

Д.М. Винокурова, У.М. Лебедева, М.Н. Петрова,  
И.З. Борисова

## ТРАНСФОРМАЦИЯ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ ЯКУТИИ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА МЕДИКО-СОЦИАЛЬНУЮ СИТУАЦИЮ В РЕГИОНЕ

DOI 10.25789/YMJ.2019.68.23

УДК 392.81: 616.01/-09

В статье представлены результаты исследования по выявлению происходящей трансформации культуры повседневного питания сельского населения, позволяющие говорить об изменениях в культуре повседневного питания в двух условно разделенных аспектах: материальном и духовном, понимаемом как традиции, табу, пословицы и поговорки, связанные с едой или конкретными блюдами. В статье дана комплексная характеристика фактического питания и анализ общей заболеваемости взрослого населения Республики Саха (Якутия) за последние 20 лет по основным классам болезней.

**Ключевые слова:** культура повседневного питания, еда быстрого приготовления, кухни народов, фактическое питание.

The article presents the results of a study to identify the ongoing transformation of the culture of everyday food of the rural population, allowing us to talk about changes in the culture of everyday food in two conditionally separated aspects: material and spiritual, understood as traditions, taboos, proverbs and sayings related to food or specific dishes. The article presents a comprehensive description of the actual nutrition and analysis of the overall morbidity of the adult population of the Republic of Sakha (Yakutia) over the past 20 years by the main classes of diseases.

**Keywords:** culture of everyday food, fast food, ethnos cuisine, actual food, health, morbidity.

**Введение.** В комплексе систем жизнеобеспечения любого этноса основная роль принадлежит пище как одной из составляющей повседневной витальной потребности человека. Издревле важную роль в жизнеобеспечении коренных народов Севера играла традиционная модель питания, основанная на употреблении мясной, рыбной пищи, а также продуктов собирательства, что наиболее ярко отражено в лексике, связанной с традиционной пищей. Но в XX в. Россия прошла период кардинальных экономических, социальных и политических трансформаций, что не могло не сказаться на развитии коренных малочисленных народов Севера, на их традиционной хозяйственной деятельности, что в первую очередь привело к трансформации культур этих народов, в том числе культуры питания [6].

Массовое распространение урбанизированных стилей жизни, интенсивность современного ритма жизни, развитие глобального рынка товаров и услуг, увеличение доступности в сельской местности разнообразной «поваренной» информации, техники и технологий приготовления повседневной еды не могут не привести к смешению кухонь народов на глобальном уровне. Влияние общественного мнения и СМИ, тиражирующих информацию о «вредной» и «полезной» пище, расширение сферы разнообразных услуг по питанию, появление различных диет, медиализация сферы питания корректируют вкусовые пристрастия сельских жителей [8]. Употребление ими продуктов питания масштабного промышленного производства происходит еще и потому, что эти продукты дешевле по стоимости, чем натуральные. Заимствование разнообразных блюд других народов с адаптацией их под свою кухню с ингредиентами из местного сырья и с применением других технологий приготовления можно назвать метисацией кухонь, т.к. от блюд других национальностей фактически могут остаться только их названия. Более того, при опросе сельчане указывают названия блюд других народов как свои национальные блюда [3]. Поэтому научный взгляд на межкультурное взаимодействие опирается на глобальные и локальные подходы [2].

Пища обеспечивает поступление в организм человека веществ, составляющих основу процессов анаболизма – синтеза индивидуальных веществ

организма для формирования и обновления клеток и тканей, возмещения энергозатрат организма, нормализации физического и нервно-психического развития организма, улучшения работоспособности. Поэтому с ранних лет человек должен иметь основанные на научных достижениях знания и устойчивые навыки по культуре и гигиене питания. Один из таких навыков заключается в том, что пища должна быть разнообразной и содержать все обязательные компоненты: белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду [4].

Многочисленные публикации и материалы исследований показывают, что фактическое питание отдельных групп населения России характеризуется в последние годы снижением потребления мясных, молочных, рыбных продуктов, растительного масла, свежих овощей и фруктов. Как неблагоприятный факт следует рассматривать понижение потребления с пищей энергии (91%), особенно за счёт белков животного происхождения. Это создаёт предпосылки для формирования у отдельных, особенно низко доходных и проживающих в экстремальных условиях Крайнего Севера, категорий населения признаков белково-энергетической недостаточности. Содержание витаминов в рационах питания отдельных групп населения составляет 55-60% от рекомендованного уровня. На самом деле у большинства населения выявлено нарушение полноценного питания, обусловленное как энергетическим дисбалансом, так и

СВФУ им. М.К. Аммосова: **ВИНОКУРОВА Декабрина Михайловна** – к.социол.н., доцент Института психологии, dorofdm1@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0003-3259-3907>, **ЛЕБЕДЕВА Ульяна Михайловна** – к.м.н., руковод. Центра лечебного и профилактич. питания НИЦ Медицинского института, ulev@bk.ru, ORCID: 0000-0002-8990-3876, **ПЕТРОВА Милана Николаевна** – к.м.н., доцент Медицинского института, ORCID: 0000-0001-5443-5905, **БОРИСОВА Изабелла Захаровна** – к.пед.н., доцент-исследователь Института зарубежной филологии и регионоведения, директор Центра сотрудничества с франкоязычными странами (французский ресурсный центр), <https://orcid.org/0000-0001-8589-2869>.

недостаточным потреблением питательных веществ, в первую очередь витаминов, макро- и микроэлементов, незаменимых аминокислот, полиненасыщенных жирных кислот, с нерациональным их соотношением [14-16]. В структуре питания стало меньше белковых продуктов, следовательно незаменимых аминокислот, и питание населения стало носить выраженный углеводно-липидный характер со сниженным содержанием витаминов, минералов, пищевых волокон и других жизненно важных нутриентов и большим потреблением рафинированных продуктов [1, 8]. Все это наряду с отрицательным влиянием на процессы акклиматизации и иммунитета нашло свое отражение в распространенности факторов риска неинфекционных заболеваний и алиментарно-зависимых патологий [5, 12].

В среднем по РФ, ДВФО и РС (Я) наблюдается рост заболеваемости (при этом в республике фиксируются более высокие темпы). Так, уровень заболеваемости населения в 2017 г. по сравнению с 1998 г. в РС (Я) вырос на 41,1% (составив 1021,1 случая на 1000 чел. населения), в среднем в РФ – на 16,2%, ДВФО – на 21,8% (778,9 и 796,1 случая на 1000 чел. населения).

**Цель исследования** – выявить изменения в традиционной культуре питания в сельской местности и дать характеристику фактического питания и анализ общей заболеваемости взрослого населения Республики Саха (Якутия) за последние 20 лет по основным классам болезней.

**Материалы и методы исследования.** Было проведено социологическое исследование с использованием выборочного метода - анкетирование жителей сельских поселений в Мирнинском, Намском, Верхневилуйском, Оймяконском, Сунтарском, Томпонском и Усть-Алданском районах, за исключением г. Мирный. Также были опрошены студенты, прибывшие из сельских поселений. Опрос проведен в июле-августе 2017 г. по квотной выборке (n=1648), доверительный интервал составил  $\pm 5\%$ . Выборочный метод составлен с учетом структуры генеральной совокупности по удаленности мест проживания респондентов от районных центров. Вопросы анкетирования касались повседневной культуры питания всей семьи респондентов. Обработка и анализ данных произведен в программном приложении SPSS Statistics 22.0.

Хотя квотный отбор наиболее распространен среди неслучайных

видов выборки и конкурирует по точности с вероятностными видами, однако для наполнения квот интервьюеры подбирают при опросе тех, кто наиболее им доступен. Доступность относится также к «охвату» населенных пунктов, т.е. к возможности выезда в те или иные населенные пункты. В выборке были соблюдены пропорции только одного указанного признака (места проживания), поэтому количественные характеристики остальных признаков могут не совпадать со структурой генеральной совокупности.

Оценка фактического питания проводилась методом индивидуального интервьюирования респондентов в соответствии со стандартами международной программы ВОЗ по интегрированной профилактике неинфекционных заболеваний – CINDI. В работе использована специальная анкета ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр профилактической медицины» Минздрава России и ФГБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи», адаптированная для обследованного населения в соответствии с местными условиями проживания и традициями питания населения Якутии. Проведен анализ суточных дневников питания респондентов. Оценка количества потребляемой пищи проводилась в соответствии с нормами, указанными в «Альбоме порций продуктов и блюд» [10]. Кодирование блюд осуществлялось в соответствии со справочником «Химический состав российских пищевых продуктов» [14]. При анализе заболеваемости населения по основным классам болезней использованы данные Федеральной службы государственной статистики за 1998-2017 гг. [7].

**Результаты и обсуждение.** Повседневную домашнюю трапезу семьи в исследовании мы разделили на составные части: приготовление еды, которое связано с распределением обязанностей между членами семей, технологией, скоростью приготовления, знанием и соблюдением каких-то национальных традиций, ритуалов, желанием разнообразить меню, источниками информации для новых рецептов и т.п. В такой последовательности мы и проследили, как происходит метисация современной кухни опрошенных сельчан. Анализ полученных данных показывает, что приготовлением повседневной еды занимаются женщины, однако и другие члены семей респондентов «не стоят в стороне» (табл.1). Сегодня ус-

ложняется социальная реальность в связи с развитием постиндустриализма и социокультурных коммуникаций, ускоряется ритм жизни не только в городах, но и сельской местности. На вопрос «Как в подобных условиях сохраняется традиционная технология приготовления национальных блюд?» и «Насколько востребованы новые технологии в приготовлении блюд?» респонденты ответили, что стараются соблюдать традиционные технологии приготовления национальных блюд. 25,4% опрошенных ответили, что используют специальную посуду, 22,5% - современные технологии и бытовую технику для ускорения приготовления, хотя считают, что вкус блюда меняется. 16,8% респондентов не видят большой разницы в технологии приготовления, поэтому используют современную технологию и технику. 14,7% думают, что жизнь развивается, поэтому и технологии приготовления блюд меняются. Незначительная часть (7,0%) опрошенных сельчан признаётся, что не знает традиционные технологии, поэтому используют современные технологии.

Как было отмечено выше, современный повседневный ритм жизни требует экономии времени на бытовые нужды, в том числе при приготовлении еды. Как видно по данным табл. 2, большинству опрошенных сельчан такие виды еды позволяют сэкономить время (61,4%), а также и затраты на еду (27,9%). Как известно, не только ритм жизни вынуждает потреблять фабричные полуфабрикаты, фастфуды, но и цены натуральных продуктов питания, которые в настоящее время не всем доступны [13].

По-видимому, стремление к разнообразию в еде настолько значимо, что сельчане для семьи готовят блюда других народов. Так, 72,9% опрошенных ответили, что у них в семье принято готовить блюда других народов. Отрицательный ответ дала почти четверть опрошенных (24,1%). Однако учитывая, насколько глубоко смешались кухни народов бывшего СССР, эти данные могут свидетельствовать о том, что блюда других народов, «освоенные» ещё в советское время, уже не воспринимаются респондентами как «чужие». На просьбу указать в анкете название любимых блюд были названы многие массово распространенные блюда народов бывшего СССР, а также европейских, восточных кухонь.

Каждому второму респонденту нравятся национальные традиционные блюда, а 46,3% не имеют особых

Таблица 1

Кто обычно готовит повседневную еду в семье опрошенных сельчан, %

Обычно занимается приготовлением еды	Всего	Район (улус)					
		Мирнинский	Намский	Оймяконский	Сунтарский	Томпонский	Усть-Алданский
Обычно я сама (сам) готовлю для семьи	42,3	23,1	51,5	39,8	55,4	29,6	38,6
Мне некогда, поэтому в большей степени этим занимается мой супруг (супруга)	6,3	2,8	7,0	8,2	7,4	1,9	15,9
У нас есть бабушка (дедушка), обычно она (он) готовит на нашу семью	8,0	6,0	10,5	10,2	5,8	14,8	6,8
У нас в семье установлена очередность и все ее соблюдаем	4,1	7,4	4,5	4,1	1,9	1,9	2,3
У детей больше времени, поэтому они для семьи готовят, когда мы на работе	2,1	2,3	0,5	4,1	1,6	3,7	2,3
Кто приходит домой раньше остальных, тот и начинает готовить	27,9	30,6	23,0	31,6	24,8	42,6	29,5
Мать/отец	5,7	19,9	2,0	-	0,4	1,9	2,3
Сестра/брат	0,7	2,3	-	-	0,4	-	-
Нет ответа	2,9	5,6	1,0	2,0	2,3	3,7	2,3

Таблица 2

Оценка факторов распространения еды быстрого приготовления (фастфуды), полуфабрикаты, %

Фактор распространения	Всего	Район (улус)					
		Мирнинский	Намский	Оймяконский	Сунтарский	Томпонский	Усть-Алданский
Эти продукты более дешевые	27,9	39,8	21,0	30,6	22,1	31,5	25,0
Они удобные, быстро можно приготовить, много времени не требуется	61,4	62,0	60,5	50,0	64,3	63,0	68,2
Такие блюда вкуснее, чем наша традиционная пища	7,9	12,5	8,0	10,2	5,0	-	6,8
Все сегодня питаются такой едой, не хочется отставать от жизни	5,2	4,2	9,5	9,2	2,7	1,9	-
Своя повседневная еда надоедает, почему бы время от времени не поесть чего-то нового	11,7	10,2	20,0	4,1	10,5	7,4	11,4
Такая еда полезна для здоровья, малокалорийна, не дает набирать лишний вес	0,8	0,9	-	3,1	0,8	-	-
Другое	7,7	6,0	4,0	11,2	11,6	1,9	9,1
Нет ответа	27,9	39,8	21,0	30,6	22,1	31,5	25,0

предпочтений, но любят мясные блюда. Почти треть опрошенных (37,0%) признались, что им нравятся мучные изделия, выпечка, а четверть респондентов предпочитают блюда из рыбы. На вопрос «Знают ли респонденты ритуальные блюда и ритуальную еду?», большинство (77,4%) ответило, что знают, не знали 17,0% опрошенных.

В табл. 3 приведены мнения опрошенных сельчан по поводу, что сегодня

утрачивается в культуре питания, разделённой условно на каждодневные практики совершаемых действий и духовные составляющие, т.е. использование пословиц и поговорок, относящихся в целом к питанию. Утрату традиций и ритуалов в культуре повседневного питания респонденты отметили в одинаковой доле, чуть меньше указали утрату ограничений (табу) в еде. Отнесем это к каждодневной

практике, т.е. совершению неких действий, которым придаются определенные смыслы и представления.

По результатам исследований, проведенных сотрудниками Центра питания НИИ здоровья СВФУ им. М.К. Аммосова, имеют место различия в суточной калорийности рациона среди респондентов в зависимости от пола и этнической принадлежности. Суточное потребление энергии у мужчин со-

Таблица 3

## Оценка респондентами утраты традиций и ритуалов в культуре повседневного питания, %

Утрата	Всего 778 чел.	Район (улус)					
		Верхне-Вилуйский 32 чел.	Мирнинский 229 чел.	Намский 175 чел.	Оймяконский 20 чел.	Сунтарский 277 чел.	Усть-Алданский 45 чел.
Традиций в питании	29,2	31,3	29,3	22,9	35,0	31,0	37,8
Ритуалов, связанных с едой	28,9	18,8	27,5	29,7	60,0	30,3	17,8
Запретов на употребление в пищу некоторых продуктов	22,9	25,0	23,1	20,6	35,0	24,2	15,6
Пословичного наследия об еде (пословицы, поговорки)	15,7	18,8	14,4	18,3	55,0	13,4	6,7
Традиционных систем хранения продуктов питания	13,5	15,6	13,1	12,6	30,0	14,4	4,4
Другое	0,4	-	0,9	-	-	0,4	-
Считаю, что некоторые традиции сохраняются, а не которые забываются	12,0	15,6	15,7	14,9	-	8,3	6,7
Нет, считаю, что традиции сохраняются	11,2	6,3	12,7	8,6	-	12,3	15,6
Нет ответа	17,5	18,8	16,2	15,4	10,0	19,1	24,4

ставило 2308, у женщин 1801,3 ккал ( $p < 0,05$ ). Калорийность рациона сельского населения была статистически значимо выше (1787,1 и 2129,2 ккал соответственно,  $p < 0,05$ ). Самая высокая калорийность рациона наблюдается в Сунтарском улусе (у женщин в среднем 1983, у мужчин – 2777 ккал/сут). Самая низкая калорийность отмечается в Мирнинском районе (у женщин в среднем 1566, у мужчин – 1730 ккал/сут).

В исследовании изучалось также потребление минералов и витаминов. Так, в потреблении железа во всех районах отмечается дефицит, в целом 11,8 против 18 мг в сутки. Потребление кальция также во всех районах значительно ниже нормы (1000 мг), а в некоторых в 2 и более раза. Потребление фосфора в среднем по республике составило 893,9 мг в сут (норма 800 мг), калия – 2039,3 мг против 2500 мг (норма). Потребление магния также было ниже рекомендуемых цифр (220,5 против 400 мг в сут).

В потреблении всех основных видов витаминов отмечается также значительный дефицит, так, дефицит витамина С составляет более 37 %. По витаминам В1-В2 недостаток составляет около 50%. По витамину РР и ретинолу отмечается также существенный дефицит (52–70% от рекомендуемой нормы). Среднесуточное потребление белков и жиров ниже физиологической потребности. Население потребляет недостаточное количество мяса, рыбы, молочных продуктов, яиц, картофеля, овощей и фруктов. Избы-

точным является потребление хлеба и хлебных продуктов (макарон, круп, муки). За счет последней группы продуктов восполняется калорийность рациона. Следовательно, в питании населения произошел сдвиг в сторону увеличения в рационе доли углеводов, в некоторых районах которая составляет до 61%, при этом вклад белков и жиров значительно ниже рекомендуемых норм питания [11].

В Республике Саха (Якутия) рост заболеваемости в последние годы отмечается по многим классам причин, но особенно следует выделить существенное увеличение онкологических заболеваний. Обращаемость по поводу онкологической патологии выросла в 2017 г. к уровню 1998 г. в 2,6 раза (составив 10,5 случая на 1000 чел. населения), при этом в среднем по стране рост составил 148,1%, по ДВФО – 163,2% (11,4 и 11,1 случая на 1000 чел. населения соответственно).

Болезни системы кровообращения являются основной причиной преждевременной смерти населения. Если в среднем по стране наблюдается рост болезней системы кровообращения (в 2017 г. относительно 1998 г. – в 2,1 раза, составив 32,1 случая на 1000 чел. населения), то в РС (Я), напротив, с 2014 г. отмечается снижение заболеваемости по данной причине (в 2017 г. к уровню 2013 г. на 46,3%, к 1998 г. – на 12,6%, составив 20,2 случая на 1000 чел.). В среднем по ДВФО после заметного снижения уровня заболеваемости в 2014 г. вновь зафиксирован его рост – в 2017 г. 24 случая на 1000

чел.. Уровень заболеваемости населения болезнями системы кровообращения в Республике Саха (Якутия) в 2015–2017 гг. был ниже, чем в среднем по РФ, тогда как в предыдущие годы существенно превышал среднероссийские значения.

Снижение смертности населения от болезней органов пищеварения в республике в определенной степени обусловлено уменьшением уровня заболеваемости по данному классу болезней. Число зарегистрированных соответствующих заболеваний у пациентов с диагнозом, установленным впервые в жизни, сократилось в 2017 г. по сравнению с 2013 г. (отмечено наибольшее значение в рассматриваемом периоде) на 39,2% и составило 58,3 случая на 1000 чел. населения (однако это существенно выше уровня 1998 г. – на 72,5%). Необходимо отметить, что если в среднем по стране и ДВФО динамика данного показателя была относительно стабильной, то в РС (Я) она имела тенденцию заметного роста в период 2000–2013 гг. с последующим значительным ее снижением. Показатель по республике значительно превышает данные в среднем РФ и ДВФО (в 2017 г. – на 71,5 и 43,6%).

**Заключение.** В условиях интенсивной диффузии отдельных составляющих культур народов и глобализации культуры питания происходит метисация кухни народов, проживающих на Северо-Востоке РФ, и не только в городских, но и сельских условиях. Метисация сопровождается сменой не только продуктов местными компо-

нентами, но и технологий. Как следует из полученных данных, происходят изменения и в распределении обязанностей в семье при приготовлении еды. В традиционной культуре обязанности приготовления еды лежали на женщине. Теперь среди 42,3% занимающихся готовкой для семьи только половину составили женщины. Еще более «гибкой» формой адаптации к современным условиям является ответ «Кто приходит домой раньше остальных, тот и начинает готовить» (27,9%). О смещении метисации кухни разных народов свидетельствует перечень любимых блюд (респонденты сами вписывали названия), среди которых национальные блюда не только своего, но и других народов. На вопрос «С какой скоростью происходит утрата компонентов культуры питания», менее трети сельчан ответили, что сегодня забываются традиции и ритуалы, табу в повседневном питании и выходят из оборота в речи пословицы, поговорки, связанные с едой. Возможно, эти явления связаны с недостаточным потреблением сельчанами основных продуктов питания, таких как мясо, рыба, молочные продукты. Для них характерно избыточное потребление хлеба и хлебных продуктов (макарон, круп, муки). За счет последней группы продуктов восполняется калорийность рациона.

Таким образом, при трансформации культуры питания в фактическом питании населения произошел сдвиг в сторону увеличения в рационе доли простых углеводов и насыщенных жиров с дефицитом практически всех обследуемых витаминов (С, В1, В2, РР, ретинол (мкг.рет.экв.)) и минеральных веществ (железо, кальций, калий, магний). Эти факторы, безусловно, сказываются на состоянии здоровья населения и высоком росте заболеваемости. В связи с чем трансформация культуры питания не может не повлиять на медико-социальную ситуацию и не сказаться на устойчивом развитии региона.

*Научно-исследовательская работа проведена в рамках научного проекта РГНФ № 17-21-08001 «Проблема валоризации и популяризации культуры питания народов Севера в современных условиях (на примере Якутии)» и выполнения государственного за-*

*дания Минобрнауки России по заявке № 17.6344.2017/ БЧ и регистрационного номера ААА-А17-117021310139-5 «Клинико-генетические аспекты заболеваний, характерных для коренных жителей Якутии в современных условиях».*

### Литература

1. Агабян Е.В. Фактор питания и предвестники атеросклероза у мальчиков 14-16 лет по данным эпидемиологических исследований / Е.В. Агабян, А.А. Буганов // Мед. труда и пром. экол.- 2003. – № 4. – С. 10-15.
2. Агабян Е. В. Nutrition factor and precursors of atherosclerosis in boys 14-16 years according to epidemiological studies / E. V. Agabalyan, A. A. Buganov // Med. labor and prom. ecol.- 2003. № 4.- Pp. 10-15.
3. Альбом порций продуктов и блюд/ А.Н. Мартинчик, А.К. Батурин, В.С. Баева [и др.] // Институт питания РАМН. – М., 1995. – 64 с.
4. Album of portions of products and dishes/ A. N. Martinchik, A. K. Baturin, V. S. Baeva [et al.] // Institute of nutrition RAMS. – М., 1995. – 64 p.
5. Бек У. Что такое глобализация? / Ульрих Бек; перевод с нем. А.Григорьева и В.Седельника. – М.: Прогресс-Традиция, 2001. – 304 с.
6. Bek, U. Chto takoe globalizatsiya? / Ul'rix Bek; perevod s nem. A.Grigor'eva i V.Sedel'nika. – М.: Progress-Tradiatsiya, 2001. – 304 s.
7. Винокурова Д.М. Питание сельских жителей Крайнего Севера: традиции и трансформации / Д.М. Винокурова, У.М. Лебедева, И.З. Борисова // Вопросы питания. – 2018. – Т. 87, № 5. Прил. – С.76.
8. Vinokurova D.M. Pitaniye sel'skikh zhitelej Krajnego Severa: traditsii i transformatsii / D.M. Vinokurova, U.M. Lebedeva, I.Z. Borisova // Voprosy pitaniya. – 2018. – Tom 87. – № 5. – Prilozhenie. – S.76.
9. Гурвич М.М. Диетология / М.М.Гурвич. – М.: ЭКСМО, 2015.-540 с.
10. Gurvich M.M. Dietologiya / M.M.Gurvich; M.: E'KSMO, 2015.-540 s.
11. Еганян Р.А. Особенности питания жителей Крайнего Севера России (обзор литературы) / Р.А.Еганян // В помощь специалисту. Профилактическая медицина. – 2013. – №5. – С. 41-47.
12. Eganyan R.A. Osobennosti pitaniya zhitelej Krajnego Severa Rossii (obzor literatury) / R.A.Eganyan // V pomoshh' specialistu. Profilakticheskaya medicina. – 2013. – №5. – S. 41-47.
13. Ёсида Ацуси. Культура питания гыданских ненцев (интерпретация и социальная адаптация) / Ацуси Ёсида.– М.: Изд-во РАН, 1997. – 252 с.
14. Yosida Aczusi. Kul'tura pitaniya gy'danskikh nencev (interpretatsiya i social'naya adaptatsiya) / Aczusi Yosida.– М.: Izd-vo RAN, 1997. – 252 s.
15. Заболеваемость населения по основным классам болезней / Данные Минздрава России. Расчет Росстата © 1999—2019 Copyright Федеральная служба государственной статистики.
16. Zaboлеваemost' naseleniya po osnovny'm

klassam bolezney / Danny'e Minzdrava Rossii. Raschet Rosstata © 1999—2019 Copyright Federal'naya sluzhba gosudarstvennoy statistiki.

9. Кириленко С.А. Культурная унификация в сфере питания как отражение функционализации телесного опыта / С.А. Кириленко // Альманах «Studia culturae», Studia culturae. – СПб: Санкт-Петербургское философское общество, 2002. – Вып. 3. – С.111-125. Kirilenko S.A. Kul'turnaya unifikatsiya v sfere pitaniya kak otrazhenie funktsionalizatsii telesnogo opy'ta / S.A. Kirilenko // Al'manah «Studia culturae», Studia culturae. – Vy'pusk 3. – №3 Sankt-Peterburg: Sankt-Peterburgskoe filosofskoe obshhestvo, 2002. – С.111-125.

10. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: методич. рекомендации. – М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. – 36 с.

Normy' fiziologicheskikh potrebnostey v e'nergii i pishhev'y'x veshhestvax dlya razlichny'x grupp naseleniya Rossijskoj Federatsii. Metodicheskie rekomendatsii.

11. О состоянии санитарно-эпидемиологического населения Российской Федерации в 2014 году: Государственный доклад. – М.: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, 2015. – 206 с.

O sostoyanii sanitarno-e'pidemiologicheskogo naseleniya Rossijskoj Federatsii v 2014 godu: Gosudarstvenny'j doklad. М.: Federal'naya sluzhba po nadzoru v sfere zashhity' prav potrebitелей i blagopoluchiya cheloveka, 2015. –206 s.

12. Смирнова Г. Е. Superfoods в современной российской культуре: гастрономические практики и полезные продукты / Г.Е. Смирнова // Традиционная культура в современном мире. История еды и традиции питания народов мира: мат-лы III междунар симпозиума. –М., 2017. – Т. 3. С.261-275.

Smirnova G. E. Superfoods v sovremennoj rossijskoj kul'ture: gastronomicheskie praktiki i polezny'e produkty' materialy' III mezhdunarodnogo simpoziuma "Traditsionnaya kul'tura v sovremennom mire. Istoriya edy' i traditsii pitaniya narodov mira. – Т. 3 iz – Centr po izucheniyu vzaimodejstviya kul'tur – Moskva, 2017. – S. 261–275.

13. Химический состав российских пищевых продуктов: справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и акад. РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236 с. [Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник/Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: DeLi print, 2002. – 236 с. (In Russ.)];

14. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation. WHO Technical Report Series, No. 916. Geneva: World Health Organization; 2003.

15. Fats and fatty acids in human nutrition: report of an expert consultation. FAO Food and Nutrition Paper 91. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2010.

Hooper L, Abdelhamid A, Bunn D, Brown T, Summerbell CD, Skeaff CM. Effects of total fat intake on body weight. Cochrane Database Syst Rev. 2015; (8):CD011834.