

Научная статья / Original research article

УДК 664

DOI: 10.31660/1993-1824-2025-2-123-135

EDN: ZSSDMR

Здоровый образ жизни и функциональное питание россиян: состояние и тенденции развития

Н. Г. Хайруллина*, Х. Н. Садыкова, И. Ю. Фомичев

Тюменский индустриальный университет, Тюмень, Россия

*nursafa@inbox.ru

Аннотация. Работа посвящена анализу состояния и тенденциям развития здорового образа жизни россиян. Проанализированы понятия «здоровье», «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Показано, что здоровье — главная жизненная ценность любого человека, а ведение здорового образа жизни помогает его сохранять и укреплять. В нашей стране принят Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», в котором приоритетным направлением обозначено формирование здорового образа жизни. В паспорте приказа Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года» отражены ожидания увеличения числа россиян, систематически занимающихся физкультурой и спортом, отказывающихся от употребления алкоголя, табака, наркотиков, переходящих на правильное питание. Одно из направлений правильного питания — функциональное, чьей разновидностью является отказ от продукции с содержанием глютена, то есть хлебобулочных, кондитерских и макаронных изделий из пшеничной муки, составляющих ежедневный рацион большинства россиян. В этой связи на основе онлайн-опроса жителей России охарактеризованы предпочтения потребителей функциональных продуктов питания. Опираясь на эти данные, авторы разработали собственную рецептуру и технологию производства безглютеновых продуктов. Проведенное математическое моделирование позволило выбрать оптимальную рецептуру безглютеновых хлебцев, которые обогащены комплексной пищевой добавкой, а также обладают органолептическими характеристиками, соответствующими хлебцам. Сделан вывод, что безглютеновое питание способствует сохранению здоровья россиян, повышению качества и продолжительности их жизни.

Ключевые слова: здоровье, образ жизни, здоровый образ жизни, социальное здоровье, продолжительность жизни, качество жизни, здоровье, безглютеновое питание, функциональное питание, безглютеновые продукты

Для цитирования: Хайруллина, Н. Г. Здоровый образ жизни россиян: состояние и тенденции развития / Н. Г. Хайруллина, Х. Н. Садыкова, И. Ю. Фомичев. — DOI 10.31660/1993-1824-2025-2-123-135 // Известия высших учебных заведений. Социология. Экономика. Политика. — 2025. — № 2. — С. 123–135. — EDN: ZSSDMR

Healthy lifestyles and functional nutrition in Russia: current state and development trends

Nursafa G., Khairullina*, Khadiya N. Sadykova, Igor Yu. Fomichev

Industrial University of Tyumen, Tyumen, Russia

*nursafa@inbox.ru

Abstract. This paper analyzes the current state and development trends of healthy lifestyles among Russian citizens. It examines the concepts of "health," "lifestyle," and "healthy lifestyle." The study demonstrates that health is the main life value for everyone, and leading a healthy lifestyle helps to maintain and strengthen it. In our country, a law on the fundamentals of protecting the health of Russians has been adopted, marking the promotion of healthy living as a national priority. According to the passport of the national priority project of the same name, the number of individuals systematically engaging in physical activity, abstaining from alcohol, tobacco, drugs use, and adopting healthy eating habits is expected to increase by 2025. One of the proper nutrition aspects is functional food. Its variation is the elimination of gluten-containing products, such as bread, pastries, and pasta made from wheat flour, which are common in the daily diets of many Russians. This specific area of functional nutrition includes the elimination of gluten-containing products, such as bread and flour products, pastries, and pasta made from wheat flour, which are common in the daily diets of many Russians. In this regard, the authors, based on an online survey of Russians, characterized the consumer preferences of consumers of functional foods. It allowed the authors to develop their own recipe and technology for the production of gluten-free products. Mathematical modelling made it possible to determine the optimal recipe for gluten-free bread, enriched with a complex food additive. These products have organoleptic characteristics corresponding to breads. The authors conclude that adopting a gluten-free diet as part of functional nutrition may contribute to better public health and improve both the quality and longevity of life for Russian citizens.

Keywords: health, lifestyle, healthy lifestyle, social health, life expectancy, quality of life, health, gluten-free nutrition, functional nutrition, gluten-free products

For citation: Khairullina, N. G., & Sadykova, Kh. N., & Fomichev, I. Yu. (2025). Healthy lifestyles and functional nutrition in Russia: current state and development trends. *Proceedings of Higher Educational Institutions. Sociology. Economics. Politics*, (2), pp. 123-135. (In Russian). DOI: 10.31660/1993-1824-2025-2-123-135

Введение

Последние десять лет мы наблюдаем стабильный рост интереса россиян к здоровому образу жизни (ЗОЖ). Летом 2013 года, выступая на Ассоциации студенческих спортивных клубов России, В. В. Путин призвал россиян вести активный образ жизни, который должен стать нормой — «актуальным трендом» [1]. Спустя десять лет, зимой 2024-го, в обращении к Федеральному Собранию президент заявил, что в стране созданы и будут последующие шесть лет создаваться условия для ведения ЗОЖ. Это не только ремонт и строительство новых спортивных сооружений, но и предоставление налоговых вычетов для граждан, регулярно проходящих диспансеризацию и сдающих нормы ГТО.

В нашей стране массовый и устойчивый характер приобретает не просто тренд на ЗОЖ, но и на отказ принимать алкогольные напитки. За последние пятнадцать лет почти вдвое увеличилось число непьющих россиян, 40 % от них составляет взрослое население (24). От употребления алкоголя отказываются не только единицы — фиксируется тенденция коллективного отказа жителей целых сельских поселений. Так, Ю. Ю. Беловой удалось определить социальные роли и практики людей, ставших трезвенниками. Взяв глубинные биографические интервью у справившихся с алкогольной зависимостью, она провела типологизацию трезвенников («естественные», «бывшие «культурно пьющие»», «бывшие алкоголезависимые»), выявила мотивы выбора трезвого образа жизни, раскрыла содержание социальных ролей бывших потребителей алкоголя [2].

На государственном уровне принимаются и реализуются программы, направленные на поддержание здоровья и ЗОЖ, повышение продолжительности и качества

жизни, развитие физической культуры [3]. Таким образом, сохранение здоровья россиян посредством ведения ЗОЖ является важнейшей задачей для государства, общества, системы образования.

Методы исследования:

- 1) онлайн-опрос (N=562), проведенный в 2023 году с целью выявления отношения россиян к ЗОЖ и функциональным продуктам питания как элементу ЗОЖ;
- 2) экспертная оценка (N=147) органолептических характеристик функциональных продуктов питания, проведенная в 2023 году среди специалистов, занимающихся оценкой качества функциональных продуктов питания.

Обсуждение

К проблематике ЗОЖ в последние годы повышенный интерес проявляет не только государство, но и научное сообщество, которое видит в нем социальный феномен. Это связано с переосмыслением биомедицинского подхода к определению понятия «здоровье». Существует большое количество дефиниций, но наиболее распространено на сегодняшний день определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), сформулированное в 1980 году. Человек является здоровым, если у него отсутствуют болезни или какие-либо дефекты, при этом он испытывает физический, психический и социальный комфорт [4]. Смена биомедицинской доктрины привела к тому, что к факторам здоровья ученые относят образ жизни человека, поведенческие тактики, характерные для различных социальных групп [5]. И. В. Мерсиянова, А. С. Брюхно выявили снижение оптимистичных настроений россиян в 2010–2020 гг. (кризисное десятилетие), что усилило восприятие гражданами собственного здоровья [6]. Более того, по мнению А. В. Каравай, плохое состояние здоровья человека ограничивает его возможности найти и занять высокооплачиваемую работу, поскольку такая работа зачастую связана с высокими нагрузками. Высокая интенсивность и напряженность рабочего процесса не позволяет успешно адаптироваться к постоянно меняющимся требованиям внешней среды [7].

Исследования Н. Л. Русиновой, В. В. Сафронова подтвердили гипотезу авторов о влиянии доступности социальных сетей на состояние здоровья россиян. Социальные сети обеспечивают не только запись к медицинским работникам, но и информируют о предоставляемых медицинских услугах, о здоровом образе жизни [8]. И. А. Вершинина, А. В. Лядова, основываясь на работах Д. Лаптон, показали преимущества и риски цифровизации системы здравоохранения. С одной стороны, часть населения испытывает страх перед цифровизацией. Другие, наоборот, смотрят на это как на дополнительные возможности отслеживать состояние своего здоровья и регулировать поведение в его отношении [9]. К аналогичным заключениям пришли Е. С. Богомякова, Е. А. Орех, М. Е. Глухова, проведя исследования среди Санкт-петербуржцев. Цифровые технологии помо-

гают заботиться о своем здоровье чаще молодым респондентам, постоянно использующим интернет. Пожилые же больше доверяют личному общению с медицинским персоналом [5].

Интервью с представителями старшего поколения, проведенные К. А. Галкиным, показали, что с возрастом здоровье ухудшается под влиянием различных факторов, например, перенесенных заболеваний. Он выделил три стратегии сохранения здоровья пожилых людей: самолечение, обращение к местному сельскому сообществу (соседям) или медицинским работникам [10]. Важно отметить тезис В. И. Дудиной о нехватке в удаленных российских регионах медицинских работников и ресурсов. Борьба за доступ к ним, по ее мнению, является важнейшей формой активизма в области обеспечения социального здоровья [11]. О низкой самооценке старшим поколением своего здоровья, несмотря на позитивную динамику оценок россиянами в целом, говорят полученные П. М. Козыревой, А. И. Смирновым данные. Сельчане оценивают свое здоровье более позитивно, чем городские жители, и реже жалуются на тяжелые недомогания. Особенно важно отметить выявленные учеными причины, приводящие к ухудшению здоровья: материальные проблемы, отсутствие работы, одиночество, неопределенность и отсутствие перспектив в жизни [12].

Негативное влияние социальных сетей выявили проведенные Т. М. Дадаевой, Н. В. Шумковой анкетные опросы мордовских студентов. Выяснилось, что посредством социальных сетей студенты не только общаются, но и получают всевозможную информацию в любое удобное для них время и в удобном месте, причем зачастую она несет угрозы и риски. Например, молодые люди вовлекаются в употребление алкоголя, наркотиков, что негативно сказывается на их здоровье [13]. Для поиска общих и особенных черт среди подростков (15–17 лет), молодежи (18–24) и молодых взрослых А. В. Чиркова ставила эксперимент с их участием, разбив на «ЗОЖ-ников», «неспортивных», «курящих» и других. Согласно результатам ЗОЖ-ники преобладают во второй группе: 41,8 % против 35,8 % у подростков и 30,1 % у взрослой молодежи [14].

На сегодняшний день в научном сообществе не сложилось единого определения термина «здоровый образ жизни». Многие ученые рассматривают ЗОЖ как социокультурный феномен, характеризующий поведение человека, заботящегося о своем здоровье. Важную смысловую нагрузку в представленной дефиниции имеет категория образа жизни. В целях нашего исследования кратко рассмотрим ее сущность и содержание. Образ жизни как социологическая категория вошел в научный оборот в 1970-е и характеризовал жизнедеятельность человека неэкономическими факторами, в то время как западные ученые использовали категорию «качество жизни» [15]. Согласно традиционному определению образ жизни описывает типичные формы, способы и механизмы жизнедеятельности отдельных социальных субъектов. Из этого определения вытекают две отличительные черты образа жизни: социальный субъект выступает субъектом образа жизни, а жизнедеятельность человека это и есть способ осуществления образа

жизни. При этом анализировать дефиницию «образ жизни» можно, исключая условия из образа жизни, но рассматривая при помощи факторов, оказывающих влияние на образ жизни, либо условия среды рассматривать как элемент образа жизни наряду с жизнедеятельностью субъекта [16]. А. А. Разумов констатирует, что на уровень и качество жизни россиян влияет дифференциация рынка труда: занятость, условия трудовой деятельности, социальной защиты зависят от региональных органов власти. Поэтому уровень бедности, социального неравенства в российских регионах имеет разные индексы [17].

Краткий анализ понятий «здоровье» и «образ жизни» подводит нас к основному феномену, заявленному в названии работы: «здоровый образ жизни». Большинство людей определяют его как активные действия, направленные на поддержание и укрепление своего здоровья. Среди ученых же продолжается дискуссия, что вкладывать в рассматриваемый феномен. Многие исследователи склонны определять его как способ жизнедеятельности конкретных социальных субъектов, например, молодежи или пожилых людей [18], напрямую зависящий от социально-экономической, культурной и политической ситуации в стране. Основу ЗОЖ, как показал анализ многочисленных литературных источников, составляют физическая нагрузка, умеренное питание, полноценный отдых, сон, отказ от алкоголя, курения, наркотиков, исключение стрессов. При этом следует отметить, что в зависимости от индивидуальных особенностей каждого конкретного индивида поведенческие нормы физических нагрузок или режим питания будут разными: для одних будут доступны разнообразные формы физической активности, для других отдельные формы деятельности будут недопустимы.

На сегодняшний день ученые придерживаются в своих исследованиях ЗОЖ философско-социологического, медико-биологического или психолого-педагогического направлений, для каждого из которых характерен свой подход и понятийный аппарат. Так, в контексте первого подхода ЗОЖ предстает некоей глобальной социальной проблемой, от решения которой зависит развитие как отдельной личности, так и общества в целом [19, 20]. Согласно медико-биологическому подходу на ЗОЖ влияют оздоровительные и профилактические мероприятия по укреплению здоровья, повышению работоспособности, обеспечению долголетия [21]. Сторонники третьего подхода предлагают мотивировать индивида на психологическом уровне на воспитание в себе позитивного отношения к ЗОЖ [22, 23].

В Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года, утвержденной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 15 января 2020 года № 8, под ЗОЖ понимается образ жизни человека, исключаящий или сокращающий в его поведении действие факторов риска, к которым относят табак, алкоголь, нерациональное питание, отсутствие физической активности, отсутствие стрессов [16].

В Стратегии характеризуются основы системы мотивации россиян, вне зависимости от социально-демографических характеристик, к ведению ЗОЖ, в первую очередь переход на здоровое питание, а также информирование о качестве производимых продуктов. Исследования ученых нашей страны свидетельствуют о росте числа россиян, разборчиво относящихся к выбору продуктов питания, изучающих их состав, прислушивающихся к рекомендациям врачей, специалистов, тренеров, включающих в повседневную жизнь физические занятия и в целом задумывающихся о ЗОЖ. Поэтому мы рассмотрим основы правильного питания как составляющую ЗОЖ и его влияние на здоровье человека.

Результаты

В разделе «Методы исследования» мы указали такой метод, как онлайн-опрос россиян. Приведем некоторые результаты последнего. Более половины участников (62 %) выступают сторонниками полноценного и здорового питания. По их мнению, это необходимое условие для сохранения жизни и здоровья человека. При этом только 13,5 % респондентов удовлетворены состоянием своего здоровья, а каждый четвертый либо не задумывался над этим (16,1 %), либо затруднился ответить на вопрос (8,3 %). Более трети опрошенных (39,9 %) ничего не знают о функциональном питании, хорошо о нем информированы только 45,1 % участников опроса. При этом каждый десятый затруднился ответить, а 6,2 % признались, что эта тема им неинтересна.

Каждый второй респондент включает в свой рацион функциональные продукты (13,5 % постоянно, а 35,2 % — время от времени). Каждый третий сообщил, что незнаком с такой продукцией. Остальные (17,1 %) об этом не задумывались. Чаще всего россияне из функциональных продуктов употребляют кисломолочные и витаминизированные напитки, мюсли, БАДы, безглютеновые хлебобулочные изделия [24].

Две трети россиян считают, что функциональные продукты питания характеризуются высоким содержанием пищевых ингредиентов, которые полезны для здоровья и должны присутствовать в рационе ежедневно. Каждый второй полагает, что они повышают сопротивляемость к заболеваниям организма, улучшают течение физиологических процессов в нем [24]. Отметим, что две трети респондентов назвали функциональные пищевые ингредиенты, обогащающие потребляемые ими функциональные продукты: витамины, минеральные вещества, пребиотики, пробиотики.

Многочисленные исследования ученых подтверждают, что неправильное питание может привести к появлению сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, злокачественных опухолей, лишнего веса (чаще ожирения). Например, в результате исследований 2000–2020 гг. учеными Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н. И. Пирогова установлена корреляционная зависимость между показателями здоровья и характером образа жизни. У 30 % россиян, не соблюдающих ЗОЖ, чаще выявляются острые заболевания и в 1,7 раза — хронические [25].

В рационе почти каждого человека хотя бы один раз в день присутствуют хлебобулочные или макаронные изделия. На культуру их потребления влияют региональная специфика и традиции производства. В настоящее время становится все больше людей, страдающих целиакией (непереносимостью белка — глютена). Поскольку для поддержания здоровья таким больным прописана пожизненная безглютеновая диета, то ученые всего мира постоянно разрабатывают новые рецептуры продукции с использованием безглютеновых видов муки [24]. Данная продукция должна быть доступна для всех слоев населения, обогащена нутриентами, не вызывать побочных эффектов и расширять рацион больных целиакией. В России такими предприятиями выступают ООО «Корпорация Di&Di», ОАО «Хлебпром», Dr. Köhner и другие. Поэтому за последние годы у больных целиакией, как и людей, отказывающихся от глютенной продукции из стремления вести ЗОЖ или избавиться от лишнего веса, появились возможности приобретать в специализированных магазинах или в отделах крупных торговых сетей продукцию для здорового питания. Кроме того, в интернете можно найти пошаговые рецепты приготовления здоровых блюд, в том числе не содержащих глютен.

В целях исследования дадим определение глютена. Известно, что еще в VI веке на Дальнем Востоке готовили и употребляли пищу с глютенном в составе (хлеб, солод). В 1742 году профессору Дж. Беккари из Болонского университета удалось описать глютен, а Й. Кессельмейеру в Страсбурге — приготовить глютен методом выщелачивания. На сегодняшний день существуют различные подходы к определению глютена и близкого к нему термина «клейковина». Так, М. М. Гурова определяет глютен как белок проламинов и глютелинов, содержащийся в семенах злаков (пшеницы, ржи, ячменя) [21]. При этом под клейковиной понимают белковую часть муки, принимающую форму клейкого, липкого осадка в виде сгустка, остающегося в процессе вымывания водой крахмала. Сырой глютен имеет сероватый цвет, сухой глютен просвечивается и не имеет вкуса [21]. Проламины и глютелины, содержащиеся в клейковине, составляют основу эндоспермы (питательной ткани) зерна. Отметим, что многие ученые уравнивает понятия клейковины и глютена. У Д. Клемана глютен является компонентом белка семян покрытосеменных растений, состоящих из гранул крахмала, которые встроены в матрицу белка.

Научное обоснование рецептуры и технологии производства безглютеновых хлебцев и кексов

Безглютеновые хлебцы и кексы — примеры продуктов здорового питания, на стадии производства обогащающихся полифункциональными ингредиентами. Это способствует обогащению микрофлоры кишечника, нормализации процесса пищеварения, повышению аппетита, снижению веса в первую очередь больных целиакией и сахарным диабетом. Для этого в рецептуру безглютеновых хлебцев и кексов нами были включены нутриенты, позволяющие им стать продуктами функционального назначения.

Технологическая схема производства продукции функционального назначения состоит из замеса теста, внесения премикса, брожения и расстойки теста (для кексов), формовки, выпекания, остывания. Физиологические свойства разрабатываемых хлебцев и кексов определяют витамины В1, В2, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, омега-6, калий, кальций, магний, фосфор, железо (согласно МР 2.3.1.2432-08), которые содержатся в амаранте, топинамбуре, тыкве, льне, конопле. Цель статьи не в подробном описании способа производства безглютеновых хлебцев и кексов, поскольку это предполагало бы полное качественное и количественное описание всех ингредиентов, процессов смешивания, взбивания, замеса, температурного и временного режимов. Подробнее об этом можно прочитать в работе, опубликованной авторами в журнале Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий.

Ингредиенты, используемые в качестве компонентов безглютеновых хлебцев, разработанные для поддержания здорового образа жизни россиян, выступают основой информационной матрицы данных, которая позволяет оптимизировать предлагаемые пять вариантов рецептуры для выбора наиболее оптимального для приготовления в домашних условиях. В матрицу нами были заложены данные по используемым ингредиентам, химическому составу и другим индексированным переменным. Для оптимизации рецептурных ингредиентов по физиологическому назначению, по химическому составу, по пищевой или энергетической ценности мы задействовали принципы пищевой комбинаторики и методы математического моделирования. Таким образом, разработанный способ производства безглютеновых хлебцев дает возможность повысить их пищевую ценность при обеспечении хороших органолептических и физико-химических показателей качества; обеспечить профилактическую направленность, исключаящую аллергические реакции, вызываемые глютеном; разнообразить питание как зависимых, так и независимых от глютена россиян, а также людей, выбравших здоровый образ жизни и правильное питание.

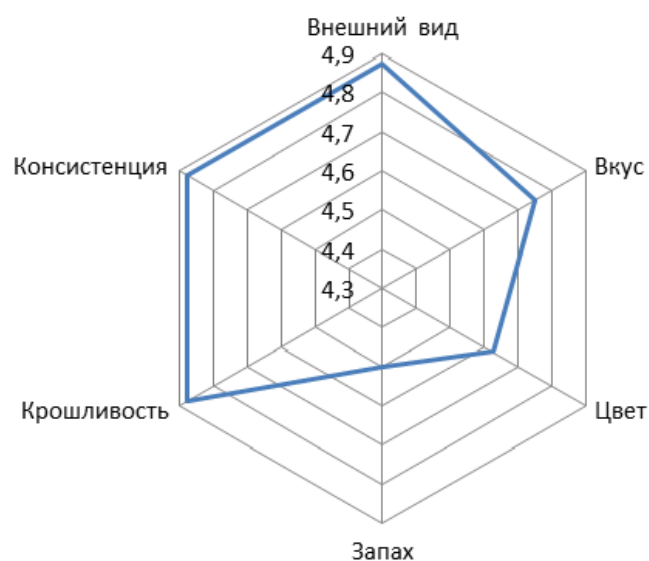


Рисунок. Органолептическая оценка качества функционального

продукта питания, хлебцев

Для органолептической оценки хлебцев, изготовленных по традиционной и разработанной рецептуре, был проведен опрос экспертов ($n = 147$), которые оценивали их по следующим показателям: внешний вид (соответствует форме хлебцев, без трещин и подрывов) светло-коричневого цвета, запах (приятный, без постороннего привкуса), вкус (приятный). На следующем этапе была проведена органолептическая оценка полученных от экспертов характеристик испеченных хлебцев (и кексов) по шестибалльной шкале, которая представлена на рисунке в виде лепестковой диаграммы.

Таким образом, предложенный нами способ позволил повысить пищевую ценность и качество продукции за счет сбалансированного химического состава нутриентов по белкам, жирам и углеводам, использования ингредиентов, приемлемых для сторонников безглютеновой диеты, а также их профилактической направленности. По созданной рецептуре можно производить хлебцы как в домашних условиях, так и в промышленных масштабах. В последние годы значительно возрос интерес не только тех, кто болен целиакией и страдает непереносимостью глютена, но и тех, кто отказался от традиционной муки в пользу ЗОЖ, решил похудеть или поддерживает ЗОЖ, используя продукты без аллергенов, к которым относят клейковину (глютен). Наиболее ярко эта тенденция проявляется на рынке хлеба и кондитерских изделий.

Заключение

Анализ научных публикаций и онлайн-опрос россиян подтверждают, что в нашей стране происходят динамичные процессы в сфере ЗОЖ как на уровне отдельной личности, так и на уровне социума. Здоровье как социальная категория подвержено постоянным изменениям, происходящим в общественной жизнедеятельности. Это приводит к необходимости поиска, разработки и совершенствования современных форм и способов здоровьесберегающих технологий, проведения активной работы по формированию в обществе атмосферы, способствующей стремлению каждого человека поддерживать и сохранять собственное здоровье, прожить качественно долгую жизнь. По нашему мнению, представленные результаты работы вызовут интерес не только к функциональному питанию и употреблению безглютеновой продукции нашими читателями (необязательно зависимыми от целиакии), но и помогут в первую очередь сохранить здоровье россиян и повысить качество и продолжительность их жизни.

Список источников

1. Путин, В. В. Здоровый образ жизни должен стать нормой в обществе / В. В. Путин. – Текст : электронный // URL: https://er.ru/activity/news/putin-zdorovyj-obraz-zhizni-dolzhen-stat-normoj-v-obshestve_102943 (дата обращения : 20.01.2025).

2. Белова, Ю. Ю. Трезвый образ жизни : мотивы, роли, практики / Ю. Ю. Белова. – DOI 10.31857/S013216250022130-6. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2023. – № 1. – С. 82–94.
3. Баранова, Н. А. Понятие «здоровый образ жизни» и проблема приобщения к здоровому образу жизни в дошкольном возрасте / Н. А. Баранова. – Текст : непосредственный // Вестник магистратуры. – 2019. – № 4-1 (91). – С. 45–46.
4. Международная классификация функционирования, инвалидности и здоровья (МКФИЗ). Женева: Всемирная организация здравоохранения. – Текст : электронный // URL : <http://www/mediacent/news/2007.ru> (дата обращения 01.01.2025).
5. Богомягова, Е. С. Цифровые технологии в практиках заботы о здоровье жителей Санкт-Петербурга / Е. С. Богомягова, Е. А., Орех, М. Е. Глухова. – DOI 10.31857/S013216250018705-8. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2022. – № 10. – С. 145–155.
6. Мерсиянова, И. В. Социальное настроение россиян: структура и влияние на помогающее поведение / И. В. Мерсиянова, А. С. Брюхно. – DOI 10.31857/S013216250027776-6. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2023. – № 9. – С. 29–40.
7. Каравай, А. В. Оценка взаимосвязи состояния здоровья и занятости россиян в конце 2010-х годов / А. В. Каравай. – DOI 10.31857/S013216250014454-2. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2021. – № 7. – С. 61–72.
8. Русинова, Н. Л. Влияние сетевых статусных ресурсов на здоровье: значение культуры доверия между людьми / Н. Л. Русинова, В. В. Сафронов. DOI 10.19181/socjour.2023.29.4.5. – Текст : непосредственный // Социологический журнал. – 2023. – Т. 29, № 4. – С. 100–122.
9. Вершинина, И. А. Здоровье в цифровом измерении: «концепция заботы» Д. Лаптон / И. А. Вершинина, А. В. Лядова. – DOI 10.31857/S013216250014392-4. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2022. – № 4. – С. 105–113.
10. Галкин, К. А. Стратегии здоровьесбережения пожилых людей после пандемии (на примере сел Республики Карелия) / К. А. Галкин. – DOI 10.31857/S013216250019668-7. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2022. – № 11. – С. 154–157.
11. Дудина, В. И. Как активизм здоровья меняет общество / В. И. Дудина. – DOI 10.31857/S013216250029345-2. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2023. – № 12. – С. 153–155.
12. Козырева, П. М. Динамика самооценок здоровья россиян: актуальные тренды постсоветского периода / П. М. Козырева, А. И. Смирнов. – DOI 10.31857/S013216250009116-0. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2020. – № 4. – С. 70–81.
13. Курило, А. А. Здоровый образ жизни и спорт — залог нашей долгой и счастливой жизни / А. А. Курило. – Текст : непосредственный // Science Time. – 2016. – № 4 (28). – С. 459–461.
14. Чиркова, А. В. Типологический анализ молодежи по здоровьесберегающему поведению: особенности реализации четырехкомпонентной модели / А. В. Чиркова. – DOI 10.31857/S013216250024647-4. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2023. – № 5. – С. 145–153.
15. Курочкина, Н. Е. Здоровый образ жизни в повседневной жизни студентов / Н. Е. Курочкина, Ю. В. Кудинова, В. И. Никифоров. – DOI 10.46554/OlymPlus. 2023.2(17),pp.113. – Текст : непосредственный // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – № 2 (17). – С. 113–116.
16. Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля инфекционных заболеваний на период до 2025 года : приказ Ми-

нистерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. № 8. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/> (дата обращения: 23.01.2025). – Текст : электронный.

17. Разумов, А. А. Уровень и качество жизни населения России : новые повороты научных исследований / А. А. Разумов. – DOI 10.31857/S013216250026598-0. – Текст : непосредственный // Социологические исследования. – 2023. – № 7. – С. 164–169.

18. Пилюшенко, А. В. Вопросы теоретического осмысления категорий «образ жизни» и «здоровый образ жизни» / А. В. Пилюшенко. – DOI 10.17223/15617793/398/8. – Текст : непосредственный // Вестник Томского государственного университета. – 2015. – № 398. – С. 50–54.

19. Нестерова, И. А. Здоровый образ жизни в контексте категории «здоровье» / И. А. Нестерова. – Текст : непосредственный // Высшее образование сегодня. – 2011. – № 2. – С. 92–94.

20. Саурбаева, А. И. Здоровый образ жизни в повседневной жизни студентов / А. И. Саурбаева. – Текст : непосредственный // Вестник науки. – 2023. – Т. 3, № 2 (59). – С. 140–142.

21. Гурова, М. М. Аллергия к белку пшеницы и непереносимость глютена (обзор литературы) / М. М. Гурова. – Текст : непосредственный // Медицина : теория и практика. – 2020. – Т. 5, № 1. – С. 27–39.

22. Демина, Е. Д. Здоровый образ жизни как фактор повышения качества жизни населения / Е. Д. Демина. – Текст : непосредственный // NovaInfo.Ru. – 2023. – № 137. – С. 193–195.

23. Исследование безглютенных видов муки для производства хлебобулочных изделий / П. Ж. Анашкина, Е. В. Москвичева, И. А. Тимошенкова, А. С. Москвичев. – DOI 10.23670/IRJ.2021.103.1.014. – Текст : непосредственный // Международный научно-исследовательский журнал. – 2021. – № 1-1(103). – С. 98–104.

24. Хайруллина, Н. Г. Пищевые биотехнологии как фактор национальной безопасности / Н. Г. Хайруллина, Х. Н. Садыкова. – Текст : непосредственный // Евразийский юридический журнал. – 2021. – № 1 (152). – С. 457–458.

25. Бикьянова, Ф. Р. Здоровый образ жизни и физкультурно-оздоровительная деятельность в жизни студентов / Ф. Р. Бикьянова. – Текст : непосредственный // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 12. – С. 3–8.

References

1. Putin, V. V. (2024). Zdorovyj obraz zhizni dolzhen stat' normoj v obshchestve. (In Russian). Available at: https://er.ru/activity/news/putin-zdorovyj-obraz-zhizni-dolzhen-stat-normoj-v-obshchestve_102943. (accessed 23.03.2025).

2. Belova, Yu. Yu. (2023). Sober lifeway: motives, roles and practices. Sotsiologicheskie issledovaniya, (1), pp. 82-94. (In Russian). DOI: 10.31857/S013216250022130-6

3. Baranova, N. A. (2019). Ponyatie «zdorovyj obraz zhizni» i problema priobshcheniya k zdorovomu obrazu zhizni v doskol'nom vozraste. Vestnik magistratury, 4-1(91), pp. 45-46. (In Russian).

4. Mezhdunarodnaya klassifikaciya funkcionirovaniya, invalidnosti i zdorov'ya (MKFIZ). Zheneva: Vsemirnaya organizaciya zdavoohraneniya. (2001). (In Russian). Available at: <http://www.mediacent/news/2007.ru> (accessed 01.04.2024).

5. Bogomiagkova, E. S., Orekh, E. A., & Gluhova, M. E. (2022). Digital technologies in the healthcare practices of ST. Petersburg resident. Sociologicheskie issledovaniya, (10), pp. 145-155. (In Russian). DOI: 10.31857/S013216250018705-8

6. Mersianova, I. V., & Briukhno, A. S. (2023). Russian citizens' social mood, its structure and influence on helping behaviour. *Sociologicheskie issledovaniya*, (9), pp. 29-40. (In Russian). DOI: 10.31857/S013216250027776-6
7. Karavay, A. V. (2021). Assessment of the relationship between russians' health status and their employment in the late 2010 s. *Sociologicheskie issledovaniya*, (7), pp. 61-72. (In Russian). DOI: 10.31857/S013216250014454-2
8. Rusinova, N. L., Safronov, V. V. (2023). The impact of network status resources on health: moderation by cultural. *Sociological zhurnal*, 29(4), pp. 100-122. (In Russian). DOI: 10.19181/socjour.2023.29.4.5
9. Vershinina, I. A., & Liadova, A. V. (2022). Digital health: Deborah Lupton's concept "thinking with care". *Sociologicheskie issledovaniya*, (4), pp. 105-113. (In Russian). DOI: 10.31857/S013216250014392-4
10. Galkin, K. A. (2022). Health-saving strategies of older people after the pandemic (the case of villages in Republic of Karelia). *Sociologicheskie issledovaniya*, (11), pp. 154-157. (In Russian). DOI: 10.31857/S013216250019668-7
11. Dudina, V. I. (2023). How health activism is changing society. *Sociologicheskie issledovaniya*, (12), pp. 153-155. (In Russian). DOI: 10.31857/S013216250029345-2
12. Kozyreva, P. M., & Smirnov, A. I. (2020). Russian citizens' health self-assessment dynamics: relevant trends of the post-soviet era. *Sociologicheskie issledovaniya*, (4), pp. 70-81. (In Russian). DOI: 10.31857/S013216250009116-0
13. Kurilo, A. A. (2016). Zdorovyj obraz zhizni i sport - zalog nashej dolgoj i schastlivoj zhizni. *Science Time*, № 4 (28), pp. 459-461. (In Russian).
14. Chirkova, A. V. (2023). Typological analysis of young people health behavior: on specifics of the four-component model realization. *Sociologicheskie issledovaniya*, (5), pp. 145-153. (In Russian). DOI: 10.31857/S013216250024647-4
15. Kurochkina, N. E., Kudinova, Yu. V., & Nikiforov, V. I. (2023). Healthy lifestyle in the daily life of students. *OlymPlus. Gumanitarnaya versiya*, (2 (17)), pp. 113-116. (In Russian). DOI: 10.46554/OlymPlus.2023.2(17).pp.113
16. Ob utverzhdenii Strategii formirovaniya zdorovogo obraza zhizni naseleniya, profilaktiki i kontrolya neinfekcionnyh zabolevanij na period do 2025 goda. *Prikaz Ministerstva zdoravoohraneniya RF ot 15 yanvarya 2020 g. No 8* (In Russian). Available at: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73421912/> (accessed 23.03.2025).
17. Razumov, A. A. (2023). Living standards and quality of life of population in russia: the new turns of scientific research. *Sociologicheskie issledovaniya*, № 7, Pp. 164-169. (In Russian). DOI: 10.31857/S013216250026598-0
18. Pilyushenko, A. V. (2015). Issues of theoretical comprehension of the categories "way of life" and "healthy lifestyle". *Tomsk state university journal*, (398), pp. 50-54. (In Russian). DOI: 10.17223/15617793/398/8
19. Nesterova, I. A. (2011). Zdorovyj obraz zhizni v kontekste kategorii «zdorov'e». *Vysshee obrazovanie segodnya*, (2), pp. 92-94. (In Russian).
20. Saurbaeva, A. I. (2023). Healthy lifestyle in the daily life of students. *Science bulletin*, 3(2(59)), pp. 140-142. (In Russian).
21. Gurova, M. M. (2020). Wheat protein allergy and gluten intolerance (literature review). *Medicine: theory and practice*, 5(1), pp. 27-39. (In Russian).
22. Demina, E. D. (2023). Healthy lifestyle as a factor in improving the quality of life of the population. *NovaInfo.Ru*, (137), pp. 193-195. (In Russian).

23. Anashkina, P. Zh. Moskvicheva, E. V., Timoshenkova, I.A., Moskvichev, A. S. (2021). A study of gluten free flour types for the production of bakery products. *International research journal*, № 1-1(103), pp. 98-104. (In Russian). DOI: 10.23670/IRJ.2021.103.1.014
24. Khairullina, N. G., Sadykova, Kh. N. (2021). Food biotechnologies as a factor of national security. *Evrazijskij yuridicheskij zhurnal*, 1 (152), pp. 457-458. (In Russian).
25. Bikyanova, F. R. (2019). Healthy lifestyle and fitness activities in the life of students. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura, Sport*, (12), pp. 3-8. (In Russian).

Информация об авторах / Information about the authors

Хайруллина Нурсафа Гафуровна, доктор социологических наук, профессор кафедры маркетинга и муниципального управления, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, nursafa@inbox.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7290-3290>

Садыкова Хадия Нургалиевна, кандидат социологических наук, доцент кафедры экономики и организации производства, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень

Фомичев Игорь Юрьевич, доктор социологических наук, профессор кафедры маркетинга и муниципального управления, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень

Nursafa G. Khairullina, Doctor of Sociology, Professor at the Department of Marketing and Government Administration, Industrial University of Tyumen, Tyumen, nursafa@inbox.ru, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7290-3290>

Khadiya N. Sadykova, Candidate of Sociology, Associate Professor at the Department of Marketing and Government Administration, Industrial University of Tyumen, Tyumen

Igor Yu. Fomichev, Doctor of Sociology, Professor at the Department of Marketing and Government Administration, Industrial University of Tyumen

Статья поступила в редакцию 14.04.2025; одобрена после рецензирования 25.04.2025; принята к публикации 12.05.2025.
The article was submitted 14.04.2025; approved after reviewing 25.04.2025; accepted for publication 12.05.2025.