требованиям. Например, в Москве в 1920 году был организован Научно-исследовательский институт физиологии питания, основной задачей которого являлось «изучение вопросов, касающихся физиологических норм питания для различных групп населения, большое внимание уделялось также вопросам общественного питания». (Центр питания 2018, История центра.) Сегодня институт называется Центром питания, биотехнологии и безопасности пищи (официально ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии» [15)]. Кроме научных исследований, институт занимается также просветительной работой «среди различных категорий населения по вопросам здорового питания». (Центр питания 2018, Задачи центра.) О питании вообще и о здоровом питании в частности гражданам можно было узнать также в поваренных книгах, из которых самой известной являлась «Книга о вкусной и здоровой пище»[16], которая впервые была издана в 1939 году.

РИСУНОК 1. Советские социальные плакаты, пропагандирующие здоровый образ жизни и правильное питание. Налево: *Плотно завтракаю, плотно ужинаю.* Художник А. Андрисян. Москва, 1969. Направо: *Толстеть – значит стареть! Питайтесь разнообразно, регулярно и умеренно.* Художник Б.А.Решетников. Министерство здравоохранения СССР, Институт Санитарного Просвещения, 1958.

[15] ФГБУН = Федеральное государственное бюджетное учреждение науки, ФИЦ = Федеральный исследовательский центр.

[16] О значении «Книги о вкусной и здоровой пище» смотри подробнее *Food in Russian history and culture* 1997. Edited by Glants, Musya & Toomre, Joyce. USA: Indiana University Press. p. xxii-xxiii.

Первые рекомендации по здоровому питанию для здоровых людей были опубликованы в США в 1941 г. В Скандинавии начали давать подобные рекомендации в начале 1980-х годов, а в 1987-м в Финляндии государственная совещательная комиссия по питанию Valtion ravitsemusneuvottelukunta выпустила свои первые народные рекомендации по здоровому питанию. В течение нескольких лет содержание всех этих рекомендаций было переработано, например, к финским рекомендациям по питанию в 2005-м были добавлены рекомендации по физической активности (Aro 2015.) Методика и инструменты пропаганды также развивалась с годами. Например, в упомянутых выше домах санитарного просвещения в начале устраивались выставки, киносеансы и демонстрации диафильмов (Центр гигиенического образования населения 2019).

В этой главе мы описали общественную ситуацию здоровья населения, и, следовательно, выяснили причины, почему рекомендации по питанию необходимы в сегодняшней России всему населению.

4 АНАЛИЗ РАЗНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ПИТАНИЮ

В данной главе мы рассмотрим четыре текста рекомендаций по питанию, которые служат материалом данного исследования:

1. «10 правил сбалансированного питания» (Десять правил 2009),
2. «Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть» (далее «Азбука здорового питания», Азбука 2010),
3. «Ravinto ja liikunta sydänterveyden edistämisessä» (RLSE 2004) на финском языке и
4. «Питание, способствующее сердечному здоровью», перевод предыдущего текста №3 (ПССЗ 2005).

Происхождение текстов, количество страниц и остальные технические данные материала коротко представлены в главе 1.2 и в списке использованной литературы, в главе 8.1. Сами рекомендации по питанию приложены к концу работы (приложения № 1–4): две рекомендации (Десять правил и Азбука здорового питания) приложены целиком и в оригинальном виде, а из остальных двух рекомендаций приложены только отрывки, касающиеся жира (оригинальная верстка не сохранена). Мы проанализируем внешний вид рекомендаций, их структуру, содержание, а также лингвистические формы, в которых это содержание выражено.

Мы опишем каждый текст отдельно в посвященной ему подглаве. Однако так как тексты связаны друг с другом, анализ Азбуки (2010) содержит также сопоставление с Десятью правилами (2009), а в анализе текста ПССЗ проводится сопоставление с текстом RLSE. Мы рассмотрим не только содержание этих текстов и выражения из них, но также мотивы создания и опубликования каждого текста и выясним, для какой аудитории первоначально предназначен исследуемый нами материал. Далее обсудим, чей голос звучит в рекомендациях и охарактеризуем роль адресата.

4.1 Анализ текста «10 правил сбалансированного питания»

Статья с заглавием «10 правил сбалансированного питания» (Десять правил 2009, приложение № 1) представлена в Интернет-портале TakZdorovo.ru. Прежде чем рассматриваем сам текст, мы обсудим сайт «www.Takzdorovo.ru», созданный по инициативе Министерства здравоохранения Российской Федерации.[17] Портал является официальным ресурсом программы «Здоровая Россия». (Takzdorovo.ru 2009, Информация о проекте.) Согласна Министерству, основной задачей открытого в конце 2009 года портала[18] является предоставление «достоверной и объективной информации, тщательно проверенной ведущими экспертами российского здравоохранения» (Начал свою работу интернет-портал о здоровом образе жизни - www.TakZdorovo.ru 2009, далее: Начал свою работу 2009). Кроме информативности, эффективность интернет-ресурса такого типа требует также интегративности и интерактивности, как пишет А.Н. Чумиков (2012, 145). Он определяет первую как «наличие ссылок, возможность переходов на *все* те сообщения/ ресурсы, которые каким-то образом связаны с ресурсом организации» и вторую как «наличие многосторонней коммуникации вокруг ресурса» (там же). Портал можно характеризовать как актуальный, интерактивный и социальный. Материал сайта состоит из статей, видеоинтервью, обзоров ведущих изданий по тематике здорового образа жизни, видеоупражнений и рецептов.

Посетителям портала предлагаются интерактивные сервисы: они могут зарегистрироваться в портале, ввести свои данные и цели, оценивать их и свой образ жизни, следить за своим прогрессом. На портале имеются инструменты, с помощью которых можно, например, определить свои потребности в питательных веществах и энергии или распланировать меню на неделю. Целью сайта являются сохранение и поддержка здоровья граждан, но не только при помощи науки и предлагаемых авторитетами фактов, но и при помощи поддержки товарищей по судьбе. Поэтому на портале представлен социальный сервис. (Начал свою работу 2009.) Поддержку единомышленникам можно выражать и попросить с помощью

[17] Министерство здравоохранения Российской Федерации до 2012 года называлось Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации.
[18] Процесс создания интернет-проекта был запушен 1 сентября 2009 года (Начал свою работу интернет-портал о здоровом образе жизни - www.TakZdorovo.ru, 2009).

комментариев и разговоров. В портале используются предлагаемые Интернетом виды коммуникации, социальных медиа, например, социальные сети (ВК или В контакте, Facebook) и микроблоггинг (Twitter). Например, сам портал передает информацию также в социальной сети Facebook в виде ссылок и комментариев к ним. Посетители портала могут сами передать ссылки на материалы портала в собственных профилях социальной сети. (Takzdorovo.ru 2009, Информация о проекте.)

Отчет с 2010 года показывает, что сайт ежедневно посещали 20 000 человек, которые за одно посещение в среднем проводили около 12 минут на портале, просматривая более шести страниц. К концу 2010 года зарегистрированы более 84 000 посетителей, из которых более 50% постоянно используют персональные сервисы. (Отчет 2011, 28.)

В текстах портала подчеркивается авторитетность предоставляемых сведений. Материалы проверяют «ведущие специалисты российского здравоохранения и эксперты в области здорового образа жизни», а «сведения подтверждены исследованиями». Большую часть текстов писали врачи, научные сотрудники или прочие специалисты. В некоторых случаях журналист реферирует заграничные или отечественные исследования, исполняемые в научных учреждениях и университетах. В тщательно сделанных видеоинтервью говорят серьезные, опытные, образованные деятели, часто в белом халате.

Задача портала – информировать людей, вызывать у читателей желание жить здорово, поддерживать тех, кто стремится к здоровому образу жизни. Цель сайта описывается как оказание помощи читателям в сохранении здоровья, продлении своей жизни и жизни своих близких. Предполагается, что до сих пор читатели вели нездоровый образ жизни, а сейчас нужно только сделать поворот. Авторы описываются как реалисты, знающие условия жизни в России. Цель всего этого – внушать доверие посетителям сайта, чтобы достичь желаемого эффекта и портал выполнил свою задачу. При помощи социальных средств предпринимается попытка участвовать в жизни современного человека и обязать людей воплощать

идеи сайта бороться за здоровый образ жизни. (Takzdorovo.ru 2009, Информация о проекте.)

Портал создан для людей, заинтересованных в сохранении и поддержании своего здоровья, ищущих информацию по теме. Сайт посещают люди, которые имеют возможность и способность пользоваться Интернетом, не обязательно каждый день, но лучше несколько раз в неделю. Они имеют достаточный уровень образования, чтобы пользоваться Интернетом и понимать содержание статей. Медицинское образование не требуется, так как в статьях используется современный литературный язык и общепонятная лексика. Поскольку цель сайта– представлять доступные и несложные способы поддержки здоровья, текст должен быть доступным и понятным.

Читателям портала предлагаются справочные статьи, новости, комментарии экспертов и просветительные фильмы по теме. Используются слова и выражения с положительным содержанием и тоном, такие как «*подарить себе здоровую жизнь*», «*сделать маленький шаг*», «*поддержка*», «*жить хорошо*».

Так как Министерство здравоохранения Российской Федерации (до 2012 г. Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации) является издателем портала, и авторство статьи не указано, можно констатировать, что рекомендации Десять правил (2009) представляют собой официальное мнение органов здравоохранения, которое министерство (власти РФ) хочет передать гражданам. Использование в названии рекомендаций слова «правило» подчеркивает, на наш взгляд, ее бюрократический и универсальный характер, так как Русский семантический словарь толкует слово **правило** как «2. Постановление, предписание, устанавливающее порядок чего-н. – *Правила уличного движения.* 3. Норма поведения, образ мыслей, обыкновение, привычка. *Человек строгих правил.*» (РСС 2003.) Кроме этого, также из СМИ и общепонятного языка можно сделать вывод, что данные рекомендации предназначены широкой публике. Статья намерена информировать обычных, здоровых взрослых людей о здоровом питании и пропагандировать здоровый

образ жизни. Вместе с тем, целью текста является укрепление мотивации читателя ухаживать за своим здоровьем и благополучием.

Статья и выше-упомянутый портал выполняют поставленную государством задачу поддерживать формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни у граждан (см. главы 3.3 и 3.5 данной работы). Целевая группа данных рекомендаций состоит из людей, умеющих, во-первых, пользоваться компьютером и с доступом в Интернет, и, во-вторых, имеющих возможность выбора в вопросах своего питания. В-третьих, нам представляется, что у читателя этого текста уже обязательно существует мотивация узнать больше о здоровом питании и, возможно, следовать в какой-то степени относящимся к теме советам, так как он заинтересовался темой, открыл сайт, кликнул заглавие и прочитал текст.

Прежде чем мы рассмотрим содержание рекомендаций Десять правил (2009), остановимся на внешнем виде статьи (см. приложение № 1), объем которой 633 слова (для сравнения: на данной странице нашей работы – примерно 310 слов). Кроме заглавия и десяти правил с выяснениями, статья содержит три отдельных раздела, которые усиливают посыл текста: введение, призыв и видеофильм. Сайт украшен яркой фотографией с продуктами в самом начале. Рядом с текстом добавлены две клетки, в которых расположены две ссылки на другие статьи портала с заглавиями «Азбука здорового питания» (представляющаяся собой, в самом деле, источник № 2 нашего исследования[19]) и «Как отказаться от лишнего сахара». Данные ссылки акцентированы голубым цветом. Наряду с этим, сам текст статьи дополнен ссылками (всего 17), предлагающими читателю дополнительную информацию, например, о питательных веществах или продуктах питания, упомянутых в тексте. Ссылки графически отмечены подчеркиванием и синим цветом (остальной текст напечатан черным цветом). Все это иллюстрирует статью и дает ей внешний вид, вызывающий интерес и внушающий доверие у читателя, так как он не слишком пестрый и не в стиле рекламы. Сами правила напечатаны жирным и немного увеличенным шрифтом –

[19] Ссылка на статью «Азбука здорового питания» добавлена только после ее выпуска в 2010 г, то есть, считаем вполне возможным, что сделано и другие, маленькие изменения.

это помогает быстро схватить суть всей совокупности правил. В объяснительных абзацах некоторые слова и предложения отмечены жирным шрифтом. В результате статья оказывается похожей на учебный материал.

Рассмотрим подробнее содержание статьи. Введение (25 слов) подводит к теме и поощряет читателя узнать больше и действовать:

> (1) Ешьте много, разнообразно и не бойтесь несъедобного. Значение питания велико, и организовать здоровый рацион, позволяющий поддерживать нормальный вес и хорошее самочувствие, помогут несколько простых правил. (Десять правил 2009.)

Во введении (пример 1) указывается на значимость темы (*Значение питания велико*) и положительные результаты сбалансированного питания (*поддерживать нормальный вес и хорошее самочувствие*) и поддерживается позитивное отношение к здоровому рациону и возможностям читателя перейти в него: *Ешьте много* – значит, не надо голодать. *Хорошее самочувствие* – это желательное чувство. *Несколько простых правил* – это даже не сложно. Подобное отношение выражает, в виде лозунга, ободрение «*Перейти на здоровое питание очень просто!*». Это введение и видеофильм расположены между третьим и четвертым правилами. В фильме врач Константин Лядов (директор ФГБУ[20] «Лечебно-реабилитационный центр» Росздрава), одетый в белый халат, говорит кратко (в целом 49 секунд) и серьезно о вредности макаронных изделий и ожирения. На наш взгляд, появление авторитета, в этом случае врача, в видеоклипе повышает авторитет рекомендаций и доверие к источнику. Такое же влияние имеет упоминание Научно-исследовательского института питания Российской академии медицинской науки, в тексте в форме «НИИ питания РАМН»[21] при первом правиле.

Первые пять правил описывают **общие принципы здорового питания**: полноценность питания и разнообразность еды, ежедневный режим питания, баланс получаемой и затраченной энергии, нормальный вес. Вторая половина из десяти правил посвящена отдельным **питательным веществам и продуктам**:

---

[20] ФГБУ = федеральное государственное бюджетное учреждение.

[21] Федеральное государственное бюджетное научное учреждение "Научно-исследовательский институт питания", сокращение: ФГБНУ "НИИ питания", по адресу http://www.ion.ru/.

пищевым волокнам, жирам, сахару, соли и алкоголю. Согласно данным рекомендациям, нужно ограничивать употребление последних четырех веществ и продуктов, содержащих эти вещества.

В лингвистическом анализе мы остановимся сначала на стиле и способах выражения. Уже в введении хорошо видна вежливость: к адресату речи обращаются на «вы». Тем не менее, в тексте используется императив, так как цель текста – заставить читателя что-то сделать. Сами десять правил являются несложными, ясными и четкими советами, и в них используется в основном общепонятная лексика, по этому стиль текста можно считать стилем массовой коммуникации или публицистическим стилем, тем более что текст опубликован в Интернете. Правда, что в тексте встречается также специфицированный язык, например, медицинские термины (названия болезней, частей организма, питательных веществ), но их легко понять человеку с обычным школьным образованием. Пользование терминологией такового типа необходимо, когда выясняются причины питательных рекомендаций и влияние питания на организм. В конце концов, текст стремится дать рекомендации в понятной форме конкретных инструкции. Например, полноценность питания (правило 2) определяется как правильное отношение питательных веществ в рационе, и это демонстрируется с помощью порции на тарелки. Следовательно, мы считаем, что в тексте встречается также черты учебно-научного или научно-популярного стилей, которые являются подстилями научного стиля.

Правила сбалансированного питания представляют собой короткие прямые инструкции, состоящие из двух-трех слов, и они напечатаны жирным шрифтом. Например,

(2) Правило 7. Ограничивайте жирность
Правило 8. Меньше сахара (Десять правил 2009.)

Таким образом, в правилах нетрудно разобраться, их легко усвоить и запомнить. Обращение читателя и выражения в тексте нейтральные, без эмоциональных оценок. Однако рекомендации содержат сильное предположение о нынешнем состоянии читателя: рекомендации созданы с точки зрения того, что до сих пор

читатель обязательно вел вредный для здоровья образ жизни, и он должен **переменить** свой рацион, чтобы достичь более сбалансированного питания. Всего пять из десяти правил содержат побуждение именно разнообразить или ограничить питание:

(3) Правило № 3: Разнообразьте рацион
Правило № 5: Ешьте чаще
Правило № 7: Ограничивайте жирность
Правило № 8: Меньше сахара
Правило № 9: Осторожнее с солью (Десять правил 2009.)

Желательная перемена выражена тремя способами. Во-первых, сравнительной степенью наречия: «*чаще*, *меньше, осторожнее* чем сейчас». Во-вторых, формами повелительного наклонения глаголов: *разнообразьте* ’больше разновидностей’, *ограничивайте* ’меньше’. В-третьих, лексикальным способом: *осторожнее* ’более осторожно, не в больших мерах, не часто’. Побуждение к действию выражается, главным образом, повелительным наклонением глагола, формой 2-го лица множественного числа. Повелительные выражения естественны в данном тексте, так как уже в заглавии говорится о правилах, которые по сути являются приказами, требованиями и запретами. Приказы в этом контексте можно именовать также советами, потому что, вероятно, у адресата речи существует желание получить советы, и он готов принимать приказы. Далее, формы повелительного наклонения глаголов несовершенного вида с отрицанием выражают запрет (Краткая русская грамматика 1989, 276):

(4) Правило № 6: [---] не забывайте о фруктах и ягодах.
Правило № 9: [---] не перекусывайте чипсами и орешками, не досаливайте еду в тарелке. [---]
Правило № 10: [---] не превращайте алкоголь в часть ежедневного рациона [---] (Десять правил 2009.)

Предполагается, что читатель делал перечисленные в примере (4) ошибки до чтения рекомендаций, или что он в любой момент может сбиться с пути.

К каждому правилу приложены уточнения, обоснования и конкретные инструкции: как делать, что есть и почему. Данный текст напечатан более мелким шрифтом, чем сами правила. Бóльшая часть пояснений короткие: они содержат 35–57 слов и представляют собой 2–4 предложения. К двум правилам добавлено

больше текста: правило № 1 «Ешьте, сколько необходимо» – 121 слово в 8 предложений, которые оформлены в виде трех абзацев, и правило № 7 «Ограничивайте жирность» – 76 слов в 4 предложения, которые оформлены в два абзаца. Можно сделать вывод, что данные два правила либо имеют бóльший вес, либо просто требуют больше пояснений, чем остальные, может быть, даже поощрения и обоснований. Посмотрим коротко, что пишется в них. К правилу № 1 добавлено определение, что значит предложение «Ешьте, сколько необходимо»: калорийность суточного рациона должна совпадать с энергозатратами человека. Читателю советуют узнать о калорийности продуктов и о расходе калорий при разных видах деятельности из базы данных сайта. В уточнении правила № 7 «Ограничивайте жирность» называют, с одной стороны, жиры, содержащиеся полезные и необходимые для организма элементы, а, с другой стороны, болезни, возникающие из-за переизбытка жира в рационе. Даются также советы, как на практике снизить количество жира в рационе. Таким образом, эти абзацы содержат как теоретическую информацию о питании, так и практическую информацию о рекомендуемых конкретных мерах.

Так как рекомендации по правильному питанию намерены повлиять на читателя, в текстах этого жанра встречаются различные способы влияния. Одним способом влияния в речи является предупреждение, примером которого служат следующие отрывки:

> (5) Правило № 4: [---] отсутствие дефицита массы тела, либо избыточного веса
> [---] снижает риски многочисленных заболеваний
> Правило № 7: [---] переизбыток жира [---] приближающий к атеросклерозу и ишемической болезни сердца. [---]
> Правило № 8: [---] Сахар [---] портит зубы [---]
> Правило № 9: [---] соль [---] повышает кровяное давление, что приводит к гипертонии. [---] (Десять правил 2009.)

В примере 5 упоминаются болезни как возможные последствия нездорового питания. По нашему мнению, такие предупреждения можно воспринимать нейтрально, особенно если они мотивированы медицинской информацией, и сформулированы в нейтральном стиле, без запугивания и эмоциональных оценок. Если предупреждения о влиянии несбалансированного рациона на здоровье

(например, о риске заболевания, преждевременной смерти) представлены в рекомендациях без обоснований, чувствительные читатели могут воспринять такую негативную нежелательную информацию как просто запугивание или упреки в стиле «если не будете выполнить условия, то заболеете». Медицинские обоснования добавляют авторитетности и повышают эффективность пропаганды. Следует отметить, что в правиле № 6 (о клетчатке) не упоминается рак кишечника – болезнь, связанная с дефицитом клетчатки и пищевых волокон в рационе.

Кроме нежелательных влияний (болезней), в рекомендациях «Десять правил» представлены и положительное влияние пищевых привычек. *Нормальный вес* ассоциируется с *хорошим самочувствием* (введение, правило № 8), *поддержанием здоровья* (правила № 4 и 8). Сбалансированное питание скажется благоприятно даже на *внешнем виде* (правило № 8). О «нормальном весе» пишется много раз, но данное понятие не определяется. В дополнении к правилу № 4 пишется, что «рамки нормального веса довольно широки», и упоминаются и дефицит массы тела, и избыточный вес как увеличивающие риск многочисленных болезней. Тем не менее, не дается никаких определений нормального веса: не называется **индекс массы тела**, простой и общепринятый метод оценки веса.

На наш взгляд, в тексте недостаточно детально пишется о вреде лишнего веса, который серьезно угрожает здоровью населения почти везде. Если ожирение и недостаток веса считаются проблемами только в связи с внешним видом, а знания об их влиянии на здоровье остаются недостаточными, это не предвещает устойчивости в здоровом режиме питания. По нашему мнению, было бы вполне обоснованно пояснить читателям, почему опасно иметь избыточный вес, на чем основывается опасность ожирения для здоровья. Подобная информация можно легко прибавить к тексту с помощью ссылок, чтобы не удлинять статью. В данной рекомендации предупреждают, что нельзя выходить за рамки нормального веса, но эти рамки не определяются. Таким образом, нам подобный мессидж представляется как запугивание, которое оставляет у читателя чувство неуверенности: нужно ли мне худеть или набирать вес (и почему), или все ли

хорошо так, как оно и есть? Это может ввести к перегибу в рационе, нарушению правил приема пищи.

Достоинством данных рекомендаций мы считаем, что советы являются конкретными и практическими, они представлены в доступном виде. Все это позволяет считать рекомендации удачными. Упоминаются продукты, которые считаются желательными

- с точки зрения разнообразия (*овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды, зелень* – правило № 3),
- в качестве источника волокон (*овощи, бобовые, отрубы, крупы, продукты из цельного зерна, коричневый рис, фрукты и ягоды* – правило № 6),
- в качестве источника витаминов и незаменимых жирных кислот (*подсолнечное, оливковое и кукурузное масло* – правило № 7),
- в качестве замены конфет (*фрукты* – правило № 8).

С другой стороны, упоминаются также нежелательные продукты: *белый рис* (правило № 6), *сахар, выпечка, конфеты, сладкие напитки* (правило № 8), *соль, чипсы, орешки* (правило № 9), *алкоголь* (правило № 10). Рекомендации касаются не только продуктов, но и метода приготовления: *вареные* и *запеченные блюда* предпочтительнее *жареных*, лучше пользовать *посуду с антипригарным покрытием* (правило № 7).

Однако некоторые пункты не определяются достаточно ясно, и, следовательно, этим рекомендациям трудно следовать.

> (6) Правило № 7: [---] Выбирайте продукты с низким процентом жира, [---] Правило № 9: [---] Ешьте меньше соленых продуктов, [---] (Десять правил 2009.)

У читателя возникает вопросы, как «Какой процент жира достаточно низкий, на сколько мало соли можно есть? Может быть, лучше совсем без жира или соли?» Данные советы не дают ответов на подобные вопросы. По нашему мнению, не совсем легко найти из большого выбора продуктов те, которые отвечают всем критериям, и составить здоровый рацион, если привычки до сих пор были очень нездоровые. Далее, информация о продуктах питания остается отчасти скудной: например, не предупреждают о тех продуктах, которые считаются здоровыми,

хотя и содержат много сахара, например йогуртах. Также в качестве примеров соленых и поэтому нерекомендуемых продуктов, упоминаются чипсы и орешки, хотя обычная пища фабричного изготовления (мясные полуфабрикаты, сыр, соусы и др.) обычно содержит много соли. Также в рекомендациях не обсуждаются продукты, которые едят каждый день и много (молочные продукты, хлеб) и которые могут представлять собой значительный источник сахара, солей или жира в рационе, хотя и не являются слишком сладкими, пересолеными или жирными. Затем, в тексте не предлагается, каким способом конкретно заменить соль в еде, чтобы успешно привыкнуть к изменению.

На наш взгляд, в тексте Десять правил (2009) количество и качество информации неравномерно распределяются между правилами. Под качеством информации мы здесь имеем в виду ясность, понятность, точность, детальность, полезность информации с точки зрения практичности. Мы считаем, что некоторые факты или правила остаются неясными и вызывают вопросы. Вместе с тем, в некоторых правилах простые определения отсутствуют, а другие содержат слишком детальные советы. Например, в правиле № 4 «Придерживайтесь нормального веса» не хватает информации, как говорилось выше в этой главе. С другой стороны, в правилах № 2 и 10 дается довольно четкие числа и меры:

> (7) Правило № 2: [---] Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равнятся 1:1:4. [---] представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры. [---]
> Правило № 10: [---] не более 20 г чистого спирта в день, что составляет 50–60 г крепких напитков, 150–200 г сухого вина или 300–500 г пива. [---]
> (Десять правил 2009.)

Следует отметить, что из выяснения правила № 2 не ясно, имеется ли здесь в виду доля получаемой энергии в порции или долю веса. Одинаковые объемы белков и жиров содержат различные количества калорий (энергии). И в первую очередь мы кладем на тарелку блюда и продукты, а не питательные вещества. Нам представляется, что пример о тарелке в правиле № 2 является нескладной попыткой применить модель питания «Тарелки» (которая, в самом деле, представляется в рекомендациях ПССЗ и RLSE, см. приложения № 3 и 4).

Интересно отметить, что, хотя называются конкретные допустимые количества алкоголя (пример 7), разрешенные в день, ограничения относительно соли, сахара и жира, в свою очередь, не указаны конкретно и точно. Правда, что получение таких веществ из рациона труднее измерить или определить. Все-таки было бы вполне нетрудно и естественно указать допустимое количество соли в день и далее дать советы, какими приправами заменить соль. Из очевидно содержащихся много солей продуктов упомянуты чипсы и орешки. Однако выражение *соленые продукты* не уточняется с помощью примеров или количественных показателей, хотя заслуживающими внимания продуктами являются, например, кукурузные хлопья, хлеб, сыр и многие другие продукты, которые обычно не считаются значительно солеными. Также продукты, которые едят ежедневно в больших объемах, могут внести значительный вклад в потребление соли, хотя сами по себе содержат относительно немного соли.

Далее, ничего не пишется о значимости воды для здоровья, хотя вода нужна для организма. Когда речь идет о здоровом питании, следует обратить внимание не только на еду, но и на напитки, в частности, если нужно контролировать получаемую из рациона энергию. В рекомендациях обычно сильно рекомендуется пить определенное количество воды, так как она лучший напиток с точки зрения здоровья зубов. Однако среди напитков упоминаются только сладкие напитки (правило № 8), употребление которых рекомендуется ограничивать. Интересно заметить, что рекомендации Десять правил (2009) также включают в себя рекомендации по употреблению алкоголя. Алкоголь тоже напиток, и он оказывает значительное влияние на здоровье населения в РФ, особенно мужское. Правило № 10 в целом посвящено алкоголю, и из всех правил он содержит самые детальные данные о рекомендательных мерах. Вызывает все-таки удивление, что, согласно рекомендациям Десяти правил (2009), единственным минусом чрезмерного употребления алкоголя является ожирение:

> (8) Правило № 10: [---] поскольку алкоголь не только калориен, но и возбуждает аппетит, заставляя есть больше. [---] (Десять правил 2009.)

Известно, что алкоголь является значительным фактором риска, например в развитии рака. Если алкоголь считается преимущественно высококалорийным

продуктом питания, а не возбудителем болезней, никто из находящихся в группе риска не уменьшает его потребление.

В данной главе мы рассмотрели внешний вид первого текста в нашем материале и проанализировали рекомендации с точки зрения планов выражения и содержания. Мы обратили внимание на способы влияния, использованные в тексте, и указали на недостатки и достоинства рекомендаций. Дополнительно, мы предложили некоторые уточнения и изменения к тексту. В следующей главе мы проанализируем второй текст нашего материала в подобном стиле.

4.2 Анализ текста «Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть»

Представляющий собой второй текст нашего исследовательского материала «Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть» (Азбука 2010, приложение № 2) во многом похож на рассматриваемый нами в предыдущей главе текст «10 правил сбалансированного питания» (Десять правил 2009, приложение № 1). Столь многие предложения идентичны, что можно с полным основанием считать, что Азбука здорового питания (2010) основывается на опубликованных в предыдущем году рекомендациях Десять правил (2009). Из этого следует, что мы считаем естественным сравнивать эти два текста и в то же время описать Азбуку здорового питания (2010) как отдельный текст в данной главе.

Порядок изложения в текстах различается, и в рекомендациях Азбука (2010) добавлена новая информация. Некоторые темы Десяти правил (2009) были включены в новую версию, а некоторые исключены. Тексты отличаются друг от друга прежде всего объемом. Статья Азбука здорового питания (2010) содержит 1184 слова, т. е. она почти в два раза больше, чем статья Десять правил (2009) (633 слова). Тексты различаются детальностью информации и аргументации: в Азбуке (2010) больше теоретической информации о питании и его влиянии на организм и

перечисляются многие продукты питания. В Азбуке (2010) подчеркивается, что здоровое питание стоит недорого. Однако исходный пункт в обеих текстах тот же самый: представляется та же мысль, что нужна перемена в рационе читателя: в 9 из 20 пунктов Азбуки (2010) советуют изменить питание.

Касающийся характеристики текста Десять правил (2009) лингвистический анализ во многом подходит и к тексту Азбука (2010), так как обоих текстах используется нейтральный стиль, общепонятная лексика с добавлением медицинской терминологии и обращением на «вы». Тексты составлены в том же стиле: они содержат побуждение к действию и способы влияния те же самые. В общем, рекомендации Азбуки (2010) отличаются от рекомендаций Десяти правил (2009) с точки зрения плана содержания, а не плана выражения.

Оба текста были опубликованы на портале TakZdorovo.ru, который мы описали в начале главы 4.1. Это позволяет сделать вывод, что назначение и целевая группа обеих текстов те же самые. Нам представляется, что целью создания более подробных рекомендаций является укрепление нейтральной диетологической пропаганды здоровья, так как качество рекомендаций в нынешнем потоке информации по теме питания очень колеблется. Хотя целевая группа портала TakZdorovo.ru и, следовательно, обеих рекомендаций в большой степени та же самая, нам кажется, что читатель Азбуки (2010) все-таки более заинтересован в здоровом питании, чем тот, кто удовлетворится более кратким текстом Десять правил (2009). Возможно, что он желает подробнее узнать, на чем именно основываются рекомендации по здоровому питанию и как питание влияет на организм.

В тексте Азбука (2010) используется больше слов специальной лексики, чем в Десяти правилах (2009), например, медицинская терминология. У читателя возникает представление, что в тексте звучит надежный голос врача, мнения специалистов-медиков и диетологов, и отсюда вероятно, что он сочтет текст достоверным источником информации. Название рекомендаций с помощью слова «азбука» означает, что в тексте читателя учат базовым вещам и в нем можно

встретить незнакомые слова и понятия. Здесь можно опираться на переносное значение слова «азбука», которое толкуется в словарях как «перен. Начальные, элементарные сведения, основы чего-л.» (СТСРЯ 2006а) и «перен. Основные, простейшие начала какой-н. науки, дела. – *А. вежливости.»* (РСС 2003).

Рассмотрим содержание данных рекомендаций. Текст Азбука (2010) состоит из 20 нумерованных абзацев, каждый из которых содержит с 34 до 96 слов (2–10 строк). Аналогично заглавию данных рекомендаций, в настоящей работе мы называем эти абзацы или пункты фактами, где это нужно для ясности. Чтобы облегчить рассмотрение содержания, мы изложили темы 20 рекомендаций в сжатой форме и разделили их на три темы: Общие принципы здорового питания, Питательные вещества, Рекомендуемые продукты (таблица 2).

Общие принципы здорового питания	**Питательные вещества**	**Рекомендуемые продукты**
Основные черты 1. психологическое, социальное и физиологическое значение еды 2. полноценность 3. разнообразие 4. режим приема пищи 16. обучение детей культуре здорового питания 20. преимущество и выгоды здорового питания **Затрата энергии и вес** 17. причины лишнего веса 18. индекс массы тела 19. затрата энергии	**Углеводы** 5. физиологическое значение 6. качество и рекомендуемые источники 7. сахар 8. цельнозерновые продукты **Белки** 9. физиологическое значение **Жиры** 10. физиологическое значение, животные и растительные жиры 11. влияния чрезмерности, сокращение 12. рекомендуемые продукты и способы приготовления	**Овощи** 13. питательное значение, рекомендуемые меры, продукты и способы приготовления **Рыба** 14. польза, рекомендуемые меры **Молочные продукты** 15. польза

ТАБЛИЦА 2 Темы рекомендаций «Азбука здорового питания» (Азбука 2010, приложение № 2) в сжатой форме. Нумерация соответствует оригиналу.

Переходим к рассмотрению внешнего вида и структуры текста. Внешний вид текста Азбука (2010) менее привлекательный, чем у текста Десять правил (2009), так как, кроме заглавия и самих рекомендаций, статья содержит только одну цветную фотографию – нет никакого видео или голубых информационных врезок (см. приложение № 2). В текст добавлены 19 ссылок, предлагающих читателю

больше информации о питании, например, о цельнозерновых продуктах. Ссылки в шрифте отмечены подчеркиванием и синим цветом, а остальной текст напечатан черным цветом. Весь текст напечатан монотонно шрифтом одного размера, но первые предложения каждого абзаца все же выделены жирным шрифтом, чтобы подчеркнуть их. В каждом абзаце первое предложение называет тему данного абзаца, и эти предложения довольно краткие (2–7 слов). Так как в большинстве этих предложений суть абзаца выражена в сжатой форме, они в этом смысле похожи на заголовки, и так можно охарактеризовать пункты № 1–5, 7–17, 20.

В остальных пунктах (№ 6, 18, 19) их первое предложение не определяет главную идею абзаца, а скорее функционирует как введение в тему абзаца. Посмотрим подробнее названные три пункта: сравниваем их первое предложение и содержание целого абзаца. Следовательно, мы сформулируем саму рекомендацию данного абзаца в сжатой форме.

(9) Факт № 6. Углеводы простые и медленные. [---] (Азбука 2010.)

Упомянутые в первом предложении данного абзаца простые углеводы не являются настолько рекомендуемыми в сбалансированном питании, как медленные углеводы. На наш взгляд, главная идея факта № 6 выражена в последнем предложении абзаца: «[---] *лучше есть сложные* [---] *углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна* [---]» (Азбука 2010). Именно этот отрывок факта № 6 выполняет задачу совета или рекомендации. Подобную схему изложения информации можно найти в пункте № 18:

> (10) Факт № 18. Проверить свой вес просто. Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс масс [должно быть массы – ЙЛ] тела (ИМТ) по специальной формуле. ИМТ = масса тела в килограммах / (рост в метрах х рост в метрах). Или просто внесите свои данные в калькулятор на сайте Takzdorovo.ru. Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет. (Азбука 2010.)

Первое предложение ведет к теме «вес». Настоящую рекомендацию факта № 18 можно сформулировать так: «*Поддерживайте индекс массы тела (ИМТ) в диапазоне от 18,5 до 25*». В факте № 19 рассматривается соотношение энергозатраты и получения энергии из рациона:

> (11) Факт № 19. Количество калорий зависит от вашего образа жизни. Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько

> вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность. При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка.
> Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите. (Азбука 2010.)

Самое важное предложение здесь, на наш взгляд, последнее предложение. В общем, информация факта № 19 совпадает с рекомендацией правила № 1 в тексте «10 правил сбалансированного питания», которое звучит так: «Ешьте, сколько необходимо». В учебном материале такой порядок изложения информации естественный, но, по нашему мнению, главную идею легче запомнить, если она представляется в самом начале абзаца. Мы считаем, что рекомендации надо не только понять, но и выучить и запомнить, чтобы они были эффектными и помогали бы нам, когда мы делаем покупки или выбираем блюдо.

На наш взгляд, в статье Азбука (2010) рекомендации по питанию разделены на 20 частей по счастливой случайности и в нелогичном порядке (см. таблица 2). О некоторых питательных веществах пишется коротко (например, о белках – 35 слов), а о других пишется много и детально (об углеводах – 264 слова, о жирах – 223), и им посвящены много абзацев из 20. В большинстве из 20 пунктов даются инструкции и рекомендации, но в некоторых содержатся только теория. Например, факт 5 представляет собой описание функций углеводов в организме и последствия их нехватки, а факт 17 – рассмотрение причин лишнего веса. Из всего этого следует, что между 20 абзацами меняется их информативность, инструктивность, значимость. У нас возникает вопрос, было ли нужно разделить содержание рекомендаций на 20 пунктов. Конечно, такое же круглое число выглядит красиво в заглавии и отделяет статью от изданного ранее текста Десять правил (2009), но одновременно тексты используют тот же образец.

Заглавие текста обещает читателю «20 фактов о том, что и как надо есть», но большинство из перечисляемых «20 фактов» содержит, кроме нейтральных фактов, также пропаганду: рекомендацию, правило или совет в форме указания. Так можно характеризовать пункты № 2–4, 6–8, 10–16, 19. В отличие от других, последний из 20 пунктов почти совсем не содержит научно доказанных фактов.

> (12) Факт № 20. Здоровое питание – это просто и недорого. [---] Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии. (Азбука 2010.)

Указанный пункт (пример 12) содержит скорее положение или утверждение о преимуществе здорового питания: почему стоит соблюдать предыдущие рекомендации и как просто этого достичь. В нем пользуется позитивные выражения, и нам кажется, что вместо фактов, первое предложение этого абзаца лучше назвать лозунгом или призывом.

Чисто нейтральные факты без прямых советов представляют, на наш взгляд, только в пяти пунктах из 20: 1, 5, 9, 17, 18. Факт № 1 описывает значение питания для организма, факт № 5 – значение углеводов, и факт № 9 – значение белков. В пункте № 17 перечисляются причины лишнего веса. Хотя в тексте не даются прямые рекомендации, советы или указания, можно сделать вывод, что стоит избегать названных в пункте № 17 продуктов, связанных с лишним весом. Факт № 18 представляет способ проверки веса – ИМТ (индекс массы тела). В тексте не дают указаний читателю непременно узнать свой ИМТ, только описывают, как это можно делать. Однако с помощью ИМТ определяются границы нормального веса, что дает возможность сформулировать рекомендации по поддержанию здорового веса. Но факт, что показатель ИМТ не так хорошо применим к высоким, невысоким или мускулистым людям и к подросткам, не упоминается вовсе, и к тому же отсутствует таблица разных степеней лишнего веса, и это можно считать недостатком рекомендаций.

Ради четкости мы сократили и переформулировали рекомендации Азбуки здорового питания (2010) и ниже представили резюме текста. Те пункты, где отсутствуют прямые советы и рекомендации или в которых они выражены многословно (5, 6, 9, 12, 17, 18, 19, 20), мы представили в форме короткого совета. Содержание пункта № 1 мы просто переписали в сжатой форме.

> 1. Еда – больше чем удовольствие или ритуал, так как все, что вы едите, поставляет в организм энергию и влияет на ваше здоровье.
> 2. Питайтесь полноценно. [---]
> 3. Разнообразьте рацион. [---]
> 4. Ешьте чаще. [---]

5. Ешьте достаточно углеводов.
6. Лучше есть сложные углеводы.
7. Меньше сахара. [---]
8. Ешьте больше цельнозерновых продуктов. [---]
9. Ешьте достаточно белка.
10. Жиры нельзя полностью исключать. [---] Учтите, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.
11. Жиры надо ограничивать.
12. Выбирайте нежирные продукты и снижайте количество масла при готовке, чтобы сократить количество жиров в рационе.
13. Потребляйте не менее 600 г фруктов и овощей в день. [---]
14. Потребляйте рыбу минимум раз в неделю. [---]
15. Включите в рацион молочные продукты. [---]
16. Учите детей правильному питанию. [---]
17. Не надо получать с пищей больше энергии, чем организму требуется.
18. Поддерживайте индекс массы тела (ИМТ) в диапазоне от 18,5 до 25.
19. Подбирайте калорийность рациона согласно с вашей активностью.
20. Не нужно бояться, что здоровое питание – это сложно и дорого.

Ниже мы опишем некоторые недостатки в Азбуке здорового питания (2010), в какой-то мере сравнивая эти рекомендации с рекомендациями Десять правил (2009). В Азбуке (2010) некоторые темы рассматриваются более детально, чем в Десяти правилах (2009): дневной режим питания, углеводы, белки, жиры, овощи, рыба, молочные продукты, ожирение и нормальный вес. Нас радует, что упоминаются также йогурты как источники лишнего сахара и продукты, только кажущиеся здоровыми – о них забыли упомянуть в Десяти правилах (2009). Ниже мы проанализируем, как авторы рекомендаций справились с добавлением информации.

Рекомендации Азбука (2010) обращают значительно больше внимании на ожирение и жир, чем рекомендации Десять правил (2009), и следующие два наблюдения свидетельствуют об этом. Во-первых, словосочетание *лишний вес* упоминается 7 раз, также пишется *набирать вес* и *увеличение веса*, то есть об избыточном весе пишется 9 раз (в пунктах 4, 7, 11, 16, 17, 18), а в Десяти правилах (2009) – 5 раз. Во-вторых, текст Десять правил (2009) содержит 633 слова, а Азбука (2010) – 1184 слова, значит, в 1,87 раза больше. Однако абзацы, связанные с жирами (пункты 10, 11, 12, 14), содержат в 3,28 раза больше слов (262), чем аналогичные абзацы в Десяти правилах (2009) (80 слов).

Темы ожирение и жир заслуживают внимания, но, к сожалению, в тексте не учитываются все стороны этих вопросов. В рекомендациях Азбука (2010) много раз поощряют читателя избегать увеличения веса и советуют, как это делать с помощью правильного питания. Тем не менее, по нашему мнению, в статье не хватает мотивировки соблюдать рекомендации по этим факторам, и действие лишнего веса на организм не указывается. Не обосновываются вред лишнего веса – его просто нельзя набирать. Правило № 20 намекает, что, помимо здоровья, это вопрос о красоты: «Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии». В результате у читателя может создаться неправильное впечатление и возникнуть ошибочный взгляд на тему, например, что ожирение вредно само по себе, что оно вредно только из-за эстетических причин, и для поддержания здоровья достаточно, если вес нормальный. Люди с излишним весом обязательно представляются как бы больными, им надо просто мало есть и худеть, чтобы улучшить свое здоровье. На самом же деле человек с ИМТ больше нормы может быть в лучшей форме, а его здоровье в лучшем состоянии, чем у более стройного человека, который ведет не очень здоровый образ жизни. В конечном счете, связь между здоровьем и весом представляет собой довольно сложную проблему. И для поддержания здоровья, нужно думать не только о количестве еды, но и о качестве пищи.

Далее мы анализируем рекомендации по питательным веществам. Сначала рассмотрим тему «жир». Хотя о жирах пишут больше, в пункте № 10, где описывается значимость жиров для организма и его здоровья, о необходимых жирных кислотах или твердости и мягкости жиров не упоминается. Правда, что животные и более рекомендуемые растительные жиры называются, но не уточняется, в чем заключается разница между этими продуктами в их влиянии на организм. Из незаменимых жирных кислот упоминается только Омега-3 в пункте № 14, где рекомендуется потреблять рыбу, и в частности, жирную рыбу из-за получения этого вещества.

Также на белки обращается больше внимания, так как им посвящен отдельный пункт (факт № 9). Однако о рекомендуемых источниках белка там не пишется, не

говоря уже об источниках белка в вегетарианской диете. Правда, что такие продукты, содержащие много белка как мясо, рыба, молочные продукты, бобовые, включены в список разных продуктов в пункте № 3, но без упоминания белка. Об источниках жиров и углеводов пишется детально, и, на наш взгляд, следовало бы аналогично рассмотреть также источники белка. Особенно потому, что в пункте № 2 дают рекомендацию об идеальной пропорции этих трех питательных веществ в полноценном рационе. Вегетарианскую диету, в свою очередь, можно считать специальной диетой, и поэтому понятно желание авторов исключить ее из обычных рекомендаций по здоровому питанию. Все-таки ради здоровья и экологии можно рекомендовать всем включить в рацион больше белка растительного происхождения за счет белка животного происхождения.

В рекомендациях Азбуки (2010) касаются некоторых вопросов в стольких же словах, как и в предыдущих рекомендациях Десять правил (2009): полноценность рациона (правило № 2 и факт № 2), разнообразие рациона и список продуктов в разнообразном рационе (правило № 3 и факт № 3) и дневной режим питания (правило № 5 и факт № 4). Тексты правил № 2 и 3 практически скопированы прямо в рекомендации Азбуки (2010), как факты № 2 и 3, а текст правила № 5 переведен с более подробными пояснениями в пункт № 4. Из-за неясности мы считаем содержание и оформление в рекомендациях правила № 2 не совсем удачными (пример 7), и поэтому нам кажется досадным, что текст был скопирован, без всякой доработки и пояснений, и его просто переименовали факт № 2. Но больше этого вызывает у нас недоумение, что о соли и алкоголе (правила 9 и 10 в Десятых правилах) вообще ничего не говорится, хотя избыточное пользование этих веществ представляет значительную угрозу для здоровья населения, прежде всего у мужчин. Мы полагаем, что при доработке рекомендаций Десять правил (2009) в более информативный текст следовало бы оставить соль и алкоголь на месте.

Далее мы рассмотрим, как в рекомендациях Азбуки (2010) описывается связь рациона и заболеваний. В пунктах № 8 и 14 рекомендуют есть больше цельнозерновых продуктов и жирную рыбу, так как, согласно рекомендациям,

первый из этих продуктов питания содержит много клетчатки, а второй – много незаменимых жирных кислот Омега-3. Отсюда следует, что оба вида продуктов помогают защищать организм от заболеваний сердца и сосудов. Однако существует целый ряд продуктов питания, увеличивающих риск сердечно-сосудистых заболеваний, и, следовательно, их чрезмерное пользование не рекомендуется. Но в рекомендациях Азбуки (2010) об этом не говорится. Также не рассматривается, как влияет питание на риск заболевании рака. Мы считаем недостатком рекомендаций Азбуки (2010) тот факт, что слишком скудно или вообще не обсуждаются эти распространенные болезни, на появление и развитие которых влияет образ жизни и питание. Правда, что в Азбуке (2010) упоминаются некоторые неприятные последствия для организма и здоровья в случае нарушения правил здорового питания:

> (13) Факт № 5. [---] При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, [---]
> Факт № 9. [---] Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.
> Факт № 10. [---] Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов [---], нарушению работы нервной и гормональной систем.
> Факт № 11. [---] Избыток жиров [---] нарушает работу печени и поджелудочной железы. (Азбука 2010.)

Мы обратили внимание на то, что пишут о разновидностях жира с точки зрения его качества или происхождения. Твердые и мягкие жиры или жирные кислоты не упоминаются. Рекомендуется, чтобы среди потребляемых читателем жиров животные составляли всего четверть, а остальные должны быть растительными (факт 10), но никакого обоснования этой рекомендации не дается. Упоминается, что животные и растительные жиры одинаково калорийны (факт 11), но главным виновником лишнего веса в России именуется избыток животных жиров (факт 17). Как положительный аспект подчеркивается, что «нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных» (факт 20), но суть рекомендации с точки зрения здоровья (вредность твердого жира) не выясняется. Проблема же с жирными молочными продуктами заключается не столько в их калорийности, сколько в качестве жира.

Способы влияния и побуждения к действию в тексте в принципе те же, что и в рекомендациях Десять правил (2009). В тексте встречается глаголы в повелительном наклонении и безличные выражения *можно, надо, нельзя, лучше, не менее*. Побуждение к изменению в рационе питания выражается формами сравнительной степени наречия (*ешьте чаще, меньше сахара, ешьте больше*) и лексическим способом (*разнообразьте, сократите, замените, снизить, изменение*). В Азбуке (2010) описываются положительные влияния здорового питания на здоровье, внешний вид и самочувствие и намекают, что это стоит недорого. Некоторые болезни упоминаются, как и в Десяти правилах (2009), и мы воспринимаем это как предупреждение. В рекомендациях Азбуки (2010) добавлено упоминание об антиоксидантах, которые защищают «организм от старения» (факт 13), что можно понимать с точки зрения внешности.

Кроме теоретических сведений, рекомендации Азбука (2010) содержат многочисленные практические советы о создании здорового рациона питания. Перечисляются рекомендуемые продукты питания и методы приготовления, но и те продукты и методы, которых следует избегать. В тексте поддерживается позитивная установка, что читателю легко и вполне доступно питаться правильно. Мы считаем достоинством рекомендаций, что обращается внимание не только на информативность, но и на эмоциональную поддержку, играющую важную роль в изменении жизненных привычек. Однако отсутствуют рекомендации относительно питьевой воды и алкоголя.

В рекомендациях Азбуки (2010) используется больше профессиональной лексики, чем в рекомендациях Десяти правил (2009). В качестве примера можно упомянуть терминологию

- медицины: *антитела* (факт № 5), *гормональный баланс* (факт № 9), *синтез важных гормонов* (факт № 10), *пищеварительный тракт* (факт № 15),
- питания: *глюкоза* (факт № 5), *простые и сложные углеводы* (факт № 6), *аскорбиновая кислота* (факт № 13)
- пищевой промышленности: *сахар-рафинад* (факт № 7), *полуфабрикаты* (факт № 20).

Несмотря на использование специальной лексики, читатель со средним школьным образованием поймет этот текст.

В данной главе мы рассмотрели внешний вид второго текста в нашем материале и проанализировали содержание текста и какими способами выражается в нем рекомендации. С лингвистической точки зрения мы рассмотрели способы воздействия на аудиторию в тексте, а сами рекомендации мы рассмотрели с точки зрения питания. Дополнительно мы переписали рекомендации в более краткой форме, чтобы выяснить суть рекомендаций (см. стр. 60). В следующей главе мы проанализируем третий текст нашего материала.

4.3 Анализ текста RLSE

Третий текст в нашем исследовательском материале представляет собой рекомендации по здоровому питанию из брошюры «Ravinto ja liikunta sydänterveyden edistämisessä» (RLSE 2004). В данной главе мы рассмотрим планы выражения и содержания рекомендаций в брошюре. Материалом более подробного лингвистического анализа служит набираемые нами, связанные с понятием «жир» отрывки текста, которые представлены в приложении № 3. Данная брошюра является частью пропагандистической деятельности финской организации по поддержанию здоровья сердца, Suomen Sydänliitto ry. Упомянутый Финский союз сердечного здоровья предлагает информационный материал и специалистам, и обычным гражданам на финском и шведском языках, а некоторые брошюры вышли даже на английском и русском. (Sydänliitto 2017a, Sydänliitto 2017b.) В брошюре пишется, что «Данные рекомендации по питанию основываются на международных и национальных рекомендациях, данных для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний», а «также на финских рекомендациях по здоровому питанию» 1998 года (RLSE 2004, 32, перевод наш).

Обилие и детальность информации и объем всей брошюры RLSE (2004) (51 страница) свидетельствуют о том, что этот материал носит совсем другой характер, чем более краткие «10 правил сбалансированного питания» (2009) (633 слова, соответствуют около двух страниц в нашей работе) и «Азбука здорового

питания» (2010) (1184 слова, соответствуют примерно четырем страницам в нашей работе). В отличие от двух рассматриваемых нами в предшествующих главах рекомендаций, данная брошюра предназначена не широкой публике, а специалистам, работающим в органах охраны здоровья и системе общественного питания (RLSE 2004, 3). В предисловии профессор Юсси Хуттунен пишет (там же), что информацию брошюры можно использовать, как на индивидуальном уровне – в работе с пациентом, когда специалист «лично консультирует пациента по вопросам здорового образа жизни», так и на общественном уровне – когда «разрабатывают народные программы и планируют деятельность». Иными словами, пациент предположительно не обращается к данной информации сам и в одиночестве, не читает ее непосредственно в брошюре, а специалист передает рекомендации пациенту, в идеале лично обсуждая проблему с пациентом.

Следует отметить, что Хуттунен не употребляет слово «пациент» в своем предисловии, он вообще не именует никакими словами этого клиента учреждения здравоохранения и используя только косвенные обозначения. Мы пользуем здесь слово «пациент», так как существует какая-то причина в состоянии здоровья человека, по которому он оказывается в ситуации, в которой медработник консультирует его по вопросам здорового питания, возможно, на приеме. Также вполне возможно, что пациент познакомится с рекомендациями не по своему желанию. На наш взгляд из сказанного выше следует, что этот материал нельзя во всех аспектах рецензировать по тем же критериям, как первые две рекомендации в предыдущих главах. Например, данной брошюре не требуется особенная внешняя привлекательность. Также она полна детальной медицинской информации и терминологии. Несмотря на это, брошюра RLSE (2004) содержит рекомендации по здоровому питанию также в сжатой форме и ясные, практические советы о том, как питаться. В анализе мы сосредоточимся в основном на этих пунктах, похожих на рекомендации Десять правил (2009) и Азбука (2010). Следовательно, мы считаем, что эти рекомендации можно сопоставить с остальным исследовательским материалом.

Брошюра состоит из двух разделов, из которых первое рассматривает питание (27 страниц), а второе – физическую активность (18 страниц). В цветную обложку

(см. приложение № 3) поставлен рисунок абстрактного стиля. Страницы украшены красным цветом, которым, например, выделены некоторые заглавия и строчки в таблицах. Много информации о питании представлено с помощью таблиц и схем. Единственный рисунок (RLSE 2004, 24) демонстрирует, как выглядит на столе обед, составленный по образцу «Тарелка». Ниже, когда мы пользуемся словом «брошюра», имеем в виду первую часть брошюры, посвященную здоровому питанию.

Информация о питании выделена в два раздела: в первой части (17 страниц) даются рекомендации на уровне питательных веществ, то есть теоретическая медицинская основа здорового питания. Также рассматриваются некоторые специальные вопросы питания, например, диабет, рыбий жир и витамин К. Во второй части (9 страниц) даются практические рекомендации. В первой, теоретической части выясняется, как разные питательные вещества влияют на здоровье. Например, читателям, страдающим повышенным давлением крови или имеющим высокие показатели холестерина, выясняются детально, какие положительные влияния рекомендуемый в брошюре режим питания оказывает на эти проблемы. Демонстрируется таблицами и схематическими изображениями информация о, например, пищевых привычках финнов и пищевой ценности продуктов. После этого даются практические рекомендации – какие выбирать продукты и блюда, как приготовить еду. Упоминается особый символ «Значка сердца» (фин. Sydänmerkki), при помощи которого легко узнать хорошие для сердца продукты в магазине (RLSE 2004, 25, 31). Принципы рекомендаций по здоровому для сердца питанию показаны в сжатой форме в таблице (RLSE 2004, 23), где также демонстрируется практическими советами, какими продуктами и даже в каких количествах питаться, чтобы выполнить рекомендации в полной мере.

Рассмотрим, как выражаются в тексте рекомендации и советы. Текст адресован медработникам, организаторам деятельности в области здравоохранения и изучающим медицину. В тексте пользуются, прежде всего, безличные выражения, то есть о рекомендациях пишется как бы на общем уровне с фразами «*хорошо*», «*существенно*» или «*стоит*» (делать так и так), «*принципом является*», «*должно*

быть» «*организм получает*» без упоминания лиц. В некоторых случаях объектами рекомендаций называются следующие группы:

(14) kaikki, suomalaiset, potilaat, laihduttaja, ylipainoiset, naiset, miehet (RLSE 2004),

все, финны, пациенты, сидящий на диете, имеющие лишнего веса, женщины, мужчин (перевод наш)

Такое дистанцированное отношение к объектам рекомендаций понятно, если вспомнить, на какую деятельность брошюра нацелена. Поэтому нас удивляет, когда прямо к читателю обращается в трех пунктах: с помощью форм 2 лица единственного числа и 1 лица множественного числа. На «ты» обращаются в заглавии списка об источниках клетчатки:

(15) Kerää kuidut näistä: [---] (RLSE 2004, 27),

Получайте клетчатку из (следующих источников) (перевод наш)

В двух пунктах пользуется местоимениями *мы/ наш*, оба случая связаны с употреблением соли и статистикой о чрезмерном потреблении соли финнами:

(16) Suurin osa saamastamme suolasta tulee [---] (RLSE 2004, 15),

Бóльшая часть получаемой нами соли происходит из [---] (перевод наш).

(17) Päivittäisen suolansaantimme pitäisi [---]. Nykyisin saamme suolaa kaksinkertaisen määrän. (RLSE 2004, 28),

Наш ежедневное получение соли должно [---]. Сегодня мы получаем двойную порцию соли. (перевод наш)

Возникает представление, что (только в этом пункте!) рекомендация адресована финну-работнику сферы здравоохранения, который обязательно получает слишком много соли с пищей.

В рекомендациях описывают здоровый рацион питания: как он выглядит, какие продукты входят в него, что и в каком количестве. Рекомендуемое правильное питание не постоянно сопоставляется с нынешним рационом питания. В списке практических советов об изменении привычек сообщается в трех пунктах на странице 25 (пример 17), из которых только последний переведен на русский (см. примеры 34 и 35).

(18) Runsaasti kovaa rasvaa sisältävät elintarvikkeet vaihdetaan sellaisiin, joissa rasvaa on vähemmän tai se on laadultaan pehmeämpää. [---] Pehmeän rasvan määrän lisääminen on helppoa, kun sivelee leiville pehmeää kasvimargariinia ja lisää salaatteihin muutaman teelusikallisen öljypohjaista salaattikastiketta. [---] Kovaa rasvaa vähennetään valitsemalla ruoka-aineet ja ruoat mahdollisimman vähärasvaisina. [---] (RLSE 2004, 25.),

Вместо продуктов, содержащих большие количества твердого жира, выбираем продукты, содержащие меньше жира, или содержащие жир, мягче по качеству. [---] Увеличить количество мягкого жира легко через смазыванием хлеба мягким растительным маргарином и добавлением нескольких чайных ложек маслосодержащего соуса в салатах. [---] Количество твердого жира уменьшаем выбирая нежирные продукты питания и блюда. [---] (перевод наш)

Брошюра RLSE (2004) имеет многие характеристики хорошего учебного пособия. Доверие к советам внушается с помощью простого внешнего вида, оформления текста в научном стиле с медицинскими терминами и с медицинскими мотивировками и рекомендациями, исходящими скорее из задач поддержания здоровья, чем улучшения или сохранения внешнего вида. Схемы и таблицы с статистикой иллюстрируют рекомендации и их обоснования. Важнейшая информация повторяется несколько раз, и, в некоторых случаях одна и та же информация выражается разными способами, например, и в виде таблицы, и в тексте. Главная идея каждой подглавы выражена в сжатой форме в начале подглавы и напечатана серым шрифтом, а текст украшен красными линиями над текстом и под ним. Рекомендации даются с примерами и списками конкретных продуктов питания и их рекомендуемых количествах.

Далее мы рассмотрим содержание рекомендаций. В принципе они были разработаны на основе общенациональных финских рекомендаций, но даются с уточнениями и учетом специфики пациентов с сердечными заболеваниями или с риском его развития. Питание рассматривается не с точки зрения общего благополучия, а скорее с точки зрения сердечного здоровья. Рассматривается, как питательные вещества в составе рациона влияют на возникновение сердечно-сосудистых болезней и на состояние здоровья уже заболевших этими болезнями. В то же время в брошюре упоминается, что рекомендации в нем подходят всем, то есть и здоровым людям. Мы понимаем это так, что рекомендации можно

соблюдать всем вместе, пациенту и его семье, что облегчит планированию блюд дома. В брошюре даются, с одной стороны, очень детализированная информация и рекомендации на уровне питательных веществ, а с другой стороны, понятные практические советы. Информация представлена в визуально приятном и ясном виде.

Выше мы рассмотрели брошюру RLSE (2004) и текст в ней как целое, но во второй половине данного раздела сосредоточимся на теме «жир» в выделяемых нами отрывках текста (см. приложения № 3 и 4) и проанализируем языковое воплощение и содержательную сторону выделенного текста. До этого мы описываем тот процесс, с помощью которого мы выделили отрывки текста для подробного исследования.

Сначала мы выделили из брошюры «Питание, способствующее сердечному здоровью» (далее ПССЗ 2005), то есть русского перевода брошюры RLSE (2004) всю информацию, связанную с жиром и холестерином. Рекомендации по получению холестерина тесно связываются с рекомендациями по потреблению жира, поэтому мы выделили также материал о холестерине. Потом мы выбрали из этого текста все отрывки, содержащие рекомендации, прямо советующие читателю действовать на практике. С одной стороны, надо было ограничить объем исследовательского материала, с другой стороны, такие практические советы мы считали существенным в рекомендациях, и в какой-то смысле подходящими для сопоставления с рекомендациями Десять правил (2009) и Азбука (2010). Мы также хотели исследовать словарь по теме «жир» и его перевод. Нам представлялось достаточным остановиться на названном материале, но все-таки мы включили в исследовательский материал также отрывок, представляющий рекомендации по приему пищи в виде образца «Тарелка» в целом, то есть не только рекомендацию по жиру в нем. Названная модель мы считаем хорошим примером практических рекомендаций, понятных и легко запоминающихся. В предыдущих главах мы обсуждали, как модель «тарелка» представляется в текстах Десять правил (2009) и Азбука (2010) (правило № 2 и факт № 2, см. пример 7).

Далее, после выделения исследовательского материала из брошюры ПССЗ (2005), мы выделили эквивалентный текст в оригинальной брошюре RLSE (2004) на финском языке (см. приложение № 3). Выделенный таким методом материал на финском языке мы выровняли в соответствии с русским материалом, чтобы было легче сопоставить перевод с подлинником. Данный материал включает в себе две таблицы: с заглавиями «Sydänystävällisen ruokavalion pääpiirteet» (RLSE 2004, 23), в переводе «Основные положения здоровой сердечной диеты» (ПССЗ 2005, 20), и «Pehmeän ja kovan rasvan tyypillisiä saantilähteitä» (RLSE 2004, 26), в переводе «Основные источники получения твердых и мягких жиров» (ПССЗ 2005, 12). Информация о питании в брошюре охватывает 25 страниц, в то время как из текста на них 40 % (10,5 страниц) рассматривает проблему жира и холестерина. Из всего этого текста, связанного с жиром и холестерином, в поле нашего исследования оказали 16 % (одна шестая часть, почти 2 страницы из 10,5).[22]

4.4 Анализ текста ПССЗ в сравнении с оригиналом

Последний предмет нашего исследования, брошюра «Питание, способствующее сердечному здоровью» (ПССЗ 2005) является переводом с финского на русский брошюры «Ravinto ja liikunta sydänterveyden edistämisessä» (RLSE 2004), но не целого ее текста, а ее первой части, посвященной питанию. Брошюра издана Центром здоровья населения Северной Карелии в сотрудничестве с проектом города Питкяранты и Питкярантской центральной региональной больницей.[23] Данная брошюра издана для реализации проектов профилактического характера, как и многие более короткие буклеты по теме здоровья (Власофф 2005б). В введении пишется о сфере употребления брошюры так:

> (19) Сведения [---] хорошо подходят для планирования рабочих программ, как для всего населения, так и для индивидуального использования в качестве руководства. Издание служит вспомогательным средством для

[22] Цифры рассчитывались с учетом того факта, что одна страница содержит примерно 34 строки, занимающие 20 см на листе брошюры.

[23] Судя по символам на задней обложке, издание брошюры поддерживали программа Европейской Союзы Interreg III Karjala, Финляндская организация сердца (фин. Suomen sydänliitto ry) и Государственное учреждение общественного здоровья Финляндии (фин. Kansanterveyslaitos).

> специалистов, работающих в областях здравоохранения, питания и лечебной физкультуры и рекомендуется в качестве учебного материала в учебных заведениях в области здравоохранения. (ПССЗ 2005, 4.)

Указанный отрывок представляет собой почти прямой перевод введения оригинала – брошюры RLSE (2004) на финском языке. По нашему мнению, это свидетельствует о совпадающем предназначении этих двух брошюр: пособие для медработника, который с помощью брошюры может учить пациента о питании, а потом подарить ему брошюру. Однако, брошюра ПССЗ (2005) предлагается также «*для индивидуального использования»* (там же), что имеет совсем другое значение, чем выражение в введении оригинала «[---] tiedot sopivat *yksilölliseen elämäntapaohjaukseen*» (RLSE 2004, 3). Это выражение используется, например, в характеристике работы медсестер, специализирующихся по сердечным болезням (по-фински ’sydänhoitaja’) или сахарному диабету (по-фински ’diabeteshoitaja’), где пишется, что задачей медсестры является «индивидуальная поведенческая поддержка, целью которой является поддержание пациента и руководство пациентом в содействии и сохранении своего здоровья» (Soite 2019, см. также Finla 2019). Следовательно, мы предполагаем, что оригинальное выражение *yksilöllinen elämäntapaohjaus* в брошюре RLSE 2004 заключает в себе идею о поддержке и руководстве пациента медработником. С другой стороны, последнее предложение на стр. 7 является прямым сообщением медработнику: «Советы по употреблению в пищу этих продуктов лучше давать для каждого индивидуально.» (ПССЗ 2005, 7.) Может быть, переводчик не знаком с содержанием понятия «yksilöllinen elämäntapaohjaus».

Во введении не употребляется слово «перевод», но пишется, что «За основу данного материала взято издание (2004) ”Диета Финского объединения «Сердце» и лечебная физкультура, способствующие сердечному здоровью”» (ПССЗ 2005, 4). Несмотря на это, мы считаем брошюру ПССЗ (2005) переводом, потому что она очень похожа на финскую брошюру RLSE (2004) и содержит мало информации, не находящейся в этой брошюре. В настоящей главе мы не только рассматриваем брошюру ПССЗ (2005) и текст в ней, а также сравниваем перевод с подлинником – какие изменения испытывали рекомендации при переводе с

финского на русский. Мы также будем обсуждать, в чем лежит причина этих изменений.

Брошюра ПССЗ (2005) включает в себе введение, три главы на 18 страницах и список источников (см. приложение № 4). В ней поставлены десять таблиц, три схемы и один рисунок, представляющий собой образец «Тарелка». В цвете оформлена только обложка. Текст приятно читать, так как абзацы короткие, и заглавия и первые слова абзацев напечатаны прописными буквами или жирным шрифтом. Информацию представляют в форме списков, таблиц и схем. Словом, внешний вид привлекательный. Общая структура и содержание информации ПССЗ главным образом те же, чем и в брошюре RLSE (2004), которые мы описали в предыдущей главе. Брошюра ПССЗ (2005) во многих аспектах похожа на подлинную брошюру RLSE (2004), и следовательно, те же замечания о задачах, стиле, словаре, использовании терминологии и т. д. верны для обеих рекомендаций. Учебно-научный стиль, использование схем, таблиц и списков встречается в обеих.

Посмотрим, как в тексте обращаются к читателю. Дистанцированное отношение к адресатам речи и объектам рекомендаций, которое наблюдается в подлиннике на финском языке, видно также в переведенной брошюре, так как переведены не только содержание, но и выражения. Например, в главе о практических советах пишется:

> (20) На практике перейти к здоровому питанию можно, если ежедневно потреблять [---] (ПССЗ 2005, 21),
> оригинал: Käytännössä ravitsemustavoitteisiin päästään, kun päivittäin nautitaan [---] (RLSE 2004, 24).
>
> Из [---] разнообразной пищи можно получить [---] (ПССЗ 2005, 21),
> оригинал: [---] monipuolisesta ruoasta saadaan [---] (RLSE 2004, 24).
>
> Практический совет [---], на примере того, как должна выглядеть тарелка с едой [---] (ПССЗ 2005, 21),
> оригинал: Käytännön ohje [---] on lautasmalli [---], jonka mukaan ateriat on hyvä koostaa [---] (RLSE 2004, 23).

Также те три случая, когда в подлиннике указывается на второе лицо единственного числа и первое лицо множественного числа (примеры 15, 16, 17), выражены в той же форме и в переводе. Однако самое большое отклонение от

отдаленного стиля наблюдается в самом конце брошюры ПССЗ (2005). Добавленный в перевод список о советах по приготовлению здоровой пищи содержит совсем другое отношение к читателю: в нем к читателю обращаются на «ты», хотя в русском принято обращение на «Вы» и обращение на «ты» звучит несколько фамильярно. В списке с девяти пунктами встречается всего 12 раз глагол в повелительном наклонении второго лица единственного числа. Например,

> (21) Используй [---], Отдавай предпочтение [---], готовь [---], обходись без [---], выбирай [---], не добавляй [---] (ПССЗ 2005, 21-22.)

В перевод был внесен ряд изменений по сравнению с оригиналом: переорганизована и добавлена информация, и сокращен текст. Во-первых, информация из разных глав была объединена в новые абзацы. Например, некоторые из практических советов в конце подлинных рекомендаций были перенесены в теоретические главы в начале брошюры. Таким образом глава «Практические советы» остается короткой, и детальность информации не затрудняет ее чтение. Во-вторых, в версию на русском языке была добавлена новая информация. Мы нашли семь случаев такого типа, и рассмотрим их ниже.

Первые четыре примера можно охарактеризовать желанием уточнить рекомендации или иначе расставить акценты. В главу 2.3 о жире добавлен совет уменьшить «по возможности, [---] добавление жира в пищу» (ПССЗ 2005, 11). В главу 2.4 о получении энергии и избыточном весе добавлена детальная информация об индексе массы тела ИМТ (body mass index, BMI) (ПССЗ 2005, 12–13), содержащаяся формулу и таблицу классификации чисел. В подлиннике встречается только рекомендация: ИМТ «должен быть менее 25 кг/м^2» (RLSE 2004, 12, 29). В конце названной главы встречается еще некоторые добавления в одно и то же предложение (пример 22).

> (22) Регулярные, содержащие клетчатку, небольшие порции еды через 3–4 часа хорошо утоляют чувство голода. (ПССЗ 2005, 14.)
> оригинал: Säännöllinen ruokailu on tärkeää, mutta ruoka-annoksia on usein syytä pienentää. Näin vältytään liialliselta nälän tunteelta, joka voi johtaa hallitsemattomaan syömiseen. (RLSE 2004, 30.)

Сопоставляя перевод с оригиналом (пример 22) можно отмечать, что два предложения подлинника успешно превратили в одно в переводе, хотя подчеркивается клетчатка (добавлено выражение *содержащие клетчатку*) и добавлено уточнение о регулярности режима питания (*через 3-4 часа*).

Далее, в главе 2.7 о клетчатке в предложении примера 23 обнаруживается добавление фрагмента *дает чувство сытости и багодаря* (sic!) *этому она*.

> (23) Грубая клетчатка дает чувство сытости и багодаря (sic!) этому она помогает управлять своим весом (ПССЗ 2005, 17.)

В подлиннике подробно рассматривается положительное влияние клетчатки на функционирование организма и перечисляются источники клетчатки в рационе (всего 14 строк), а только в последнем предложении коротко упоминается управление весом:

> (24) Runsaasti kuitua sisältävä ruoka auttaa myös painonhallinnassa ja saattaa parantaa glukoosiaineenvaihduntaa vähentämällä aterianjälkeistä veren glukoosi- ja insuliinipitoisuuksien nousua. (RLSE 2004, 16.)
>
> Содержащая много клетчатки пища поможет также управлять весом и может улучить обмен глюкоза в организме, так как она уменьшит появляющихся после приема пищи повышений глюкоза и инсулина в крови. (перевод наш).

В пятом и шестом примерах о добавлении наблюдается культурные различия. В следующий список добавлены слова (жирные) *творог* и *сметана*:

> (25) Rasvaiset juustot ja kermat sekä voi ovat siis runsaskolesterolisia. (RLSE 2004, 26.)
> Сливочное масло, жирные сыры, сливки, творог и сметана содержат большое количество холестерина. (ПССЗ 2005, 14.)

В Финляндии продается только нежирный творог, и в финской кухне не принято пользовать так много сметаны, как в русской. В рекомендацию о напитках на приеме пищи добавлены три предмета (*сахар, вода, компот*):

> (26) [---] aterialle kuuluu myös rasvaton juoma, mielellään rasvaton maito tai piimä [---] (RLSE 2004, 23.)
> [---] также в прием пищи входят, не содержащие жир и сахар, напитки (вода, компот, обезжиренные молоко и кефир) [---] (ПССЗ 2005, 21)

Последнее, седьмое добавление является самым многословным: в конец брошюры добавлены в форме списка девять советов по приготовлению здоровой пищи (стр.

21-22) – два совета о соли и остальные о жире. Тийна Власофф (2013) предложила, что данные советы очень похожи на советы в материалах финского объединения домохозяек Marttaliitto. Мы рассмотрели подробнее связанные с жиром советы в форме списка и нашли один очевидный источник, содержащийся часть этих советов. Четыре данных практических совета отобраны, вероятно, из уточнений к рекомендациям «12 принципов» ВОЗ (Руководство 2000). К шестому принципу (Руководство 2000, 19) соотносят следующие советы:

> (27) - Используй нежирное мясо и перед едой удаляй с него весь видимый жир - Отдавай предпочтение рыбе и мясу птицы, удаляй шкурку перед приготовлением пищи (ПССЗ 2005, 21.)

К седьмому принципу (Руководство 2000, 20) соотносит следующий совет:

> (28) - обходись без сыра, сметаны, масла, сливок и яичных желтков при приготовлении пищи и выпечки (ПССЗ 2005, 22.)

К одиннадцатому принципу (Руководство 2000, 25) соотносит следующий совет:

> (29) - готовь пищу без жира: на пару, вари, жарь на решётке, гриле, готовь в духовке или в тефлоновой посуде (ПССЗ 2005, 21.)

В-третьих, рекомендации были изменены путем сокращения, вследствии которого брошюра ПССЗ (2005) содержит меньше текста: в ней 18 страниц (кроме введения и списка использованной литературы), в то время как текст о питании охватает в финской брошюре 27 страниц[24]. Часть информации подлинной брошюры RLSE (2004) не была включена в перевод, нас интересуют также и эти случаи. Например, упомянутые в рекомендациях на финском языке «биологически активные добавки» (фин. ravintoainelisät, RLSE 2004, 24) и символ «Значка сердца» (фин. Sydänmerkki, RLSE 2004, 25) выпали из перевода. Нам кажется, что причиной для этого может быть приспособление: или названные понятия отсутствуют в культуре (второй пример), или имеют меньшее значение для аудитории (первый пример). В начале главы 3 «Практические советы» дается список эффективных изменений образа жизни и упоминается «снижение веса» (ПССЗ 2005, 19). Подлинный список содержит важное слово «laihtuminen *ylipainoisilla*» (RLSE 2004, 18), и, следовательно, перевод должен быть «снижение

[24] Мы расчитали, сколько слов и строчек напечатаны на заполненную текстом странице в брошюрах. Результаты показают, что примерно столько же в русской, как и в финской: RLSE, стр. 22, 227 слов, 36 строчек; ПССЗ, стр. 17, 257 слов, 35 строчек.

лишнего веса». В брошюре ПССЗ (2005) не всегда пишется осторожно о похудении, которое может вызвать расстройства пищевого поведения, например, анорексию.

С большим интересом мы рассматривали, как переведена с финского языка на русский именно информация о жирах, который представляет собой довольно важную тему в брошюре ПССЗ (2005). Почти половина, 45 % текста брошюры рассматривает тему жира. Из текста, касающегося жира и холестерина в брошюре, в поле нашего лингвистического анализа попалась четверть. Особенно нас интересует, какую информацию о жире авторы исключили при переводе.

В финской брошюре рекомендуется не только ограничить употребление жиров, но одновременно увеличить долю мягкого жира в балансе жиров. В главе о рекомендациях на уровне питательных веществ под заглавием «Kokonaisrasva» (Общее количество жира в рационе, перевод наш) выясняется с большой детальностью влияние разных методов сокращения потребления жиров на уровни холестеринов HDL и LDL и триглицеридов в крови. (RLSE 2004, 11.) Также информацию в главе о твердых жирах с 2002 г. о том, из каких продуктов питания финны получают наибольшие меры твердых жиров (RLSE 2004, 9), не включили в перевод, но это понятно. Однако было бы вполне разумно добавить в перевод аналогичную информацию о получении твердых жиров в России, если такая статистика существует.

Рекомендации, касающиеся жира под заголовком «Suositus käytännön tasolla» (RLSE 2004, 24–26) (Рекомендации на уровне практики, перевод наш) не переведена полностью. Некоторые предложения из нее переведены и поставлены в более теоретическую главу русской брошюры, называющую «Рекомендации по потреблению питательных веществ» под заглавием «2.3 Жир» на странице 11. В данном абзаце брошюры RLSE (2004) предложения, которых не включили в перевод, демонстрируют способы уменьшить долю твердых жиров в рационе и одновременно увеличить долю мягких жиров. Для этого предлагается выбирать или нежирные варианты продуктов вместо жирных, или содержащиеся мягкие

жиры продукты вместо продуктов, содержащихся твердые жиры. Также даются советы, каким способом нетрудно увеличить получение мягкого жира (мягкий растительный маргарин на хлеб и растительное масло для приправки салата), и это рекомендуется специально и для придерживающихся диеты.

При рассмотрении рекомендации по пользованию жира, мы обратили внимание на некоторые детали перевода, которые мы посчитали неудачными. Ниже мы анализируем их и попытаем определить, в чем лежит причина. Финское слово оригинала «saanti» (рус. получение) в многих ситуациях переведено на *потребление* (фин. *käyttö*). Из этого возникает чувство, что финский текст подчеркивает пассивность, а русский – активность. В некоторых контекстах эти слова являются синонимами, но не во всех контекстах, и мы обнаружили четыре примера таких случаев. В брошюре ПССЗ (2005) в главе 2.4 о получении энергии и избыточном весе пишется, что

> (30) Основным принципом диеты является значительное уменьшение потребления жиров, особенно твердых жиров, скрытых в продуктах питания. (ПССЗ 2005,13.)

и далее, в главе 2.5, о холестерине пишется:

> (31) Если потребление твердых жиров из молочных продуктов уменьшить, также, уменьшится и получение холестерина. (ПССЗ 2005, 14.)

Однако скрытые в продуктах питания твердые жиры не потребляют как таковые, а получают незаметно. И когда *употребляются* жирные молочные продукты, из них *получаются* твердые жиры. То же относится и к питательным веществам, о которых пишется в главе 2.3 о жире:

> (32) [---] потребление таких необходимых питательных веществ как минеральные вещества и витамины. (ПССЗ 2005, 11.)

и в главе 2.4 о получении энергии и избыточном весе:

> (33) Рекомендуется умеренное получение необходимых жирных кислот из мягких жиров [---] (ПССЗ 2005,13.)
> Kohtuullisesti näkyvää pehmeää rasvaa [---] on kuitenkin [---] välttämättömien rasvahappojen riittävän saannin kannalta tärkeää. (RLSE 2004, 29.)

Суть рекомендации же здесь *достаточное* получение необходимых жирных кислот путем умеренного потребления мягких жиров. Оригинальное предложение было переформулировано так, что возникает неправильное понимание о

рекомендации. Может быть, что у переводчика не хватает знания о питании или медицины.

Некоторые переводы мы считаем неудачными. Например, из рекомендации на практическом уровне

> (34) Kovaa rasvaa vähennetään valitsemalla ruoka-aineet ja ruoat mahdollisimman vähärasvaisina. (RLSE 2004, 25.)

получилась интерпретация с добавлением новой информацией:

> (35) Количество твердых жиров уменьшаем, выбирая соответствующие продукты и по возможности уменьшая добавление жира в пищу. (ПССЗ 2005, 11.)

В оригинале (пример 34) советуют выбирать продукты, содержащие как можно меньше жира, чтобы уменьшить количество твердых жиров в рационе. Перевод (пример 35) не выражает ту же самую мысль, и процитированное предложение в главе 2.3 о жире является не очень ясным и точным.

Иногда одна и та же информация переведена по-разному в двух разных местах. Мы нашли три примера этого, и в первом из них говорится о хлебе и жире. В практической части брошюры в описании модели «Тарелка» содержится строчка

> (36) pehmeällä margariinilla tai kevytmargariinilla voideltua täysjyväleipää (RLSE 2004, 23.)
>
> намазанный мягким или легким маргарином хлеб из цельного зерна (перевод наш)

переведена как

> (37) хлеб из цельного зерна (ПССЗ 2005, 21.)

Таким образом, жир, намазанный на хлеб, не упомянут, что кажется нам существенным упущением в переводе. С другой стороны, та же рекомендация о намазывании хлеба, поставленная в финской брошюре в таблицу на стр. 7, переведена с финского на русский полностью и представляется в теоретической части русской брошюры, в таблице на стр. 6. Третье упоминание о куске хлеба встречается в главе 2.4 о получении энергии, и содержит рекомендацию по замазыванию:

(38) [---] намазывать маргарин на хлеб тонким слоем (пять кусков хлеба в день, намазанных маргарином в количестве 1 ч.л. на кусок) [---] (ПССЗ 2005, 13.)

Второй пример содержит термин *näkyvä rasva*, который выражен в брошюре ПССЗ (2005) на русском языке двумя способами. В брошюре RLSE (2004) в главе об общем получении жира из рациона пишется, что

(39) On oleellista vähentää nimenomaan kovaa rasvaa eli käytännössä elintarvikkeiden piilorasvaa ja näkyvää kovaa rasvaa [---] (RLSE 2004, 11.)

Важно уменьшить получение именно твердого жира. В практике это значит жиры, скрытых в продуктах питания и видимый твердый жир. (перевод наш)

в то время как это переведено на русский в главе 2.3 о жире так:

(40) Уменьшать потребление твердых жиров, особенно, если видно, что вы употребляете в пищу жир, и жиров, скрытых в продуктах питания. (ПССЗ 2005, 11.)

Перевод (пример 40) содержит почти смешное представление «если другие видят, что едите жир, время изменить свое поведение». Однако в тексте встречается вполне разумный эквивалент финского термина *näkyvä rasva* в добавленном в конец брошюры списке о практических советах:

(41) Используй нежирное мясо и перед едой удаляй с него весь видимый жир (ПССЗ 2005, 21.)

Этот совет является, наверно, переводом с английского языка: «[---] all *visible fat* should be trimmed off» (CINDI dietary guide 2000, 14). Для сравнения приведем еще один пример: выражение *näkyvää pehmeää rasvaa* (RLSE 2004, 29) переведено как *из мягких жиров* (ПССЗ 2005,13) (см. пример 33). Может быть, что во время перевода понятие «видимый (твердый/ мягкий) жир» не было таким знакомым российской аудитории, как финнам понятие «näkyvä (kova/ pehmeä) rasva».

В отличие от предыдущих, третий пример содержит ошибки. Из главы с практическими советами предложение:

(42) Ruoka valmistetaan rasvattomasti tai vähärasvaisesti kasviöljyä tai pehmeää/ juoksevaa kasvimargariinia käyttäen. (RLSE 2004, 25.)

Приготовьте пищу без жира или используя небольшие количества растительного масла или мягкого или жидкого растительного маргарина. (перевод наш)

переведено по-разному в двух разных случаях:

> (43) Продукты готовят, используя обезжиренное или пониженной жирности растительное масло, а также мягкий или жидкий растительный маргарин. (ПССЗ 2005, 11.)

и

> (44) используй для приготовления пищи совсем немного растительного масла или мягкого маргарина или жидкого растительного маргарина (ПССЗ 2005, 21.)

Первый вариант (пример 44) предлагает нам абсурдные разновидности растительного масла, *обезжиренное или пониженной жирности растительное масло*, не существующие в действительности. Нас удивляет, что такие ошибки остались без внимания, и были включены в издание. Мы считаем второй вариант перевода (пример 44) достаточно удачным, хотя в нем не переведен совет о приготовлении пищи совсем без жира. Возможные причины для такого решения мы предлагаем следующие: переводчик не понимал содержания предложении на финском языке, не знаком с методами приготовления, не хочет включить в рекомендацию такой радикальный метод приготовления или не считает такой метод возможным. Приготовить же совсем без жира можно с помощью, например, бумаги для выпечки.

Мы обнаружили в материале и не очень удачные результаты переработки, например, следующее предложение:

> (45) Особенно следует обратить внимание на содержание жиров в продуктах питания, выпускаемых промышленностью, в них содержится большое количество жиров. (ПССЗ 2005, 11.)

На наш взгляд, предложение представляет собой интерпретацию информации из нескольких мест финской брошюры, поставлена в одно предложение. Нам представляется, что начало выделили из предложения

> (46) Erityisesti kannattaa kiinnittää huomiota sellaisten elintarvikkeiden rasvapitoisuuksiin, joiden määrä normaalissa ruokavaliossa on runsas. (RLSE 2004, 25),
>
> Особенно следует обратить внимание на содержание жиров в тех продуктах питания, которые едят в больших количествах или часто. (перевод наш).

Нам кажется, что последняя часть этой рекомендации содержит вывод от информации из рисунка об источниках получения твердого жира у финнов (RLSE 2004, 9). Рисунок представляется собой схематическое изображение о долях групп продуктов питания в получении твердого жира. При обработке информация изменилась и потеряла свою истинную идею, и в результате информация передана в искаженном виде. Ведь не все продукты, выпускаемые промышленностью, являются жирными. В то же время подлинное предложение на финском языке (пример 46) содержит, по нашему мнению, довольно разумную рекомендацию.

Чистой ошибкой по небрежности мы считаем следующие переводы, все в одной и то же таблице. Заголовки граф в таблице, представляющейся читателю «Основные положения здоровой сердечной диеты» («Sydänystävällisen ruokavalion pääpiirteet»):

(47) periaate (RLSE 2004, 23) (по-русски «принцип»)
переведено как практические (ПССЗ 2005, 20.)

(48) käytännössä (RLSE 2004, 23) (по-русски «в практике»)
переведено как принципы (ПССЗ 2005, 20.)

При следующем переводе мысль немного изменилась. Названия некоторых категорий продуктов питания

(49) vähärasvaisia maito- ja lihavalmisteita (RLSE 2004, 23.)

переведены как

(50) нежирное молоко и мясные изделия (ПССЗ 2005, 20.)

хотя правильным является перевод *нежирные молочные и мясные изделия*.

Иногда разница между реалиями, например, продуктами питания в двух странах может доставлять проблемы переводчику. В главу 2.5 о холестерине переведена рекомендация по потреблению молочных продуктов:

(51) Внимательно относиться [---] к жирным молочным продуктам, которые лучше заменить обезжиренными (жидкие молочные продукты), и нежирными или содержащими мягкие растительные жиры (например сыры). (ПССЗ 2005, 15.)

Рекомендация в примере 51 является прямым переводом оригинального предложения в брошюре RLSE (2004, 26). В финской брошюре эта рекомендация

поставлена в главу с практическими советами, под заглавием «Ravinnosta tulevaa kolesterolia vain vähän» (Получить совсем мало холестерина с рациона, перевод наш), а в брошюре ПССЗ (2005) она поставлена в теоретическую часть брошюры под заглавием 2.5 Холестерин. Эта рекомендация предназначается тем, у кого уровень холестерина в крови уже повышен или кому поставлен диагноз «диабет» или «сердечно-сосудистое заболевание».

Главная проблема примера 51 лежит в том, что продаваемые в Финляндии и в России сыры, содержащие мягкие растительные жиры, не являются эквивалентами. В РФ это понятие включает в себе такие коннотации как «продукт низкого качества», «фальсификат». Это, по нашему мнению, довольно интересный вопрос, который состоит в следующем. В Финляндии производят и продают много видов сыров, содержащих мягкие растительные жиры. С добавлением растительного жира снижается доля твердого жира в продукте, и за счет этого можно повышать долю необходимых жирных кислот. Сыры, содержащие меньше жира, чем традиционные торговые марки, или содержащие мягкие растительные жиры продаются во всей стране, и в обычных магазинах. Ведь сыр, который обычно употребляют в больших количествах в ежедневном рационе питания, представляет собой хороший способ ограничения получения жира, и в частности, исключения твердого жира из рациона. На упаковках и в рекламе проявляется ясно, из чего сделаны продукты, сколько в них содержится жира и какого типа.

Кажется, что в России ситуация совсем другая, когда речь идет о растительном жире в сыре. Как пишут на сайте информационного агентства ТАСС в статье с 17 апреля 2018 г., тогда предлагалось Министром сельского хозяйства РФ даже запрещение использования растительных жиров «при производстве всей молочной продукции» (Селиванова 2018). Уже в конце 2017 г. Россельхознадзор (Федеральная служба по ветеринарному и фитосанитарному надзору) выразил свое беспокойство качеством сыроподобных продуктов, которых ввозят в страну. Следовательно, службой был организован их «лабораторный мониторинг по

показателям качества, безопасности и соответствия заявленной информации на маркировке», и результаты показали недостатки (Интерфакс 2017.)

По данным статьи Интерфакса с 13 октября 2017, так называемые белково-жировые или растительно-жировые продукты ввозятся в Россию в большом количестве, и «в Россельхознадзоре считают, что продукты сыроподобного типа должны быть включены в список поднадзорной ему продукции» (Интерфакс 2017). В статье ТАСС (Селиванова 2018) пишется о результатах проверки Союза потребителей «Росконтроль» в марте 2018 г., где показалось, что «60% [---] являются фальсификатом». Согласно статье, проблема состоит именно в том, что потребителя вводят в заблуждение: молочный жир заменяют смесью растительных жиров из-за их более дешевой цены, а об этом могут не сообщить на упаковке (Селиванова 2018). Главной идеей статьи является научить читателя, как отличить сыр от сырного продукта в магазине (там же). Но знания потребителя не помогут, если правда то, о чем пишется в статье информационного агентства Финмаркет: «Поступившие из-за рубежа сыроподобные продукты после перемаркировки предлагаются потребителям как сыры» (Финмаркет 2018).

Нам кажется, что одной причиной нынешней ситуации являются санкции против России, в частности введенный в 2014 г. запрет на ввоз в Россию «отдельных видов сельскохозяйственной продукции, сырья и продовольствия, страной происхождения которых является государство, принявшее решение о введении экономических санкций в отношении российских юридических и (или) физических лиц или присоединившееся к такому решению» (Указ 2014). От всего этого следует, что рекомендации 2004 года об использовании сыра с растительным жиром не имеют того же значения для россиян, как для финнов – ни в момент перевода 2005 г., ни особенно сейчас, в 2019 г. На это переводчик должен обратить внимание.

Нам не известно, кто принял решение о добавлениях, исключениях и изменениях в организации информации – переводчик, заказчик или потребитель перевода,

кто-то один или все они вместе. Также мы не знаем, основывается ли сокращение текста на денежных мотивах или на требованиях, касающихся содержания. Все-таки некоторые проблемы появляются, когда целью перевода поставлена также значительное сокращение подлинного текста. Требуется тщательная работа и достаточные знания по теме, когда информация собирается из разных фрагментов текста и эти отрывки объединяются в новое предложение. Малейшие детали могут иметь большое значение, например, используется ли единственное или множественное число слова «жир». В подлинных рекомендациях выражение «*rasvan määrän rajoittaminen*» (RLSE 2004, 11) (по-русски: ограничение количества жира) совершенно определённо имеется в виду не то же, что в переводе выражение «*Ограничение количества жиров*» (ПССЗ 2005, 11). Последнее значит, что следовало бы ограничить количества разновидностей жира, употреблять в своем рационе продукты, содержащих единственно, например, мягкие жиры.

Как отмечалось выше, в исследовательском материале, выделенном из брошюры ПССЗ (2005), наблюдаются многочисленные странности и даже ошибки. Это свидетельствует о проблемах в процессе перевода и проверке текста. Нам не известно, отчего возникали такие проблемы, но ниже мы хотим обсудить некоторые возможные причины. Выбор продуктов питания в РФ и Финляндии (например, обезжиренные и нежирные продукты), традиции национальных кухонь, состояние здоровья населения (болезни) различаются. От переводчика требуется хорошее знание эквивалентов. Часто у переводчика не хватает ресурсов: времени, денег, знаний о питании, продуктах, приготовлении, языке. Рекомендации по здоровому питанию должны подходить аудитории, и прямолинейный перевод с финского на русский язык не дает хорошего результата из-за культурных различий. Нужно больше или меньше изменений в тексте. Требования одновременно и переводить, и сократить текст могут привести к ошибочным решениям в тексте. Все-таки ошибки по небрежности невозможно оправдать, когда речь идет о здоровье людей и рекомендациях по здоровому питанию от авторитетов.

В этой главе мы рассмотрели содержание нашего материала и выражения в нем с нескольких точек зрения. В следующей главе мы сосредоточимся на более узком предмете исследования: понятии «жир» в рекомендациях по здоровому питанию.

5 ЛЕКСИКО-СЕМАНТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ «ЖИР»

В данной главе мы рассмотрим подробнее словарь нашего исследовательского материала, связанный с понятием «жир». Мы выделили из каждого текста все слова, включающие в себя это понятие, и создали из них понятийное поле каждого текста с заглавием «жир». Этим способом мы хотели изучить и, следовательно, конкретно показать в форме схем, как в текстах говорится о жире и как тексты отличаются друг от друга в этом аспекте.

В главе 4 мы проанализировали содержание и выражения как рекомендаций вообще, так и отрывков, содержащих советы по употреблению жира. Этими отрывками являются

- правило № 7 из Десяти правилах (2009) (см. приложение № 1),
- факты 10, 11, 12, 14 и 17 из Азбуки (2010) (см. приложение № 2),
- отрывки брошюры RLSE (2004), представленные в приложении № 3
- отрывки брошюры ПССЗ (2005), представленные в приложении № 4.

Для анализа использования понятия «жир» мы выделили из данных отрывков текста все слова и словосочетания, связанные с понятием «жир». Большинство из выделенных нами слов и словосочетаний содержат лексему «жир», но не все. В этих случаях или слово «жир» встречается в плане содержания, например, в определении в словарной статье, или выделенное слово именует предмет, который в питании конкретно связан с жиром как питательное вещество. Например, в Большом академическом словаре русского языка толкование слова «масло» начинает так: «Жировой продукт, получаемый из...» (БАС 2006, s.v. масло). Далее, получение жира и холестерина из рациона тесно связаны друг с другом, и поэтому, мы включили понятие «холестерин» в поле рассмотрения. Мы написали выделенные слова и словосочетания на карточках, разложили карточки на столе, и организовали слова и выражения в виде схемы, характеризующей представление каждого текста о понятии «жир».

В описываемым выше процессе мы попытались проанализировать отношения слов и словосочетаний с точки зрения семасиологии и ономасиологии, которых мы касались в главе 2.2. Мы создали схемы, где поставили в серые кубики

словоформы из нашего материала, то есть члены парадигм, и они выделены курсивом. В серых кубиках видны также добавленные нами некоторые пояснения, которые даются в кавычках без курсива. Для указания на отношения слов мы добавили между серыми кубиками линии, белые кубики и белые стрелки, содержащие созданные нами пояснения, например, различные лексические значения слова «жир», названия категории или интегральной или дифференциальной сем.

Каждая схема представляет собой совокупность слов, имеющихся общие, интегральные семантические признаки, а также дифференциальные признаки (Диброва 2002, 233). Созданные нами системы слов можно именовать также лексико-семантическими группами слов, в составе которых «может быть несколько различных по семантике парадигм» (Диброва 2002, 257), так как в наших схемах наблюдается четыре типа отношений слов:

1. синонимические парадигмы, например, *масло – растительное масло*
2. антонимические парадигмы, например, *мягкие жиры – твердые жиры*
3. тематические парадигмы, например, ‘молочные продукты’, 'продукты, содержащие большие меры жира’, 'рекомендательные продукты'
4. гиперо-гипонимические парадигмы, например, *растительное масло – оливковое масло, кукурузное масло, подсолнечное масло*

Понятие «жир» в текстах, по нашим представлениям, означает, в зависимости от контекста, три предмета:

- органическое вещество, влияющий на работу организма, имеющий химические свойства,
- главное сырье в масложировых продуктах, которые мы покупаем в магазине и используем в приготовлении пищи или добавляем в блюда, иными словами – жир, который мы едим,
- составляющее вещество в продуктах питания; жир, который мы получаем из продуктов и блюд.

5.1 Понятие «жир» в тексте «10 правил сбалансированного питания»

В рекомендациях «10 правил сбалансированного питания» (приложение № 1) о жире говорят в правиле № 7 с заглавием «Ограничивайте жирность», и,

следовательно, мы выбрали это правило в качестве предмета исследования. Данный отрывок текста содержит 78 слов, из которых 30 являются существительными. В отрывке мы нашли 12 слов и словосочетаний, содержащих слова «жир» или «масло». Они представлены в серых прямоугольниках в схеме 1, которая изображает семантическое поле слова «жир» в рекомендациях Десять правил (2009).

Из масложировых продуктов упоминаются только рекомендуемые продукты: *(растительное) масло, подсолнечное, оливковое* и *кукурузное масла*. Упоминаются *рыбый жир*, *незаменимая жирная кислота* и *продукты с низким процентом жира*, являющиеся также рекомендуемыми в составе рациона. Схема 1 иллюстрирует довольно простое понятие «жир» в рационе питания. В ней упоминаются некоторые жировые продукты, но не говорится о различных по происхождению жирах (животный жир) или о качестве жира (твердые и мягкие жиры). Как нерекомендуемые черты в рационе определяются *переизбыток жира* и *жирность*, то есть нерекомендуемость жира связывается с количеством, а не с качеством жира.

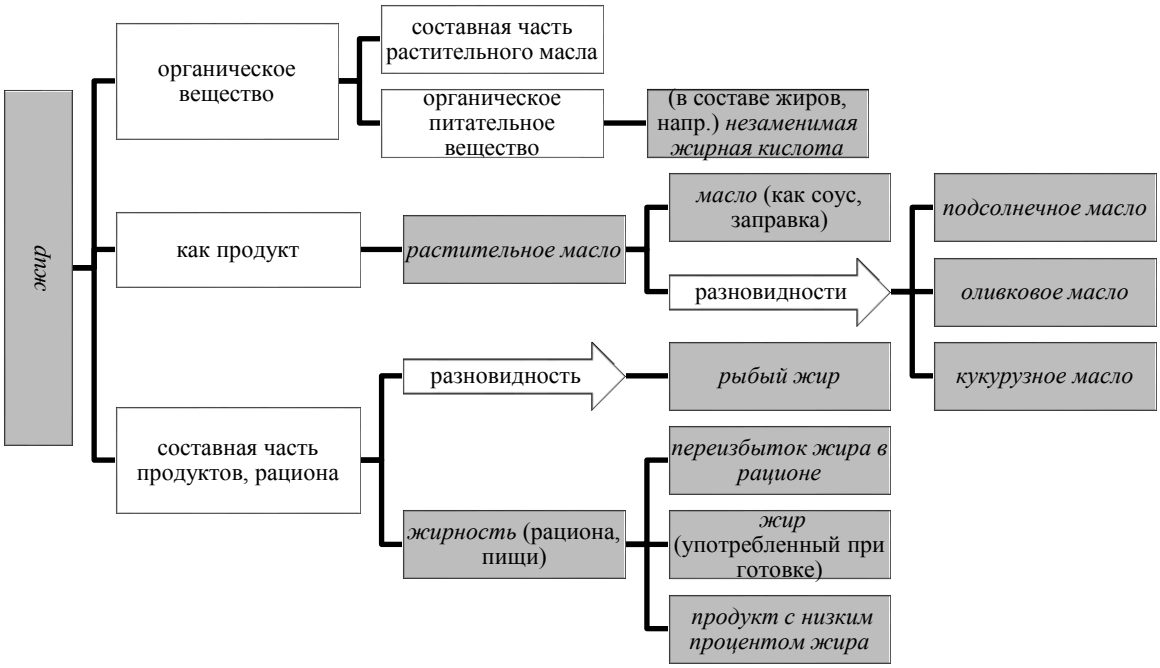


СХЕМА 1. Семантическое поле понятия «жир» в тексте «Десять правил» (2009) (приложение № 1).

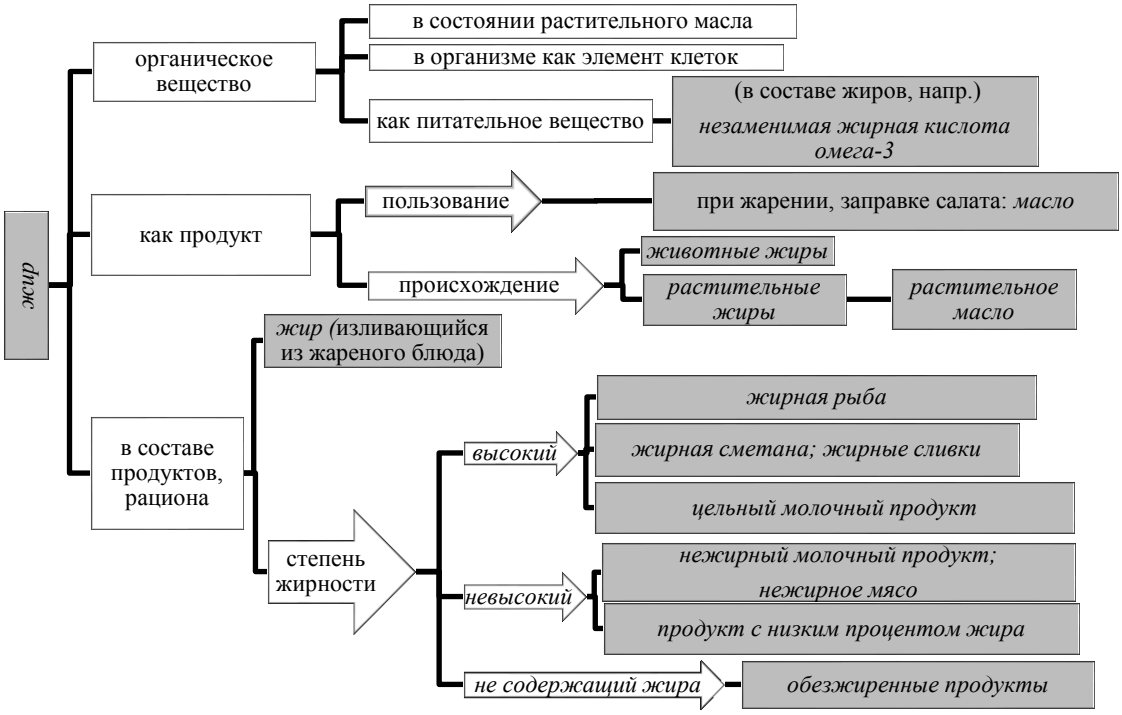


СХЕМА 2. Семантическое поле понятия «жир» в тексте «Азбука здорового питания» (2010) (приложение № 2).

5.2 Понятие «жир» в тексте «Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть»

Схема 2, представляющая семантическое поле понятия «жир» в тексте Азбука (2010), иллюстрирует уже более комплексное представление о понятии «жир» в рационе питания, чем схема 1, но это естественно. Во-первых, объем текста значительно больше: в рекомендациях Азбука (2010) о жире пишется в фактах № 10, 11, 12, 14 и 17, в которых содержится всего 333 слова (в аналогичном отрывке текста Десять правил (2009) – 78 слов). Во-вторых, как мы описывали в главе 4.2, рекомендации Азбука (2010) содержат больше информации именно о жире и много уточнений, если их сопоставлять с рекомендациями Десять правил (2009).

В схеме 2 встречается рекомендуемые и нерекомендуемые продукты, как и в схеме 1. Существенной разницей между схемами 1 и 2 является то, что в схеме 2 упоминаются *животные жиры* и продукты разных степеней жирности, что

выражается прилагательными *жирный, нежирный, обезжиренный*, и словосочетанием *продукт с низким процентом жира*. В схеме 2 наблюдается также название категории *молочные продукты* и упоминаются продукты, являющиеся источниками жира в рационе: *жирная сметана* и *жирные сливки*. Словосочетание *цельный молочный продукт* не содержит слова «жир», но оно называет жирный молочный продукт, в изготовлении которого используется молоко, из которого не был изъят жир. Интересно заметить, что в схеме 2 встречается выражение *обезжиренные продукты*, которого совсем нет в схеме 1. Когда мы сравниваем две названные рекомендации, уточнением в тексте Азбука (2010) является также название незаменимой жирной кислоты *омега-3*.

5.3 Понятие «rasva» в тексте RLSE

Для анализа семантического поля понятия «rasva» (жир) в рекомендациях на финском языке RLSE (2004), мы выбрали именно отрывки (всего 444 слова), содержащие практические советы об использовании жиров (приложение № 3). В названных рекомендациях много пишется о жире в рационе и даются детальные рекомендации по использованию и получению жира разных сортов. Следовательно, семантическое поле понятия «rasva» (жир) в схеме 3 оказывается довольно сложной конструкцией, в которой трудно разобраться с одного взгляда. Русские эквиваленты финских слов дается в приложенном в конце данной работы финско-русском словаре (приложение № 5), но часть из них можно найти в схеме 4 (глава 5.4), которая во многом похожа на схему 3.

Схема 3 представляет довольно широкий выбор выражений, связанных с понятием «жир», и многие из них не встречается в схемах 1 и 2. Различия между схемами являются настолько яркими, что мы сразу хотим сравнить их. Семантическое поле понятия «жир» в тексте RLSE (2004) содержит значительно больше терминов и названий масложировых продуктов. Следующие термины связываются с ролей жира как органического питательного вещества в рационе: *rasvasuositus, kokonaisrasva, kolesteroli, runsaskolesterolinen, maitorasva, pehmeät*

rasvat, kovat rasvat (’рекомендация по употреблению жира’, ’общее количество жира в рационе’, ’холестерин’, ’содержащий много холестерина’, ’молочный жир’, ’мягкие жиры’, ’твердые жиры’, перевод наш). Термин «незаменимая жирная кислота» находится также в схемах 1 и 2, но в схеме 3 говорится более детально о ’ненасыщенных и необходимых жирных кислотах’ (перевод наш): *tyydyttymättömät ja välttämättömät rasvahapot*. Следующие термины определяют жир, главным образом, в зависимости от того, где он находится в продуктах питания, но и по качеству: *(kova) piilorasva, näkyvä pehmeä rasva, näkyvä kova rasva* (’(твердый) жир, скрытый в продуктах’, ’видимый мягкий жир’, ’ видимый твёрдый жир’, перевод наш).

Названия масложировых продуктов занимают примерно четвертую часть серых кубиков схемы 3, и они подразделяются на две категории: *pehmeä (kasviperäinen) rasva* и *kova rasva*, то есть, ’мягкий (растительный) жир’ и ’твердый жир’. Для сравнения – в схемах 1 и 2 упоминается только один масложировой продукт – *растительное масло* (в схеме 1 также три его разновидности). В рекомендациях RLSE (2004) продукты питания и блюда разделяются на две группы, в зависимости от отношения к жиру: к одной группе принадлежат содержащие рекомендуемые качества жира продукты (например, *rasvainen kala* ’жирная рыба’), а второй группе принадлежат продукты, содержащие различные доля жира и по этому поводу распределенные по рекомендуемым и нерекомендуемым категориям (например, *rasvaton, vähärasvainen, rasvainen* – ’обезжиренный’, ’нежирный’, ’жирный’). Мы выделили во второй группе отдельно названия молочных продуктов, так как нас интересует их словарь и разница в русской и финской кухнях в этом аспекте. Интересной деталью в схеме 3 является то, что одно название блюда на финском языке содержит слово *voi* ’сливочное масло’: *voileipä* ’сэндвич’.

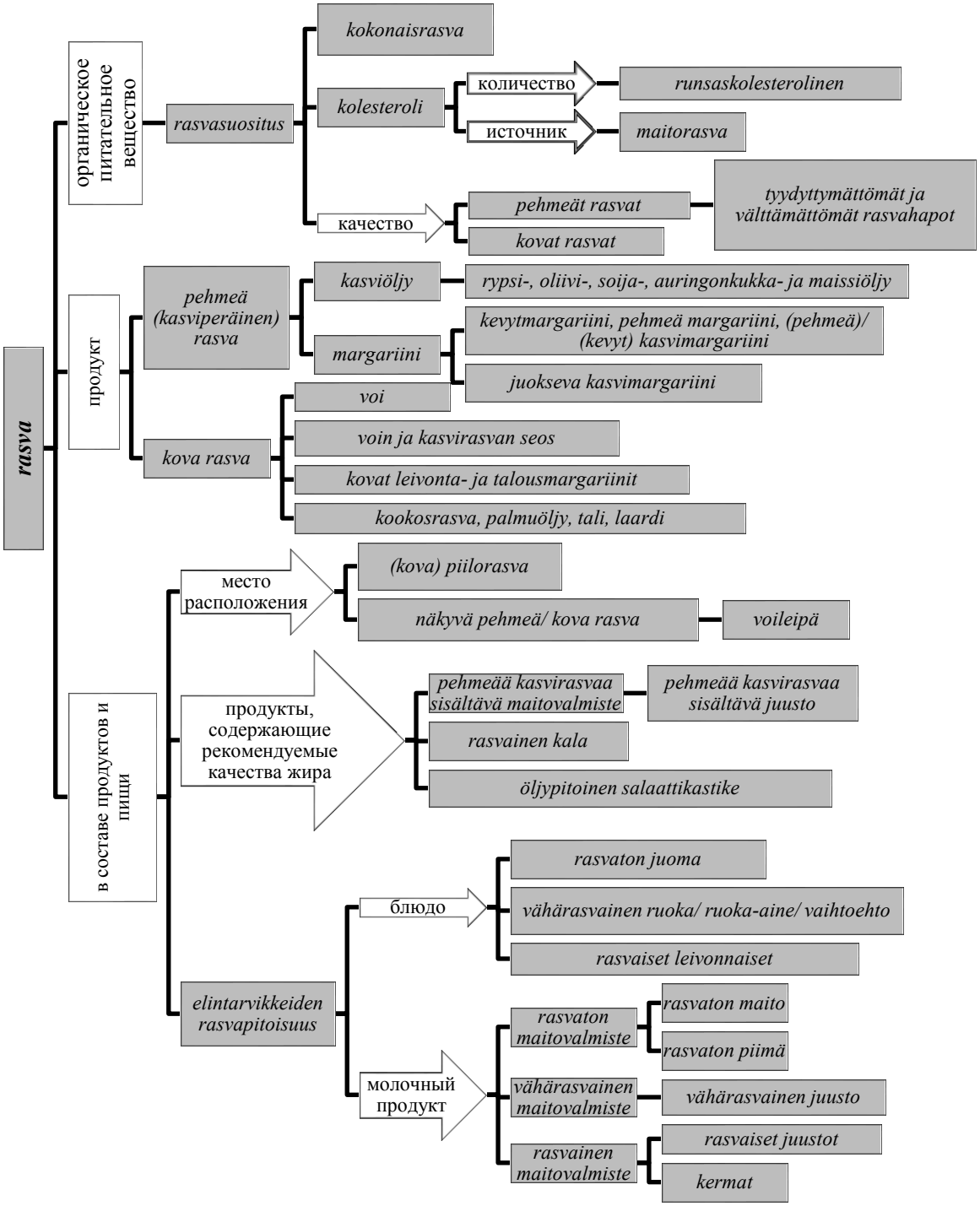


СХЕМА 3. Семантическое поле понятия «rasva» в оригинальном тексте «RLSE» (2004) (приложение № 3).

5.4 Понятие «жир» в тексте ПССЗ

Для анализа семантического поля понятия «жир» в рекомендациях ПССЗ (2005) (схема 4) мы рассматривали отрывки данного текста, содержащие практические советы о роли жиров в рационе (прилодение № 3). Эти отрывки охватывают всего 645 слов. Схема 4, естественно, похожа на схему 3, так как они основываются на переведенном и оригинальном текстах. В схеме 4 иллюстрируется совсем другое семантическое поле понятия «жир», чем в схемах 1 и 2, и в ней представлена сложная конструкция, в которой трудно разобраться с одного взгляда.

В схеме 4 встречается названия многих продуктов питания, особенно масложировых продуктов, как и в схеме 3. Текст в двух серых кубиках маркирован звездочкой, так как данные выражения *обезжиренное растительное масло* и *растительное масло пониженной жирности* мы считаем ошибочными (см. главу 4.4). Некоторые выражения не встретились в оригинале и в схеме 3. Однако добавленные в перевод *сало* (в категории продуктов со твердыми жирами) и *творог* и *сметана* (в списке жирных молочных продуктов) не изменяют того факта, что, в самом деле, схема 4 описывает на русском языке, как в Финляндии понимается жир в рационе питания, и она иллюстрирует выбор продуктов питания в Финляндии.

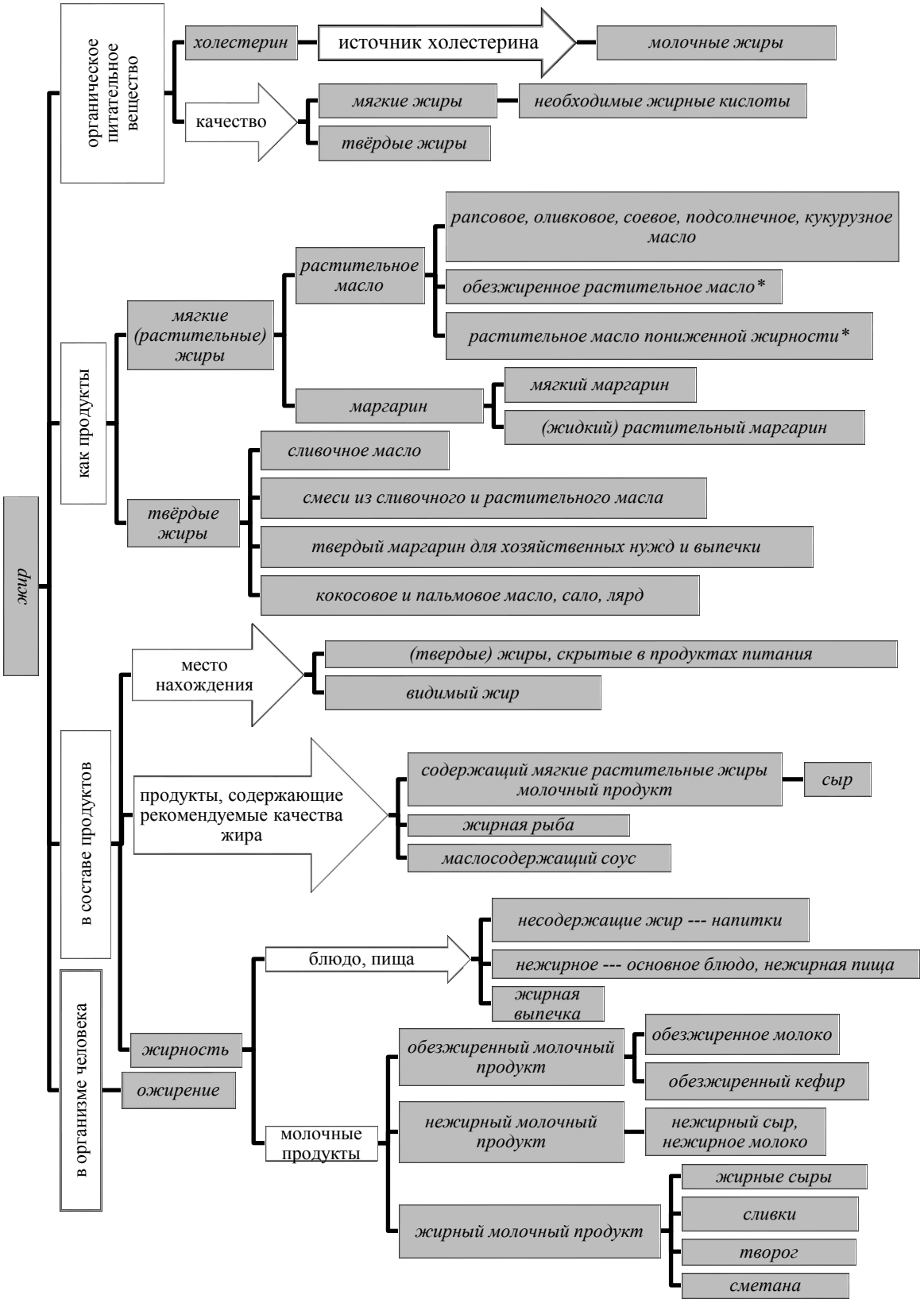


СХЕМА 4. Семантическое поле понятия «жир» в переведенном тексте «ПССЗ» (2005) (приложение № 4).

5.5 Сравнение семантических полей

В предыдущих главах мы представили четыре схемы, иллюстрирующие семантическое поле понятия «жир» в нашем материале, с помощью этих схем конкретизируются различия между четырьмя текстами в названном аспекте. Схемы показывают, что семантические поля понятия «жир» в русских Десяти правилах (2009) и Азбуке (2010) довольно похожи друг на друга, но они сильно различаются от семантических полей понятия «жир» в финских рекомендациях RLSE (2004) и в их переводе на русский ПССЗ (2005). В этой главе мы рассмотрим эти различия и проанализируем, в чем кроется причина различий.

Сначала остановимся на том, что общего можно наблюдать в схемах 1–4. Показанные ниже в таблице 3 восемь понятий по теме «жир» встречаются как в русских, так и в финских рекомендациях и в их переводе.

1. *жир, rasva* (как органическое вещество, как продукт, как ингредиент в составе продуктов)
2. *незаменимая жирная кислота, необходимые жирные кислоты, välttämättömät rasvahapot*
3. *растительное масло, kasviöljy*
4. *масло* (при заправке салата), *маслосодержащий соус*, *öljypitoinen salaatinkastike*
5. *рыбий жир, жирная рыба, kalan rasva, rasvainen kala*
6. *нежирный, с низким процентом жира, vähärasvainen*
7. *жирный, жирность, rasvainen, rasvaisuus*
8. *не содержащий жир, обезжиренный, rasvaton* (в трех из четырех текстов)

ТАБЛИЦА 3 Общий во всех текстах нашего материала словарь по теме «жир».

Восьмое понятие *не содержащий жир, обезжиренный, rasvaton* встречается в трех текстах в нашем материале, а не в тексте Десять правил (2009). Показанные выше в таблице понятия можно охарактеризовать как основное, независимое от национальной кухни знание об использовании жира в здоровом питании.

В таблице 4 образованы слова и понятия, которых не встречается в русских рекомендациях Десять правил (2009) и Азбука (2010), но они содержатся в финских рекомендациях и, следовательно, в их переводе на русский:

текст RLSE	**текст ПССЗ**
kolesteroli	*холестерин*
maitorasva	*молочные жиры*
kova rasva	*твердые жиры*
pehmeät rasvat	*мягкие жиры*
margariini	*маргарин*
pehmeä margariini	*мягкий маргарин*
juokseva kasvimargariini	*жидкий растительный маргарин*
voi	*сливочное масло*
(kova) piilorasva	*(твердые) жиры, скрытые в продуктах питания*
pehmeää kasvirasvaa sisältävä maitovalmiste	*содержащий мягкие растительные жиры молочный продукт*

ТАБЛИЦА 4 Словарь по тему «жир» в финских рекомендациях RLSE (2004), переводимый на русский в тексте ПССЗ (2005), но не встречающийся в текстах Десять правил (2009) и Азбука (2010).

Слова в таблице 4 связаны, с одной стороны, с более детальным знанием о питании и роль качества жира в нем, и, с другой стороны, с выбором масложировых продуктов. Вне таблицы осталось выражение *näkyvä kova rasva*, которое переведено как *твердые жиры*, то есть, слово *näkyvä* осталось без перевода. Однако выражение *видимый жир* встречается в другом контексте в добавленном в конец перевода списке (которого нет в финском оригинале).

Некоторые слова и выражения по теме «жир» использованы только в финском тексте, то есть их совсем не перевели. Их можно разделить также на две группы: специальный словарь питания и масложировые продукты. К первой группе принадлежат следующие выражения:

rasvasuositus ’рекомендация по употреблению жира’,
kokonaisrasva ’общее количество жира в рационе’,
runsaskolesterolinen ’содержащий много холестерина’,
tyydyttymättömät [välttämättömät rasvahapot] ’ненасыщенные [необходимые кислоты]’.

Названные выше выражения можно характеризовать как термины или (медицинскую) терминологию. К второй группе принадлежат следующие выражения, представляющиеся собой названиями масложировых продуктов:

voin ja kasvirasvan sekoitus ’смесь сливочного и растительного масел’,
kevytmargariini ’маргарин жирности 41 % или меньше’[25].

Встречающее в финском тексте словосочетание *voileipä* ’хлеб с маслом’ содержит слово «voi» ’сливочное масло’, но его перевели просто как *хлеб*. Это может отражать разницу в привычках пользования данного блюда в Финляндии и России, но мы оставляем это вне поля исследования. В схеме 4 на русском языке встречается произведенное из слова «жир» слово *ожирение*, но финского эквивалента не найдется в схеме 3. Это потому, что финские эквиваленты *lihominen, liikalihavuus* произведены из слова *liha* ’мясо’.

В трех текстах представляется противопоставление желательного и нежелательного качества жиров:

животные жиры – растительные жиры (Азбука 2010),
kova rasva – pehmeä rasva (RLSE 2004) и
твердые жиры – мягкие жиры (ПССЗ 2005).

Как отмечалось выше, в Азбуке (2010) этот вопрос рассматривается с точки зрения происхождения жира (*животный жир, растительный жир*). В отличие от остальных трех текстов, рекомендации Десять правил (2009) не содержат никакого противопоставления желательного и нежелательного качества жиров, и в них нежелательность связывается с **жирностью** рациона и пищи, иными словами, не с качеством, а с количеством жира. В рекомендациях Десять правил (2009) не упоминают животных или твердых жиров и не пишут о качестве жиров или жирных кислот. В них пишут только о *незаменимых жирных кислотах*, получаемых из «подсолнечного, оливкового и кукурузного масел и рыбого жира». Тем не менее, полезность или вредность разновидностей жиров лежит именно в качестве жирных кислот – насыщенных, ненасыщенных, полиненасыщенных, а не в происхождении жира – животного ли он или растительного происхождения. Таким же образом, рыбий жир хорош для здоровья, а кокосовое масло – нет.

[25] В Финляндии определяется, что содержащий мало жира маргарин или легкий маргарин (vähärasvainen tai kevyt margariini) содержит жира не более 41 % (*Margariineista ja rasvalevitteistä* 2018).

Однако о качестве жирных кислот ничего не пишется в текстах на русском языке Десять правил (2009) и Азбука (2010). Для сравнения – в тексте на финском языке упоминаются **ненасыщенные** необходимые кислоты (*tyydyttymättömät ja välttämättömät rasvahapot*).

В первую очередь, в лексике нашего материала отражаются различия между традициями финской и русской кухонь и выбором продуктов питания в магазине, и эти различия особенно ярко видны, когда рассматривается словарь рекомендаций по тему «жир». Финские рекомендации RLSE (2004) по здоровому питанию отражают не только особенности финской кухни, но и принимают во внимание, с одной стороны, финскую культуру и выбор продуктов в финских магазинах, и, с другой стороны, проблемы, связанные с питанием и здоровьем у финнов. Рекомендации ПССЗ (2005) являются переводом с финского на русский, и они повторяют, главным образом, финские рекомендации, и, следовательно, схема 4 сильно отличается от схем 1 и 2. Различия между русской и финской кухнями видны, например, в том, что в перевод ПССЗ (2005) добавлены слова *сметана, творог* (пример 25, схема 4) как примеры жирных молочных продуктах. В Финляндии продается только нежирный творог, и в финской кухне не принято пользовать так много сметаны, как в русской. Добавление можно охарактеризовать как попытку привнести черты русской кухни в текст.

6 ВЫВОДЫ

Все четыре текста в нашем материале включают в себя рекомендации по трем темам: общие принципы здорового рациона питания, питательные вещества, более или менее рекомендуемые продукты. Ключевыми принципами являются баланс между получаемой и потраченной энергией и правильное соотношение питательных веществ (белков, углеводов, жиров и др.) в рационе. Рекомендации содержат также советы о том, как выглядит идеальный дневной режим питания.

Кроме содержания, мы рассмотрели и выражения в рекомендациях. Эти просветительные тексты содержат черты как публистического стиля, так и научно-учебного стиля. В материале встречается специальная лексика: терминология медицины и пищевой промышленности. Медицинские термины связаны, например, с болезнями, недостатком питательных веществ, органами и их функционированием, питательными веществами и их задачей в организме. Продовольственные термины охватывают названия продуктов, сырья, инструменты и методы приготовления. Рекомендации намерены повлиять на поведение читателей, и поэтому они включают в себе многие способы влияния, например, в них упоминаются и положительные и негативные влияния питания на здоровье и описывается, что читатель должен делать.

Рассматриваемые нами тексты содержат общие элементы, но они различаются детальностью и смысловыми акцентами. В нашем материале видна разница между выбором продуктов питания и традиции их использования в России и Финляндии. Разница между финской и русской кухнями наблюдается особенно в упоминании растительного масла, маргарина и молочных продуктов, значительного источника твердого жира в рационе питания. Разница наблюдается и на уровне здоровья народонаселения, так как различное пользование растительного масла считалось одной из вероятных причин для разницы между россиянами и финнами, когда в 2005 г. исследовался уровень холестерина в крови жителей Питкяранты и Олонца в Республике Карелии и Северной Карелии. Результаты показали, что среди мужчин показатели холестерина значительно

лучше в Питкяранте и Олонце, чем в Северной Карелии. У женщин разница была незначительной.[26] (Vlasoff 2005a.)

В русских рекомендациях по питанию Десять правил (2009) и Азбука (2010) мы заметили такие черты, как: ссылки на авторитеты, представление негативных последствий в случае, если рекомендации не будут выполнены (запугивание), презумпция виновности (к читателю обращаются как заведомо **не** соблюдающему правила). В русских рекомендациях к читателю обращаются на «вы». Лишний вес является проблемой, главным образом, с точки зрения внешнего вида, и негативная сторона в жире и алкоголе в рационе является их калорийность, приводящая к лишнему весу. Как хорошими сторонами нежирных молочных продуктов упоминаются, что они содержат меньше калорий и стоят дешевле жирных.

С понятием «жир» связаны множество слов и словосочетаний, которые выражают различные значения этого понятия. Эти слова носят в некоторых случаях ценности и эмоции. Слова «жирный» и «rasvainen» могут нести негативные оттенки. Слово «ожирение» связывается с нежелательным состоянием. Слово «маргарин» может означать продукт худшего качества. Слово «жир» в рекомендациях означает, в зависимости от контекста,

- органическое вещество, влияющий на работу организма,
- разновидность масложировых продуктов, которую можно купить в магазине и пользовать в приготовлении
- составляющее вещество в продуктах питании.

В русских Азбуке (2010) и Десяти правилах (2009) совсем не упоминается маргарин, в то время как в финских рекомендациях RLSE (2004) о нем пишется много. Рекомендации на финском языке содержат совет употреблять именно мягкие растительные маргарины и растительные масла вместо того, что, например, вообще не намазывать никакого масла на хлеб, есть салат совсем без заправки или перестать употреблять масло и жир. Что касается масла при

[26] Однако, по данным 2002–2003 гг., другие факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний вызывали беспокойство: ситуация с кровяным давлением и у мужчин, и у женщин в Питкяранте и в Олонце в какой-то мере хуже, чем в Северной Карелии, и средний индекс массы тела у российских женщин больше, чем у женщин в Северной Карелии. (Vlasoff 2005a.)

заправке салата, финская рекомендация именно предлагает использовать растительное масло как соус, а русские рекомендации советуют ограничивать использование масла в той же ситуации.

В финских рекомендациях по потреблению жиров подчеркивается **качество** жира: для потребления и получения твердых и мягких жиров даются четкие инструкции, и причина вреда и полезности выясняется. В текстах Десять правил (2009) и Азбука (2010) называются множество разновидностей растительных масел, рыбий жир и незаменимые жирные кислоты, но совсем не говорится о качестве жира (о твердости или мягкости жира, о насыщенных или ненасыщенных жирных кислотах). В российских рекомендациях обращается внимание, главным образом, на калорийность жирных продуктов и на доступные цены нежирных молочных продуктов. Можно предполагать, что причина детальности информации о жира в финских рекомендациях RLSE (2004) лежит в том, что брошюра предназначена пациентам с сердечными заболеваниями, но финские рекомендации здоровым людям (Terveyttä ruuasta 2014) содержат такую же информацию о качестве жира.

Пользование жира и масла различается в Финляндии и России, и поэтому естественно, что и рекомендации по пользованию жиров различаются. Эта разница является вероятной причиной некоторых изменений при переводе. Например, в перевод на русский язык ПССЗ (2005) были добавлены слова «(жирный) творог» и «сметана» как нерекомендуемые жирные продукты. В отличие от этого, некоторые детали, связанные с пользованием растительных масел или мягкого маргарина в финских рекомендациях, были исключены из перевода.

Рекомендации RLSE (2004) содержат два детали, которые не были переведены на русский, и мы считаем это недостатком перевода. В финской брошюре рекомендуют не просто перестать употреблять жирные молочные продукты, а заменить их на нежирные или обезжиренные. Также рекомендуют не просто ограничить получение жира, а увеличить долю мягкого жира. Эти уточнения являются важными, так как они намерены препятствовать перегибам, чреватым

нежелательными последствиями для здоровья. Хотя брошюра предназначена пациентам с риском сердечно-сосудистых болезней, подростки в семье могут услышать рекомендации и советы, или брошюра может попасть им в руки, и это может привести к недоразумениям. На наш взгляд, нельзя давать легкие ответы тем, кто ищет какую-нибудь причину или основание сидеть на диете или разрешение перестать употреблять молочные продукты и остальные жиросодержащие виды пищи. В рекомендациях Десять правил (2009) и Азбука (2010) частично избегают этой проблемы: упоминают, что жир необходим (обе рекомендации) и называют нежирные молочные продукты как рекомендуемыми и рамки ИМТ (Азбука 2010).

Хотим еще остановиться на наших выводах на более общем уровне. Вопросы здорового образа жизни интересуют как современных граждан в благополучных странах, так и власти этих стран. Люди, следя за своим здоровьем и внешним видом, все еще нуждаются в информации о здоровом питании. С другой стороны, правительства решают проблемы здоровья населения, чтобы вызвать положительное влияние на демографию и на экономику страны.

Исследования среди молодежи в Республике Карелии показывают, что пропаганда здорового образа жизни в школах необходима (Rogacheva et al. 2006, 261). Затем, по данным Министерства образования и науки Российской Федерации, «только 20% родителей знакомы с общими принципами организации здорового питания» (Методические рекомендации 2012). Рекомендации по здоровому питанию представляют собой необходимую часть формирования у граждан здорового образа жизни. СМИ с удовольствием придумывают броские заголовки о вреде или пользе того или иного продукта питания, и это смущает обычных людей. Поэтому детальная объективная информация о здоровом питании весьма нужна. С другой стороны, далеко не все люди имеют понятие о том, как нормально питаться, одни толстеют, другие заболевают. Некоторые нуждаются в практических советах о том, что лучше есть и как лучше готовить пищу. Все это позволяет нам предполагать, что спрос на знания о рациональном питании большой.

7 ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной работе предметом рассмотрения являются рекомендации по здоровому питанию, и в частности, советы по пользованию жиров в данных рекомендациях. Изучаемая нами тема весьма актуальна, поскольку как потребителям, так и ученым интересны еда, питание и здоровье. Знания в этой области все еще накапливаются и время от времени появляются новые рекомендации по здоровому питанию. Развиваются также медиа и способы, с помощью которых осуществляется информирование людей. Мы считаем интересным исследовать, как и формы этой информационной пропаганды, так и ее содержание.

Целью нашего исследования было познакомиться с русскими и финскими рекомендациями по здоровому питанию и сопоставить их. Мы хотели рассмотреть тексты с точки зрения и лингвистики, и питания, и нас интересовало, в частности, слово и понятие «жир». Мы ставили перед собой следующие задачи: рассмотреть содержание русских текстов и способов выражения рекомендаций в них, сравнить российские и финские рекомендации на общем уровне и с точки зрения использования терминологии и провести лексико-семантический анализ использования понятия «жир» в них.

В теоретической части работы мы остановились на терминологии лексикологии и стилистики и отметили характерные особенности речевого жанра просвещения. Мы обратили также внимание на некоторые проблемы перевода. В теоретической части мы затрагивали эту проблему на общественном уровне. Неинфекционные болезни требуют внимания всех стран и Всемирной организации здравоохранения, и в Российской Федерации также демографическая ситуация оказывается проблематичной. Еще мы писали о том, как общественные деятели решают эти проблемы.

В анализе содержания и выражения текстов мы использовали описательный и сравнительный методы. Что касается содержания рекомендаций по питанию, мы нашли общие и различные характеристики. Общие черты в изучаемых нами

рекомендациях на русском и финском языках были следующие: три главных темы (общие принципы здорового рациона питания, питательные вещества и рекомендуемые и нерекомендуемые продукты) и два принципа: баланс между получаемой и потраченной энергией, и баланс в соотношении питательных веществ в рационе. Когда речь шла об избыточном весе, в русских текстах («10 правил сбалансированного питания» и «Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть») подчеркивалось просто необходимость избегать лишнего веса, а в финских рекомендациях и их переводе на русский сосредоточились на связи между повышенным весом и риском заболевания, и этим способом выяснялась опасность ожирения. Оказалось, что в более короткие русские тексты невозможно включить столь детальные обоснования советов, как в развернутых брошюрах (финский оригинал и его перевод). В русских текстах упоминалось высокая калорийность жира и жирных молочных продуктов, но говорили также коротко о значении жира в работе организма. Однако чрезмерное избегание лишних калорий может вести к перегибам в рационе и нарушению пищевого поведения. В финских рекомендациях и их переводе подчеркивается значение качества жира и важность полноценного питания сидящих на диете.

В материале отражались разница между выбором продуктов питания в России и Финляндии и различные культуры в использовании продуктов (национальные кухни). Хотя, вероятно, выбор продуктов питания везде после издания изучаемых нами текстов изменился, национальные кухни и традиции в это время не менялись. В текстах различались именно то, как в советах говорили о растительном масле, маргарине и молочных продуктах. В финских рекомендациях и их переводе на русский подробно писалось о жире и упоминались многие масложировые продукты. В русских рекомендациях на жир и его качество обращали меньше внимания и упоминали немногие разновидности масложировых продуктов. Эту разницу конкретно изображают схемы 1–4, иллюстрирующие семантическое поле понятия «жир» в текстах. На основе вышесказанного, мы констатируем, что перевод отражает знакомое для финнов понимание жира как питательного вещества и продукта и описывает выбор

масложировых продуктов в Финляндии. Это может ввести русского читателя в заблуждение.

При лингвистическом анализе материала мы заметили следующие общие и различные черты в русских и финских рекомендациях по здоровому питанию. В текстах использовались публистический и научно-учебный стили, и хотя в них встречались термины (главным образом медицинские), в целом они написаны общепонятным языком. Так как задачей рекомендаций и пропаганды здорового образа жизни в целом является влияние на деятельность читателей, в материале встречались разнообразные способы выражения этого влияния, например, указания и советы. Эти намерения выражались с помощью различных языковых средств. В русских текстах рекомендации оформлялись с помощью глаголов в повелительном наклонении, а к читателю обращались на «вы». Читателю также было рекомендовано изменить свой рацион питания. В рекомендациях на финском языке и в их переводе на русский отношение к читателю было более нейтральным: советы оформлялись без указания на лицо, с использованием таких выражений, как ’следует делать так’, ’хорошо делать так’. В этих текстах просто описывался здоровый рацион питания, без указаний на нынешний образ жизни читателя.

В процессе нашего исследования у нас сложилось представление о том, какими характеристиками должны обладать хорошие рекомендации по здоровому питанию. Эффективные рекомендации являются короткими и ясными, чтобы их было нетрудно понять и запомнить. Лучше, если в них дается образ в форме схемы или визуальный образ, как конкретно выглядит идеальная порция на тарелке. Опыт в здравоохранительных проектах показывает, что передача информации должна быть создана с учетом требований аудиторий разных возрастов и ее нужно распространять по разным каналам (Vlasoff 2011, 11). Таким образом, можно констатировать, что следует обратить внимание на то, как созданы эти тексты. Текст, чтобы быть эффективным, должен быть четко предназначен для определенной аудитории. Если рекомендации включают в себя предупреждения, их следует мотивировать медицинской информацией и

формулировать в нейтральном стиле. Некоторые читатели могут воспринять предупреждения или всю негативную информацию в тексте как запугивание. Когда речь идет о влиянии питания или отдельных питательных веществ или продуктов на здоровье, слишком детальная медицинская информация может приводить к перегибам в рационе индивидуума. В оформлении просветительного текста необходимо сбалансировать долю профессиональной, медицинской терминологии, длительность и детальность текста и принять во внимание форму обращения к читателю. Это все влияет на то, как целевая аудитория будет воспринимать рекомендации и насколько полезными рекомендации окажутся в конечном счете.

Если речь идет о переводных рекомендациях, следует обратить внимание на некоторые аспекты. В некоторых случаях рекомендации на русском языке являются (частично или в целом) переводами текстов международных организаций, например, Всемирной организации здравоохранения или финского Центра здоровья населения Северной Карелии, как рассматриваемый нами текст ПССЗ (2005). Переведенные рекомендации могут содержать элементы чужой кулинарной культуры. Рекомендации по здоровому питанию должны всегда бороться именно с теми проблемами здоровья, которые угрожают здоровью целевой аудитории. Из всего этого следует, что прямые переводы не всегда оказываются удачными. Тем не менее, для нас представляется совершенно очевидным, что при переводе следует приспособить рекомендации по здоровому питанию к условиям аудитории. Рекомендации намерены решать те проблемы со здоровьем, которые у данного населения встречаются, и тем способом, которые ему доступны. Наряду с этим, следует обратить внимание на культурные аспекты, особенно национальную кухню. Переводчик должен решать вопросы на уровне слова и языка, всегда держать в голове цель текста и помнить о потенциальном читателе текста, поскольку именно цель текста является существенной характеристикой рекомендаций по здоровому питанию как речевого жанра. В процессе перевода обычно помогает наличие у переводчика хороших знаний о данном речевом жанре и отрасли науки.

Исследовательский процесс оказался для нас трудным, главным образом с точки зрения ограничения. Интересующие нас тексты можно рассмотреть в контексте многих дисциплин, и нам было трудно сосредоточить внимание на ограниченном круге вопросов. Однако мультидисциплинарный подход позволил нам создать первычное описание интересующего нас текстового жанра.

Что касается представительности нашего материала, в него, к сожалению, не включена типовые рекомендации по здоровому питанию в Финляндии, новейшая версия которих датируется 2014 г.[27] Мы решили оставить их вне рассмотрения, поскольку с одной стороны, нам было нужно ограничить материал. С другой стороны, в типовых рекомендациях выражается в принципе то же серьезное отношение к жиру, что и в исследованной нами брошюре RLSE (2004), и в обоих текстах так же детально определяют рекомендуемые и нерекомендуемые качества жира. На наш взгляд, финские рекомендации не отличаются в том, что касается практических советов и использования жира, и рекомендации RLSE (2004) служат хорошим примером того, как в Финляндии относятся к этим вопросам.

В то время как мы познакомились с информацией о жире и масле, у нас возникали вопросы о теме, достойные исследования в будущем. Например, если рассмотреть тему с точки зрения терминологии, интересным было бы сопоставить названия масложировых продуктов в законодательстве и бытовой речи. В законодательстве РФ и Финляндии определяется, что означает различные названия этих продуктов, какие ингредиенты разрешается в их изготовлении и т. д. Например, в Финляндии название маргарина не может содержать слова «voi» (сливочное масло), но в бытовой речи часто говорят: «Дай-ка из холодильника сливочное масло», хотя в действительности имеют в виду маргарин. Иными словами, сфера использования слова в повседневной речи может быть шире, чем в законодательстве.

С точки зрения лексикологии можно исследовать изменения в значении слов. Например, отношение к маргарину и сливочному маслу меняется, и одновременно

[27] Рекомендация называется «*Terveyttä ruuasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014*», и ее можно прочитать по www-адресу https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf.

изменяются коннотации данных слов. Маргарин, например, в начале своей истории воспринимался как что-то дешевое, часто плохого качества, а сейчас он может также быть здоровым, дорогим питательным продуктом, содержащим необходимые жирные кислоты. По сравнению, сливочное масло долго являлось дорогим деликатесом для праздничного стола, потом оно превратилось в источник вредных для здоровья веществ, причину сердечных заболеваний. Сегодня некоторые считают сливочное масло чистым, натуральным продуктом, более здоровым, чем маргарины и спреды, содержащие пищевые добавки. Кроме того, что коннотации данных слов изменяются, в русском языке также появилось новое, заимствованное с английского языка слово *спред* (*spread*)[28], использование которого представляется интересным вопросом лексикологии.

Одна деталь в текстах вызывала у нас интерес к вопросам перевода и эквивалентности, так как одна и та же реалия может вызывать различные коннотации в разных языках или культурах, и на это переводчику надо обращать внимание. В рассматриваемых нами текстах RLSE (2004) и ПССЗ (2005) говорят о «содержащих растительный жир сырах». Дело в том, что к таким продуктам относятся очень по-разному в России и в Финляндии, и это представляет собой достойным рассмотрения вопросом перевода. Интересным предметом исследования в будущем могли бы стать новейшие рекомендации по здоровому питанию на русском языке. Так, интересно узнать, отмечается ли в них влияние иностранных рекомендаций, например, американских моделей «пирамида здорового питания» (MyPyramid) и «моя тарелка» (MyPlate), обнародованных в 2005 и 2011 гг.

[28] Уже в 2004 г. принят Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52100-2003 «Спреды и смеси топленые».

8 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

8.1 Источники

Азбука 2010 = *Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть*. Министерство здравоохранения и социального развития РФ. 14.10.2010. Взято 13.6.2011 по www-адресу: http://www.takzdorovo.-ru/pitanie/sovety/20-faktov-o-zdorovom-pitanii/.

Десять правил 2009 = *10 правил сбалансированного питания*. Министерство здравоохранения и социального развития РФ. 02.11.2009. Взято 1.6. 2010 по www-адресу: http://www.takzdorovo.ru/pitanie/glavnoe/cbalansirovannoe-pi-tanie/.

ПССЗ 2005 = *Питание, способствующее сердечному здоровью* 2005. Центр народного здоровья Северной Карелии[29]. Joensuu: Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. Взято 28.06.2012 по www-адресу: http://www.-kansanterveys.info/uploads/materiaalit/RAVINTO_3.pdf.

RLSE 2004 = *Ravinto ja liikunta sydänterveyden edistämisessä* 2004. Suomen sydänliiton julkaisuja. Helsinki: Suomen sydänliitto ry.

8.2 Исследовательская литература[30]

8.2.1 Опубликованная литература

Азбука коммуникации в сфере здравоохранения 2010. Под ред. Туула Копонен. Соавт.: Партанен, А., Белая, Л., Трофимова, Д., Веселова, Ю. Йоэнсуу, Петрозавосдк: Центр общественного здоровья Северной Карелии[29], Министерство здравоохранения и социального развития Республики Карелия, Государственное учреждение здравоохранения «Республиканский центр медицинской профилактики». Взято 28.6.2017 по www-адресу: http://mzsocial-rk.ru/file.cgi?id=1348.

Анохина 1998. Анохина, Л. И. *Лексика питания: названия печеных кушаний из муки в орловских говорах: Структур.-семант. аспект.* Орел: Орловский государственный университет. Взято 12.6.2014 по www-адресу: http://www.dissercat.com/content/leksika-pitaniya-nazvaniya-pechenykh-ku-shanii-iz-muki-v-orlovskikh-govorakh-struktur-semant-.

Беленко 2006. Беленко, Е. В. *Концептосфера "продукты питания" в национальной языковой картине мира.* Челябинск: Челябинский государственный университет. Взято 12.6.2014 по www-адресу: http://www.-

[29] В данной работе мы используем название Центр здоровья населения Северной Карелии.

[30] Министерство здравоохранения Российской Федерации (http://www.rosminzdrav.ru/) до 2012 года называлось Министерство здравоохранения и социального развития РФ и использовало адрес http://www.minzdravsoc.ru/, который виден в некоторых ссылках.

dissercat.com/content/-kontseptosfera-produkty-pitaniya-v-natsionalnoi-yazy-kovoi-kartine-mira.

Ванхала-Анишевски 2003. Ванхала-Анишевски М. *Основы языкознания*. Kielten laitos. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.

Володина 1996. Володина М.Н. *Термин как средство специальной информации*. Москва: МГУ.

Всероссийский конкурс проектов по здоровому образу жизни «Здоровая Россия» 2011. Министерство здравоохранения Российской Федерации 2011. Взято 10.8.2011 по www-адресу: http://zdravo-russia.ru/.

Глоссарий 1998. *Глоссарий терминов по вопросам укрепления здоровья*. Женева: Всемирная организация здравоохранения. Взято 12.6.2014 по www-адресу: http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_HPR_HEP_98.1_rus.pdf.

Диброва 2002. Диброва Е.И. Лексикология. Фразеология. *Современный русский язык: Теория. Анализ языковых единиц*. Ч.1. Под ред. Е. И. Дибровой. Учеб. для студ. высш. учеб. заведедний. Москва: Академия, 181–425.

Доклад 2002 = *Доклад о состоянии здравоохранения в мире, 2002 г. Уменьшение риска, содействие здоровому образу жизни.* Общий обзор. Женева: Всемирная организация здравоохранения. Взято 1.3.2010 по www-адресу: http://www.who.int/whr/2002/en/Overview_Russ.pdf.

Закон об охране здоровья 1993 = *Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан от 22 июля 1993 г. N 5487-1.* Взято 24.6.2013 по www-адресу: http://www.roszdravnadzor.ru/documents/decree/base.html.

Закон об охране здоровья 2011 = *Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".* Взято 24.6.2013 по www-адресу: https://www.-rosmin-zdrav.ru/docs/laws/104.

Интерфакс 2017 = *Россельхознадзор предупредил о распространении на рынке «сыроподобных продуктов».* Интерфакс 13.10.2017. Москва. Взято 26.7.2018 по www-адресу: http://www.interfax.ru/russia/583143.

Комиссаров 1999. Комиссаров В.Н. *Современное переводоведение. Курс лекций*. Москва: ЭТС.

Концепция 2007 = *Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года*. Взято 12.6.2010 по www-адресу: http://text.-document.kremlin.ru/SESSION/S__tVijyoDP/PILOT/main.html и 03.10.2010 по www-адресу: http://www.demographia.ru/articles_N/index.html?idR=5&idArt-=947.

Краткая русская грамматика 1989. под.ред. Н.Ю. Шведовой и В.В. Лопатина. Москва: Русский язык.

Методические рекомендации 2012 = *Методические рекомендации. Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников*. Приложение к письму Департамента воспитания и социализации детей Минобрнауки России от 12 апреля 2012 г. № 06-731. Департамент воспитания и социализации детей Минобрнауки России. Москва. Взято 3.7.2019 по www-адресу: http://docs.cntd.ru/document/902363262.

Начал свою работу 2009 = *Начал свою работу интернет-портал о здоровом образе жизни - www.TakZdorovo.ru.* Министерство здравоохранения Российской Федерации 2.10.2009. Взято 17.4.2010 по www-адресу: http://ww-

w.minzdravsoc.ru/health/zozh/22 и 11.5.2013 по www-адресу: http://www.dzo-kostroma.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=5502:-q-wwwtak-zdorov&catid=38&Itemid=50.

Невинная 2010 = Невинная, И. Рожденные переписью. *Российская газета.* Дата выпуска: 19.10.2010 Номер выпуска: 236 (5315). Москва.

Олянич 2003. Олянич, А.В. Гастрономический дискурс в системе массовой коммуникации (семантико-семиотические характеристики). *Массовая культура на рубеже XX-XXI веков: Человек и его дискурс*. Сборник научных трудов. Под ред. Ю.А. Сорокина, М.Р. Желтухиной. Институт языкознания РАН. Москва: Азбуковник, 167–200.

Отчет 2011 = *Отчет о деятельности Министерства здравоохранения и социального развития РФ 2010.* Министерства здравоохранения и социального развития. Взято 31.07.2016 по www-адресу: https://static1.-rosminzdrav.ru/system/attachments/attaches/000/016/869/original/MinZdrav_annual.pdf?1389768918.

Попович et al. 2011. Попович, Л., Потапчик, Е., Шишкин, С., Richardson, E., Vacroux, A. & Mathivet, B. Российская Федерация: Обзор системы здравоохранения. *Системы здравоохранения: время перемен*, 2011, 13(7). Копенгаген: Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро ВОЗ. Взято 02.07.2013 по www-адресу: http://www.euro.-who.int/__data/assets/pdf_fi-le/0005/186089/E96158-Rus.pdf.

Приоритетный национальный проект "Здоровье" = Современное здравоохранение. *Приоритетный национальный проект "Здоровье"*. Официальный сайт Совета при Президенте Российской Федерации по реализации приоритетных национальных проектов и демографической политике. Взято 02.08.2011 по www-адресу: http://www.rost.ru/projects/health/health_main.shtml.

Розенталь и Теленкова 1976. Розенталь, Д.Э., Теленкова, М.А. *Словарь-справочник лингвистических терминов*. Пособие для учителей. Изд. 2-е, испр. и доп. Москва: Просвещение.

Руководство 2000 = *Руководство программы СИНДИ по питанию*. Копенгаген: Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро ВОЗ. Взято 9.5.2013 по www-адресу: http://www.euro.who.int/__data/as-sets/pdf_file/0010/119926/E70041.pdf .

РЯ 1998 = *Русский язык. Энциклопедия*. Гл. ред. Караулов Ю.Н. 2-е изд., перераб. и допол. Москва: Большая Российская энциклопедия.

Седых и Ермакова 2013. Седых, А. П. и Ермакова, Л. Р. Архетипы «нации», «вожди народов» и «культура питания»: российский и британский социум. *Политическая лингвистика* 2 (44) 2013. 30–34.

Селиванова 2018 = Селиванова, М. *Как отличить сыр от сырного продукта.* Информационное телеграфное агентство России ИТАР-ТАСС, Москва. Взято 10.7.2018 по www-адресу: http://tass.ru/ekonomika/5130126.

Солганик и Дроняева 2004. Солганик Г.Я., Дроняева Т.С. *Стилистика современного русского языка и культура речи*. Учебное пособие для студентов факультетов журналистики. 2-е изд., испр. Москва: Издательский центр «Академия».

Стратегия 2004 = *Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью*. Женева: Всемирная организация здравоохранения. Взято 1.3.2010

по www-адресу: http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9244592223_-rus.pdf.

Стратегия 2008 = *Стратегия профилактики и контроля неинфекционных заболеваний и травматизма в российской федерации.* М. Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины. Взято 2.7.2013 по www-адресу: http://abbottgrowth.ru/files/articles/6286/1237383735413.PDF.

Takzdorovo.ru 2009 = Takzdorovo.ru. Интернет-портал о здоровом образе жизни. Официальный ресурс программы «Здоровая Россия». Министерство здравоохранения Российской Федерации. Взято 17.4.2010 по www-адресу: http://www.takzdorovo.ru.

Указ 2014 = *Указ о применении отдельных специальных экономических мер в целях обеспечения безопасности Российской Федерации*. Официальный сайт Президента России 6.8.2014. Взято 26.7.2018 по www-адресу: http://kremlin.ru/events/president/news/46404.

Федеральная служба государственной статистики 2014. *Официальная статистика. Население. Здравоохранение. Заболеваемость.* Взято 13.7.2015 по www-адресу: http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/healthcare/#.

Финмаркет 2018 = *Путин поручил принять меры по контролю за оборотом продукции сыроподобного типа*. Информационное агентство «Финмаркет» 2.4.2018. Взято 25.7.2018 по www-адресу: http://www.finmarket.ru-/news/4745694.

Центр гигиенического образования населения 2019 = ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора. *Организация и развитие сети домов санитарного просвещения в СССР.* Взято 7.7.2019 по www-адресу: http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/33/45/3322/.

Центр питания 2018 = Федеральное государственное бюджетное учреждение науки, Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и безопасности. Взято 03.8.2018 по www-адресу: http://www.ion.ru/.

Чумиков 2012. Чумиков, А.Н. *Реклама и связи с общественностью*. Имидж, репутация, бренд. Москва: Аспект пресс.

Янова 1999. Янова, Н.Н. К вопросу о функционально-стилистических особенностях учебго-профессиональных текстов. *Проблемы современной филологии.* Межвузовский сборник трудов, посвященный памяти профессора Р.Д. Кузнецовой. Тверь: Тверской Государственный Университет, ЧуДо, 273–278.

Aro 2015. Aro, A. Ravitsemussuositusten tausta. 100 kysymystä ravinnosta. *Terveyskirjasto.* Kustannus Oy Duodecim. Взято 7.7.2019 по www-адресу: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=skr00077.

Berland et al. 2001. Berland, G., Elliott, M., Morales, L., Algazy, J., Kravitz, R., Broder, M., Kanouse, D., Muñoz, J., Puyol, J., Lara, M., Watkins, K., Yang, H., McGlynn, E. Health Information on the Internet. Accessibility, Quality, and Readability in English and Spanish. JAMA: *Journal of American Medical Association.* 285(20), 2612–2621. Взято 13.5.2015 по www-адресу: http://-jamanetwork.com/journals/jama/-fullarticle/193864.

CINDI dietary guide 2000. World Health Organization regional office for Europe, Food and nutrition policy unit. Взято 9.5.2013 по www-адресу: http://www.euro.-who.int/__data/assets/pdf_file/0010/119926/E70041.pdf.

Finla 2019 = Finla Työterveys Oy. *Työterveyshuolto toimii diabetesta sairastavan työntekijän tukena*. 12.11.2019. Взято 27.11.2019 по www-адресу: https://-finla.fi/blogi/-tyoterveyshuolto-toimii-diabetesta-sairastavan-tyontekijan-tukena/.

Fischler 1988. Fischler, C. Food, self and identity. *Social Science Information* 27, 2. London: SAGE, 275–292.

Health in focus – Здоровье в фокусе 2013. Йоэнсуу: Центр здоровья населения Северной Карелии. Взято 22.6.2013 по www-адресу: http://www.kansanterveys.info/c/index.php/toiminta/laehialueyhteistyoe/health-in-focus-ru/.

Jacobson 2003. Jacobson, H.E. *Translation of the Health Brochure and Impact on the Target Reader: A Contrastive Analysis of the Structural and Pragmatic Features of Texts Translated into Spanish versus Texts Written Originally in Spanish*. Взято 01.11.2016 по www-адресу: http://arizona.openrepository.com/-arizona/hand-le/10150/280112.

Lähialueyhteistyö 2005. Esite. Joensuu: Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus.

Margariineista ja rasvalevitteistä 2018. Elintarviketurvallisuusvirasto Evira.[31] Maa- ja metsätalousministeriö (Финляндское агентство безопасности продовольствия Эвира). Взято 10.10.2018 по www-адресу: https://www.evira.fi/elintarvikkeet/valmistus-ja-myynti/elintarvikkeista-annettavat-tiedot/pakkausmerkinnat/ravintoarvomerkinnat/transrasvat/margariinit-ja-rasvalevitteet/.

Ritsatakis & Makara 2009. Ritsatakis, A., Makara, P. *Gaining health. Analysis of policy development in European countries for tackling noncommunicable diseases*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Взято 20.6.2017 по www-адресу: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0018/105318/e92828.pdf.

Rogacheva et al. 2006. Rogacheva, A., Laatikainen, T., Tossavainen, K., Vlasoff, T., Panteleev, V., Vartiainen, E. *Changes in cardiovascular risk factors among adolescents from 1995 to 2004 in the Republic of Karelia, Russia*. European Journal of Public Health 17(3): 257–262.

SKK 1988 = *Sanastotyön käsikirja*. Soveltavan terminologian periaatteet ja työmenetelmät. (SFS-käsikirja 50.) Toim. Tekniikan sanastokeskus ry. Helsinki: Suomen standardoimisliitto.

Soite 2019 = Keski-Pohjanmaan sosiaali- ja terveyspalvelukuntayhtymä Soite. Terveyspalvelut. Asiantuntijavastaanotot. *Sydänhoitaja*. Взято 27.11.2019 по www-адресу: https://www.soite.fi/sydanhoitaja.

Sydänliitto 2017a. Sydänkauppa.fi. Взято 17.12.2017 по www-адресу: https://www.sydankauppa.fi/epages/sydankauppa.sf/fi_FI/?ObjectPath=/Shops/2015052803/Categories/Apua_ammattilaisille.

Sydänliitto 2017b. Sydänliitto 1955-2005. Взято 17.12.2017 по www-адресу: https://-sydanliitto.fi/sydanliitto/1995–2005.

Sääskilahti 2006. Sääskilahti, M. *Vapise, kuningas alkoholi. Alkoholivalistuksen tekstilaji ja sen muuttuminen vuosien 1755 ja 2001 välisenä aikana*. Oulu: Oulun yliopisto. http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514280059.pdf.

[31] Работает с 1.1.2019 под названием Ruokavirasto, см. https://www.ruokavirasto.fi/tietoa-meista/mika-on-ruokavirasto/.

Terveyttä ruuasta 2014 = *Terveyttä ruuasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.* 2. korjattu painos. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Взято 7.3.2017 по www-адресу: https://www.evira.fi/globalassets/vrn/pdf/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.3_es-1.pdf.

Tiedon tuotannosta toimintaan 2008 = *Tiedon tuotannosta toimintaan. Paikallisen terveystiedon välittäminen päättäjien ja väestön käyttöön Karjalan tasavallassa 2008–2010.* Esite. S.l. Kansanterveyslaitos, Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus.

Torkkola 2002. Torkkola, S. Johdanto: Näkökulmia terveysviestintään. Torkkola, S. (toim.) *Terveysviestintä*. s. 5–12. Helsinki: Tammi.

Tragakes & Lessof 2003. Tragakes E., ed. *Health care systems in transition: Russian Federation*. Copenhagen, European Observatory on Health Systems and Policies, 2003: 5(3) Взято 25.10.2016 по www-адресу: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/95936/e81966.pdf.

Trends in primary care s.a. = *Primary health care. Facts and figures. Trends in primary care: Eastern Europe, the newly independent states and central Asia.* WHO Regional Office for Europe. S.a. Взято 3.7.2013 по www-адресу: http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health-topics/Health-systems/primary-health-care/facts-and-figures.

Tsai 2010. Tsai, M.-H. *Presenting medical knowledge in multilingual context: Southern Min, Mandarin, and English in health education talks in Taiwan.* Journal on Asian Pacific Communication vol. 20, no. 2: 279–302. Hong Kong. Взято 1.11.2016 по www-адресу: https://benjamins.com/#catalog/journals/japc.20.2.10tsa/details.

Vlasoff 2005a. Vlasoff, Tiina. Tutkimusten kertomaa: Terveyseroja kahden Karjalan välillä. Terveyserot pienemmäksi –hanke Karjalassa. Seminaari 26.4.2005. Joensuu.

Vuori 2012. Vuori, J. Tekstilajit kansalaisten valistuksessa. *Genreanalyysi – tekstilajitutkimuksen käytäntöä.* Toim. Heikkinen, V., Voutilainen, E., Lauerma, P,. Tiililä, U. & Lounela, M. Kotimaisten kielten keskuksen verkkojulkaisuja 29. s. 78–100. Helsinki: Kotimaisten kielten keskus. Взято 17.8.2015 по www-адресу: http://kaino.kotus.fi/www/verkkojulkaisut/julk29/Genreanalyysi.pdf.

8.2.2 Неопубликованная литература

Власофф 2005б. Власофф, Тийна. Ответственная по сотрудничеству, Центр здоровья населения Северной Карелии, Йоэнсуу. Беседы в сентябре – декабре 2005 г. в Йоэнсуу, Питкяранте и Петрозаводске.

Власофф 2013. Власофф, Тийна. Ведущий проекта «Здоровье в фокусе», Центр здоровья населения Северной Карелии, Йоэнсуу. Разговор в Йоэнсуу 4.6.2013.

Vlasoff 2011. Vlasoff, Tiina. *Terveysviestintä ja terveyskäyttäytymismuutos – katukysely vuosina 2009 ja 2010. Raportti.* Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus. Tiedon tuotannosta toimintaan –hanke vuosina 2008–2010. Luottamuksellinen. Конфиденциальный.

8.3 Словари

БАС 2006 = *Большой академический словарь русского языка*. Гл.ред. Горбачевич. М., С.-П.: Наука.

РСС 2003 = *Русский семантический словарь.* Толковый словарь, систематизированный по классам слов и значений. Том 3: Имена существительные с абстрактным значением. Бытие. Материя, пространство, время. Связи, отношения, зависимости. Духрвный мир. Состояние природы, человека. Общество. РАН. Ин-т рус. яз.; Под общей ред. Н.Ю. Шведовой. Москва: Азбуковник.

СТСРЯ 2006а = *Современный толковый словарь русского языка в трех томах*. Т. 1 А–Л. Ефремова, Т.Ф. Москва: Астрель.

СТСРЯ 2006б = *Современный толковый словарь русского языка в трех томах*. Т. 2 М–П. Ефремова, Т.Ф. Москва: Астрель.

СТСРЯ 2006в = *Современный толковый словарь русского языка в трех томах*. Т. 3 Р–Я. Ефремова, Т.Ф. Москва: Астрель.

СЭС 2003 = *Стилистический энциклопедический словарь русского языка*. Под ред. М.Н. Кожиной. Москва: Флинта, Наука.

Приложение 1: «10 правил сбалансированного питания»

Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации 2009.

10 правил сбалансированного питания

Ешьте много, разнообразно и не бойтесь несъедобного. Значение питания велико, и организовать здоровый рацион, позволяющий поддерживать нормальный вес и хорошее самочувствие, помогут несколько простых правил.

Правило 1. Ешьте, сколько необходимо

И речь не о голоде. Суточный рацион человека должен содержать **столько калорий, сколько он сможет за эти сутки потратить**. В противном случае начнете либо худеть, либо толстеть. И, скорее всего, набирать вес, поскольку современный человек очень мало двигается, а есть не забывает.

Энергетическая ценность продуктов и энергозатраты измеряются в калориях. В день вы потратите от 1200 килокалорий, в которые входят базовые расходы на поддержание работы и температуры организма, а также минимальная физическая активность. Чем больше двигаетесь, тем больше калорий можете себе позволить.

Помочь соблюдать это правило вам помогут базы данных нашего сайта: наиболее точная таблица калорийности продуктов, которая была подготовлена при поддержке НИИ питания РАМН и таблица расхода калорий при различных видах деятельности: от мытья посуды до катания на горных лыжах.

Азбука здорового питания

20 несложных фактов о том, как правильно питаться, помогут построить сбалансированный рацион для здоровья и хорошего самочувствия.

Правило 2. Питайтесь полноценно

Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться **1:1:4**. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого мнемонического приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.

Правило 3. Разнообразьте рацион

Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов. Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно **только из длинного списка продуктов**, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

Перейти на здоровое питание очень просто!

Правило 4. Придерживайтесь нормального веса

Рамки нормального веса довольно широки, и вставать каждый день на весы нет никакой необходимости. Зато отсутствие дефицита массы тела, либо избыточного веса уже **снижает риски многочисленных заболеваний**. Поэтому, нормализовав вес, можно пользоваться полноценным и разнообразным питанием как работающим методом поддержания здоровья.

Правило 5. Ешьте чаще

Как ни парадоксально, чтобы не толстеть, **надо есть чаще**. Плотно позавтракайте, а затем ешьте 4–5 раз в день небольшими порциями. Таким образом вы никогда не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

Правило 6. Ешьте несъедобное

Называемые клетчаткой **неперевариваемые пищевые волокна** улучшают работу желудочно-кишечного тракта и очищают его. Клетчатка содержится в овощах, бобовых, отрубях, крупах, продуктах из цельного зерна. Коричневый рис предпочтительнее белого, а также не забывайте о фруктах и ягодах.

Как отказаться от лишнего сахара

Чай со сладостями – привычный ритуал. Но количество сахара в рационе надо сокращать – он приводит к избыточному весу. Узнайте, как можно контролировать сахарные калории.

Правило 7. Ограничивайте жирность

Жир необходим: подсолнечное, оливковое, кукурузное масла и рыбий жир содержат витамины и незаменимые жирные кислоты. Однако в повседневном рационе городского жителя наблюдается **переизбыток жира без полезной нагрузки**, зато приближающий к атеросклерозу и ишемической болезни сердца.

Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество жира при готовке. Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

Правило 8. Меньше сахара

Сахар необратимо портит зубы и приводит к лишнему весу. Особенно вреден сахар детям, неспособным к самоограничению. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, ограничивайте потребление сладких напитков. Изменение пищевых привычек **благоприятно скажется** на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

Правило 9. Осторожнее с солью

Поваренная соль служит источником натрия, но ее **переизбыток повышает кровяное давление**, что приводит к гипертонии. Если вы часто едите вне дома и не знаете, сколько потребляете соли, сократите ее количество на собственной кухне. Ешьте меньше соленых продуктов, не перекусывайте чипсами и орешками, не досаливайте еду в тарелке. Также полезно заменить обычную соль йодированной, чтобы избежать дефицита йода.

Правило 10. Алкоголь – не еда

Взрослый здоровый человек может без труда держаться умеренного потребления алкоголя: не более 20 г чистого спирта в день, что составляет 50–60 г крепких напитков, 150–200 г сухого вина или 300–500 г пива. Но не превращайте алкоголь в часть ежедневного рациона, поскольку алкоголь **не только калориен, но и возбуждает аппетит**, заставляя есть больше.

Иллюстрация: MorgueFile.com

Метки: Рацион, Клетчатка, Сахар, Диеты

Нравится Поделиться 7 пользователям это нравится.

Нравится Tweet 22 Класс! Сохранить 262 Like 719 people like this

118 comments

Your comment...

Send

Vsevolod Ryurikov

замечательные правила

23 Oct at 9:04 am | Comment

Приложение 2: «Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть»

Министерство здравоохранения и социального развития РФ 2010.

Азбука здорового питания, или 20 фактов о том, что и как надо есть

1. **Еда нужна для жизни**. Любая еда – это не просто удовольствие или ритуал. Любое съеденное блюдо поставляет в организм энергию и вещества для поддержания здоровья.

2. **Питайтесь полноценно**. Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4. Запомнить правильные пропорции можно с помощью простого приема: представьте тарелку, разделенную на три одинаковых части. Две из них занимают углеводы, а третью поровну делят белки и жиры.

3. **Разнообразьте рацион**. Одни и те же продукты на столе – это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов.

Получить необходимый набор витаминов, микроэлементов и минеральных веществ можно только из длинного списка продуктов, большинство из которых вполне доступны: овощи, фрукты, мясо, рыба, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды и зелень.

4. **Ешьте чаще.** Как ни парадоксально, чтобы не набирать вес, надо есть чаще. Плотно позавтракайте, нормально пообедайте и скромно поужинайте, в промежутках между ними – перекусите фруктами, а перед сном — кисломолочный напиток. Таким образом вы не будете испытывать чувство голода и сможете контролировать качество и количество принимаемой пищи.

5. **Углеводы жизненно важны.** Это основной источник энергии, так как организм использует для своих нужд именно глюкозу.

Углеводы легко перевариваются и быстро поступают в кровь. При нехватке углеводов тело начинает черпать энергию из белков, которые содержатся в мышцах, тем самым лишая организм строительного материала для жизненно важных гормонов и антител.

6. **Углеводы простые и медленные.** В понимании обывателя углеводная пища — это что-то сладкое. Но продукты, содержащие слишком много сахара — способ обеспечения организма энергией, которой в итоге хватает очень ненадолго, и быстро возникает чувство голода. Потому лучше есть сложные или, как их еще называют, медленные углеводы, которые будут усваиваться постепенно: овощи, продукты из цельного зерна, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы и крупы.

7. **Меньше сахара.** Избыточный сахар в питании – еще одна причина лишнего веса. Читайте этикетки внимательно.

Добавленный сахар скрывается под другими названиями: сахароза, мальтоза, кукурузный сироп, патока, сахарный тростник, кукурузный сахар, сахар-сырец, мед, фруктовый концентрат.

Откажитесь от сахара-рафинада и сладких напитков. В одном стакане сладкой газировки до 8 чайных ложек и 130 ккал.

Контролируйте содержание сахара в «здоровых» продуктах. В мюсли, хлопьях, готовых завтраках и обезжиренных йогуртах с фруктами есть сахар. Его добавляют и в продукты для детей.

8. **Ешьте больше цельнозерновых продуктов.** В них есть сложные углеводы, которые перевариваются медленно и снижают тягу к сладостям.

Включите в рацион крупы из нешлифованного зерна, хлеб с отрубями, хлебцы из муки грубого помола. Все они содержат много клетчатки и поэтому помогают снизить чувство голода и защищают организм от сердечно-сосудистых заболеваний. В цельнозерновых продуктах меньше калорий, но есть витамины группы В, Е, кальций, калий, цинк , медь и другие полезные вещества.

9. **Белки должны быть всегда.** Из белков образуются клетки организма, в частности, мышечная ткань. Гормоны, антитела – это тоже белки. Если в пище не хватает белков, снижается иммунитет, нарушаются гормональный баланс и восстановление тканей организма.

10. **Жиры нельзя полностью исключать.** Из жиров состоят оболочки нервных волокон, они входят в структуру клеточной стенки, а также необходимы для деления клеток и синтеза важных гормонов. Недостаток жиров приводит к дефициту витаминов, которые в нем содержатся, нарушению работы нервной и гормональной систем.

Учтите, что среди потребляемых вами жиров животные должны составлять всего четверть, остальные должны быть растительными.

11. **Жиры надо ограничивать.** Избыток жиров не только откладывается организмом про запас и образует лишний вес, но и нарушает работу печени и поджелудочной железы.

Жир можно найти даже в тех продуктах, которые кажутся обезжиренными. Например, в «Докторской» колбасе жира может быть около 30 процентов. Есть жир в шоколаде и печенье, в последних в среднем содержится 20 процентов жира. Животные и растительные жиры одинаково калорийны.

12. **Сократить жиры в питании довольно просто.** Нежирные молочные продукты на вкус не хуже, чем цельные, а калорийность рациона при их помощи можно сократить почти вдвое.

Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожицы. Запекайте мясо на решетке или специальной сковороде с желобками для стока жира. Откажитесь от жирной сметаны, майонеза и жирных сливок. Выбирайте продукты с низким процентом жира, замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество масла при готовке.

Помните, что растительные масла тоже содержат жир, и ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

13. **Не менее 600 г фруктов и овощей в день.** Овощи, фрукты и ягоды содержат витамины, которых нет в других продуктах питания. Помимо аскорбиновой кислоты — витамина С — в них есть каротиноиды, фолиевая кислота и флавоноиды, объединенные общим названием «витамин Р».

Овощи и фрукты лучше есть сырыми или щадяще обработанными термически – так в них сохраняется больше витаминов и полезных веществ. Регулярно потребляйте зеленые и оранжевые овощи — в них содержатся флавоноиды – природные антиоксиданты, защищающие организм от старения.

14. **Потребляйте рыбу минимум раз в неделю.** В жирной рыбе – скумбрии, сельди или семге — много незаменимых жирных кислот Омега-3, которые борются с заболеваниями сердца и сосудов. Для положительного эффекта лучше употреблять не менее трех рыбных блюд в неделю.

15. **Включите в рацион молочные продукты**. Суточную норму кальция можно получить из полулитра молока, а витамина В2 – из стакана. Кисломолочные продукты подходят и тем, кто не переносит обычное молоко. Они так же полезны, как и молоко, хорошо перевариваются и помогают поддерживать в порядке микрофлору кишечника.

Ешьте молочные каши. Молоко и крупы по составу хорошо друг друга дополняют и легко перевариваются вместе, не создавая дополнительной нагрузки на пищеварительный тракт.

16. **Учите детей правильному питанию.** Причины лишнего веса взрослых обычно заключаются в том, как они питались в детстве. Дети не способны к самоограничению, поэтому сахар особенно надо ограничивать. Приучайте себя и детей к фруктам вместо выпечки и конфет, снижайте потребление сладких напитков.

17. **Лишний вес: избыток питания или недостаток движения.** Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Не имеет значения, больше вы съели яблок или свиных отбивных. Если в организм поступает больше энергии, чем он может потратить – это приводит к увеличению веса.

В России причиной лишнего веса чаще всего является избыток животных жиров в питании. К таким продуктам относятся, например, колбасы, сливочное масло, твердые сыры, а также жирные сорта мяса – свинина и баранина.

18. **Проверить свой вес просто.** Понять, есть ли у вас лишний вес, можно, рассчитав индекс масс тела (ИМТ) по специальной формуле. ИМТ = масса тела в килограммах/(рост в метрах х рост в метрах). Или просто внесите свои данные в калькулятор на сайте Takzdorovo.ru. Если вы получили значение от 18,5 до 25, значит, лишнего веса у вас нет.

19. **Количество калорий зависит от вашего образа жизни.** Количество энергии, необходимой для организма, зависит от того, насколько вы активны. Если вы целый день сидите в офисе, то тратите около 1600 ккал – это очень низкая активность.
При ежедневных занятиях фитнесом в день тратится до 2500 ккал – это средняя нагрузка.

Тяжелый физический труд отнимает 4000 и более ккал в день. Поэтому калорийность рациона надо подбирать, предварительно определив, сколько энергии вы тратите.

20. **Здоровое питание – это просто и недорого.** Самые полезные крупы – самые дешевые. Зимой лучше покупать замороженные овощи вместо дорогих свежих, нежирные молочные продукты дешевле цельных, а растительные масла – сливочных. И готовить дома выгоднее, чем регулярно покупать полуфабрикаты.Изменение пищевых привычек благоприятно скажется на здоровье, внешнем виде и самочувствии.

«Горячая линия» по вопросам здорового питания: 8-800-200-0-200 (из любого региона Российской Федерации звонок бесплатный).

Метки: *Углеводы, Экономия, Зелень, Фрукты, Мясо, Рацион, Овощи, Белки, Жиры, Рыба*

Нравится Поделиться 2 пользователям это нравится.

Нравится Tweet 34 Класс! Сохранить 276 Like **309** people like this

141 comments

Приложение 3: «Ravinto ja liikunta sydänterveyden edistämisessä»

Обложка, оглавление первой части и отрывки из справочника «Ravinto ja liikunta sydänterveyden edistämisessä». Suomen sydänliiton julkaisuja. Helsinki: Suomen sydänliitto ry. 2004, 11–29.

ESIPUHE 3
JOHDANTO 4

RAVINTO SYDÄNTERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ 5
Tavoitteena terveellinen ravitsemus 5
SUOSITUS RAVINTOAINETASOLLA 6
Suositus keskeisimmistä sydänterveyteen vaikuttavista ravitsemustekijöistä (taulukko 2) 7
Kova rasva 8
Pehmeä rasva 9
Kokonaisrasva 11
Energian saanti ja ylipaino 12
Kolesteroli 13
Suola 14
Muut kivennäisaineet 15
Kuitu 16
Alkoholi 17
Ruokavaliomuutosten vaikutus veren kolesterolipitoisuuteen 17
Ruokavaliomuutosten vaikutus kohonneeseen verenpaineeseen 18
ERITYISKYSYMYKSIÄ 19
Tyypin 2 diabetes ja metabolinen oireyhtymä 19
Kalan rasva ja muut n-3-sarjan rasvahapot 20
Antioksidantit 21
Foolihappo ja homokysteiini 22
Funktionaaliset elintarvikkeet 22
K-vitamiini 22
SUOSITUS KÄYTÄNNÖN TASOLLA 23
Pehmeät rasvat kovien tilalle, rasvaa kohtuullisesti 24
Ravinnosta tulevaa kolesterolia vain vähän 26
Kuitua runsaasti: täysjyväviljavalmisteita, kasviksia, hedelmiä ja marjoja 27
Suolaa vain vähän 28
Energiaa kulutusta vastaavasti, ylipainoisilla vähemmän 29
Alkoholia enintään kohtuudella 30
Sydänmerkki 31
LÄHTEET 32

LIIKUNTA SYDÄNTERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ 33
FYYSINEN AKTIIVISUUS 33
Terveyttä edistävä liikunta 33
Liikunnan kuormittavuus 34
TERVEYSLIIKUNNAN SUOSITUS 35
Terveysliikunnan kuormittavuuden arvioiminen 36
LIIKUNNAN TERVEYSVAIKUTUKSET 38
VEREN RASVAT JA LIIKUNTA 39

Pehmeät rasvat kovien tilalle, rasvaa kohtuullisesti (s.24)

[---] On oleellista vähentää nimenomaan kovaa rasvaa eli käytännössä elintarvikkeiden piilorasvaa ja näkyvää kovaa rasvaa (voi sekä voin ja kasvirasvan seokset) sekä samalla huolehtia kohtuullisesta näkyvän pehmeän rasvan saannista (pehmeät margariinit ja kasviöljyt). [---] (s.11)

[---] Erityisesti kannattaa kiinnittää huomiota sellaisten elintarvikkeiden rasvapitoisuuksiin, joiden määrä normaalissa ruokavaliossa on runsas. [---] (s.25)

[---] Kovaa rasvaa vähennetään valitsemalla ruoka-aineet ja ruoat mahdollisimman vähärasvaisina. [---] Valmiita ruokia valittaessa on syytä päätyä melko vähärasvaisiin

vaihtoehtoihin, koska usein on vaikea tietää, minkä laatuista niiden sisältämä rasva on. [---] Rasvaista kalaa suositellaan syötäväksi vähintään pari kertaa viikossa eri kalalajeja vaihdellen. [---] Rasvan määrä ja laatu selviää yleensä tuotteiden pakkausmerkinnöistä. [---] Ruoka valmistetaan rasvattomasti tai vähärasvaisesti kasviöljyä tai pehmeää/juoksevaa kasvimargariinia käyttäen. [---] (s.25)

[---]
Rasvan määrän rajoittaminen parantaa myös ruokavalion ravintoainetiheyttä, jolloin suojaravintoaineiden (kivennäis- ja hivenaineiden sekä vitamiinien) saanti paranee. [---] (s.11)

Pehmeän ja kovan rasvan tyypillisiä saantilähteitä

Pehmeää rasvaa on runsaasti	Kovaa rasvaa on runsaasti
Kasviöljyissä, kuten rypsi- ja oliiviöljyssä sekä soija-, auringonkukka- ja maissiöljyssä	Voissa sekä voin ja kasvirasvan seoksissa
Kasvimargariineissa ja kevyissä kasvimargariineissa	Maidon, kerman ja juuston rasvassa
Kalan rasvassa	Lihan ja makkaran rasvassa
	Kovissa leivonta- ja talousmargariineissa
	Rasvaisissa leivonnaisissa
	Kookosrasvassa, palmuöljyssä, talissa, laardissa

(s. 26)

[---]
Pääperiaatteena on ehkäistä lihavuus syömällä vähärasvaista, kasvisvoittoista ruokaa ja liikkumalla säännöllisesti ja riittävästi. [---] Ruokavalion keskeisenä periaatteena on rasvan saannin tuntuva vähentäminen erityisesti kovaa piilorasvaa vähentämällä. Kohtuullisesti näkyvää pehmeää rasvaa eli ohuelti margariinia leivän päällä (viisi voileipää/pv, joiden päällä 1 tl pehmeää margariinia/leipä) ja ruokalusikallinen öljypitoista salaattikastiketta on kuitenkin tyydyttymättömien ja välttämättömien rasvahappojen riittävän saannin kannalta tärkeää. [---] (s.29)

[---]
Tärkeimmät kolesterolin saantilähteet ovat liharuoat, kananmunat, rasvaiset maitovalmisteet, kahvileivät ja kalaruoat. [---] (s. 14)

[---]
Maitovalmisteissa kolesteroli on liitoksissa rasvan määrään. Mitä enemmän tuotteessa on maitorasvaa, sitä enemmän siinä on myös kolesterolia. Rasvaiset juustot ja kermat sekä voi ovat siis runsaskolesterolisia. Kun kovan rasvan saanti maitovalmisteista vähenee, myös kolesterolin saanti vähenee. [---] (s. 26)

[---] Tarkimmin kannattaa suhtautua [---] rasvaisiin maitovalmisteisiin, jotka on syytä aina vaihtaa rasvattomiin (nestemäiset maitovalmisteet), vähärasvaisiin tai pehmeää kasvirasvaa sisältäviin (esimerkiksi juustot).[---] (s. 26)

Sydänystävällisen ruokavalion pääpiirteet

periaate	**käytännössä**
[---]	[---]
kohtuullinen määrä pehmeää kasviperäistä rasvaa	kasviöljyä ja kasvimargariinia kohtuudella eli 5 tl 80-prosenttista margariinia ja 1 rkl kasviöljyä
vain vähän kovaa rasvaa	vähärasvaisia maito- ja lihavalmisteita
rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita	noin 6 dl päivässä + 2 viipaletta vähärasvaista juustoa
säännöllisesti kalaa	rasvaista kalaa 2 kertaa viikossa
[---]	[---]

[---] (s. 23)

[---]
Käytännössä ravitsemustavoitteisiin päästään, kun päivittäin nautitaan monipuolisesti kasvisvoittoista, kohtuullisen vähärasvaista, vain vähän kovaa rasvaa sisältävää vähäsuolaista ruokaa. [---] (s.24)

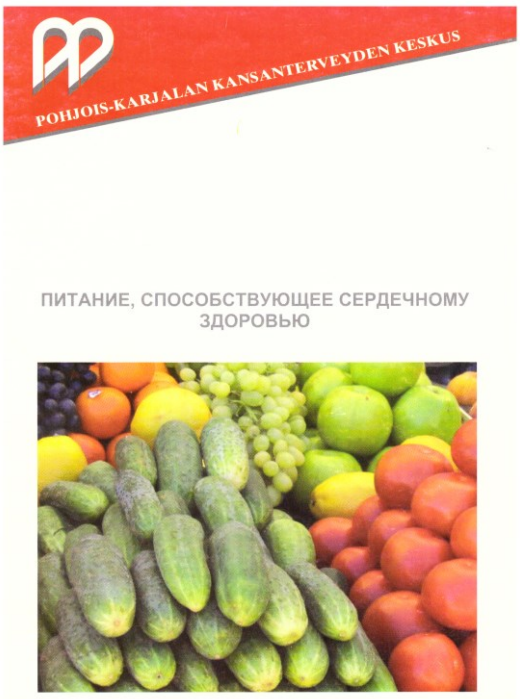
[---]
Käytännön ohje sydänystävällisiin aterioihin on **lautasmalli** [---], jonka mukaan ateriat on hyvä koostaa:

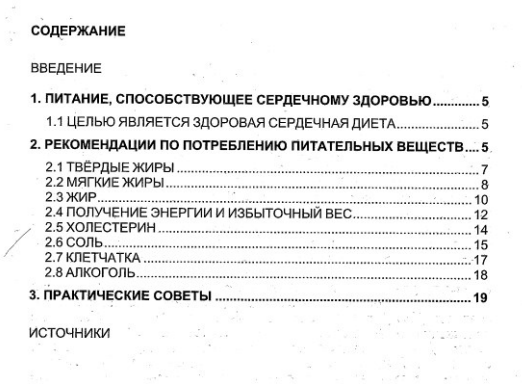
- puoli lautasellista on kasviksia
- neljänneslautasellinen on perunaa, riisiä tai pastaa
- neljännes on rasva- ja suolasuositukset täyttävää pääruokaa eli kalaa, kanaa, lihaa tai kasvisruokavaliossa palkoviljaa (herneet, pavut, linssit), pähkinöitä ja siemeniä
- aterialle kuuluu myös rasvaton juoma, mielellään rasvaton maito tai piimä sekä
- pehmeällä margariinilla tai kevytmargariinilla voideltua täysjyväleipää. (s. 23)

[---]
Ruoka valmistetaan rasvattomasti tai vähärasvaisesti kasviöljyä tai pehmeää/juoksevaa kasvimargariinia käyttäen. (s. 25)

Приложение 4: «Питание, способствующее сердечному здоровью»

Обложка, оглавление и отрывки из справочника «Питание, способствующее сердечному здоровью». Joensuu: Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus, 2005, 11-22.





СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ
1. ПИТАНИЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ СЕРДЕЧНОМУ ЗДОРОВЬЮ 5
1.1 ЦЕЛЬЮ ЯВЛЯЕТСЯ ЗДОРОВАЯ СЕРДЕЧНАЯ ДИЕТА 5
2. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОТРЕБЛЕНИЮ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ 5
2.1 ТВЁРДЫЕ ЖИРЫ 7
2.2 МЯГКИЕ ЖИРЫ 8
2.3 ЖИР 10
2.4 ПОЛУЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ И ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС 12
2.5 ХОЛЕСТЕРИН 14
2.6 СОЛЬ 15
2.7 КЛЕТЧАТКА 17
2.8 АЛКОГОЛЬ 18
3. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ 19
ИСТОЧНИКИ

глава 2.3 ЖИР

[---]
Потреблять жиры умеренно и лучше всего использовать мягкие жиры
Уменьшать потребление твёрдых жиров, особенно, если видно, что вы употребляете в пищу жир, и жиров скрытых в продуктах питания. Одновременно следить за тем, сколько получаете из пищи мягких жиров. Особенно следует обратить внимание на содержание жиров в продуктах питания, выпускаемых промышленностью, в них содержится большое количество жиров. (стр. 11)

Количество твёрдых жиров уменьшаем выбирая соответствующие продукты и, по возможности, уменьшая добавление жира в пищу. Из ассортимента готовых продуктов выбираем содержащие наименьшее количество жиров, потому что часто трудно получить сведения о качестве, содержащегося в продукте жира. Жирную рыбу разных сортов рекомендуем есть не менее двух раз в неделю. О количестве и качестве жиров обычно можно узнать из надписи на упаковке.

Продукты готовят, используя обезжиренное или пониженной жирности растительное масло, а также мягкий или жидкий растительный маргарин. Ограничение количества жиров улучшает ассортимент продуктов питания, потому что увеличивается потребление таких необходимых питательных веществ как минеральные вещества и витамины. (стр. 11)

Основные источники получения твёрдых и мягких жиров

Много мягких жиров содержится	**Много твёрдых жиров содержится**
Растительное масло, рапсовое, оливковое, соевое, подсолнечное и кукурузное	В сливочном масле и в смесях из сливочного и растительного масла
В растительных маргаринах и в растительных маргаринах пониженной жирности	В жирах, содержащихся в молоке, сливках и сыре
В жирах, содержащихся в рыбе	В жирах, содержащихся в мясе и колбасах
	В твёрдом маргарине для хозяйственных нужд и выпечки
	В жирной выпечке
	Кокосовом масле, пальмовом масле, сале, лярде

[---] (стр. 12)

глава 2.4 ПОЛУЧЕНИЕ ЭНЕРГИИ И ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС

[---]
Основным принципом является профилактика ожирения путём потребления нежирной растительной пищи и достаточными регулярными физическими нагрузками. [---](стр. 13)

[---]
Основным принципом диеты является значительное уменьшение потребления жиров, особенно твёрдых жиров, скрытых в продуктах питания. Рекомендуется умеренное получение необходимых жирных кислот из мягких жиров, или намазывать маргарин на хлеб тонким слоем (пять кусков хлеба в день, намазанных маргарином в количестве 1 ч.л. на кусок) и одну столовую ложку в день маслосодержащего соуса в салат. [---] (стр. 13)

глава 2.5 ХОЛЕСТЕРИН

[---] Самыми важными источниками холестерина являются мясные и рыбные продукты, куриные яйца, жирные молочные продукты и выпечка. В молочных продуктах содержание холестерина зависит от жирности. Чем больше в продукте молочных жиров, тем больше в нём холестерина. Сливочное масло, жирные сыры, сливки, творог и сметана содержат большое количество холестерина. Если потребление твёрдых жиров из молочных продуктов уменьшить, также, уменьшится и получение холестерина. [---] (стр. 14)

[---] Внимательно относиться [---] к жирным молочным продуктам, которые лучше заменить обезжиренными (жидкие молочные продукты), и нежирными или содержащими мягкие растительные жиры (например сыры). [---] (стр. 15)

глава 3 ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

[---]
Основные положения здоровой сердечной диеты:

практические	**принципы**
[---]	[---]
умеренное количество мягких растительных жиров	растительного масла и маргарина умеренно - это значит 5 ч.л. 80-процентного маргарина и 1 ст.л. растительного масла
совсем немного твёрдых жиров	нежирное молоко и мясные изделия
обезжиренные и нежирные молочные изделия	около 6 dl в день + 2 куска нежирного сыра
регулярно есть рыбу	есть 2 раза в неделю жирную рыбу--
[---]	[---]

(стр. 20)

На практике перейти к здоровому питанию можно, если ежедневно потреблять разнообразную растительную нежирную и малосолёную пищу. [---] (стр. 21)

[---]
Практический совет по здоровому сердечному питанию, на примере того, как должна выглядеть **тарелка с едой**, хорошо, если:

- половина тарелки овощи
- четвёртая часть тарелки - картофель, рис или макароны
- четверть тарелки - нежирное и малосолёное основное блюдо т.е. рыба, курица, мясо или из ассортимента растительной пищи: бобовые (горох, бобы/фасоль/, чечевица), орехи и семена.
- также в приём пищи входят, несодержащие жир и сахар, напитки (вода, компот, обезжиренные молоко и кефир)
- хлеб из цельного зерна.

[---](стр. 21)

[---]

Приготовление здоровой пищи

- Используй нежирное мясо и перед едой удаляй с него весь видимый жир
- Отдавай предпочтение рыбе и мясу птицы, удаляй шкурку перед приготовлением пищи
- готовь пищу без жира: на пару, вари, жарь на решётке, гриле, готовь в духовке или в тефлоновой посуде
- используй для приготовления пищи совсем немного растительного масла или мягкого маргарина или жидкого растительного маргарина (стр. 21)
- обходись без сыра, сметаны, масла, сливок и яичных желтков при приготовлении пищи и выпечки
- используй при приготовлении выпечки воду или обезжиренное молоко, растительное масло или растительный маргарин
- выбирай из готовых продуктов только те, у которых жирность менее 3г/100г [---] (стр. 22)

Приложение 5: финско-русский словарь схемы 3

elintarvike	(пищевой) продукт
elintarvikkeen tai ruoan koostumuksessa	составная часть продуктов, рациона
elintarvikkeiden piilorasva	жир, скрытый в продуктах
juokseva kasvimargariini	жидкий растительный маргарин
kasviöljy	растительное масло
kermat	сливки
kevytmargariini	маргарин жирности 41 % или меньше*
kokonaisrasva	общее количество жира в рационе
kolesteroli	холестерин
kova piilorasva	твердый жир, скрытый в продуктах
kova rasva	твердый жир
laatu	качество
maitorasva	молочный жир
maitovalmiste	молочный продукт
margariini	маргарин
määrä	количество
näkyvä kova rasva	видимый твердый жир
näkyvä pehmeä rasva	видимый мягкий жир
näkyvä rasva	видимый жир
pehmeä margariini	мягкий маргарин
pehmeä kasvimargariini	мягкий растительный маргарин
pehmeät rasvat	мягкие жиры
pehmeää kasvirasvaa sisältävä juusto	сыр, содержающий мягкого растительного жира
pehmeää kasvirasvaa sisältävä maitovalmiste	молочный продукт, содержающий мягкого растительного жира
rasva	жир
rasvainen kala	жирная рыба
rasvainen maitovalmiste	жирный молочный продукт
rasvaiset juustot	жирные сыры
rasvasuositus	рекомендация по употреблению жира
rasvaton juoma	обезжиренный напиток
rasvaton maito	обезжиренное молоко
rasvaton maitovalmiste	обезжиренный молочный продукт
rasvaton piimä	обезжиренный кефир
ravintoaine	питательное вещество
runsaskolesterolinen	содержающий много холестерина
ruokalaji	блюдо
saantilähde	источник
sijainti	место расположения
tyydyttymättömät ja välttämättömät rasvahapot	ненасыщенные и необходимые жирные кислоты
voi	сливочное масло
voileipä	хлеб с маслом
voin ja kasvirasvan sekoitus	смесь сливочного и растительного масел
vähärasvainen maitovalmiste	нежирный молочный продукт
vähärasvainen ruoka	нежирная пища
vähärasvainen vaihtoehto	нежирный вариант
öljypitoinen salaattikastike	содержаюшая масло заправка к салату