

СОЦИОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ

DOI: 10.24290/1029-3736-2023-29-1-127-147

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Е.Н. Новосёлова, канд. социол. наук, доц., зам. зав. кафедрой социологии семьи и демографии по научной работе социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова, Ленинские горы, 1, стр. 33, г. Москва, Российская Федерация, 119234*

В статье рассматривается, каким образом культура питания, его рациональность и качество влияет на состояние здоровья россиян. Стил ь питания россиян разбирается на новейших статистических данных и анализе литературы, делается вывод о том, что несмотря на некоторые позитивные подвижки в данной области качество питание жителей России далеко от идеала. Автор статьи стремится понять, какой смысл вкладывает население в понятие здоровое питание, различается ли понимание данного феномена в зависимости от социально-демографических признаков. Особое внимание уделяется гендерным различиям в представлениях о питании и последствиям различий в этих представлениях. Основной акцент в статье сделан на тех препятствиях, которые возникают у россиян на пути к оздоровлению своего рациона. Одним из них являются экономические трудности и невозможность покупать здоровые продукты в виду их высокой стоимости, особенно в сложной ситуации в этом отношении находятся многодетные и неполные семьи, качество питание которых ниже по ряду социально-экономических причин. Не менее важным фактором, ограничивающим возможности россиян в сфере питания можно считать недостаточную осведомленность и образованность большинства населения в сфере здорового образа жизни в целом и питания в частности.

Эмпирической базой работы являются данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), Федеральной службы государственной статистики, Фонда общественное мнение и Всероссийского центра изучения общественного мнения.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, культура питание, рациональное питание, гендерные особенности питания, экономические аспекты здоровья.

* Новоселова Елена Николаевна, e-mail: alena_n_@mail.ru, nauka@socio.msu.ru

RATIONAL NUTRITION AS A HEALTH FACTOR: REALITIES AND PROSPECTS

Novoselova Elena N., PhD in Sociology, Associate Professor of the Department of the Family and Demography, Faculty of Sociology, Lomonosov Moscow State University, Leninsky Gory, 1-33, Moscow, Russian Federation, 119234, e-mail: alena_n_@mail.ru, nauka@socio.msu.ru

The article discusses how the culture of food, its rationality and quality affects the health of Russians. The dietary style of Russians is analyzed on the basis of the latest statistical data and literature analysis. It is concluded that despite some positive developments in this area, the quality of nutrition of Russian residents is far from ideal. The author of the article seeks to understand how population understands the concept of healthy nutrition, whether the understanding of this phenomenon differs depending on socio-demographic characteristics. Particular attention is paid to gender differences regarding nutrition and the consequences of these differences. Article focuses on the obstacles that Russians face on the way to improving their diet. One of such obstacles is economic difficulties and the inability to buy healthy foods due to their high cost, especially in large families and single-parent families, whose food quality is lower for a number of socio-economic reasons. An equally important factor limiting the possibilities of Russians in the field of nutrition is the lack of awareness and education of the majority of the population regarding healthy lifestyle in general and nutrition in particular.

The empirical basis of the work is comprised of the data of the World Health Organization (WHO), the Federal State Statistics Service, the Public Opinion Foundation and the All-Russian Public Opinion Research Center.

Key words: health, healthy lifestyle, nutrition culture, rational nutrition, gender specifics of nutrition, economic aspects of health.

Значимым фактором, влияющим на состояние здоровья населения, является культура питания. Рациональное и качественное питание рассматривается как важнейший элемент в системе здоровьесберегающих технологий и одна из практик реализации здорового образа жизни как профессиональным сообществом, так и обывателями.

Эксперты отмечают, что нарушение структуры питания является “главным фактором, который наносит на несколько порядков больший урон здоровью человека, чем экологическая загрязненность и психосоциальные стрессы вместе взятые”¹. В мире вредное воздействие неправильного питания на здоровье превысило воздействие табакокурения, а стоимость решения вопросов по борьбе

¹ Тутельян В.А., Вялков А.И., Разумов А.Н., и др. Научные основы здорового питания. М., 2010. С. 286.

с ожирением приравнивается к стоимости борьбы с терроризмом. Связано это с тем, что здравоохранение является одной из важнейших статей государственного бюджета, а распространение алиментарно-зависимых заболеваний ведет к росту расходов на него. Таким образом рационализация питания граждан становится важнейшей задачей государства и выходя за пределы личных интересов отдельного человека. Лишним доказательством того, как дорого, в прямом и переносном смысле, стоит здоровье, стала пандемия COVID-19, в период которой в зоне повышенного риска, помимо пожилых, оказались люди, страдающие некоторыми заболеваниями, развитие которых специалисты связывают с питанием².

Термин “здоровое питание” широко используется обывателями, в повседневной разговорной практике, маркетологами, учеными разных областей научного знания. Социологи активно включаются в дискуссию о здоровом образе жизни и здоровом питании³. Появление новых технологий производства продуктов (ГМО, искусственные красители и консерванты и т.п.) и распространение различных расстройств пищевого поведения (РПП) (РПП затрагивают по меньшей мере 9% населения мира)⁴ дали дискуссиям о здоровом питании новый импульс, но единства в понимании того, что же такое “здоровое питание”, так и нет. Одни полагают, что это потребление экологически чистых продуктов, в которых нет химических добавок, стабилизаторов, консервантов⁵, другие — сбалансированное потребление определенных питательных веществ, “но чаще всего под здоровым питанием понимаются соблюдение режима и пра-

² Карнова М.В., Фролова О.А., Фролов Д.Н. Анализ структуры и динамики развития алиментарно-зависимых заболеваний у населения // Здоровье населения и среда обитания. 2012. № 11. С. 37–38; Тарандо Е.Е., Лазарева Е.Н. Питание россиян как государственная проблема // Россия: тенденции и перспективы развития. 2022. № 17-3.

³ Чингина Е.Н. Современное правильное питание — модный тренд или реальная польза // E-Scio. 2019. № 9 (36). С. 770–775; Минина В.Н., Иванова М.С., Ганскава Е.Ю. Здоровое питание в контексте повседневной жизни россиян // Журнал социологии и социальной антропологии. 2018. № 4.

⁴ Леонов С.Д. Мировая статистика расстройств пищевого поведения // Осознанное питание. Профессиональная помощь людям с расстройствами пищевого поведения. URL: <https://xn--80aaobgib9abaddafqx1a.xn--p1ai/mirovaya-statistika-rasstroystv-pischevogo-povedeniya/>

⁵ Holm L. Food health policies and ethics: lay perspectives on functional foods // Journal of Agricultural and Environmental Ethics. 2003. N 16. P. 531–544; Niva M. All foods affect health: understandings of functional foods and healthy eating among health-oriented Finns // Appetite. 2007. N 48 (3). P. 384–393; Hoefkens C., Verbeke W., Camp J., van. European consumers' perceived importance of qualifying and disqualifying nutrients in food choices // Food Quality and Preference. 2011. N 22 (6). P. 550–558.

вильный рацион”⁶, потребление тех продуктов, которые позволяют не только возместить энергозатраты, (здесь также важно, чтобы энергетическая ёмкость не будет превышать требуемую физиологическую норму) но и получить полезный эффект, который позитивно повлияет на здоровье”⁷.

Зарубежные исследования разных годов показывают, что население обычно характеризует здоровое/нездоровое питание через “хорошие” и “плохие” продукты, т.е. свежие, натуральные, не подвергшиеся технологической обработке, домашнего приготовления, с одной стороны, и быстрого приготовления, сладкие, прошедшие промышленную обработку, содержащие вредные искусственные добавки — с другой⁸.

Понимание здорового питания россиянами отражено в табл. 1, из которой видно, что они понимают его как сбалансированное, натуральное, дробное. Исследование В.Н. Мининой и др., направленное на изучение факторов здорового питания, показало, что продвинутые потребители, практикующие ЗОЖ в течение 3–10 лет, согласны с обывателями по большинству пунктов, они уделяют особое внимание дробному питанию, потреблению достаточного количества воды, правильному балансу белков, жиров и углеводов и принципу приготовления продуктов⁹.

Несмотря на некоторый скепсис в этом отношении специалистов и очевидные проблемы в этой области население России с каждым годом все очевиднее начинает осознавать важность рационального питания, проявлять интерес к нему, о чем, в частности свидетельствуют данные исследования согласно которому, число поисковых запросов “Здоровое питание” в поисковой системе “Ян-

⁶ Минина В.Н., Иванова М.С., Ганскау Е.Ю. Указ. соч.; См. также: *Bisogni C.A., Jastran M., Seligson M., Thompson A.* How People Interpret Healthy Eating: Contributions of Qualitative Research // *Journal of Nutritional Education and Behavior*. 2012. N 44 (4). P. 282–301; *Margetts B.M., Martinez A., Saba A., Kearney J.M.* Definitions of ‘healthy’ eating: a pan-EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health // *European Journal of Clinical Nutrition*. 1997. N 51 (9).

⁷ Голубев В.С., Беркович М.И. Здоровое питание: восприятие, динамика, популяризация // *Теоретическая экономика*. 2020. №3 (63).

⁸ *Calnan M.* Food and health: a comparison of beliefs and practices in middle-class and working-class households // *Readings in Medical Sociology* / Ed. by S. Cunningham-Burley, N.P. McKeganey. L., 1990. P. 9–35; *Povey R., Conner M., Sparks P., James R., Shepherd R.* Interpretations of healthy and unhealthy eating, and implications for dietary change // *Health Education Research*. 1998. N 13 (2). P. 171–183; *Debevec L., Tivadar B.* Making connections through foodways: contemporary issues in anthropological and sociological studies of food // *Anthropological notebooks*. 2006. N 12 (1). P. 5–16.

⁹ Минина В.Н., Иванова М.С., Ганскау Е.Ю. Указ. соч.

декс” с 2017 по 2019 г. увеличилось в 2,78 раза¹⁰. Изменяются и представления населения о “здоровом образе жизни”. Судя по опросам Научно-исследовательского центра социально-политического мониторинга ИОН РАНХиГС около 55% ставило респондентов ставило здоровое питание на первое место в рейтинге факторов ЗОЖ в 2010 г., на 2021 г. таких стало уже 64,4%¹¹. Здоровое питание занимает первое место в рейтинге элементов ЗОЖ, согласно мнению респондентов исследования СеДОЖ, проведенного на кафедре социологии семьи и демографии социологического факультета МГУ имени М.В. Ломоносова (табл. 2)

Если посмотреть вместе на табл. 1 и 2, то легко заметить некоторые гендерные особенности представлений о ЗОЖ, а именно тот факт, женщины озабочены проблемой рационального питания гораздо больше, чем мужчины и именно они “вытягивают” фактор здорового питания на первое место среди факторов ЗОЖ, мужчины же чуть больше смысла видят в отказе от вредных привычек.

Таблица 1

Трактовка понятия “здоровое питание”, в %

Трактовка понятия “здоровое питание”	Все опрошенные	Мужчины	Женщины
Отказ от употребления вредных продуктов (фастфуд, сладкое и т.п.)	43	38	47
Питание небольшими порциями 4–5 раз в день	35	28	42
Употребление 1,5–2 литров воды в день	35	26	42
Потребление экологически чистых продуктов	33	34	32
Ограничение объема потребляемой пищи	31	28	33
Контроль состава покупаемых продуктов	30	25	35
Контроль в рационе белков, жиров и углеводов, витаминов и минералов	22	17	26
Дополнительный прием БАДов и витаминов	7	8	6

Источник: Питание: правильное и безопасное // Сайт ВЦИОМ. 2019. 03 дек. URL: <https://clck.ru/ViFps>

¹⁰ Голубев В.С., Беркович М.И. Здоровое питание: восприятие, динамика, популяризация // Теоретическая экономика. 2020. № 3 (63).

¹¹ Покида А.Н., Зыбуновская Н.В., Газиева И.А. Роль высшего образования в формировании здорового образа жизни (по результатам социологического исследования) // Высшее образование в России. 2022. №1.

**ТОР-5 элементов здорового образа жизни по мнению состоящих в браке
россиян (СеДОЖ), в %**

Элементы ЗОЖ	Мужчины	Женщины
Здоровое питание	61,6	68,5
Отказ от вредных привычек	63,4	61
Занятия спортом	41,7	38,9
Соблюдение режима дня	31	35,2
Соблюдение правил гигиены	16,5	19,3

Эти данные в целом коррелируют с результатами имеющихся на данный момент исследований, женщины действительно чаще соблюдают диету и едят более здоровую пищу¹², “больше озабочены вопросами здоровья, контроля веса и т.д., тогда как мужчины нацелены преимущественно на получение удовольствия от вкуса”¹³. Эксперты и население России гендерные различия в отношении к питанию объясняет несколькими причинами:

Во-первых, существуют физиологически обусловленные различия в потребностях в энергии, в макро- и микронутриентах¹⁴. Мужчины тратят больше энергии и соответственно им нужна более калорийная пища, в частности мясо. В обыденном представлении мужчина может/должен “и гвозди переваривать”, женщины же должны есть более легкую пищу, по большей части “всякую травку”¹⁵. Такую тенденцию демонстрирую как российские, так и зарубежные исследования, согласно которым в рационе питания мужчин превалирует потребление красного мяса (говядина, свинина, баранина и др.), колбасных изделий и мясных деликатесов. Доля потребления продуктов, источников животного белка среди мужчин выше (62,7%), чем среди женщин (55,4%), в то время как свежие овощи и

¹² Питание: правильное и безопасное // Сайт ВЦИОМ. 2019. 03 дек. URL: <https://clck.ru/ViFps>; Jaworowska A., Bazylak G. An outbreak of body weight dissatisfaction associated with self-perceived BMI and dieting among female pharmacy students // *Biomedicine & Pharmacotherapy*. 2009. N 63. P. 679–692.

¹³ Громашева О.А. Мужское и женское в практиках питания: интерпретации петербургских родителей и детей // *Журнал социологии и социальной антропологии*. 2011. № 5.

¹⁴ Карамнова Н.С., Шальнова С.А., Тарасов В.И. и др. Гендерные различия в характере питания взрослого населения российской Федерации. Результаты эпидемиологического исследования ЭССЕ-РФ // *Российский кардиологический журнал*. 2019. № 6.

¹⁵ Громашева О.А. Указ. соч.; Погонцева Д.В. Стремление похудеть: социально-психологический анализ // *Science Time*. 2014. № 5 (5).

фрукты присутствуют в ежедневном рационе 65,3% женщин, против 50,7% мужчин. Исследования, проведенные в Канаде, Бразилии, Финляндии, США демонстрируют большее включение овощей и фруктов в рацион женщинами¹⁶. Крайне интересным в этом отношении является исследование, согласно которому существуют определенные стереотипы о мужском и женском стиле питания (табл. 3). Причем гендерные стереотипы в отношении к питанию транслируются родителями детям с самого раннего возраста, мальчик “должен” есть больше и желательно мясо, так как его обязанность быть сильным¹⁷.

Таблица 3

Дихотомия “мужское–женское” в представлениях россиян о питании

Мужской стиль питания	Женский стиль питания
соленое	сладкое
грубое	мягкое/нежное
жареное	вареное
тяжелое/калорийное	легкое/некалорийное
обильное	необильное
жирное	нежирное
сытное	вкусное
нездоровое	здоровое
мясное	вегетарианское/овощное

Источник данных: Громашева О.А. Мужское и женское в практиках питания: интерпретации петербургских родителей и детей // Журнал социологии и социальной антропологии. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/muzhskoe-i-zhenskoe-v-praktikah-pitaniya-interpretatsii-peterburgskih-roditeley-i-detey> (дата обращения: 24.10.2022).

Во-вторых, стандарты красоты, в частности касательно лишнего веса, который якобы более позвонителен для мужчин, до сих пор имеют некоторые гендерные отличия. Согласно некоторым исследованиям до 50% половых различий в выборе продуктов обусловле-

¹⁶ Dehghan M.N., Akhtar-Danesh N., Merchant A.T. Factors associated with fruit and vegetable consumption among adults // Journal of Human Nutrition and Dietetics. 2011. N 24 (2). P. 128–134; Johansson L., Thelle D.S., Solvoll K., Bjørneboe G-E.A. Healthy dietary habits in relation to social determinants and lifestyle factors // British Journal of Nutrition. 1999. N 2. P. 211–220; Mozaffarian D., Hao T., Rimm E.B., et al. Changes in diet and lifestyle and long-term weight gain in women and men // The New England Journal of Medicine. 2011. Vol. P. 2392–2404.

¹⁷ Громашева О.А. Указ. соч. 2011. № 5; Погонцева Д.В. Стремление похудеть: социально-психологический анализ // Science Time. 2014. № 5 (5).

но желанием женщин более тщательно контролировать свой вес¹⁸. Российские женщины стремятся соответствовать “мужскому идеалу”, нередко сформулированному самими женщинами, так как исследования показывают, что представительницы прекрасного пола считают, что мужчины хотят, чтобы женщины быть тоньше/худее, чем на самом деле предпочитают мужчины, которые, по сравнению с женщинами, приписывают больший вес красивым женщинам, не считают анорексичные тела красивыми, предпочитая им “формы”¹⁹. Ответственность за такое искаженное представление женщин о собственной телесности, за создание и поддержании “правильной телесности”, многие современные авторы возлагают на медиа-дискурсы, которые репрезентируют женское тело в качестве “изначально нуждающегося в доработке”²⁰ и приписывают чрезмерно худым телам (моделей, актрис, певиц) положительные социальные, психологические и когнитивные характеристики, делая худобу самым желаемым телесным размером²¹. По мнению Б. Дубина “телесный канон” (термин введен М.М. Бахтиным)²², существовал всегда, однако у “общества не было ощущения, а следовательно, и мысли, что его можно и нужно достичь”²³. Сегодня же, напротив, людям с нормальным, не идеальным телом трудно оценивать себя адекватно, а безукоризненное тело признается целью, а порой и смыслом существования индивида²⁴. Здесь необходимо отметить, что в последние годы ситуация несколько меняется, представление об идеальной телесности становятся более гендерно-нейтральными, но не всегда однозначно позитивными, и, например, среди городской молодежи представления “худой значит нормальный” касается как мужчин, так и женщин²⁵.

¹⁸ Громашева О.А. Указ. соч.

¹⁹ Погонцева Д.В. Указ. соч.

²⁰ Frost L. Theorizing the young woman in the body // *Body & Society*. 2005. N 11 (1). P. 63–85.

²¹ Литвина Д.А., Остроухова П.В. Дискурсивное регулирование женской телесности в социальных сетях: между худобой и анорексией // *Журнал исследований социальной политики*. 2015. № 1; Литвина Д. Дискурсивное производство молодежных тел в текстах высоко-рейтинговой российской прессы: власть, гегемония, иерархия // *PRO тело. Молодежный контекст* / Под ред. Е.Л. Омельченко, Н.А. Нартова. СПб., 2013. С. 33–60.

²² Бахтин М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса. М., 1990.

²³ Цит. по: Трушина Т.Л. Презентация тела в современной моде: от гламура к гендерной флюидности // *Вестник ЧелГУ*. 2018. № 2 (412).

²⁴ Герасимова Ю.Л. Мода и ненормативное тело. От отрицания к адаптивному дизайну // *Международный журнал экспериментального образования*. 2016. № 6–2. С. 237–240.

²⁵ Крупец Я.Н., Нартова Н.А. “Худой значит нормальный”: управление телом в среде городской молодежи // *Журнал исследований социальной политики*. 2014. № 4.

**Осведомленность об общественном движении “бодипозитив”
и его трактовка россиянами, в %**

Вы знаете, слышали или сейчас впервые слышите о таком общественном движении, как бодипозитив? Если слышали, то, по Вашему мнению, за что оно выступает? (открытый вопрос, до трех ответов, в % от всех опрошенных, представлены ответы, набравшие от 1%)	
Принятие тела / принимать себя таким, какой ты есть / любовь к своему телу	12
Слышал, но не знаю, за что оно выступает	8
Здоровое тело / ЗОЖ / сохранение здоровья / занятия спортом / ПП	5
Против дискриминации по внешности / терпимость к внешности других людей	3
Выглядеть как хочешь / мое тело — мое дело / свобода самовыражения	2
За красоту / хорошую внешность / красивое тело	2
Быть полным нормально / поддержка людей с избыточным весом	2
Естественность / натуральность / за естественную красоту	1
Оправдывают свою лень / нежелание следить за фигурой/внешностью	1
Связано с внешностью/фигурой	1
Все должны быть стройными / бороться с лишним весом	1
Нужно следить за собой	1
За хорошее настроение/позитив / положительное отношение	1
Все тела красивы	1
Впервые слышу об этом	59

Источник: Бодипозитив: новый взгляд на внешность // ВЦИОМ. Аналитический обзор. 2021. 27 июля. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/bodipozitiv-novyi-vzgljad-na-vneshnost>

С другой стороны, сегодня феномену культа тела противостоят противоположные тенденции, такие как бодипозитив, изначально направленный на принятие своего тела таким, какое оно есть, преодоление комплексов без оглядки на общественное мнение. В свою очередь с общественным мнение все непросто — с одной стороны знаменитые дома моды стали приглашать на подиумы моделей *plus size* (больших размеров), и знаменитости “в теле” все чаще появляются на обложках глянцевого журналов — самым ярким примером является появление 33-летней 150-килограммовой модели Тесс Холлидей на обложке британского *Cosmopolitan*. Даже мультииндустрия подключилась к этому тренду и в 2022 г. киностудия Дисней выпустила мультфильм, где впервые за почти столетнюю историю

корпорации главным положительным персонажем стала героиня размера *plus size*²⁶. С другой стороны, подобные шаги вызывают беспокойство у врачей, которые считают, что течение “бодипозитив” искажает отношение к такому заболеванию как — ожирение. Вызывают оно и волну бодишейминга “порицания тела”. В России данное явление достаточно распространенное и 21% респондентов открыто признается, что люди с сильным ожирением вызывают у них неприятие и негативные эмоции, при этом с термином бодипозитив не знакомы 59% россиян, а среди оставшихся 40% тех, кто хоть что-то слышал об этом явлении почти 15% либо не имеют понятия что это такое, либо имеют ошибочное представление о феномене (табл. 4)²⁷.

В целом, существующие гендерные стереотипы относительно питания являются более благоприятными для здоровья женщин и нередко представляют существенную угрозу для здоровья мужчин, что особенно значимо в условиях сверхсмертности мужского населения России²⁸. Помимо питания мужчины в целом хуже следят за своим здоровьем, чем женщины и реже обращаются за медицинской помощью, общий уровень медицинских консультаций у мужчин на 32% ниже, чем у женщин²⁹. В нашей стране один из самых резких разрывов между продолжительностью жизни мужчин и женщин. Средняя продолжительность жизни у первых на 2021 г. составляет 65,51 лет, вторых — 74,51.

Если отойти от гендерных различий, которые пока еще существенны, можно сказать, что россияне все больше стараются понять суть многогранного понятия “здоровый образ жизни” и усиливают свои знания в этой области³⁰. По данным мониторинга “Здоровый образ жизни”, проведенного ВЦИОМом, если в 2008 г. соблюдали какую-либо диету и ели здоровую пищу 44% респондентов, то в 2019 г. таких стало уже 59%³¹. Глубина же знаний в области ЗОЖ

²⁶ Американская мультипликационная компания Disney выпустила первый бодипозитивный анимационный фильм “Отражение”. Режиссер Хиллари Брэдфилд.

²⁷ Бодипозитив: новый взгляд на внешность // ВЦИОМ. Аналитический обзор. 2021. 27 июля. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/bodipozitiv-novyi-vzgljad-na-vneshnost>

²⁸ Громашева О.А. Указ. соч.

²⁹ Дадаева Т.М., Мишанина И.С. Гендерная роль мужчины в современных семейных практиках // Огарёв-Online. 2020. № 9 (146).

³⁰ Об этом: Покида А.Н., Зыбуновская Н.В., Газиева И.А. Роль высшего образования в формировании здорового образа жизни (по результатам социологического исследования) // Высшее образование в России. 2022. № 1.

³¹ Здоровый образ жизни: мониторинг // ВЦИОМ. 2019. 30 мая. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorovyj-obraz-zhizni-monitoring>

существенно зависит материального положения и социально-демографических характеристик, определяющих жизненные шансы индивидов и социальный выбор.

По данным отечественных и зарубежных исследований одним из главных факторов, «определяющим правильную модель питания, является образование, формирующее рациональный и систематический подход к потребляемой пище»³². По данным «Выборочного наблюдения рациона питания населения» (Росстат–2018), важность следования хотя бы одному принципу здорового питания отметили 44,8% лиц с основным общим образованием и 55,4% респондентов с высшим образованием. Образованные чаще обращают внимание на состав продуктов и читают этикетки: респонденты с основным общим образованием делают это в 20,0% случаев, со средним общим — в 28,4%, средним профессиональным — в 31,8%, с высшим — в 46,2%; в то время как 13% имеющих среднее общее образование даже не понимают значение этой информации³³.

Выделяют несколько основных факторов, влияющих на систему питания современного человека. Во-первых, это осведомленность населения о свойствах и составе основных групп продуктов питания. Во-вторых, наличие на потребительском рынке широкого ассортимента свежих, высококачественных, безопасных для здоровья человека продуктов. Также крайне важен экономический фактор, т.е. наличие у населения финансовой возможности приобретать конкретные пищевые продукты в необходимом наборе и количестве³⁴.

Данные о росте заболеваемости алиментарно-зависимыми заболеваниями, а также данные о фактическом потреблении пищевых продуктов свидетельствуют о недостаточной осведомленности населения России о правилах здорового рациона. Здесь мы можем наблюдать противоречивые тенденции. С одной стороны, растет интерес россиян к здоровому питанию³⁵ и в популяции формируется некая основа для позитивных изменений в этой облас-

³² Веселов Ю.В., Цзинь Ц., Лебединцева Л.А. Социальные практики питания и здоровье населения (на примере Санкт-Петербурга и Ленинградской области) // Дискурс. 2018. № 1. С. 61–70.

³³ Выборочное наблюдение рациона питания населения // Сайт Федеральной службы государственной статистики. URL: https://www.gks.ru/free_doc/new_site/food18/index.html

³⁴ Здоровое питание и факторы, влияющие на его формирование // Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Адыгея. URL: <https://fbuz01.rospotrebnadzor.ru> (дата обращения: 15.05.2021).

³⁵ Правильная и здоровая еда: практики питания в Санкт-Петербурге // Панаорама общественного здравоохранения. 2017. Т. 3. Вып. 1. С. 49–58.

ти³⁶, потребители становятся все более осознанными и осторожными в выборе еды, начинают обращать внимание на состав продуктов и стараются следить за своим рационом (67%). Свое влияние на процесс позитивного изменения питания россиян оказала, как это не странно, пандемия COVID-19. По данным НАФИ к началу пандемии 34% россиян были готовы переплачивать за товар, если на него будет нанесена государственная маркировка органического продукта, а сам продукт будет произведен без использования пестицидов, ГМО и стимуляторов роста растений. Кроме того, в период пандемии в рационе 26% соотечественников стало больше домашней еды и 11% стали питаться более регулярно³⁷.

С другой стороны, рацион подавляющего большинства соотечественников весьма далек от оптимального. Потребление овощей и бахчевых, фруктов и ягод — ниже в 1,3 раза нормы, молока и молочных продуктов — в 1,2 раза, масла растительного и маргаринов — в 1,2 раза, яиц — в 1,1 раза, тогда как мяса и мясопродуктов — выше в 1,2 раза, сахара и кондитерских изделий — в 1,4 раза. Только потребление хлебо- и рыбопродуктов соответствует рациональным нормам³⁸. Питание несбалансированно, неполноценно и нерегулярно, отличается высокой калорийностью³⁹.

В сложных социально-экономических условиях, при снижении уровня жизни огромной части населения России люди переходят к потреблению более дешевых продуктов в целях экономии средств. Регулярное правильное питание не всегда является возможным для многих российских граждан, что объясняется низким уровнем реальных доходов населения — 60,4% граждан России тратят на продукты примерно половину своего ежемесячного дохода, у 16% на питание уходит почти весь заработок, а у 14,8% — примерно треть, 8,8% тратят на еду не более 20% своего бюджета⁴⁰. По принятым международным стандартам, если расходы на питание составляют более 60% всех расходов отдельных групп населения, такие группы

³⁶ Карамнова Н.С., Шальнова С.А., Деев А.Д., и др. Характер питания взрослого населения по данным эпидемиологического исследования ЭССЕ-РФ // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2018. № 17 (4). С. 61–66.

³⁷ Новая нормальность. Образ жизни, рынки, инфраструктура и коммуникации после пандемии. М., 2020; Здоровье — высшая ценность // ВЦИОМ. Аналитический обзор. 2020. 09 июня. <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorove-vyshshaya-czennost>

³⁸ Итоги выборочного наблюдения рациона питания населения в 2018 году. М., 2019. URL: <https://rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Racion.pdf>

³⁹ Там же.

⁴⁰ Россияне рассказали, сколько тратят на продукты // ТАСС. 2021. 15 июля. URL: <https://tass.ru/ekonomika/11909017>

считаются бедными, не имеющими возможности получения полноценного питания⁴¹. В среднем, жители нашей страны тратят на питание около 30% своих потребительских расходов, что ставит России на 31 место стран Европы по расходам на еду⁴².

По данным ВЦИОМ на июнь 2021 г., первое, на что обращают внимание россияне при покупке продуктов питания — это цена (59%)⁴³. Материальные возможности людей существенно ограничивают доступ к здоровому питанию, поэтому “их индивидуальная осведомленность о гигиене питания и оптимальной для здоровья диете является слабым мотивом вносить в эту сферу их образа жизни какие-либо коррекции”⁴⁴. Здоровая пища недоступна для большей части населения (61% россиян считают, что для обеспечения здорового питания нужно много денег (40% — времени и денег)⁴⁵.

Продукты сегодня являются основной статьей расходов наших соотечественников, а многие интересы и блага переходят в разряд второстепенных, при этом в большинстве случаев страдает качество продуктов, а рацион ухудшается, поскольку население вынуждено оплачивать постоянно растущие в цене транспортные и коммунальные услуги и попросту экономит на еде. По данным ФОМ, 39% россиян в последнее время стали больше экономить на продуктах питания. Основными статьями экономии стали мясо и птица, сыры и колбасы, рыба и морепродукты, фрукты. Среди менее обеспеченных россиян этот показатель еще выше (50% респондентов денег на питание не хватает, 45% — на питание хватает, на одежду — нет), при этом для 63% тех, кому денег хватает на бытовую технику, но не хватает на автомобиль, и для 56% тех, кому хватает и на автомобиль тоже, ничего не изменилось в практиках покупки продуктов питания⁴⁶.

Исследования показывают, что питание детей в семьях с низким уровнем доходов не соответствует утвержденным для современного

⁴¹ Журавлева Л.А., Зарубина Е.В., Ручкин А.В. Питание как социально-экономическая институция // Аграрный вестник Урала. 2020. № 13.

⁴² Там же.

⁴³ Здоровье и питание россиян: мониторинг // Сайт ВЦИОМ. Аналитический обзор. 2021.02.06. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/zdorove-i-pitanie-rossijan-monitoring> (дата обращения: 03.10.2022).

⁴⁴ Изуткин Д.А. Изучение взаимосвязи социальных условий и здоровья в зарубежной социологии // Социология медицины. 2014. № 2. С. 11.

⁴⁵ Источник данных: О здоровом питании // ФОМнибус. 2014.01.06. URL: <https://fom.ru/m/Obraz-zhizni/11558> (дата обращения: 15.11.2022).

⁴⁶ Продукты и товары: статьи экономии // Сайт ФОМ. 2019.02.04. URL: <https://fom.ru/Ekonomika/14189>

общества медико-биологическим нормам, что подтверждает тезис Н.М. Римашевской о детерминированной низким уровнем материальной обеспеченности их семей уязвимости новых поколений, что в конечном итоге приводит к снижению показателей здоровья каждого нового поколения в сравнении с предыдущим⁴⁷. Как правило, уровень и качество жизни семьи ухудшаются по мере рождения детей, т.е. разрешить противоречия между числом детей в семье и уровнем жизни ее членов сегодня так и не удалось, и в числе бедных чаще всего оказываются семьи, имеющие троих и более несовершеннолетних детей. Высокая иждивенческая нагрузка, ограниченные возможности занятости матери, которая имея нескольких детей дошкольного и школьного возраста вынуждена отказываться от работы в пользу воспитания детей и домашнего хозяйства или трудиться в ненаблюдаемом секторе экономики, приводят к бедности многодетных семей⁴⁸. Существуют данные, говорящие о том, что уровень безработицы в многодетных семьях существенно выше, чем в однодетных семьях и семьях, не имеющих детей⁴⁹. Так, доля не работающих матерей среди москвичек имеющих 3 и более детей достигает 63,6%, двоих — 15,7% одного ребенка — 15,8%⁵⁰. По данным выборочного наблюдения доходов населения 2019 г., в среднем материальное положение многодетных семей вдвое хуже, чем у среднестатистической семьи. Если среднедушевой денежный доход на одного члена домохозяйства с одним ребенком до 18 лет составлял 28791,9 руб., то в домохозяйствах с многодетными семьями — 14134,1 руб.⁵¹

Исследования Росстата 2013 и 2018 гг., посвященные рациону питания населения России, подтверждают эмпирическую связь между объемом потребления основных продуктов питания и калорийностью рациона, и числом детей в семье. Так, “из всех домохозяйств, имеющих одного ребенка в возрасте до 18 лет, только в 3,9% случаев респонденты отметили, что “еды недостаточно” (3,2% —

⁴⁷ Римашевская Н.М. Социальные приоритеты в условиях кризиса не меняются // Народонаселение. 2015. № 2. С. 7.

⁴⁸ Прокофьева Л.М., Корчагина И.И., Попова Р.И., Белокрылова О.С., Филоненко Ю.В., Фурса Е.В. Бедность и социальная исключенность глазами разных групп населения // Народонаселение. 2014. № 4 (66). С. 61–81; Анализ положения детей в Российской Федерации: на пути к обществу равных возможностей. М., 2011.

⁴⁹ Семья и дети в России: особенности современной жизни и взгляд в будущее: Коллективная монография / Под ред. Л.Н. Овчаровой, Л.М. Прокофьевой. М., 2009.

⁵⁰ Пишняк А.И. Возможности и ограничения занятости женщин в Москве // Народонаселение. 2015. № 1 (67).

⁵¹ Выборочное наблюдение доходов населения и участия в социальных программах // Сайт Федеральной службы государственной статистики. URL: <https://gks.ru>

иногда недостаточно еды; 0,7% — часто недостаточно). В домохозяйствах с двумя детьми этот показатель составил 5% (3,6% — иногда недостаточно, 1,4% — часто недостаточно). В домохозяйствах с тремя детьми — 8,7% (6,7 и 2% соответственно). И, наконец, в домохозяйствах, имеющих четырех и более детей в возрасте до 18 лет — 15,2% (соответственно 11,3 и 3,9%)⁵². Пищевая и энергетическая ценность суточного рациона питания детей в возрасте 3–13 лет снижается по мере роста размера домохозяйства, в семьях с одним ребенком 2414,92 ккал, в семьях с двумя детьми — 2282,58 ккал, в семьях с тремя и более детьми — 2237,85 ккал, при этом страдает не только и не столько калорийность, сколько качество питания.

Многодетные семьи гораздо реже употребляют такие полезные продукты, как свежие овощи и фрукты, при этом потребление хлебопродуктов, картофеля, в этой группе выше, т.е. преобладает углеводная система питания⁵³. Здесь вполне можно говорить о социальном расслоении по типу питания в зависимости от числа детей в семье, что сказывается на физическом и умственном развитии детей и состоянии здоровья как детей, так и родителей. По некоторым данным, именно имеющие трех и более детей чаще всего жалуются на плохое здоровье⁵⁴. По сути, только семья с единственным ребенком может позволить себе качественное и полноценное питание, причем следует подчеркнуть, что это будет полная семья, так как неполные семьи также находятся в группе риска бедности.

По данным Е.Е. Гришиной, вероятность многомерной бедности (монетарной и депривационной⁵⁵, т.е. бедности как недостаточности ресурсов, необходимых для поддержания общепринятого образа жизни) повышена у следующих типов семей с детьми: у многодетных, неполных, имеющих в своем составе безработных, получающих ежемесячные детские пособия, а также тех, в которых возраст родителей старше 50 лет или они имеют низкий уровень образования⁵⁶. Этот же вывод подтверждают в докладе “Социально-демографические группы риска бедности и социальной исключенности” Л.М. Прокофьева, И.И. Корчагина, которые даже расширили категорию бедных, включив туда семьи с детьми в принципе, однако

⁵² Носкова А.В. Питание как объект социологии и маркер социального неравенства // Вестник Института социологии. 2015. № 3(14). С. 60.

⁵³ Выборочного наблюдения рациона питания населения // Федеральной службы государственной статистики. URL: <https://www.gks.ru/>

⁵⁴ Нилов В.М. Социология здоровья. Петрозаводск, 2002. С. 80–81.

⁵⁵ Townsend P. Poverty in the United Kingdom: a survey of household resources and standards of living. Harmondsworth, 1979.

⁵⁶ Гришина Е.Е. Различные аспекты бедности семей с детьми // Всероссийский экономический журнал ЭКО. 2018. № 3 (525). С. 22.

подчеркнув, что особенно это касается многодетных и неполных, которые относятся “к основным группам риска бедности при всех методах оценки бедности”⁵⁷.

И все же “неправильность” питания россиян связана не только с экономическими причинами, но и с неумением правильно питаться, слабой информированностью о принципах рационального питания и его роли в поддержании здоровья. Те или иные практики питания не могут быть обоснованы только экономической составляющей, они, как показал П. Бурдье, скорее определяются “габитусом группы — системой предпочтений и предрасположенностей, отражающих историю ее формирования и существования в социальном поле”⁵⁸. Например, при росте доходов у рабочих классов их вкусы и предпочтения не изменяются, при этом те, “кто обладают большим запасом культурного капитала при относительно низких доходах, формируют совсем иные предпочтения в питании”⁵⁹.

Россиянам сложно передать своим детям правильные привычки в питании, поскольку рацион большинства населения нашей страны здоровым назвать нельзя. По данным Росстата, средний житель нашей страны потребляет 2675 ккал в сутки, что на 16% больше нормы. Россияне переедают сладкого (примерно на 15 кг в год) и жирного, не следят за составом продуктов⁶⁰, едят мало овощей и фруктов. Как уже было сказано выше, правильное питание требует временных и денежных затрат, которые далеко не каждая семья в России может себе позволить. Средства для покупки продовольствия у населения очень ограничены, “люди делают выбор в пользу менее дорогих продуктов питания, которые часто являются высококалорийными с низким содержанием питательных веществ”⁶¹. Обратную пропорциональную связь между распространенностью избыточного веса и ожирения и социально-экономическим статусом семьи фиксируют многие отечественные и зарубежные исследования.

⁵⁷ Прокофьева Л.М., Корчагина И.И. Социально-демографические группы риска бедности и социальной исключенности // Российско-французская конференция “Бедность городского и сельского населения в России и Франции”. М., 2018. С. 18.

⁵⁸ Зарубина Н.Н. Практики питания как маркер и фактор социального неравенства в России: история и современность // Историческая психология и социология истории. 2014. № 2. С. 47.

⁵⁹ Веселов Ю.В. Современная социальная система питания // Журнал социологии и социальной антропологии. 2015. № 1. С. 77.

⁶⁰ Цит. по: Ивушкина А. Перцева Е. Молодежи с ожирением стало втрое больше // Известия. 2018.27.02. URL: <https://clck.ru/WjvSK>

⁶¹ Торговля и потребление дешевого фаст-фуда является препятствием к обеспечению здорового рациона питания // Продовольственная и сельскохозяйственная организация объединенных наций. URL: <https://clck.ru/WjvSZ> (дата обращения: 12.05.2021).

Поводя итог, можно сказать, что сегодня несмотря на некоторые позитивные изменения питание россиян остается недостаточно сбалансированным. Причин этого много: дефицит времени в современном темпе жизни, некомпетентность в вопросах культуры питания, нехватка средств на поддержание здорового рациона и т.п. В то же время, следует подчеркнуть, что культура питания как основа здорового образа жизни является мерой цивилизованности, характеризует как отдельного человека, так и общество в целом, она напрямую связана со здоровьем и долголетием, а несбалансированный рацион становится серьезным фактором риска развития многих заболеваний, оказывает влияние на умственную и физическую активность. Поэтому формирование здоровой культуры питания у населения занимает важное место в ряду задач, связанных с укреплением и сохранением здоровья людей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Бахтин М.М. Творчество Франсуа Рабле и народная культура средневековья и Ренессанса. М., 1990.

Веселов Ю.В. Современная социальная система питания // Журнал социологии и социальной антропологии. 2015. № 1.

Веселов Ю.В., Цзинь Ц., Лебединцева Л.А. Социальные практики питания и здоровье населения (на примере Санкт-Петербурга и Ленинградской области) // Дискурс. 2018. № 1. С. 61–70.

Герасимова Ю.Л. Мода и ненормативное тело. От отрицания к адаптивному дизайну // Международный журнал экспериментального образования. 2016. № 6–2. С. 237–240.

Голубев В.С., Беркович М.И. Здоровое питание: восприятие, динамика, популяризация // Теоретическая экономика. 2020. № 3 (63).

Гришина Е.Е. Различные аспекты бедности семей с детьми // Всероссийский экономический журнал ЭКО. 2018. № 3 (525).

Громашева О.А. Мужское и женское в практиках питания: интерпретации петербургских родителей и детей // Журнал социологии и социальной антропологии. 2011. № 5.

Журавлева Л.А., Зарубина Е.В., Ручкин А.В. Питание как социально-экономическая институция // Аграрный вестник Урала. 2020. № 13.

Зарубина Н.Н. Практики питания как маркер и фактор социального неравенства в России: история и современность // Историческая психология и социология истории. 2014. № 2.

Изуткин Д.А. Изучение взаимосвязи социальных условий и здоровья в зарубежной социологии // Социология медицины. 2014. № 2.

Карамнова Н.С., Шальнова С.А., Деев А.Д., и др. Характер питания взрослого населения по данным эпидемиологического исследования ЭССЕ-РФ // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2018. № 17 (4). С. 61–66.

Карамнова Н.С., Шальнова С.А., Тарасов В.И., и др. Гендерные различия в характере питания взрослого населения российской Федерации. Результаты

эпидемиологического исследования ЭССЕ-РФ // Российский кардиологический журнал. 2019. № 6.

Карпова М.В., Фролова О.А., Фролов Д.Н. Анализ структуры и динамики развития алиментарно-зависимых заболеваний у населения // Здоровье населения и среда обитания. 2012. № 11.

Крупец Я.Н., Нартова Н.А. “Худой значит нормальный”: управление телом в среде городской молодежи // Журнал исследований социальной политики. 2014. № 4.

Литвина Д.А., Остроухова П.В. Дискурсивное регулирование женской телесности в социальных сетях: между худобой и анорексией // Журнал исследований социальной политики. 2015. № 1.

Минина В.Н., Иванова М.С., Ганскау Е.Ю. Здоровое питание в контексте повседневной жизни россиян // Журнал социологии и социальной антропологии. 2018. № 4.

Носкова А.В. Питание как объект социологии и маркер социального неравенства // Вестник Института социологии. 2015. № 3 (14).

Пишняк А.И. Возможности и ограничения занятости женщин в Москве // Народонаселение. 2015. № 1 (67).

Покида А.Н., Зыбуновская Н.В., Газиева И.А. Роль высшего образования в формировании здорового образа жизни (по результатам социологического исследования) // Высшее образование в России. 2022. № 1.

Правильная и здоровая еда: практики питания в Санкт-Петербурге // Панаорама общественного здравоохранения. 2017. Т. 3. Вып. 1. С. 49–58.

Прокофьева Л.М., Корчагина И.И. Социально-демографические группы риска бедности и социальной исключенности // Российско-французская конференция “Бедность городского и сельского населения в России и Франции”. М. 2018. С. 18.

Прокофьева Л.М., Корчагина И.И., Попова Р.И., Белокрылова О.С., Филоненко Ю.В., Фурса Е.В. Бедность и социальная исключенность глазами разных групп населения // Народонаселение. 2014. № 4 (66). С. 61–81.

Римашевская Н.М. Социальные приоритеты в условиях кризиса не меняются // Народонаселение. 2015. № 2. С. 7.

Семья и дети в России: особенности современной жизни и взгляд в будущее: Коллективная монография / Под ред. Л.Н. Овчаровой, Л.М. Прокофьевой. М., 2009.

Тарандо Е.Е., Лазарева Е.Н. Питание россиян как государственная проблема // Россия: тенденции и перспективы развития. 2022. № 17.

Тутельян В.А., Вялков А.И., Разумов А.Н., и др. Научные основы здорового питания. М., 2010.

Чингина Е.Н. Современное правильное питание — модный тренд или реальная польза // E-Scio. 2019. № 9 (36). С. 770–775.

REFERENCES

Bahtin M.M. Tvorchestvo Fransua Rable i narodnaja kul'tura srednevekov'ja i Rennansa [Creativity of Francois Rabelais and folk culture of the Middle Ages and the Renaissance]. М., 1990 (in Russian).

Bisogni C.A., Jastran M., Seligson M., Thompson A. How people interpret healthy eating: contributions of qualitative research // Journal of Nutritional Education and Behavior. 2012. N 44 (4). P. 282–301.

Calnan M. Food and health: a comparison of beliefs and practices in middle-class and working-class households // *Readings in Medical Sociology* / Ed. by S. Cunningham-Burley, N.P. McKeganey. L., 1990. P. 9–35.

Chingina E.N. Sovremennoe pravil'noe pitanie — modnyj trend ili real'naja pol'za [Modern proper nutrition — fashion trend or real benefit] // *E-Scio*. 2019. N 9 (36). S. 770–775 (in Russian).

Debevec L., Tivadar B. Making connections through foodways: contemporary issues in anthropological and sociological studies of food // *Anthropological notebooks*. 2006. N 12 (1). P. 5–16.

Dehghan M.N., Akhtar-Danesh N., Merchant A.T. Factors associated with fruit and vegetable consumption among adults // *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 2011. N 24 (2). P. 128–134.

Frost L. Theorizing the young woman in the body // *Body & Society*. 2005. N 11 (1). P. 63–85.

Gerasimova Ju. L. Moda i nenormativnoe telo. Ot otricanija k adaptivnomu dizajnu [Fashion and non-normative body. From denial to adaptive design] // *Mezhdunarodnyj zhurnal jeksperimental'nogo obrazovanija*. 2016. N 6–2. S. 237–240 (in Russian).

Golubev V.S., Berkovich M.I. Zdorovoe pitanie: vosprijatie, dinamika, populjazarizacija [Healthy nutrition: perception, dynamics, popularization] // *Teoreticheskaja jekonomika*. 2020. N 3 (63) (in Russian).

Grishina E.E. Razlichnye aspekty bednosti semej s det'mi [Various aspects of poverty of families with children] // *Vserossijskij jekonomicheskij zhurnal JeKO*. 2018. N 3 (525) (in Russian).

Gromasheva O.A. Muzhskoe i zhenskoe v praktikah pitanija: interpretacii peterburgskih roditelej i detej [Male and Female in Nutrition Practices: Interpretations of St. Petersburg Parents and Children] // *Zhurnal sociologii i social'noj antropologii*. 2011. N 5 (in Russian).

Hoefkens C., Verbeke W., Camp J. European consumers' perceived importance of qualifying and disqualifying nutrients in food choices // *Food Quality and Preference*. 2011. N 22 (6). P. 550–558.

Holm L. Food health policies and ethics: lay perspectives on functional foods // *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*. 2003. N 16. P. 531–544.

Izutkin D.A. Izuchenie vzaimosvjazi social'nyh uslovij i zdorov'ja v zarubezhnoj sociologii [Study of the relationship between social conditions and health in foreign sociology] // *Sociologija mediciny*. 2014. N 2 (in Russian).

Jaworowska A., Bazylak G. An outbreak of body weight dissatisfaction associated with self-perceived BMI and dieting among female pharmacy students // *Bio-medicine & Pharmacotherapy*. 2009. N 63. P. 679–692.

Karamnova N.S., Shal'nova S.A., Deev A.D., i dr. Harakter pitanija vzroslogo naselenija po dannym jepidemiologicheskogo issledovanija JeSSE-RF [Nutrition patterns of the adult population according to the ESSE-RF epidemiological study] // *Kardiovaskuljarnaja terapija i profilaktika*. 2018. N 17 (4). S. 61–66 (in Russian).

Karamnova N.S., Shal'nova S.A., Tarasov V.I., i dr. Gendernye razlichija v haraktere pitanija vzroslogo naselenija rossijskoj Federacii. Rezul'taty jepidemiologicheskogo issledovanija JeSSE-RF [Gender differences in the diet of the adult population of the Russian Federation. Results of the ESSE-RF epidemiological study] // *Rossijskij kardiologicheskij zhurnal*. 2019. N 6 (in Russian).

Karpova M.V., Frolova O.A., Frolov D.N. Analiz struktury i dinamiki razvitija alimentarno-zavisimyh zabolovanij u naselenija [Analysis of the structure and dynamics of development of alimentary-dependent diseases in the population] // *Zdorov'e naselenija i sreda obitanija*. 2012. N 11 (in Russian).

Krupec Ja.N., Nartova N.A. "Hudoj znachit normal'nyj": upravlenie telom v srede gorodskoj molodezhi ["Thin Means Normal": Body Management Among Urban Youth] // *Zhurnal issledovanij social'noj politiki*. 2014. N 4 (in Russian).

Litvina D.A., Ostrouhova P.V. Diskursivnoe regulirovanie zhenskoi telesnosti v social'nyh setjah: mezhdu hudoboj i anoreksiej [Discursive regulation of female physicality in social networks: between thinness and anorexia] // *Zhurnal issledovanij social'noj politiki*. 2015. N 1 (in Russian).

Margetts B.M., Martinez A., Saba A., Kearney J.M. Definitions of 'healthy' eating: a pan-EU survey of consumer attitudes to food, nutrition and health // *European Journal of Clinical Nutrition*. 1997. N 51 (9).

Minina V.N., Ivanova M.S., Ganskau E. Ju. Zdorovoe pitanie v kontekste povsednevnoj zhizni rossijan [Healthy nutrition in the context of everyday life of Russians] // *Zhurnal sociologii i social'noj antropologii*. 2018. N 4 (in Russian).

Niva M. All foods affect health: understandings of functional foods and healthy eating among health-oriented Finns // *Appetite*. 2007. N 48 (3). pp. 384–393.

Noskova A.V. Pitanie kak ob#ekt sociologii i marker social'nogo neravenstva [Nutrition as an object of sociology and a marker of social inequality] // *Vestnik Instituta sociologii*. 2015. N 3 (14) (in Russian).

Pishnjak A.I. Vozmozhnosti i ogranichenija zanjatosti zhenshhin v Moskve [Possibilities and limitations of women's employment in Moscow] // *Narodonaselenie*. 2015. N 1 (67) (in Russian).

Pokida A.N., Zybunovskaja N.V., Gazieva I.A. Rol' vysshego obrazovanija v formirovanii zdorovogo obraza zhizni (po rezul'tatam sociologicheskogo issledovanija) [The role of higher education in the formation of a healthy lifestyle (according to the results of a sociological study)] // *Vysshee obrazovanie v Rossii*. 2022. N 1 (in Russian).

Povey R., Conner M., Sparks P., James R., Shepherd R. Interpretations of healthy and unhealthy eating, and implications for dietary change // *Health Education Research*. 1998. N 13 (2). P. 171–83.

Pravil'naja i zdorovaja eda: praktiki pitanija v Sankt-Peterburge [Proper and healthy food: nutritional practices in St. Petersburg] // *Panorama obshhestvennogo zdavoohranenija*. 2017. T. 3. Vyp. 1. S. 49–58 (in Russian).

Prokofeva L.M., Korchagina I.I. Social'no-demograficheskie gruppy riska bednosti i social'noj iskljuchennosti [Socio-demographic groups at risk of poverty and social exclusion] // *Rossijsko-francuzskaja konferencija "Bednost' gorodskogo i sel'skogo naselenija v Rossii i Francii"*. M., 2018 (in Russian).

Prokofeva L.M., Korchagina I.I., Popova R.I., Belokrylova O.S., Filonenko Ju.V., Fursa E.V. Bednost' i social'naja iskljuchennost' glazami raznyh grupp naselenija [Poverty and social exclusion through the eyes of different groups of the population] // *Narodonaselenie*. 2014. N 4 (66). S. 61–81 (in Russian).

Rimashevskaja N.M. Social'nye priority v uslovijah krizisa ne menjajutsja [Social priorities do not change during the crisis] // *Narodonaselenie*. 2015. N 2 (in Russian).

Sem'ja i deti v Rossii: osobennosti sovremennoj zhizni i vzgljad v budushhee: Kollektivnaja monografija [Family and children in Russia: features of modern life]

and a look into the future: Collective monograph] / Pod red. L.N. Ovcharovoj, L.M. Prokof'evoj. M., 2009 (in Russian).

Tarando E.E., Lazareva E.N. Pitanie rossijan kak gosudarstvennaja problema [Nutrition of Russians as a State Problem] // *Rossija: tendencii i perspektivy razvitija*. 2022. N 17 (in Russian).

Tutel'jan V.A., Vjalkov A.I., Razumov A.N., i dr. Nauchnye osnovy zdorovogo pitaniya [Scientific foundations of healthy nutrition]. M., 2010 (in Russian).

Veselov Ju.V. Sovremennaja social'naja sistema pitaniya [Modern social nutrition system] // *Zhurnal sociologii i social'noj antropologii*. 2015. N 1 (in Russian).

Veselov Ju.V., Czin C., Lebedinceva L.A. Social'nye praktiki pitaniya i zdorov'e naselenija (na primere Sankt-Peterburga i Leningradskoj oblasti) [Social practices of nutrition and public health (on the example of St. Petersburg and the Leningrad region)] // *Diskurs*. 2018. N 1. S. 61–70 (in Russian).

Zhuravleva L.A., Zarubina E.V., Ruchkin A.V. Pitanie kak social'no-jekonomicheskaja institucija [Nutrition as a socio-economic institution] // *Agrarnyj vestnik Urala*. 2020. N 13 (in Russian).

Zarubina N.N. Praktiki pitaniya kak marker i faktor social'nogo neravenstva v Rossii: istorija i sovremennost' [Nutrition practices as a marker and factor of social inequality in Russia: history and modernity] // *Istoricheskaja psihologija i sociologija istorii*. 2014. N 2 (in Russian).