



Практики здорового питания россиян: возрастные особенности

А.Н. Покида, Н.В. Зыбуновская

ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», просп. Вернадского, д. 82, г. Москва, 119571, Российская Федерация

Резюме

Введение. Питание выступает одним из наиболее значимых компонентов здорового образа жизни, однако повседневные практики питания многих людей не являются полезными для здоровья.

Цель исследования: оценить отношение к здоровому питанию и практики питания россиян разных возрастных групп.

Материалы и методы. Статья основана на результатах общероссийских репрезентативных социологических опросов, проведенных Научно-исследовательским центром социально-политического мониторинга ИОН РАНХиГС. В 2024 г. в период с 3 по 12 апреля было опрошено 1500 респондентов в возрасте от 18 лет и старше в 30 субъектах Российской Федерации.

Результаты. Треть и более респондентов в каждой возрастной группе не соблюдают здоровый рацион и режим питания. Основная причина – отсутствие привычки, что распространено во всех социально-демографических группах и за последнее десятилетие увеличило свой вес. Для молодежи и граждан среднего возраста актуальным препятствием к здоровому питанию также является высокая занятость, для старшего поколения – нехватка денег. Наибольшее распространение негативные практики питания получают в молодежной среде, особенно в возрастной группе 18–24 года, где 43,3 % не реже нескольких раз в неделю пьют газированные сладкие напитки, 26,0 % с такой же частотой едят чипсы; 19,3 % постоянно потребляют фастфуд; 10,0 % регулярно употребляют энергетики. С повышением возраста люди избегают нездоровой пищи и напитков, более осознанно подходят к организации своего питания.

Заключение. Рекомендации по итогам исследования связаны с необходимостью совершенствования управленческих решений в области информирования россиян о принципах здорового питания и стимулирования их соблюдения с учетом разных возрастных групп населения, а также создания соответствующих условий для потребления качественных, безопасных и полезных для здоровья продуктов.

Ключевые слова: здоровое питание, практики питания, здоровье, здоровый образ жизни, возрастные особенности, критерии выбора продуктов питания, фастфуд, безалкогольные энергетические напитки.

Для цитирования: Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Практики здорового питания россиян: возрастные особенности // Здоровье населения и среда обитания. 2024. Т. 32. № 12. С. 7–21. doi: 10.35627/2219-5238/2024-32-12-7-21

Healthy Eating Practices of Russians: Age-Specific Features

Andrei N. Pokida, Natalia V. Zybunovskaya

Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,
82 Vernadsky Avenue, Moscow, 119571, Russian Federation

Summary

Introduction: Nutrition is one of the most important components of a healthy lifestyle, yet daily eating practices of many people are unhealthy.

Objective: To assess the attitude towards healthy eating and nutritional practices of Russians of different age groups.

Materials and methods: The article is based on the results of all-Russian representative sociological surveys 1,500 respondents aged 18 and older in 30 constituent entities of the Russian Federation conducted by the Research Center for Socio-Political Monitoring of the Institute of Social Sciences of the Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration in April 3 to 12, 2024.

Result: A third or more of the respondents in each age group do not follow a healthy diet or meal timing. The main reason for that is the lack of habit, which is common for all socio-demographic groups and has become more prevalent over the past decade. Lack of time is yet another obstacle to eating healthy reported by young people and middle-aged citizens, while lack of money is more relevant for the older generation. Poor eating practices are most widespread among young people, especially those aged 18 to 24 years: 43.3 % drink carbonated sweet drinks at least several times a week, 26.0 % eat crisps with the same frequency, 19.3 % eat fast food and 10.0 % drink energy beverages on a regular basis. As people age, they start avoiding unhealthy foods and drinks and become more mindful of their diet.

Conclusion: The recommendations based on the study results are related to the need to improve management decisions in raising public awareness of the principles of healthy eating and stimulating their observance, taking into account different age groups of the population, as well as creating appropriate conditions for consumption of high-quality, safe, and healthy products.

Keywords: healthy eating, nutrition practices, health, healthy lifestyle, age characteristics, food selection criteria, fast food, non-alcoholic energy drinks.

Cite as: Pokida AN, Zybunovskaya NV. Healthy eating practices of Russians: Age-specific features. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2024;32(12):7–21. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2024-32-12-7-21

Введение. Здоровое питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни, подразумевает ежедневное сбалансированное потребление разнообразных и полезных для здоровья пищевых продуктов, способствующих укреплению здоровья и профилактике заболеваний, обеспечивающих оптимальное функционирование организма

человека. «Здоровое питание – это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ), включая диабет, болезни сердца, инсульт и рак»¹. Это основной фактор, определяющий здоровье человека во все периоды

¹ Рекомендации гражданам: здоровое питание. Роспотребнадзор. [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://www.rosпотребнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950 (дата обращения: 31.10.2024).

его жизни [1]. К принципам правильного питания относится употребление не менее 400 г фруктов и овощей в день, ограничение жиров, употребление соли в количестве менее 5 г в день, ограничение свободных сахаров до менее чем 10 % от общего поступления энергии, отсутствие алкоголя².

Научные исследования показывают взаимосвязь состояния здоровья людей и их питания [2, 3]. Нарушения в питании являются причинами возникновения различных хронических заболеваний [4]. В результате нездорового (нерационального питания) возможно увеличение массы тела, ожирение или, напротив, дистрофия, развитие таких заболеваний, как артериальная гипертензия, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет и др. Например, по данным ВОЗ, 30–40 % онкологических заболеваний связаны с неправильным питанием³. Негативное влияние нездорового питания на продолжительность жизни россиян подтвердили расчеты исследователей НИУ ВШЭ, которые на основе данных статистики показали, что чем меньше в регионе отклонений в питании от рекомендованных Минздравом РФ норм, тем выше ожидаемая продолжительность жизни (ОПЖ) [5].

В России на постоянной основе уделяется внимание вопросам питания населения. Функционирует проект Роспотребнадзора «Здоровое питание» (старт проекта – 2019 г.)⁴, направленный на внедрение принципов здорового питания среди россиян, развитие осознанного поведения в этой области, в целом улучшение качества жизни граждан. В рамках проекта проводится активная информационно-просветительская работа по продвижению принципов здорового питания, осуществляется системный мониторинг качества продуктов и состояния питания различных групп населения с использованием лабораторных центров.

Вместе с тем проблема здорового питания современных россиян не теряет своей актуальности. По данным Росстата увеличивается количество людей с ожирением, сахарным диабетом, болезнями системы кровообращения⁵. В вышеприведенном исследовании НИУ ВШЭ при выявленной региональной специфике исследователям не удалось выделить ни одного региона, где питание полностью соответствует оптимальным нормам потребления пищевых продуктов [5]. На сегодняшний день эксперты называют ожирение социально значимым заболеванием, «неинфекционной эпидемией XXI века», указывая на экономические и социальные последствия этого заболевания⁶.

Практики питания являются неперменной составляющей повседневной жизни людей. Они «включены в образ жизни индивида/социальной общности как системы устойчивых действий и взаимодействий,

нацеленных на удовлетворение, прежде всего, естественных биологических потребностей человека в пище, а также на реализацию широкого спектра социальных потребностей» [6, с. 54]. С точки зрения пользы для здоровья человека могут разделяться на здоровые и нездоровые практики питания. Если в основе первых рациональность и умеренность, качество и полезность, то вторые связаны с несбалансированным рационом, несоблюдением режима питания, избыточным потреблением калорий, соли и сахара, продуктов с пищевыми добавками.

Существуют различные факторы, влияющие на практики питания людей, при этом возраст людей экспертами рассматривается в качестве одного из ключевых факторов здорового питания наряду с полом, уровнем образования и культуры, уровнем дохода, условий труда [4, 7–10]. Люди разного возраста могут по-разному относиться к своему питанию в силу физиологических особенностей, разных потребностей и мотивации. У разных возрастных групп могут быть разные социальные и экономические возможности для здорового питания. Отношение к еде и различия в пищевых привычках людей разного возраста также могут быть обусловлены культурной средой, традициями и социальными установками в обществе [11, 12].

В частности, с возрастом здоровье людей закономерно ухудшается. Старение организма приводит к снижению функций всех систем жизнедеятельности, повышается вероятность развития различных заболеваний, снижается двигательная активность, что может отражаться на повседневных практиках питания. Для возрастных граждан, особенно не работающих, актуализируется проблема материального обеспечения, что может ограничивать их возможности питаться рационально. Вместе с тем они имеют больший ресурс свободного времени, по сравнению с другими возрастными группами, который могут использовать для организации здорового питания.

В настоящей статье рассмотрены отдельные практики питания, которые оказывают положительное или отрицательное влияние на здоровье граждан. В числе практик питания, имеющих положительное значение для здоровья человека, соблюдение здорового рациона и режима питания, в том числе регулярное потребление овощей и фруктов, рыбы и морепродуктов. К числу негативных практик питания россиян отнесем потребление фастфуда, чипсов, употребление сладких газированных напитков и безалкогольных энергетических напитков. Исследовательский интерес связан с распространенностью этих практик питания среди респондентов разных возрастных групп.

² Здоровое питание. ВОЗ. 31.08.2018. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата обращения: 01.11.2024); Рекомендации гражданам: здоровое питание. Роспотребнадзор. [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950 (дата обращения: 01.11.2024).

³ Факторы риска. Официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://www.takzdorovo.ru/profilaktika/factory-riska/> (дата обращения: 29.02.2024).

⁴ Здоровое питание. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://здоровое-питание.рф/> (дата обращения: 01.11.2024).

⁵ Здравоохранение в России. 2023: Стат.сб./Росстат. Москва, 2023. 179 с.

⁶ Круглый стол Комитета по охране здоровья на тему «Борьба с ожирением как одна из задач системы здравоохранения». [Электронный ресурс.] Режим доступа: <http://duma.gov.ru/multimedia/video/events/97302/> (дата обращения: 11.06.2024).

Цель исследования – оценить отношение к здоровому питанию и практики питания россиян разных возрастных групп.

Материалы и методы. Основной источник эмпирической информации – общероссийский социологический опрос, организованный Научно-исследовательским центром социально-политического мониторинга ИОН РАНХиГС в период с 3 по 12 апреля 2024 г. Опрошено 1500 респондентов в возрасте от 18 лет и старше в 30 субъектах Российской Федерации, представляющих все федеральные округа страны. Выборка охватила представителей основных социальных и демографических групп населения. Метод опроса: личное формализованное интервью по месту жительства респондентов. Статистическая погрешность данных не превышает 2,5 %.

По возрастным группам респонденты в полученном массиве распределились следующим образом: 18–24 года – 10,0 %, 25–29 лет – 10,4 %, 30–35 лет – 10,6 %, 36–45 лет – 20,8 %, 46–55 лет – 18,3 %, 56–65 лет – 16,1 %, старше 65 лет – 13,8 %. В процессе анализа эмпирической информации выделенные возрастные группы рассматриваются как отдельно, так и при необходимости в объединении в более крупные группы возрастов. Так, группа 18–35 лет относится в целом к молодежи (от возраста совершеннолетия⁷ до границы в 35 лет, принятой в российском законодательстве⁸), 36–55 лет – условно, средний возраст, как правило, это занятое население, 56 лет и старше – старший возраст, объединяющий предпенсионный и пенсионный возраст.

Отношение респондентов к здоровому питанию выявлялось с помощью следующих вопросов: «Какой основной смысл Вы вкладываете в понятие «здоровый образ жизни»?»; «Как Вы считаете, что в Вашем образе жизни оказывает наиболее негативное влияние на состояние Вашего здоровья?»; «Осведомленность граждан о здоровом питании проанализирована на основании вопроса: «Знаете ли Вы о том, каким должен быть здоровый рацион (набор продуктов и количество калорий) и режим питания?»

Для изучения практик питания россиян, причин и мотивов практического отношения к питанию использовались вопросы: «Соблюдаете ли Вы здоровый рацион и режим питания?»; «Как часто Вы обычно употребляете следующие продукты и напитки: газированные сладкие напитки, чипсы, фрукты, овощи (кроме картофеля) рыба, морепродукты?»; «Если Вы не соблюдаете здоровый рацион или режим питания, то почему?»; «Чем Вы руководствуетесь при выборе продуктов питания в первую очередь?». Практика потребления бесполезных для здоровья пищевых продуктов и напитков выявлялась также по вопросам: «Пользуетесь ли Вы услугами сетевых предприятий быстрого питания?»; «Употребляете ли Вы и как часто энергетические напитки?»

Результаты опроса 2024 г. проанализированы в сопоставлении с данными аналогичных опросов 2008, 2010, 2013, 2021, 2022 и 2023 гг. [13–18].

Анализ данных выполнен с помощью программы для статистической обработки данных SPSS. Использован анализ таблиц сопряженности, регрессионный анализ. В приведенных расчетах анализа двумерной зависимости (таблиц сопряженности) наличие взаимосвязи между переменными проверялось с использованием хи-квадрата Пирсона (асимптотическая значимость $p \leq 0,05$ свидетельствует о статистически значимом результате).

Ограничение исследования. В плане исследуемых составляющих здорового питания не изучено употребление мяса, соли и сахара в повседневных практиках респондентов разного возраста. Кроме фастфуда, не исследована практика их питания с использованием готовых блюд в других местах общественного питания (в столовых, кафе, ресторанах), использование онлайн-сервисов доставки. Эти и другие вопросы здорового питания могут представлять собой ориентиры для будущих исследований. В целом полученные данные демонстрируют наличие различий в практиках питания россиян разных возрастных групп.

Результаты исследования. Отношение граждан к здоровому питанию. Результаты социологических исследований демонстрируют высокую значимость здорового питания для россиян разных возрастных групп. Во-первых, в восприятии граждан рациональное питание входит в тройку основных составляющих здорового образа жизни наряду с отказом от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем и др.), достаточным и здоровым сном, занятиями физкультурой и спортом [18]. Наиболее часто этот компонент ЗОЖ выделяет молодежь 18–35 лет (59,7 %), причем в группе 30–35-летних доля таких ответов достигает 65,9 %. Для сравнения в группе старше 65 лет на эту составляющую ЗОЖ обратили внимание 47,8 % опрошенных.

Во-вторых, по ответам самих респондентов, среди обстоятельств, особенно негативно влияющих на состояние их здоровья, с учетом их образа жизни, одно из первых мест занимает несоблюдение здорового рациона и режима питания. Более чем треть опрошенных в целом по выборке (37,9 %) ответила таким образом. В числе основных негативных факторов для здоровья в образе жизни (более трети ответов), по мнению россиян, также стрессовые ситуации (в семье, на работе и др.), малоподвижный образ жизни и нарушение сна (недостаток сна и неправильный режим сна). На негативное влияние на здоровье несоблюдения здорового рациона и режима питания чаще указывает молодежь 18–35 лет – 42,2 % (18–24 года – 46,7 %). В средней (36–55 лет) и старшей (56 лет и старше) возрастных группах такие ответы составили 36,6 и 35,3 % соответственно.

Опросы фиксируют достаточно неплохую осведомленность респондентов о том, как нужно правильно питаться. Большинство утверждает, что знают, каким должен быть здоровый рацион (набор продуктов и количество калорий) и режим

⁷ «Гражданский кодекс Российской Федерации» от 30.11.1994 №51-ФЗ. КонсультантПлюс. [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5142/ (дата обращения: 02.09.2024).

⁸ Федеральный закон «О молодежной политике в Российской Федерации» от 30.12.2020 № 489-ФЗ. КонсультантПлюс. [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_372649/ (дата обращения: 03.05.2024).

питания (65,1 % в среднем по выборке). Однако старшее поколение оценивает свою информированность ниже, чем другие возрастные группы (рис. 1). Если среди молодежи и граждан среднего возраста 72,5 % и 69,0 % респондентов в разной степени информированы о здоровом питании, то в старшей возрастной группе – 52,5 %. Доля плохо информированных возрастных граждан довольно высока и составляет их третья часть. Опрос 2023 г. также фиксировал более слабые знания в группе старшего поколения (указали на хорошие знания и неплохие представления среди молодежи 70,2 %, средний возраст – 78,6 %, старший возраст – 55,7 %), что подтверждает наличие указанных различий.

По самооценкам половины опрошенных (53,6 %) здоровый рацион (набор продуктов и количество калорий) и режим питания ими соблюдаются, в том числе о строгом соблюдении сообщили 7,9 %, соблюдают, но не всегда 45,7 % опрошенных. Вместе с тем более трети участвующих в опросе россиян (36,9 %) не придерживаются указанных принципов здорового питания, а каждый десятый (9,5 %) затруднился с ответом. В предыдущих опросах фиксировалось в целом схожее распределение самооценок опрошенных, при этом ответы о соблюдении принципов здорового питания (строгом или с отступлениями) встречались чаще: 2021 г. – 60,1 %, 2022 г. – 58,6 %.

По возрастным группам опрошенных в целом доля несоблюдающих принципы здорового питания

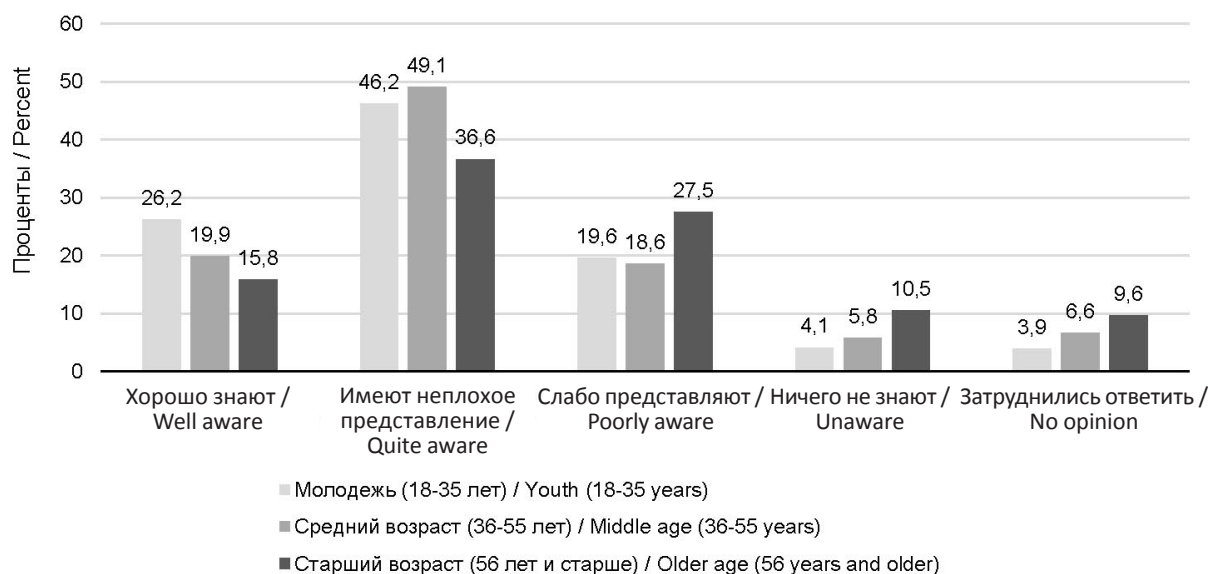


Рис. 1. Информированность респондентов разных возрастных групп о том, каким должен быть здоровый рацион (набор продуктов и количество калорий) и режим питания (% по выделенным возрастным группам)

Fig. 1. Awareness of a healthy diet (a set of foods and calorie content) and meal timing by age groups (% of the respondents)

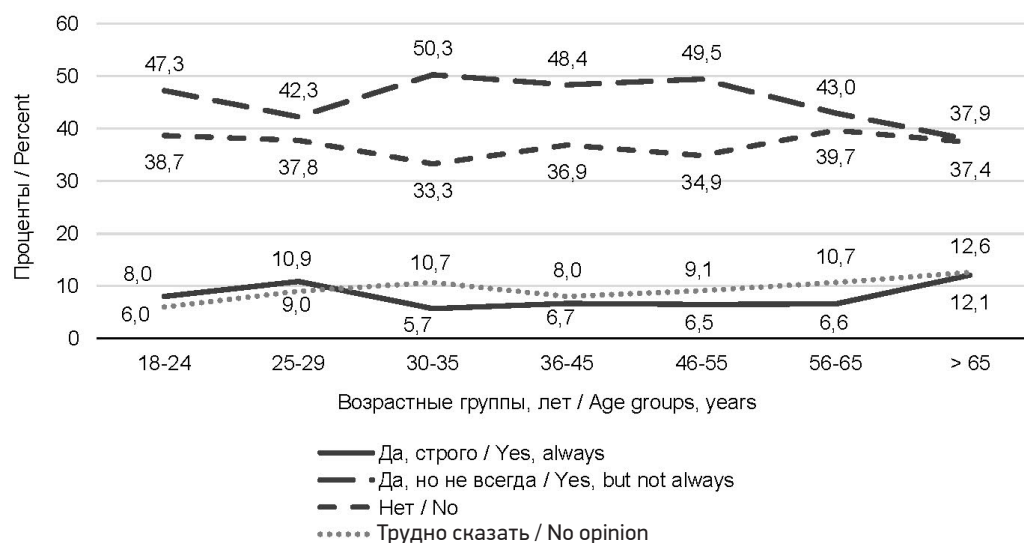


Рис. 2. Самооценки респондентов разных возрастных групп относительно соблюдения ими здорового рациона и режима питания (% по выделенным возрастным группам)

Fig. 2. Self-assessed commitment to a healthy diet and eating schedule by age groups (% of the respondents)

распределена равномерно, однако наблюдаются некоторые вариации по степени соблюдения здорового рациона и режима питания (рис. 2). Например, строго соблюдают принципы здорового питания 12,1 % респондентов старше 65 лет, практически в два раза реже такие ответы встречаются в средних возрастных группах.

Чаще стараются соблюдать здоровый рацион и режим питания (строго и с отступлениями) женщины (61,7 %), люди с высшим образованием (62,1 %), граждане с высоким уровнем материального положения (63,3 %). Значимо отличаются ответы работников умственного (59,9 %) и физического труда (43,4 %). Способствует организации правильного питания занятость в удаленном и комбинированном режиме – 60,7 %, в случае очного режима работы удается питаться правильно только 50,9 %.

Респонденты, интересующиеся вопросами здорового образа жизни (ЗОЖ), а также имеющие представления о том, каким должен быть здоровый рацион и режим питания, чаще указывают на соблюдение принципов здорового питания: 68,2 и 69,0 %. Знания являются основой практических действий, а интерес к вопросам ЗОЖ стимулирует людей придерживаться принципов такого образа жизни в любых его проявлениях, в том числе и в питании. Тем не менее даже среди тех респондентов, кто заявляет о наличии интереса к ЗОЖ или об имеющихся знаниях о здоровом питании, четверть полностью отрицает соблюдение здорового рациона и режима питания.

Однако фиксируемые опросными данными практики поведения граждан, показывают, что теоретических знаний для здорового питания недостаточно, существуют различные обстоятельства, ограничивающие здоровое потребление россиянами пищевых продуктов.

В числе основных причин несоблюдения здорового рациона или режима питания сами респонденты, не придерживающиеся этих принципов в строгой форме, в первую очередь называют отсутствие при-

вычки (42,8 %). Причем значимость этого варианта ответа за последние 10 лет возросла на 15,6 п.п. Этот аргумент примерно одинаково распространен в разных возрастных группах (табл. 1).

Многие жалуются на отсутствие времени (31,7 %) и режим работы, учебы (30,0 %), не позволяющие уделять внимание организации здорового питания в своей повседневной жизни. В случае очной занятости доля ответов о режиме работы как причине нездорового питания еще выше – 38,9 %. Чаще других жалуются на нехватку времени и режим работы (учебы) молодежь и люди среднего возраста (порядка 39 % в группе менее 45 лет), респонденты с высшим образованием, а также граждане, имеющие несовершеннолетних детей. В частности, среди последних 41,6 % указали на нехватку времени и 37,2 % – на режим работы, учебы.

Нехватка денег является еще одной весомой причиной несоблюдения здорового рациона и режима питания (18,5 %). Эта причина является более актуальной для возрастных граждан (старше 65 лет – 34,3 %), жителей сел – 24,2 %. Максимальных значений достигает доля таких ответов среди граждан низкодоходной группы – 51,2 %.

Безусловно, такие обстоятельства как занятость по работе (учебе) и невысокий доход в определенной мере ограничивают возможности людей питаться рационально по объективным причинам, но довольно весомая часть россиян просто не видит в этом смысла или не имеет нужных знаний, информации. Об этом сообщили 16,4 % и 10,3 % респондентов, не соблюдающих на постоянной основе здоровый рацион и режим питания. На отсутствие нужных знаний и недостаток информации, как правило, указывают респонденты старшей возрастной группы (старше 65 лет 19,9 %).

Можно также добавить, что респонденты практически не жалуются на отсутствие доступных пунктов общественного питания, доля таких ответов в среднем составила лишь 5,5 % (18–24 года – 8,0 %).

Таблица 1. Причины несоблюдения здорового рациона или режима питания в разных возрастных группах (% от количества респондентов, которые строго не соблюдают здоровый рацион и режим питания; сумма ответов не равна 100 %, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов)

Table 1. Reasons for neglecting healthy eating and meal timing by age groups (% of the respondents who do not strictly follow a healthy diet and eating schedule; the total of answers exceeds 100 % because of multiple choice questions)

	Возрастные группы, лет / Age groups, years							Всего по выборке / Total for the sample
	18–24	25–29	30–35	36–45	46–55	56–65	> 65	
Нехватка денег / Lack of money	10,9	15,1	14,0	17,9	15,6	19,5	34,3	18,5
Не вижу смысла / Lack of point	14,5	18,0	14,0	11,3	19,8	15,9	22,1	16,4
Нет времени / Lack of time	40,6	35,3	40,0	40,5	31,1	19,9	16,6	31,7
Отсутствие доступных пунктов общественного питания / Lack of affordable catering facilities	8,0	7,2	5,3	6,5	5,1	5,3	1,7	5,5
Нет привычки / Lack of habit	46,4	46,0	43,3	39,9	40,1	44,2	44,2	42,8
Отсутствие нужных знаний, информации / Lack of necessary knowledge, information	6,5	8,6	8,0	8,6	9,7	10,6	19,9	10,3
Не позволяет режим работы, учебы / Intense work / study schedule	44,9	36,7	43,3	34,0	31,9	20,8	4,4	30,0
Другое / Other	2,2	2,9	4,0	3,1	3,9	4,4	6,6	3,9
Затруднились ответить / No opinion	6,5	2,9	6,7	6,9	5,8	10,2	9,9	7,2

В целях статистического анализа факторов, влияющих на соблюдение гражданами разных возрастных групп принципов здорового питания, был использован метод бинарной логистической регрессии (пошагового исключения переменных). Зависимая переменная принимает значение «1» в случае соблюдения здорового рациона и режима питания и «0» – в случае несоблюдения. В качестве независимых переменных (предикторов) были отобраны и рассмотрены те, которые представляют потенциальные причины для вариации зависимой переменной.

Итоговые модели (1–3) логистической регрессии по трем возрастным группам, содержащие переменные, оказывающие и не оказывающие статистически значимое влияние на зависимую переменную ($p > 0,05$), приведены в табл. 2. В числе

таких переменных как социально-демографические характеристики опрошенных (пол, образование, материальное положение, наличие желудочно-кишечных заболеваний, вес тела человека, наличие очной занятости, употребление напитков, содержащих алкоголь (пиво, вино, водка и др.)), так и их субъективные оценки, выражающие причины несоблюдения здорового рациона и режима питания.

Проведенные расчеты показывают, что перечень факторов, влияющих на соблюдение здорового питания, в выделенных возрастных группах не идентичен. Например, наличие желудочно-кишечных заболеваний оказалось значимым фактором здорового питания только в средневозрастной группе, а вес респондента и наличие очной занятости – в группе граждан старшего возраста. При

Таблица 2. Статистика моделей логистической регрессии, направленной на поиск факторов, влияющих на соблюдение респондентами разных возрастных групп здорового рациона и режима питания

Table 2. Statistics of logistic regression models aimed at establishing factors influencing commitment of the respondents from different age groups to a healthy diet and meal timing

Независимые переменные / Independent variables	Модель 1 – Молодежь (18–35 лет) / Youth (18–35 years)			Модель 2 – Средний возраст (36–55 лет) / Middle age (36–55 years)			Модель 3 – Старший возраст (56 лет и старше) / Older age (56 years and older)		
	Доля наблюдений, которые модель смогла правильно классифицировать / The proportion of observations that the model was able to classify correctly – 66,7 %, R -квадрат Нэйджелкерка / Nagelkerk R -square – 22,1 %, -2 Log-правдоподобие / -2 Log-likelihood = 377,573, хи-квадрат / Chi-squared test = 57,161, $p = 0,000$, $N = 318$			Доля наблюдений, которые модель смогла правильно классифицировать / The proportion of observations that the model was able to classify correctly – 71,1 %, R -квадрат Нэйджелкерка / Nagelkerk R -square – 28,0 %, -2 Log-правдоподобие / -2 Log-likelihood = 505,553, хи-квадрат / Chi-squared test = 104,691, $p = 0,000$, $N = 450$			Доля наблюдений, которые модель смогла правильно классифицировать / The proportion of observations that the model was able to classify correctly – 68,5 %, R -квадрат Нэйджелкерка / Nagelkerk R -square – 26,3 %, -2 Log-правдоподобие / -2 Log-likelihood = 369,324, хи-квадрат / Chi-squared test = 69,598, $p = 0,000$, $N = 317$		
	β -коэффициент / Beta coefficient	Знач. Вальд / Wald test	Exp(β)	β -коэффициент / Beta coefficient	Знач. Вальд / Wald test	Exp(β)	β -коэффициент / Beta coefficient	Знач. Вальд / Wald test	Exp(β)
Употребление алкоголя / Alcohol consumption	-0,524	0,032	0,592	-0,235	0,231	0,791	-0,737	0,001	0,479
Уровень материального положения / Financial well-being	-0,438	0,012	0,645	-0,318	0,058	0,728	-0,435	0,023	0,647
Наличие желудочно-кишечных заболеваний / Gastrointestinal diseases	-0,062	0,856	0,940	-0,997	0,001	0,369	-0,146	0,650	0,864
Пол респондента / Respondent's sex	0,689	0,008	1,992	0,291	0,211	1,337	0,726	0,007	2,066
Наличие высшего образования / Higher education	0,065	0,808	1,068	0,453	0,042	1,573	0,937	0,004	2,553
Вес респондента / Respondent's weight	0,128	0,646	1,137	0,332	0,140	1,394	0,691	0,008	1,995
Наличие очной занятости / Full-time employment	0,044	0,866	1,045	-0,434	0,087	0,648	-0,580	0,041	0,560
«Нет привычки» соблюдать здоровый рацион и режим питания / Lack of habit to eat healthy	-0,743	0,004	0,476	-0,984	0,000	0,374	-0,726	0,006	0,484
«Не видят смысла» в соблюдении здорового рациона и режима питания / Lack of point in a healthy diet and meal timing	-1,772	0,000	0,170	-1,979	0,000	0,138	-1,312	0,000	0,269
Константа / Constant	1,799	0,135	6,047	3,327	0,001	27,844	1,455	0,235	4,284

этом привычка питаться неправильно и мнение об отсутствии смысла в соблюдении здорового рациона и режима питания являются общими значимыми факторами здорового питания для всех возрастных групп. В отношении последнего фактора отметим, что люди не верят в то, что здоровое питание может положительно отразиться на их здоровье.

Полученные данные в целом можно интерпретировать следующим образом, учитывая направление связи между переменными и кодировку шкал ответов⁹: вероятность соблюдения здорового рациона и режима питания выше у женщин, она растет с повышением уровня образования, уровня материального положения. Наличие желудочно-кишечных заболеваний повышает вероятность здорового питания, вполне понятно, что люди с заболеваниями такого рода вынуждены строже следить за своим питанием. Закономерна выявленная связь между весом человека и соблюдением здорового питания: чем ближе вес к нормальному, тем больше соблюдается здоровое питание.

Наличие очной занятости и регулярное употребление алкоголя, привычка питаться неправильно и мнение об отсутствии смысла в соблюдении здорового рациона и режима питания, напротив, шансы на здоровое питание снижают.

Пищевые приоритеты граждан. Среди основных критериев выбора продуктов питания лидируют вкусовые качества продуктов (59,6 %). Реже обращается внимание на стоимость (46,8 %) и качество товара (43,7 %). При этом пользу для здоровья учитывает не многим более трети граждан (37,1 %). Принцип «вкусно и недорого» является традиционным для россиян [16]. При этом и в плане выбора продуктов

привычка усилила свой вес практически в 2 раза: с 21,3 % в 2013 г. до 40,9 % в 2024 г.

Очевидно, что для малообеспеченных граждан стоимостная характеристика имеет наибольшее значение (71,8 %). Качественная, вкусная и полезная еда – это прерогатива людей с высоким уровнем материального положения. При наличии высшего образования чаще, чем при его отсутствии, обращается внимание на пользу продуктов питания для здоровья (45,6 %). Кроме того, если молодые участники опроса (18–24 лет) делают особый акцент на вкусовых качествах продуктов (73,3 %), то с возрастом эта характеристика снижает свой вес и становится менее актуальной для возрастных граждан (64,1 % – среди 36–45-летних, 45,6 % – в группе старше 65 лет). Респонденты старшего возраста чаще уделяют внимание стоимости продуктов (56–65 лет – 52,9 %, старше 65 лет – 61,7 %) (табл. 3).

Критерии выбора продуктов питания коррелируют с самооценками респондентов о соблюдении принципов здорового питания. Те респонденты, кто соблюдает принципы здорового питания, при выборе продуктов больше ориентируются на их пользу для здоровья и качество. Кто не соблюдает – на вкусовые качества, стоимость, привычку, легкость приготовления.

Более объективная картина реализации россиянами принципов здорового питания наблюдается при выявлении частоты употребления ряда продуктов, которые можно отнести к разряду полезных и вредных. К первой группе были отнесены фрукты, овощи (кроме картофеля) и рыба, морепродукты. Ко второй – газированные сладкие напитки и чипсы (содержат

Таблица 3. Основные критерии выбора продуктов питания в разных возрастных группах (в % по выделенным возрастным группам, сумма ответов не равна 100 %, так как по методике опроса можно было выбрать несколько вариантов)

Table 3. Basic criteria for choosing food products by age groups (% of the respondents; the total of answers exceeds 100 % because of multiple choice questions)

	Возрастные группы, лет / Age groups, years							Всего по выборке / Total for the sample
	18–24	25–29	30–35	36–45	46–55	56–65	>65	
Польза для здоровья / Health benefit	34,0	37,8	43,4	43,3	38,2	31,0	30,1	37,1
Привычка / Habit	36,0	39,7	32,7	41,3	41,5	45,9	44,2	40,9
Вкусовые качества / Taste	73,3	60,9	57,9	64,1	57,8	59,5	45,6	59,6
Реклама продукции / Product advertisement	4,0	3,2	7,5	4,2	4,7	2,5	5,3	4,4
Наличие добавок, повышающих иммунитет (пробиотики и др.) / Immune booster supplements (probiotics, etc.)	4,0	4,5	9,4	3,5	2,9	2,5	1,0	3,7
Легкость приготовления / Ease of cooking	26,0	33,3	24,5	24,4	23,3	19,4	13,1	22,9
Стоимость / Price	46,0	41,7	40,3	40,1	45,1	52,9	61,7	46,8
Качество товара / Quality	40,0	48,1	49,1	42,0	47,3	41,3	39,3	43,7
Что-то другое / Other	2,7	–	2,5	1,0	1,1	1,7	1,9	1,5

⁹ Употребление алкоголя (1 – не употребляют, 2 – иногда (редко), 3 – регулярно); уровень материального положения (1 – высокий, 2 – сравнительно высокий, 3 – средний, 4 – денег не хватает на продукты и одежду, 5 – очень низкий, живу в крайней нужде); наличие желудочно-кишечных заболеваний (1 – имеются, 2 – не имеются); пол респондента (1 – мужской, 2 – женский); наличие высшего образования (0 – не имеют в/о, 1 – имеют в/о); вес респондента (1 – избыточный, 2 – нормальный); наличие очной занятости (0 – не заняты очно / 1 – заняты очно); «Нет привычки» соблюдать здоровый рацион и режим питания (0 – не отметили, 1 – отметили); «Не видят смысла» в соблюдении здорового рациона и режима питания (0 – не отметили, 1 – отметили).

большое количество сахара и соли). Эти продукты имеют доказанное положительное или отрицательное влияние на организм человека¹⁰. Выявлено, что ежедневно потребляют овощи и фрукты 35,4 и 26,2 % респондентов, еще примерно половина (50,1 и 50,3 %) – несколько раз в неделю. Однако доля тех граждан, кто ест такие полезные продукты очень редко, достаточно велика: несколько раз в месяц и еще реже потребляют овощи 14,2 %, фрукты – 22,8 %, что не соответствует общепринятым нормам здорового питания. Проблемной составляющей рациона граждан является рыба и морепродукты: если 32,3 % едят рыбные блюда не реже нескольких раз в неделю, то 53,9 % – несколько раз в месяц, 13,8 % – несколько раз в год.

При этом негативные практики питания не редко присутствуют в жизни россиян. Именно вкусовые пристрастия обуславливают потребление таких неполезных продуктов питания, как газированные сладкие напитки и чипсы (содержат большое количество сахара и соли). С частотой не реже нескольких раз в неделю 17,9 % опрошенных употребляют газированные сладкие напитки и 9,8 % – чипсы. Еще 58,6 и 57,5 % респондентов, соответственно, используют такую неполезную для здоровья продукцию несколько раз в месяц и реже. Совсем не употребляют газированные сладкие напитки только 23,5 % опрошенных, не едят чипсы – 32,7 %. Чаще потребители газированных сладких напитков и чипсов встречаются среди мужчин, жителей городов, среди людей с высоким уровнем доходов, а также тех, кто употребляет алкоголь. Однако основными потребителями такой продукции являются молодые люди (рис. 3). В частности, в группе 18–24-летних респондентов о потреблении газированных сладких напитков не реже нескольких раз в неделю

сообщает 43,3 %, о такой же частоте потребления чипсов – 26,0 %. Чем старше становится человек, тем больше он ограничивает себя в употреблении неполезных напитков и продуктов, более осознанно подходит к организации своего питания.

Кроме того, чем хуже респонденты информированы о том, каким должен быть здоровый рацион питания, тем они чаще потребляют такую продукцию. Например, среди респондентов, в целом информированных о принципах здорового питания доля тех, кто ежедневно или несколько раз в неделю потребляет сладкие газированные напитки, составляет 14,7 %, в случае слабой информированности или полного отсутствия таких знаний – 23,9 %. Аналогично в отношении потребления чипсов такие ответы составили 7,3 и 14,4 % соответственно.

Потребностям россиян вполне соответствует фастфуд, который предлагает еду вкусную и относительно недорогую. Кроме того, темпы современной жизни стимулируют людей к посещению таких предприятий общественного питания, где можно быстро перекусить, не затрачивая значительного количества времени, и при этом получить удовольствие. Поэтому многие (54,5 %) прибегают к потреблению услуг предприятий быстрого питания, и если не на постоянной основе (5,7 % по выборке), то иногда (редко) (48,8 %). Полностью отрицают потребление фастфуда 45,5 %.

За период мониторинга фастфуд увеличил число своих сторонников, так как в 2008 г. о его использовании (постоянно или иногда) сообщали 22,0 %, не употребляли фастфуд 78,1 %.

Чаще пользуются услугами предприятий быстрого питания мужчины, жители городов, респонденты с более высоким уровнем образования

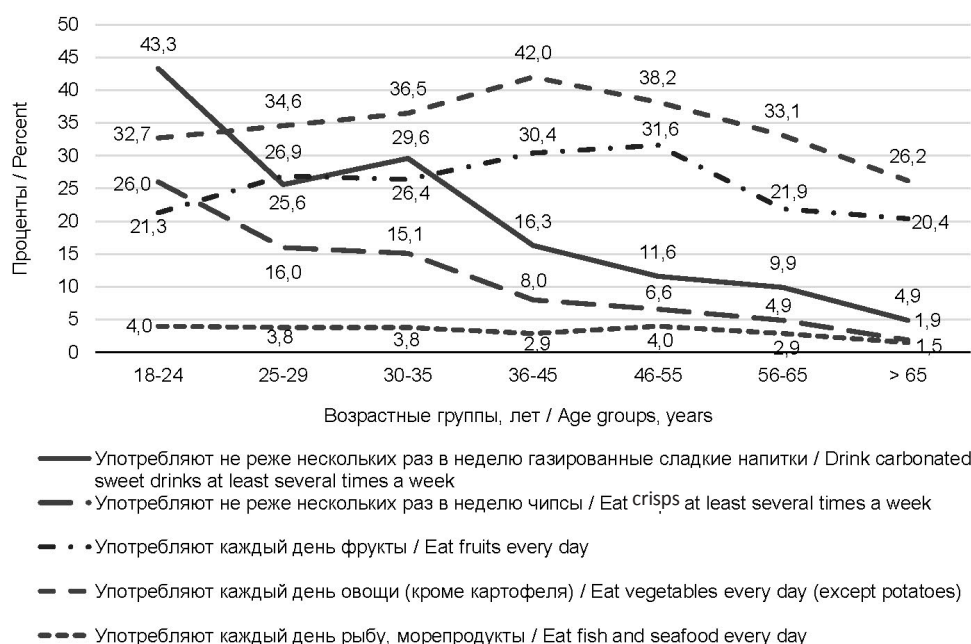


Рис. 3. Употребление полезных / вредных для здоровья продуктов и напитков в разных возрастных группах (в % по выделенным возрастным группам)

Fig. 3. Healthy/unhealthy food and drink consumption by age groups (% of the respondents)

¹⁰ «Гражданский кодекс Российской Федерации» от 30.11.1994 №51-ФЗ. КонсультантПлюс. [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_5142/ (дата обращения: 02.09.2024).

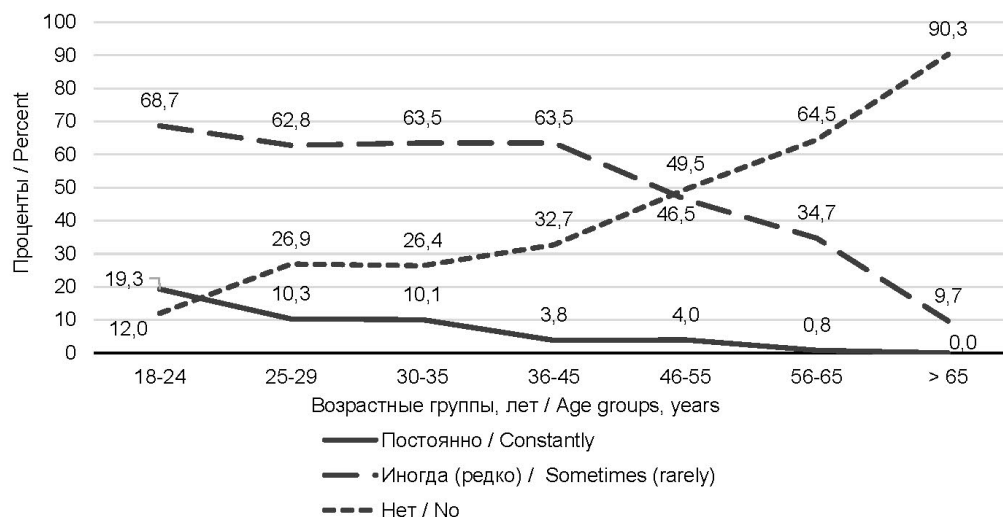


Рис. 4. Распространенность использования услуг сетевых предприятий быстрого питания в разных возрастных группах (в % по выделенным возрастным группам)

Fig. 4. Frequency of visiting fast food restaurants by age groups (% of the respondents)

и материального положения, а также граждане, занятые умственным трудом, и те, кто работает в удаленном режиме. Эти характеристики основных потребителей фастфуда стабильны, они фиксировались и в опросах предыдущих лет. Особенно выделяется в этом отношении молодежь. Это основная аудитория предприятий быстрого питания. Так, в группе 18–24 года каждый пятый регулярно потребляет фастфуд, еще две трети питаются таким образом время от времени. С увеличением возраста респондентов доля потребителей фастфуда снижается (рис. 4).

В рацион питания части россиян входят так называемые энергетики – напитки, содержащие стимулирующие вещества, которые временно повышают физическую и умственную активность, вызывают прилив сил. По данным социологического мониторинга, за последнее десятилетие отмечается рост потребления безалкогольных энергетических

напитков. Если в 2013 г. о регулярном или периодическом их использовании сообщали 16,6 % опрошенных, то к 2023 г. доля таких ответов увеличилась до 22,8 %, а в 2024 г. составила 23,2 %. Склонность к потреблению «энергетиков» больше проявляют мужчины – 32,8 % (пьют их регулярно и иногда), люди с высоким уровнем материального положения – 27,5 %, а также те, кто регулярно употребляет напитки, содержащие алкоголь – 36,5 %.

Главным образом популярны энергетики среди молодого поколения россиян. Так, по результатам опроса 2024 г., каждый второй респондент в возрасте 18–24 лет сообщил об употреблении безалкогольных энергетических напитков, в том числе каждый десятый – о регулярном их использовании, с дальнейшей тенденцией на снижение в зависимости от увеличения возраста (рис. 5). Данные опроса 2023 г. также обращали внимание

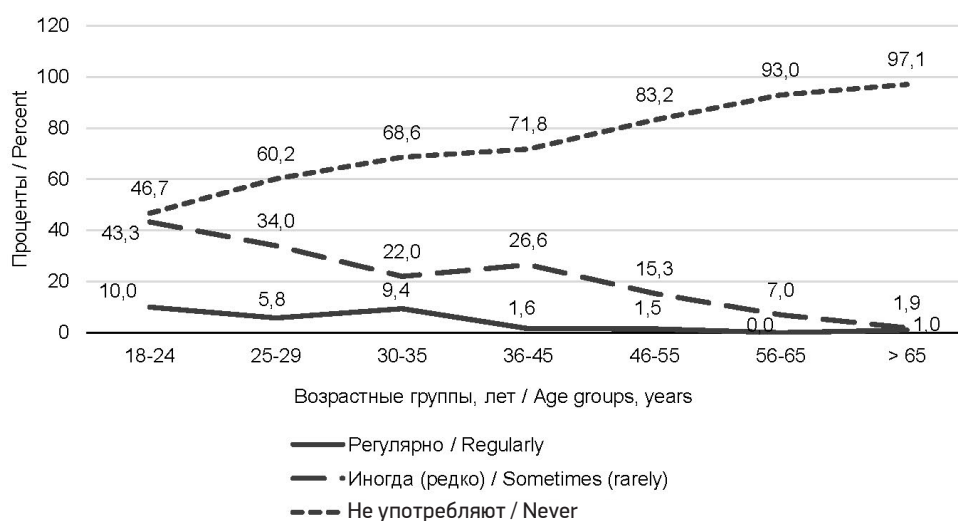


Рис. 5. Распространенность потребления безалкогольных энергетических напитков в разных возрастных группах (в % по выделенным возрастным группам)

Fig. 5. Frequency of non-alcoholic energy drink consumption by age groups (% of the respondents)

на проблему преимущественно молодежного потребления «энергетиков» [18].

Обсуждение. Результаты представленного исследования высветили ряд особенностей в практиках питания россиян разных возрастных групп населения. В первую очередь отметим, что несоблюдение здорового питания для разных возрастных групп граждан обусловлено разными причинами. Для молодежи и людей среднего возраста осложняет соблюдение принципов здорового питания в значительной степени высокая занятость. Для возрастных граждан, особенно неработающих пенсионеров, существенным препятствием к правильному питанию является недостаток денег. Однако общей аргументацией для всех возрастных групп опрошенных является отсутствие привычки, что указывает на необходимость формирования культуры здорового питания, начиная с раннего детства. Как известно, сформированные с детства привычки являются устойчивыми сценариями, «устоявшимися шаблонами» поведения человека, поэтому трудно поддаются корректировке [19]. Именно традиции родительской семьи закладывают основы пищевого поведения. Например, научные исследования показывают, что более частые семейные трапезы формируют более правильные пищевые привычки у молодежи независимо от функционирования семьи (общения в семье, ролей и др.) [20].

По данным представленного опроса привычка также является весомым основанием потребительского выбора. При этом если молодые участники опроса делают особый акцент на вкусовых качествах продуктов, то с возрастом эта характеристика снижает свой вес и становится менее актуальной для возрастных граждан. Последние чаще уделяют внимание стоимости продуктов.

Отмечается в целом неплохая информированность участников опроса о принципах здорового питания – по данным текущего опроса в разной степени осведомлены 65,1 % (хуже в старшей возрастной группе – 52,5 %). По данным Росстата 2023 г. получено близкое значение – 62,7 % хорошо и неплохо информированных россиян в возрасте от 15 лет и старше¹¹. Результаты исследования Аналитического центра НАФИ (2023 г.) зафиксировали 61,0 % респондентов, в целом хорошо осведомленных о нормах правильного питания.

При этом нельзя не отметить зависимость повседневных практик питания от информированности людей о принципах здорового потребления пищи. В этом отношении следует подчеркнуть значимость повышения информированности россиян о пользе и вреде различных напитков и продуктов питания. Исследования показывают, что по мере

роста осведомленности в области общественного здравоохранения в целом все больше потребителей обращают внимание на свои пищевые привычки [21].

Однако намерения потребителей не всегда соответствуют их реальному потреблению. По нашим данным даже в случае наличия определенных знаний о здоровом питании четверть таких респондентов на практике не следит за своим рационом и режимом питания. Такие противоречия отмечаются во всех возрастных группах опрошенных. На подобные несоответствия в знаниях и поведении людей в отношении правильного питания, указывают также исследования других организаций. Например, в исследовании страховой компании Madanes (2023 г.), выяснилось, что почти половина жителей российских городов (42 %) осознает риски и возможные серьезные последствия неправильного питания, однако две трети респондентов (67 %) не ограничивают себя в выборе пищи¹².

В числе уже упомянутых причин несоблюдения принципов здорового питания (привычка, занятость, уровень дохода и др.) исследователями рассматриваются и другие, например, эмоциональное состояние, приводящее к практикам «заедания» стресса [22, 23]. Отметим также тесную связь уровня потребления алкогольных напитков и характера питания: у лиц, употребляющих алкоголь, отмечается «выраженный дисбаланс в питании, характеризующийся более высоким потреблением красного мяса, особенно переработанного, высокожировых молочных продуктов, соли, а у женщин – еще и кондитерских изделий» [24, с. 6].

Данные опроса показывают существенные межпоколенческие различия в потреблении бесполезных для здоровья напитков и продуктов питания. Чем старше человек, тем больше он избегает употребления сладких газированных напитков, чипсов (джанк-фуд еды – вкусной, но не имеющей пищевой ценности и, более того, вредной для здоровья), более осознанно подходит к организации своего питания. Подтверждения этому тезису отмечаются и по результатам исследований других социологических компаний. В частности, по данным исследования Аналитического центра НАФИ, доли людей, избегающих употребления газированных напитков, различаются в 8 раз в самой младшей и самой старшей возрастных группах¹³. Среди респондентов в возрасте 60 лет и старше, опрошенных ВЦИОМ, доля тех, кто сдержан в питании и никогда не переедает наиболее высока¹⁴. Как отмечают специалисты компании РОМИР, «старшее поколение старается вести более здоровый образ жизни, что потенциально может быть связано с необходимостью дополнительной заботы о здоровье»¹⁵.

¹¹ Федеральные статистические наблюдения по социально-демографическим проблемам. Итоги Выборочного наблюдения состояния здоровья населения. Росстат. [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/zdor23/PublishSite_2023/index.html (дата обращения: 13.03.2024).

¹² «Сердце, рак и диабет»: Более 2/3 россиян находят под угрозой возникновения серьезных заболеваний из-за неправильного питания. Российская газета. 04.06.2023. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://rg.ru/2023/06/04/serdce-rak-i-diabet-bolee-23-rossiian-nahodiatsia-pod-ugrozoi-vozniknoveniia-sereznyh-zabolevanij-iz-za-nepravilnogo-pitaniia.html> (дата обращения: 12.06.2024).

¹³ Газировка и алкоголь: в чем чаще всего ограничивают себя россияне ради здорового питания. Аналитический центр НАФИ. 29.03.2023. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://nafi.ru/analytics/gazirovka-i-alkogol-v-chem-chashche-vsego-ogranichivayut-sebya-rossiiane-radi-zdorovogo-pitaniya/> (дата обращения: 04.03.2024).

¹⁴ Большая жратва – 2023. ВЦИОМ. 28.09.2023. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/bolshaja-zhratva-2023> (дата обращения: 13.06.2024).

¹⁵ Исследование отношения к здоровому питанию среди населения России. Romir2022. [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://здоровое-питание.pf/upload/uf/004/Исследование_Ромир_2022.pdf (дата обращения: 12.06.2024).

<https://doi.org/10.35627/2219-5238/2024-32-12-7-21>
Original Research Article

Но, как видим по результатам мониторинга, негативные практики питания не редко присутствуют в жизни россиян разных возрастных групп. Речь прежде всего идет о фастфуде, которым россияне пользуются все чаще. Кроме того, что фастфуд предлагает быструю, вкусную и относительно недорогую еду, и, соответственно, возможность порадовать себя, предприятия быстрого питания являются местом, где можно провести время с семьей или с друзьями¹⁶. Широкая сеть, шаговая доступность, разнообразие ассортимента и рекламные акции также относятся к числу преимуществ предприятий быстрого питания. Между тем такая еда даже если и не навредит, то не принесет желаемой пользы для организма. В любом случае злоупотребления ею могут провоцировать ухудшения в состоянии здоровья¹⁷. Научно доказано, что регулярное употребление фастфуда и сладких газированных напитков не только приводит к лишнему весу, но и ухудшает функции печени [25, 26].

Зафиксированную возрастающую динамику потребления россиянами фастфуда отмечают и другие исследовательские компании. В частности, по данным ВЦИОМ, фастфуд стал неотъемлемой частью нашей культуры, доля его потребителей за период 2010–2022 гг. увеличилась в два раза¹⁸. По данным компании РОМИР, в первом полугодии 2023 г. наблюдалось увеличение аудитории фастфуда, причем доля россиян, которые хотя бы раз в полгода бывали в ресторанах быстрого питания, показала максимум за последние годы¹⁹.

Отмечается тот факт, что основную целевую аудиторию услуг предприятий быстрого питания составляет молодежь 18–24 лет. Учитывая особую склонность к вкусной еде этой группы граждан, вполне возможно привыкание к такому питанию, а уже сформированные привычки довольно устойчивы, их трудно изменить. Поэтому интересна и вполне обоснованна, на наш взгляд, инициатива Роспотребнадзора относительно будущего фастфуда. По словам главы Роспотребнадзора А.Ю. Попова, из 2 млн посетителей ресторанов сети «Вкусно – и точка» в сутки половину составляет молодежь. Поэтому важно переориентировать предприятия быстрого питания на «максимально здоровое пол-

ноценное питание», но в «привычной упаковке»²⁰. С этой целью в настоящее время разрабатывается совместный проект Роспотребнадзора и сети предприятий быстрого питания «Вкусно и точка» по изменению политики компании, что может внести значимый вклад в здоровье населения²¹.

В контексте вопросов здорового питания важной является проблематика потребления безалкогольных энергетических напитков. С одной стороны, они имеют тонизирующие свойства, что может способствовать преодолению усталости человеку в случае такой необходимости. С другой стороны, стимулирующие вещества (кофеин, таурин и др.) в их составе, а также высокие дозы сахара, могут оказывать неблагоприятное воздействие на организм человека²². Многочисленные исследования показывают негативное влияние «энергетиков» при их чрезмерном потреблении на психологическое состояние (депрессивное состояние, стрессы и др.) [27], параметры сна [28], сердечно-сосудистую систему [29]. Особую опасность они представляют для здоровья детей, подростков и молодежи [30, 31]. Опасно их сочетание с алкоголем, что популярно среди молодежи [32].

Однако встречаются и иные точки зрения о надуманной и преувеличенной опасности энергетиков²³. На портале Роскачество указано, что «энергетические напитки пить можно, но в умеренных количествах и только взрослым людям без проблем со здоровьем»²⁴. Вместе с тем в научной среде указывается на недостаток информации об энергетических напитках на сегодняшний день, что «требует дополнительных исследований и острой необходимости в возрастных ограничениях, прозрачности ингредиентов, четкой маркировке побочных эффектов и, что наиболее важно, в обучении потребителей» [33], с чем, на наш взгляд, можно согласиться.

Несмотря на возможный вред энергетиков, как показывают вышеприведенные социологические данные и данные других исследовательских учреждений, спрос на них расширяется. Так, по оценкам BusinesStat, «за 2019–2023 гг. производство энергетических напитков в России увеличилось в 2,2 раза: с 498 до 1096 млн л»²⁵, что, по оценкам

¹⁶ 44 % жителей РФ перекусывают фастфудом при посещении ТЦ. Retail.ru. 25.06.2024. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://www.retail.ru/news/44-zhiteley-rf-perekusyvayut-fastfudom-pri-poseshchenii-tts-25-iyunya-2024-242158/> (дата обращения: 12.06.2024).

¹⁷ Вниманию потребителя: О вреде фастфуда. Роспотребнадзор. 09.01.2020. [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=12949 (дата обращения: 13.06.2024); Фастфуд: пять аргументов «против». Здоровое питание. 29.06.2024. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://xn----8sbehgcmib3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/fastfud-pyat-argumentov-protiv/> (дата обращения: 13.06.2024).

¹⁸ Фастфуд: от эпохи Макдональдса – во времена «вкусно и точка». ВЦИОМ. 27.07.2022. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/fastfud-ot-ehpokhi-makdonaldsa-vo-vremena-vkusno-i-tochka> (дата обращения: 14.06.2024).

¹⁹ Лидеры рынка фастфуда. Итоги первого полугодия. РОМИР. 23.08.2023. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://romir.ru/studies/itogi-pervogo-polugodiya-dlya-troyki-liderov-rynka-fastfudada> (дата обращения: 14.06.2024).

²⁰ Попова назвала сеть «Вкусно – и точка» флагманом здорового питания. РБК. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://www.rbc.ru/rbcfreenews/6662db419a7947a929f85a81> (дата обращения: 11.06.2024).

²¹ Глава Роспотребнадзора назвала сеть «Вкусно – и точка» флагманом здорового питания. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://kazan.bezformata.com/listnews/set-vkusno-i-tochka-flagmanom/132561633/> (дата обращения: 11.06.2024).

²² Опасные стимуляторы организма – энергетики. Управление Роспотребнадзора по Республике Алтай. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://04.rospotrebnadzor.ru/index.php/consumer-information/faq/15953-14012022.html> (дата обращения: 14.06.2024).

²³ Насколько вредны энергетики? Роскачество. 06.02.2024. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut-vred-energetikov-mif-ili-pravda/> (дата обращения: 11.06.2024).

²⁴ Мифы и правда об энергетиках? Роскачество. 06.09.2024. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://rskrf.ru/tips/eksperty-obyasnyayut-vred-energetikov-mif-ili-pravda/> (дата обращения: 11.09.2024).

²⁵ Анализ рынка энергетических напитков в России в 2019–2023 гг, прогноз на 2024–2028 гг. BusinesStat. [Электронный ресурс.] Режим доступа: <https://businesstat.ru/catalog/id/76252/> (дата обращения: 01.11.2024).

аналитиков, было обусловлено растущим спросом на эту продукцию среди населения. Причем «энергетики» являются наиболее быстрорастущей категорией отечественного рынка безалкогольных напитков, чему способствует активная реклама, появление новых вкусов.

Особую расположенность к употреблению энергетиков демонстрирует молодежь 18–24 лет, которая ведет активный образ жизни, часто недосыпает и тем самым компенсирует нехватку сна и недостаток энергии [34]. Напомним, что по данным представленного нами исследования половина этой группы с разной интенсивностью потребляет такие напитки, каждый десятый регулярно. Проблема потребления энергетиков молодежью обусловила внимание к ней со стороны российского государства в форме принятия соответствующего закона о запрете продажи безалкогольных тонизирующих напитков (в том числе энергетических) несовершеннолетним²⁶. При этом в отношении людей 18–24 лет как минимум требуется конкретизация правил употребления безалкогольных энергетических напитков для обеспечения их безопасности для здоровья, информирование об их побочных эффектах, а также необходимо внимание к составу и качеству энергетиков, к их рекламе в местах торговли и в СМИ.

Учитывая вышеизложенное, целесообразно усилить внимание со стороны государства практикам питания молодого поколения россиян. Работу в отношении формирования практик здорового питания в молодежной среде необходимо начинать с дошкольных учреждений и школы, где уже в детском и подростковом возрасте закладываются привычки здорового поведения. В связи с этим, безусловно, значимы существующие программы здорового питания в учебных заведениях, в целом направленные на формирование общей культуры здорового питания среди учащихся. При этом кроме обеспечения учебных организаций сбалансированным и вкусным питанием, важен широкий охват учащихся различного рода мероприятиями (классные часы, уроки здоровья, конкурсы, квесты, квизы и др.), связанными с пропагандой и информированием детей и подростков, а также их родителей о принципах здорового питания, важна регулярность проведения таких мероприятий, достаточная профилактика в целом здорового образа жизни. Необходимо взаимодействие дошкольных и школьных образовательных организаций с родителями, так как от их примера и отношения к здоровому образу жизни во многом зависит поведение их детей.

Важно также обратить внимание на средства массовой информации, где транслируется противоречивая информация, например информация о полезных для здоровья продуктах питания чередуется с рекламой фастфуда. При этом акцент следует сделать на возможностях информирования

о практиках здорового питания в сети Интернет как наиболее популярного информационного ресурса у молодежи. Информационное пространство может содействовать формированию практик здорового питания в том числе с помощью привлечения авторитетных для молодежи людей (блогеров, предпринимателей, актеров и др.).

Учитывая, что режим работы и невысокие доходы снижают возможности правильно питаться, следует усилить внимание работодателей к вопросам здорового питания трудовых коллективов, особенно в части обеспечения питанием возрастных граждан. В связи с этим требуется неформальная заинтересованность со стороны работодателей к здоровью сотрудников и определенные практические действия в этом направлении, в том числе внедрение и реализация на предприятиях корпоративных программ укрепления здоровья. При этом для малых и микропредприятий, где для обеспечения здорового питания сотрудников могут возникать финансовые трудности, возможно, определенная поддержка со стороны государства могла бы заключаться в предоставлении работодателям каких-либо финансовых льгот и стимулов за их ответственное отношение к здоровью и здоровому образу жизни сотрудников и реальные действия в этом направлении.

При реализации проектов для россиян, подобных проекту «Здоровое питание», необходимо предусматривать возможность их дополнительной информационной поддержки, включая размещение информации о проектах на официальных государственных ресурсах, в социальных сетях, рекламе на федеральных телеканалах, издание и распространение брошюр и иных печатных материалов о проекте среди населения.

Заключение. Существенная доля россиян стабильно не придерживается здорового рациона и режима питания. Основной причиной такого поведения является отсутствие привычки, что распространено во всех социально-демографических группах и за последнее десятилетие увеличило свою значимость. Кроме того, в жизни россиян нередко присутствуют негативные практики питания, в том числе за период мониторинга увеличилась доля потребителей фастфуда и безалкогольных энергетических напитков. Наибольшее распространение негативные практики пищевого поведения получают в молодежной среде, особенно в возрастной группе 18–24 лет.

В целом рекомендации по итогам исследования связаны с необходимостью совершенствования управленческих решений в области информирования россиян о принципах здорового питания и стимулирования их соблюдения с учетом разных возрастных групп населения, а также создания соответствующих условий для потребления качественных, безопасных и полезных для здоровья продуктов.

²⁶ Федеральный закон от 08.08.2024 № 304-ФЗ «О запрете продажи безалкогольных тонизирующих напитков (в том числе энергетических) несовершеннолетним и о внесении изменения в статью 44 Федерального закона "Об общих принципах организации публичной власти в субъектах Российской Федерации"». Закон вступит в силу с 1 марта 2025 года. [Электронный ресурс.] Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_482550/c50e6a89e10ca2bc925f3ff1896983e1d30fa5d7/ (дата обращения: 01.11.2024).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Тутельян В.А. Здоровое питание для общественного здоровья // Общественное здоровье. 2021. Т. 1. № 1. С. 56–64. doi: 10.21045/2782-1676-2021-1-1-56-64
- Максимов С.А., Карамнова Н.С., Шальнова С.А. и др. Эмпирические модели питания в российской популяции и факторы риска хронических неинфекционных заболеваний (исследование ЭСЦЕ-РФ) // Вопросы питания. 2019. Т. 88. № 6. С. 22–33. doi: 10.24411/0042-8833-2019-10061
- Веселов Ю.В., Цзинь Ц., Лебединцева Л.А. Социальные практики питания и здоровье населения (на примере Санкт-Петербурга и Ленинградской области). Дискурс. 2018. Т. 4. № 1. С. 61–70. doi: 10.32603/2412-8562-2018-4-1-61-70
- Горбачев Д.О. Гигиеническая оценка рисков здоровью трудоспособного населения, обусловленных питанием // Здоровье населения и среда обитания. 2019. № 9 (318). С. 33–39. <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2019-318-9-33-39>
- Засимова Л.С., Четаева К.Г. Влияние питания на продолжительность жизни в российских регионах. Вопросы статистики. 2023. Т. 30. № 5. С. 53–66. doi: 10.34023/2313-6383-2023-30-5-53-66
- Антонова Н.Л., Латышев Д.М. Практики питания: понятие, виды, функции // Koinon. 2021. Т. 2. № 4. С. 51–61. doi: 10.15826/koinon.2021.02.4.039
- Джи Канг, Росалам Че Ме, Хайрул Манаму Камарудин, Рухайзин Сулайман Здоровый образ жизни как средство управления рисками для здоровья: компоненты и факторы. аналитический обзор // Анализ риска здоровью. 2023. № 4. С. 158–171. doi: 10.21668/health.risk/2023.4.15
- Минина В.Н., Иванова М.С., Ганскау Е.Ю. Здоровое питание в контексте повседневной жизни россиян // Журнал социологии и социальной антропологии. 2018. Т. 21. № 4. С. 182–202. doi: 10.31119/jssa.2018.21.4.8
- Носкова А.В. Питание как объект социологии и маркер социального неравенства // Вестник Института социологии. 2015. Т. 6. № 3. С. 49–64.
- Шардин С.А., Павловских А.Ю., Шардина Л.А. Особенности отношения к своему здоровью у взрослого населения России: гендерные и возрастные аспекты // Вестник УГМУ. 2016. № 1–2. С. 134–141.
- Логунова Л.Ю., Маженина Е.А. Социокультурный анализ практик питания в системе жизнеобеспечения: традиции и современность // Научный результат. Социология и управление. 2019. Т. 5. № 4. С. 47–57. doi: 10.18413/2408-9338-2019-5-4-0-5
- Лебедева-Несевря Н.А., Барг А.О., Корнилицына М.Д. Критерии потребительского выбора пищевой продукции в контексте анализа рисков для здоровья // Анализ риска здоровью. 2024. № 3. С. 45–54. doi: 10.21668/health.risk/2024.3.06
- Результаты выборочного социологического опроса населения Российской Федерации // Социология власти. 2009. № 2. С. 37–52.
- Зыбуновская Н.В., Покида А.Н. Результаты выборочного социологического опроса населения по исследованию «Здоровый образ жизни как социальная ценность и реальная практика» // Социология власти. 2010. № 7. С. 56–66.
- Покида А.Н. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни россиян // Социальная политика и социальное партнерство. 2013. № 7. С. 67–75.
- Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Культура питания российского населения (по результатам социологического исследования) // Здоровье населения и среда обитания. 2022. № 2. С. 13–22. doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-2-13-22
- Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Практика самолечения российского населения в современных условиях // Здоровье населения и среда обитания. 2023. Т. 31. № 2. С. 15–26. doi: 10.35627/2219-5238/2023-31-2-15-26
- Покида А.Н., Зыбуновская Н.В. Реализация принципов здорового образа жизни в современных условиях россиянами различных социально-демографических групп // Здоровье населения и среда обитания. 2024. Т. 32. № 1. С. 15–27. doi: 10.35627/2219-5238/2024-32-1-15-27
- Игнатович К.И., Снегирев С.Н. Привычка как способ формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи: Материалы IV Международной научно-практической интернет-конференции, Минск, 07–08 октября 2021 года. Минск: Белорусский государственный университет, 2021. С. 62–67.
- Walton K, Horton NJ, Rifas-Shiman SL, et al. Exploring the role of family functioning in the association between frequency of family dinners and dietary intake among adolescents and young adults. *JAMA Netw Open*. 2018;1(7):e185217. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2018.5217
- Ghufran M, Ali S, Ariyesti FR, Nawaz MA, Aldieri L, Xiaobao P. Impact of COVID-19 to customers switching intention in the food segments: The push, pull and mooring effects in consumer migration towards organic food. *Food Qual Prefer*. 2022;99:104561. doi: 10.1016/j.foodqual.2022.104561
- Ljubičić M, Matek Sarić M, Klarin I, et al. Emotions and food consumption: Emotional eating behavior in a European population. *Foods*. 2023;12(4):872. doi: 10.3390/foods12040872
- Барг А.О., Сирковская Т.В. Пандемия и питание: анализ пищевого поведения россиян в контексте здоровьесбережения // Здоровье населения и среда обитания. 2024. Т. 32. № 2. С. 18–25. doi: 10.35627/2219-5238/2024-32-2-18-25
- Карамнова Н.С., Рытова А.И., Швабская О.Б. и др. Ассоциированы ли потребление алкогольных напитков и характер питания во взрослой популяции? Результаты Российского эпидемиологического исследования ЭСЦЕ-РФ // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2021. Т. 20. № 4. С. 6–18. doi: 10.15829/1728-8800-2021-2883
- Khatatbeh M, Momani W, Altaani Z, Al Saad R, Al Buraiah AR. Fast food consumption, liver functions, and change in body weight among university students: A cross-sectional study. *Int J Prev Med*. 2021;12:109. doi: 10.4103/ijpvm.IJPVM_194_19
- Siddiqi Z, Karoli R, Fatima J, Khanduri S, Varshneya S, Ahmad SS. Soft drinks consumption and the risk of nonalcoholic fatty liver disease. *J Assoc Physicians India*. 2017;65(5):28–32.
- Nadeem IM, Shanmugaraj A, Sakha S, Horner NS, Ayeni OR, Khan M. Energy drinks and their adverse health effects: A systematic review and meta-analysis. *Sports Health*. 2021;13(3):265–277. doi: 10.1177/1941738120949181
- Kaldenbach S, Hysing M, Strand TA, Sivertsen B. Energy drink consumption and sleep parameters in college and university students: A national cross-sectional study. *BMJ Open*. 2024;14(2):e072951. doi: 10.1136/bmjopen-2023-072951
- Costantino A, Maiese A, Lazzari J, et al. The dark side of energy drinks: A comprehensive review of their impact

- on the human body. *Nutrients*. 2023;15(18):3922. doi: 10.3390/nu15183922
30. Ajibo C, Van Griethuysen A, Visram S, Lake AA. Consumption of energy drinks by children and young people: A systematic review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. *Public Health*. 2024;227:274-281. doi: 10.1016/j.puhe.2023.08.024
 31. Шалыгин Л.Д., Еганян Р.А. Энергетические напитки – реальная опасность для здоровья детей, подростков, молодежи и взрослого населения. Часть 1. Состав энергетических напитков и влияние на организм их отдельных компонентов // Профилактическая медицина. 2016. Т. 19. № 1. С. 56–63. doi: 10.17116/profmed201619156-63
 32. Tarragon E. Alcohol and energy drinks: Individual contribution of common ingredients on ethanol-induced behaviour. *Front Behav Neurosci*. 2023;17:1057262. doi: 10.3389/fnbeh.2023.1057262
 33. Kaur A, Yousuf H, Ramgobin-Marshall D, Jain R, Jain R. Energy drink consumption: A rising public health issue. *Rev Cardiovasc Med*. 2022;23(3):83. doi: 10.31083/j.rcm2303083
 34. ЩербакOVA В.А., Мелихова Е.П. Анализ состава энергетических напитков и их влияние на здоровье студенческой молодежи // Российский вестник гигиены. 2022. № 2. С. 42–45. doi: 10.24075/rbh.2022.041
- ### REFERENCES
1. Tutelyan VA. Healthy food for public health. *Obshchestvennoe Zdorov'e*. 2021;1(1):56-64. (In Russ.) doi: 10.21045/2782-1676-2021-1-1-56-64
 2. Maksimov SA, Karamnova NS, Shalnova SA, et al. Empirical dietary patterns in the Russian population and the risk factors of chronic non-infectious diseases (Research ECVD-RF). *Voprosy Pitaniya*. 2019;88(6):22-33. (In Russ.) doi: 10.24411/0042-8833-2019-10061
 3. Veselov YuV, Jin Ju, Lebedintseva LA. Social practices of nutrition and public health (St. Petersburg and the Leningrad Region). *Discourse*. 2018;1(1):61-70. (In Russ.)
 4. Gorbachev DO. Hygienic assessment of risks to health of the working-age population due to nutrition. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2019;9(9):33-39. (In Russ.) doi: https://doi.org/10.35627/2219-5238/2019-318-9-33-39
 5. Zasimova LS, Chetaeva KG. Impact of nutrition on life expectancy in Russian regions. *Voprosy Statistiki*. 2023;30(5):53-66. (In Russ.) doi: 10.34023/2313-6383-2023-30-5-53-66
 6. Antonova NL, Latyshev DM. Feeding practices: The concept, types, and functions. *Koinon*. 2021;2(4):51-61. (In Russ.) doi: 10.15826/koinon.2021.02.4.039
 7. Kang J, Me RC, Kamarudin KM, Sulaiman R. Healthy lifestyle as a way to manage health risks: Components and factors. Analytical review. *Health Risk Analysis*. 2023;4(4):158-171. doi: 10.21668/health.risk/2023.4.15.eng
 8. Minina V, Ivanova M, Ganskau E. Healthy eating in the context of Russians' everyday life. *Zhurnal Sotsiologii i Sotsialnoy Antropologii*. 2018;21(4):182-202. (In Russ.) doi: 10.31119/jssa.2018.21.4.8
 9. Noskova AV. Food as a sociology object and a social inequality marker. *Vestnik Instituta Sotsiologii*. 2015;6(3):49-64. (In Russ.)
 10. Shardin SA, Pavlovskiyh DJ, Shardina LA. Attitudes towards their health of the Russian population: Gender and age aspects. *Vestnik UGMU*. 2016;1(2):134-141. (In Russ.)
 11. Logunova LYu, Mazhenina EA. Socio-cultural analysis of the nutrition practice in a system of life support: Traditions and modern times. *Nauchnyy Rezul'tat*. 2021;5(4):47-57. (In Russ.) doi: 10.18413/2408-9338-2019-5-4-0-5
 12. Lebedeva-Nesevria NA, Kornilitsyna MD, Barg AO. Criteria that determine consumer choice of food products within health risk analysis. *Health Risk Analysis*. 2024;3(3):45-54. doi: 10.21668/health.risk/2024.3.06.eng
 13. [Results of a selective sociological survey of the population of the Russian Federation.] *Sotsiologiya Vlasti*. 2009;2(2):37-52. (In Russ.)
 14. Zybunovskaya NV, Pokida AN. [Results of a selective sociological survey of the population within the study "Healthy lifestyle as a social value and real practice".] *Sotsiologiya Vlasti*. 2010;7(7):56-66. (In Russ.)
 15. Pokida AN. [Physical education and sport as the basis of a healthy lifestyle of Russians]. *Sotsial'naya Politika i Sotsial'noe Partnerstvo*. 2013;7(7):67-75. (In Russ.)
 16. Pokida AN, Zybunovskaya NV. Food culture of the Russian population: Results of a sociological survey. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2022;30(2):13-22. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2022-30-2-13-22
 17. Pokida AN, Zybunovskaya NV. Current self-medication practices among the Russian population. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2023;31(2):15-26. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2023-31-2-15-26
 18. Pokida AN, Zybunovskaya NV. Implementation of principles of a healthy lifestyle by contemporary Russians from different socio-demographic groups. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2024;32(1):15-27. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2024-32-1-15-27
 19. Ilnatovich KI, Snegiryov SN. Habit as a way of forming a healthy lifestyle among students. In: Pantyuk IV, ed. *Contemporary Problems of Forming a Healthy Lifestyle of Student Youth: Proceedings of the Fourth International Scientific and Practical Online Conference, Minsk, October 7-8, 2021*. Minsk: Belorussian State University; 2021:62-67. (In Russ.)
 20. Walton K, Horton NJ, Rifas-Shiman SL, et al. Exploring the role of family functioning in the association between frequency of family dinners and dietary intake among adolescents and young adults. *JAMA Netw Open*. 2018;1(7):e185217. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2018.5217
 21. Ghufuran M, Ali S, Ariyesti FR, Nawaz MA, Aldieri L, Xiaobao P. Impact of COVID-19 to customers switching intention in the food segments: The push, pull and mooring effects in consumer migration towards organic food. *Food Qual Prefer*. 2022;99:104561. doi: 10.1016/j.foodqual.2022.104561
 22. Ljubičić M, Matek Sarić M, Klarin I, et al. Emotions and food consumption: Emotional eating behavior in a European population. *Foods*. 2023;12(4):872. doi: 10.3390/foods12040872
 23. Barg AO, Sirkovskaya TV. Pandemic and nutrition: Analysis of eating behavior of Russians in the context of health maintenance. *Zdorov'e Naseleniya i Sreda Obitaniya*. 2024;32(2):18-25. (In Russ.) doi: 10.35627/2219-5238/2024-32-2-18-25
 24. Karamnova NS, Rytova AI, Shvabskaya OB, et al. Association of alcohol consumption and dietary patterns in the adult population: Data from the ESSE-RF study. *Kardiovaskulyarnaya Terapiya i Profilaktika*. 2021;20(4):6-18. (In Russ.) doi: 10.15829/1728-8800-2021-2883
 25. Khatatbeh M, Momani W, Altaani Z, Al Saad R, Al Bourah AR. Fast food consumption, liver functions, and change in body weight among university students: A cross-sectional study. *Int J Prev Med*. 2021;12:109. doi: 10.4103/ijpvm.IJPVM_194_19
 26. Siddiqi Z, Karoli R, Fatima J, Khanduri S, Varshneya S, Ahmad SS. Soft drinks consumption and the risk of

<https://doi.org/10.35627/2219-5238/2024-32-12-7-21>
Original Research Article

- nonalcoholic fatty liver disease. *J Assoc Physicians India*. 2017;65(5):28-32.
27. Nadeem IM, Shanmugaraj A, Sakha S, Horner NS, Ayeni OR, Khan M. Energy drinks and their adverse health effects: A systematic review and meta-analysis. *Sports Health*. 2021;13(3):265-277. doi: 10.1177/1941738120949181
 28. Kaldenbach S, Hysing M, Strand TA, Sivertsen B. Energy drink consumption and sleep parameters in college and university students: A national cross-sectional study. *BMJ Open*. 2024;14(2):e072951. doi: 10.1136/bmjopen-2023-072951
 29. Costantino A, Maiese A, Lazzari J, et al. The dark side of energy drinks: A comprehensive review of their impact on the human body. *Nutrients*. 2023;15(18):3922. doi: 10.3390/nu15183922
 30. Ajibo C, Van Griethuysen A, Visram S, Lake AA. Consumption of energy drinks by children and young people: A systematic review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. *Public Health*. 2024;227:274-281. doi: 10.1016/j.puhe.2023.08.024
 31. Shalygin LD, Eganyan RA. Energy drinks are a real danger to the health of children, adolescents, young people, and adult population. Part 1. Composition of energy drinks and the effect of their individual components on the organism. *Profilakticheskaya Meditsina*. 2016;19(1):56-63. (In Russ.) doi: 10.17116/profmed201619156-63
 32. Tarragon E. Alcohol and energy drinks: Individual contribution of common ingredients on ethanol-induced behaviour. *Front Behav Neurosci*. 2023;17:1057262. doi: 10.3389/fnbeh.2023.1057262
 33. Kaur A, Yousuf H, Ramgobin-Marshall D, Jain R, Jain R. Energy drink consumption: A rising public health issue. *Rev Cardiovasc Med*. 2022;23(3):83. doi: 10.31083/j.rcm2303083
 34. Shcherbakova VA, Melikhova EP. Analyzing the composition of energy drinks and the effect that they can have on students. *Rossiyskiy Vestnik Gigieny*. 2022;(2):42-45. (In Russ.) doi: 10.24075/rbh.2022.041

Сведения об авторах:

✉ **Покида** Андрей Николаевич – к.соц.н., директор; e-mail: pokida@ranepa.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5439-3503>.

Зыбуновская Наталья Владимировна – научный сотрудник; e-mail: nzyb@ranepa.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0326-8590>.

Информация о вкладе авторов: концепция и дизайн исследования, сбор данных: *Покида А.Н.*; анализ и интерпретация результатов, подготовка рукописи: *Покида А.Н., Зыбуновская Н.В.*; обзор литературы: *Зыбуновская Н.В.* Оба автора ознакомились с результатами работы и одобрили окончательный вариант рукописи.

Соблюдение этических стандартов: данное исследование не требует представления заключения по биомедицинской этике или иных документов.

Финансирование: Статья подготовлена в рамках выполнения научно-исследовательской работы государственного задания РАНХиГС (Рег. № НИОКТР 1023040200072-7, 2024 г.).

Конфликт интересов: авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов в связи с публикацией данной статьи.

Статья получена: 02.11.24 / Принята к публикации: 10.12.24 / Опубликовано: 26.12.24

Author information:

✉ **Andrei N. Pokida**, Cand. Sci. (Sociol.), Director; e-mail: pokida@ranepa.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5439-3503>.
Natalia V. Zybunovskaya, Research Fellow; e-mail: nzyb@ranepa.ru; ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0326-8590>.

Author contributions: study conception and design, data collection: *Pokida A.N.*; analysis and interpretation of results, draft manuscript preparation: *Pokida A.N., Zybunovskaya N.V.*; bibliography compilation and referencing: *Zybunovskaya N.V.* Both authors reviewed the results and approved the final version of the manuscript.

Compliance with ethical standards: Not applicable.

Funding: The article was prepared as part of the RANEPa state assignment research program (Registration No. 1023040200072-7, 2024).

Conflict of interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Received: November 2, 2024 / Accepted: December 10, 2024 / Published: December 26, 2024