

Научно-исследовательский журнал «*International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии*»
<https://ijmp.ru>
2025, Том 8, № 7 / 2025, Vol. 8, Iss. 7 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>
Научная статья / Original article
Шифр научной специальности: 3.3.3. Патологическая физиология (медицинские науки)
УДК 378.172

¹ *Рагимов Р.М.,*
¹ *Абдуллаева Н.М.,*
¹ *Тутунова Р.М.,*
¹ *Магомедалиева Д.Г.,*

¹ *Дагестанский государственный медицинский университет Минздрава России*

Влияние неправильного питания на формирование физиологических расстройств у молодого поколения

Аннотация: актуальность проблемы неправильного питания растет с каждым днем. На сегодняшний день общество особенно подвержено физическим и эмоциональным нагрузкам, которые нарушают нормальное функционирование организма. Необходимым условием для поддержания здоровья и профилактики заболеваний является сбалансированное и рациональное употребление еды. В основе принципов здорового питания лежат отказ от вредных пищевых привычек, рацион, соответствующий потребностям организма, правильное соотношение БЖУ и режим приема пищи. Несоблюдение этих правил может привести к развитию различных расстройств и патологий, таких как: сердечно-сосудистые и эндокринные заболевания, снижение иммунологической реактивности, ожирение и сахарный диабет, нарушения нейрогуморальных процессов, ухудшение общего состояния и развитие психических отклонений. Задачей данной научной работы является изучение влияния пищевого фактора в развитии патологических процессов в организме. Вопрос неправильного питания современного поколения требует принятия мер по поддержанию здоровья молодежи, так как количество девушек и юношей, подверженных пищевым аддикциям и вредным привычкам, неуклонно растет. Расширение данных в области современной нутрициологии поможет устраниению проблемы нездорового потребления еды.

Ключевые слова: неправильное питание, патологическое состояние, алиментарные заболевания, рацион, пищевые привычки и аддикции, вкусовая адаптация

Для цитирования: Рагимов Р.М., Абдуллаева Н.М., Тутунова Р.М., Магомедалиева Д.Г. Влияние неправильного питания на формирование физиологических расстройств у молодого поколения // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 7. С. 48 – 57.

Поступила в редакцию: 10 июня 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 7 августа 2025 г.; Принята к публикации: 17 октября 2025 г.

¹ *Ragimov R.M.,*
¹ *Abdullaeva N.M.,*
¹ *Tutunova R.M.,*
¹ *Magomedalieva D.G.,*

¹ *Dagestan State Medical University of the Ministry of Health of the Russian Federation*

The impact of poor nutrition on the formation of physiological disorders in the younger generation

Abstract: the relevance of the problem of improper nutrition is increasing day by day. Nowadays, the society is especially exposed to physical and emotional stresses that disrupt the normal functioning of the body. A necessary condition for maintaining health and preventing diseases is a balanced and rational use of food. The principles of healthy nutrition are based on the rejection of bad eating habits, a diet that meets the needs of the body, the correct

ratio of BJU and the mode of eating. Non-observance of these rules can lead to the development of various disorders and pathologies, such as: cardiovascular and endocrine diseases, decreased immunological reactivity, obesity and diabetes mellitus, disorders of neurohumoral processes, deterioration of general condition and development of mental abnormalities. The task of this scientific work is to study the influence of food factor in the development of pathological processes in the body. The issue of improper nutrition of the modern generation requires taking measures to maintain the health of young people, as the number of girls and boys subject to food addictions and bad habits is steadily increasing. Increased data in the field of modern nutritional science will help to eliminate the problem of unhealthy food consumption.

Keywords: unhealthy eating, pathological condition, nutritional diseases, diet, food habits and addictions, taste adaptation

For citation: Ragimov R.M., Abdullaeva N.M., Tutunova R.M., Magomedalieva D.G. The impact of poor nutrition on the formation of physiological disorders in the younger generation. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (7). P. 48 – 57.

The article was submitted: June 9, 2025; Approved after reviewing: August 6, 2025; Accepted for publication: October 17, 2025

Введение

Правильное питание – важнейший фактор, обеспечивающий нормальное развитие и жизнедеятельность человека. Частые стрессы, изменение образа жизни и снижение физической активности привели к нарушению режима питания, увеличению количества потребляемой пищи и смещению приоритета в сторону быстроусвояемых продуктов. Эти факторы, несомненно, приводят к развитию различных заболеваний. Согласно последним данным Всемирной Организации Здравоохранения от 30% до 70% взрослого населения стран Европейского союза имеют избыточный вес, а 10-30% – страдают от ожирения [1, 2].

Среди патологий, в развитии которых пищевой фактор играет важную роль, 61% составляют сердечно-сосудистые заболевания, 32% отводится опухолям и 5% – сахарному диабету II типа [2]. В течение последних лет проблема здорового питания обостряется и у населения России. Исследования показывают, что среди жителей РФ избыточный вес имеют 56,5%, вместе с тем 15% мужчин и 28,5% женщин страдают ожирением [2, 4]. По причине нарушения сбалансированного питания количество заболеваний пищеварительной системы увеличилось в 40 раз. Кроме развития различных групп патологий, неправильное питание ведет к ухудшению общего состояния, недостатку сил, постоянной усталости, угнетению когнитивных функций, снижению работоспособности и нарушению концентрации, памяти и внимания. За последние несколько лет значительно возросло количество исследований, посвященных изучению влияния пищевых факторов на функции организма. Вредные привычки формируют неадекватное пищевое поведение, которое приводит к различным дисфункциям и расстройствам в работе орга-

нов. К наиболее распространенным причинам нарушения питания относятся [3]:

1) Слишком быстрый прием пищи.

Если ритм приема пищи слишком быстрый, то мозг не успевает получать сигналы от желудка, и чувство насыщения появляется гораздо позже. Эта привычка часто приводит к перееданию и, как следствие, избыточному весу и проблемам с пищеварением. Кроме того, слишком быстрое проглатывание пищи характеризуется недостаточным пережевыванием, неполной обработкой пищевого комка ферментами и отсутствием защиты от вредных бактерий. В результате повышается риск развития кариеса, язвы желудка и гастрита.

2) Отказ от завтрака.

Отсутствие завтрака нарушает принципы сбалансированного рациона. В итоге снижается скорость метаболизма и ухудшается способность эффективно накапливать и расходовать энергию. Недостаток энергии в начале дня приводит к повышенному чувству голода в обеденное время. Организм требует восполнения недостатка, тем самым приводя к сдвигу утренней нормы калорийности к обеду. Зачастую это влечет за собой потребление большого количества еды за один прием пищи.

3) Вечернее переедание.

К вечеру организму труднее усваивать все поступившие питательные вещества, так как замедляются метаболические процессы. В результате избыточные калории откладываются в виде жира. Вдобавок появляются расстройства сна и «разбитое» состояние по утрам.

4) Недостаточное потребление воды.

Вода способствует перевариванию пищи и помогает кишечнику усваивать питательные вещества. Многие люди, не имеющие привычки пить достаточное количество воды, испытывают уме-

ренное обезвоживание. У них понижается секреция пищеварительных ферментов, наблюдается нарушение перистальтики, приводящее к воспалению и хроническим запорам. Впоследствии от обезвоживания появляются головные боли, чувство усталости и проблемы с кожей [6]. Кроме того, из-за близкого расположения центров голода и жажды в мозге эти два ощущения часто путают. В результате люди тянутся к еде вместо воды, что может привести к набору лишнего веса.

5) Избыток сахара.

Потребление большого количества сахара приводит к нарушению липидного обмена, повышению уровня холестерина, увеличению проницаемости стенок сосудов, что ведет к развитию сердечно-сосудистых заболеваний и атеросклероза. Вдобавок повышается риск развития инсульта, инфаркта и отмирания конечностей с последующей ампутацией. Избыток сахара в крови и резкие перепады его уровня приводят к появлению ложного аппетита и перееданию, так как нарушают работу нейронов [7]. Сахар вымывает из организма витамины группы В, нарушает баланс кальция и фосфора, приводит к проблемам в работе поджелудочной железы и почек. Ко всему перечисленному, сахар снижает реактивность иммунной системы, подавляет активность антител, тем самым косвенно способствуя развитию инфекционно-воспалительных процессов [7, 9].

6) Кофейная зависимость.

Причиной кофейной зависимости является воздействие кофеина на повышенную выработку гормона серотонина, который стимулирует центр удовольствия. Стандартные нормы безопасного потребления кофе - три чашки в день. При несоблюдении рекомендаций врачей и потреблению избыточного количества кофеина, появляются сбои в работе эндокринной системы и нарушения гормонального фона, расстройство пищеварения, нервозность и тахикардия [8].

7) Прием пищи с гаджетами.

Потребление пищи перед телевизором или смартфоном сбивает концентрацию на еде, переключая её на иллюстрации в гаджетах. За один прием пищи в организм попадает большое количество калорий, так как теряется контроль объема потребляемой еды. Данная привычка замедляет переваривание и снижает скорость обмена веществ, что может за короткий период привести к ожирению.

8) Психогенное переедание.

Одним из способов снять тревогу и стресс является прием пищи. Потребление еды способно успокаивать, так как помогает избавиться от тревоги и переживаний. В данном случае стимулом к

потреблению является не чувство голода, а эмоциональное напряжение. Однако важно понимать, что подобный метод не способен решить проблему с исходной причиной стресса, он лишь ведет к краткосрочному результату и излишнему употреблению пищи. А негативные последствия компульсивного переедания перекрывают незначительный антистрессовый эффект [10]. Так, в организме могут возникнуть нарушения в работе сердца, сосудов и суставов, появиться ожирение, сахарный диабет 2-го типа, расстройства сна и депрессия.

9) Вредные перекусы.

Частое употребление вредных перекусов вынуждает пищеварительную систему работать постоянно. Желудочные ферменты вырабатываются в избыточном количестве, в печени накапливаются кислоты, замедляется метаболизм. Появляется постоянное чувство голода, хроническая усталость, апатия и лень [9, 12]. Большое количество сахара и ненатуральных компонентов, содержащиеся в снеках, нарушают систематизированную работу организма.

Отсутствие рационального питания играет одну из ключевых ролей в нарушении функционального состояния организма, которое ведет к возникновению различных патологических процессов и заболеваний. Переизбыток сахара, жиров и соли могут спровоцировать ожирение, диабет, гипертонию и другие серьезные патологии в системах органов. Дефицит белков, витаминов и минералов влияет на работу сердечно-сосудистой системы, ослабляет иммунитет и нарушает работу ЖКТ [5]. Многие синтетические добавки, которые добавляют практически в каждый продукт, имеют канцерогенный эффект. Постоянное употребление быстрого питания, а также жареной, мучной, сладкой и жирной пищи замедляет метаболизм, снижает выносливость организма, тормозит когнитивные функции, уменьшает концентрацию и ведет к ухудшению памяти, способствует ускоренному старению организма. Вдобавок вредная пища способна обманывать наш организм, нарушая физиологические функции, а именно, менять чувствительность вкусовых рецепторов, перестраивая их на восприятие только пищевых добавок и усилителей вкуса; влияет на нервную систему, вызывая зависимость от сахаров и фастфуда; изменяет работу гормональной системы, вгоняя человека в дофаминовую яму. Проблема правильного питания очень остро стоит среди молодого поколения, являющегося жертвами коммерческой пищевой промышленности. Новые исследования в данной теме помогут расширить знания о влиянии вредных продуктов на наш организм, а также прервать зависимость молодежи

от «модной», но губительного для организма пищи.

Цель данного исследования – изучить влияние пищевых привычек и нерационального питания на развитие патологических процессов и нарушений функционального состояния организма у студентов медицинского университета.

Материалы и методы исследований

В исследовании приняли участие 124 студента в возрасте 18-22 лет. Количество испытуемых женского пола – 80, мужского – 44. Эксперимент проводился на базе ФГБОУ ВО ДГМУ среди учащихся 2-3 курсов лечебного факультета. Для оценки и анализа пищевых привычек, а также определения расстройств и нарушений работы систем организма, авторами была разработана анкета, состоящая из 25 вопросов. Статистическая обработка полученных результатов проводилась с помощью компьютерных программ Google Forms и MS Excel 2019. Помимо этого, был изучен один из механизмов привыкания к вредной пище, а именно: вкусовая адаптация вследствие частого употребления продуктов, созданных из ненатуральных компонентов. Данная теория была проверена с помощью метода стандартной густометрии. Для определения порогов вкусовой чувствительности использовался набор разведенений в дистиллированной воде: глюкоза в концентрации 0,01% – 5%, хлорид натрия – от 0,01% до 1% и лимонная кислота – от 0,01% до 1%. Полученные результаты исследования продемонстрированы в виде таблиц, графиков и диаграмм с применением программы Microsoft Word 2021.

Результаты и обсуждения

Питание имеет определяющее значение в обеспечении здоровья и высокого качества жизни человека. Каждый потребляемый продукт напрямую

или косвенно влияет на работу нашего организма. В связи с этим важно прослеживать взаимосвязь между рационом питания и эффектом, который он оказывает на системы органов. По этой причине при исследовании необходимо обращать внимание на корреляцию между негативными пищевыми привычками и изменением состояния здоровья у исследуемой группы.

В разработанный электронный опросник включено 2 блока: первый направлен на сбор данных по вкусовым предпочтениям и пищевым привычкам студентов; задача второго блока – анализ нарушений физиологического состояния, отклонения от нормы и возможные патологии.

По результатам первого блока анкеты было выявлено наличие у 54% респондентов сахарной зависимости. На фоне блюд, имеющих соленый, кислый, горький или вкус умами, учащиеся отдавали предпочтение именно сладкому. Зависимость проявлялась не только в приоритете сладкого над другими вкусами, но и в многократном его употреблении в течении дня. Следовательно, уровень суточной нормы потребления сахара повышен. Помимо употребления неадекватного количества сахара, у участников обнаружились другие негативные пищевые привычки, а именно: выбор не здоровых перекусов, пристрастие к фастфуду и газированным напиткам. Данные блюда имеют перенасыщенные вкусовые ощущения, которые достигаются за счет добавления различных ароматизаторов, подсластителей, эмульгаторов и химических усилителей вкуса. Все перечисленные компоненты могут стать причиной различных пищевых аддикций [11, 13, 17]. Ключевые материалы исследования первого блока анкеты представлены на рис. 1-4.



Рис. 1-2. Ключевые материалы исследования первого блока анкеты.
Fig. 1-2. Key research materials of the first block of the questionnaire.



Рис. 3-4. Ключевые материалы исследования первого блока анкеты.
Fig. 3-4. Key research materials of the first block of the questionnaire.

Приверженность принципам рационального питания, сочетающего в себе правила сбалансированного и безопасного потребления, является значимым профилактическим мероприятием для снижения риска развития большого круга заболеваний. Так, второй блок вопросов направлен на изучение состояния здоровья организма испытуемых. Рассматривались расстройства ЖКТ, ослабление иммунной системы, состояние волос и кожи, наличие кариеса, ухудшение общего состояния и угнетение когнитивных функций, а также производился сбор данных Индекса Массы Тела*,

необходимого для обнаружения проблем с переданием и ожирением [5, 22]. Выявленные нарушения и патологии являются последствиями неправильного питания. Результаты опроса продемонстрированы на рис. 5-9.

***Индекс массы тела** (ИМТ, англ. *body mass index (BMI)*) – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста, тем самым косвенно судить о том, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. ИМТ = вес/рост².



Рис. 5. Результаты опроса.
Fig. 5. Survey results.



Рис. 6. Результаты опроса.
Fig. 6. Survey results.

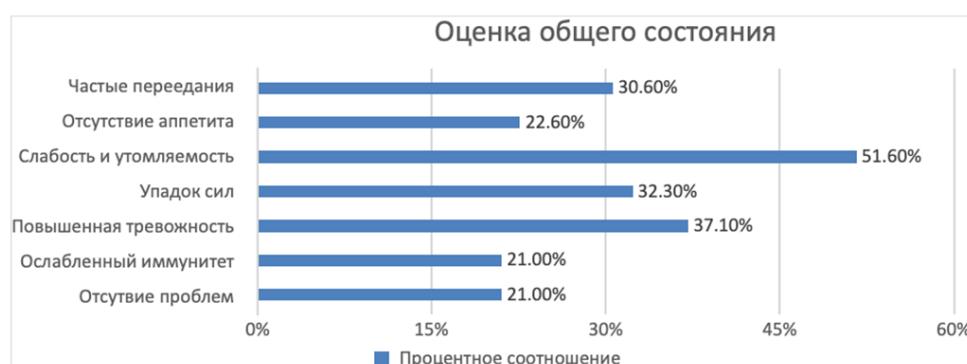


Рис. 7. Результаты опроса.
Fig. 7. Survey results.

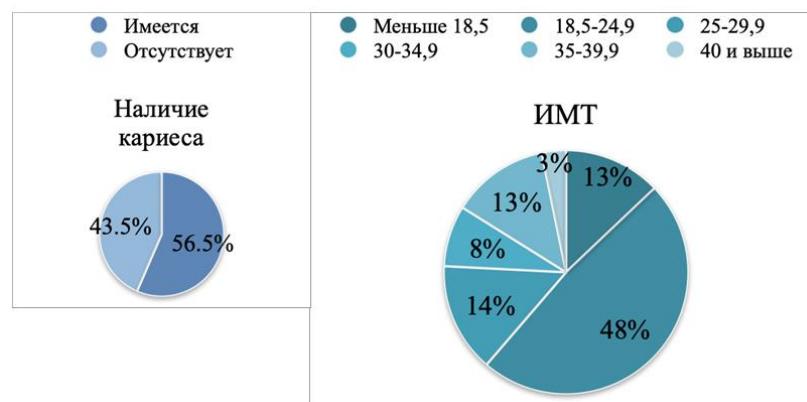


Рис. 8, 9. Результаты опроса.
Fig. 8,9 . Survey results.

Дополнительным стимулом к употреблению вредной еды является пищевая зависимость. Привыкание может появиться не только на фоне психологических факторов, но и от изменения физиологических функций. Создается порочный круг, в котором наш собственный организм способствует формированию зависимости. К одному из таких механизмов относится вкусовая адаптация. В результате привыкания рецепторов сосочков языка к чрезмерно усиленному стимулу происходит перестройка вкусового восприятия [11]. Натуральный

вкус продуктов воспринимается нейтральным и слишком «пресным», для получения удовольствия от приема пищи мозг требует интенсивные и насыщенные вкусовые сочетания. Рецепторы быстро привыкают к сладкой и жирной пище, а также к синтетическим добавкам [15]. В результате нервные клетки в ротовой полости направляют сигнал в мозг, который в ответ стимулирует выработку эндорфинов [13, 14]. Таким образом, происходит привыкание организма к высокоуглеводной пище – появляется пищевая аддикция, которая

может привести к изменению метаболизма, дисбалансу гормонов и нейромедиаторов [13, 17]. С целью верификации данной концепции среди группы испытуемых, участвовавших в анкетировании, был проведен эксперимент с использованием методов густометрии. Согласно результатам, средний порог вкусовой чувствительности к соленому стимулу составил – 0,33%, к кислому – 0,35%, к сладкому – 2,3%. Оценка данных подтверждает адаптацию вкусовых рецепторов, возникшую в результате частого употребления продуктов с выраженным вкусом. Для получения приятного ощущения требуются высокие концентрации вещества, так как порог вкусовой чувствительности значительно повышен. Преимущественно наблюдается повышение порога для сладкого стимула, который имеет сильное отклонение от показателей нормальной чувствительности.

Пристрастие современного поколения к различным по интенсивности и характеристикам вкусовым ощущениям может вызвать привыкание к еде, содержащей экзопродукты. Синтетические добавки, красители, ароматизаторы, эмульгаторы, усилители вкуса и стабилизаторы широко применяются в пищевой промышленности для улучшения вкусовых качеств и аромата продуктов, таких как сладости, газированные напитки, некоторые молочные продукты, колбасные изделия, фастфуд и т.д. [16]. Потребление продуктов с разнообразными добавками может способствовать развитию вкусовой и психологической зависимости. Так, добавка Е-621, более известная как глутамат натрия, вызывает пищевое привыкание и снижает чувствительность вкусовых рецепторов, делая их невосприимчивыми к натуральным вкусам. Большинство потребителей чаще отдают предпочтение продуктам с высоким содержанием различных химических компонентов, что способствует искаражению их вкусовых предпочтений [11, 14]. Этот фактор привыкания и зависимости к вредной пище представляет прямую угрозу здоровью общества. Потребление ультра-обработанных продуктов увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, заболеваний ЖКТ, нарушений эндокринной системы, диабета и развития злокачественных опухолей. Особое внимание следует уделить негативному влиянию пищевых добавок на когнитивные функции, важные для успешного развития молодых людей в период обучения [19].

Рекомендации.

С целью профилактики болезней и поддержания нормального функционирования организма необходимо соблюдать правила здорового питания. На данный момент имеется большое количе-

ство различных рекомендаций, которые могут корректироваться специалистами исходя из индивидуальных характеристик, анамнеза и потребностей клиента. Тем не менее существуют определенные принципы, на которых базируется современная нутрициология. Основные 6 положений приведены ниже:

1. Контроль баланса калорий и объема потребляемой пищи. Средняя суточная норма калорийности для мужчин составляет 2500-2800 ккал, для женщин – 2200-2400 ккал. Важно понимать, что приоритет в пище следует отдавать фруктам, овощам и мясу. Следует минимизировать количество потребляемых сладких, мучных и жареных продуктов [18].

2. Регулярное питание. Приемы пищи должны составлять не менее трех раз в день. Нехватку питательных веществ организм воспринимает как наступление голода, следовательно, создавая запасы в виде жировых отложений. Оптимальные перерывы между приемами пищи – не более 5 часов, а последний прием должен закончиться за 3 часа до сна [20].

3. Разнообразное питание. Однообразная еда не обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами. Страйтесь сочетать и комбинировать в рационе полезные продукты: овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи, рыбу, мясо, молочные продукты, бобовые, крупы из нешлифованного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб из муки грубого помола и т.д.

4. Ограничение количества сахара. Потребление избытка сахаров наносит значительных вред здоровью. Повышает уровень холестерина, нарушает работу нейронов, повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, а также вызывает сильную зависимость за счет производства естественных опиоидов в мозге [14, 21].

5. Баланс белков, жиров и углеводов в рационе. Суточной нормой БЖУ считается соотношение 3:3:4, где 30% составляют белки (60-80 г.), 30% жиры (60-80 г., из них $\frac{1}{2}$ растительного происхождения) и 40% углеводов (350-400 г.) [22].

Выводы

Питанию отводится ведущая позиция в обеспечении эмоционального и физического здоровья. На сегодняшний день общество окружено огромным количеством различных неблагоприятных факторов, которые нарушают их систему сбалансированного рациона. Современному человеку необходима гармонизация питания, заключающаяся в устранении дефицита макро- и микроэлементов, а также требующая полный отказ от вредных

пищевых привычек [23]. Исследования показывают, что рациональное питание, богатое фруктами, овощами, злаками, орехами, рыбой и мясом способствует укреплению иммунитета, улучшению работы органов и систем организма, а также повышению энергии и когнитивных способностей. В то же время нарушение принципов здорового потребления продуктов неизбежно приводит к развитию алиментарных заболеваний. Повышаются риски развития сердечно-сосудистых и эндокринных патологий, ухудшается общее состояние, характеризующиеся головными и мышечными бо-

лями, высокой утомляемостью и нарушением концентрации. В настоящее время молодое поколение нуждается в корректировке и нормализации питания. В решении данной проблемы может помочь пропаганда здорового образа жизни и мероприятия, направленные на ознакомление молодежи с последствиями вредных пищевых привычек. Выполнение всех рекомендаций по правильному питанию способствует профилактике множеству заболеваний и улучшению состояния организма в целом.

Список источников

1. Проблема ожирения: краткие статистические данные. ВОЗ, Европейское региональное бюро. URL: <https://who-sandbox.squiz.cloud/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>
2. Арзуманян А.М., Денисенко А.А., Сарчук Е.В., Симачева С.А. Пищевые привычки как предикторы формирования особенностей пищевого поведения // StudNet. 2022. № 1. С. 87 – 101. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pischevye-privychki-kak-prediktory-formirovaniya-osobennostey-pischevogo-povedeniya>
3. Алексей Кузнецов «10 вредных пищевых привычек» «Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека». <https://zdravoe-pitanie.ru/healthy-nutrition/articles/10-vrednykh-pishchevikh-privychek/>
4. Горюнова М.В., Вдовиченко Е.В., Сарчук Е.В. Анализ распространенности избыточного веса тела и ожирения молодежи // Colloquium-journal. 2019. № 19 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-rasprostranennosti-izbytochnogo-vesa-tela-i-ozhireniya-molodezhi-g-simferopol>
5. Аминова О.С., Уварова Ю.Е., Тятенкова Н.Н. Оценка фактического питания и пищевого статуса студентов // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2017. № 1. С. 66 – 77. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-fakticheskogo-pitaniya-i-pischevogo-statusa-studentov>
6. Дроздова Г.А. Обезвоживание организма // Никко – Отолиты. М.: Советская энциклопедия, 1974. (Большая советская энциклопедия / гл. ред. А.М. Прохоров. 1969-1978. Т. 18).
7. Палаткин В.В. Влияние сахара на организм человека // Медицина. Социология. Философия. Прикладные исследования. 2017. № 2. С. 42 – 45. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sahara-na-organizm-cheloveka>
8. Абдурахимов А.Х., Гофурова Х.З. Кофеин и здоровье // Life Sciences and Agriculture. 2023. № 1 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kofein-i-zdorovie>
9. Тарасова Н.С., Лавренчук А.А. Правильное питание как залог здоровья и долголетия // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2008. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-kak-zalog-zdorovya-i-dolgoletiya>
10. Лифинцева А.А., Новикова Ю.Ю., Караваева Т.А., Фомичева М.В. Психосоциальные факторы компульсивного переедания: мета-аналитическое исследование // Обзорение психиатрии и медицинской психологии. 2019. № 3. С. 19 – 27. URL: https://psychiatr.ru/files/magazines/2019_10_oberzr_1442.pdf
11. Тулкин В.Н., Бабияк В.И. Органы вкуса и диагностика нарушений вкусовой чувствительности // РО. 2009. № 3. С. 103 – 112. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organy-vkusa-i-diagnostika-narusheniy-vkusovoy-chuvstvitelnosti>
12. Курец Г.М. «Вредные пищевые привычки» // Учреждение Здравоохранения Браславская Центральная Районная Больница. URL: <https://braslcrb.by/informatsiya/ctati/vrednye-pishchevye-privychki>
13. Пищевая зависимость. Медицинский Центр «СОВА», 2023. (Электронный ресурс) URL: <https://comfort.sovamed.ru/zabolevaniya/pishchevaya-zavisimost/>
14. Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А., Мачнева Е.В., Касьянова А.Н. Физиология вкусового восприятия: роль генетических и средовых факторов в формировании вкусовых предпочтений // РОС вестн перинатол и педиат. 2018. № 4. С. 23 – 29. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologiya-vkusovogo-vospriyatiya-rol-geneticheskikh-i-sredovyh-faktorov-v-formirovaniii-vkusovyh-predpochteniy>

15. Вишняк М.Н., Машенская Е.А., Михайлов А.В., Новоселов А.С. Исследование региональных вкусовых предпочтений потребителей при продвижении на рынок новационного продукта питания // Ползуновский вестник. 2016. № 2. С. 31 – 35. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-regionalnyh-vkusovyh-predpochteniy-potrebiteley-pri-prodvizhenii-na-rynok-novatsionnogo-produkta-pitaniya>
16. Кудряшева А.А. Влияние питания на здоровье человека // Пищевая промышленность. 2004. № 12. С. 88 – 90. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-pitaniya-na-zdorovie-cheloveka>
17. Кузнецова Н.А. Пищевые химические добавки: вред и польза // Шаг в науку. 2017. № 1. С 89 – 91. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pischevye-himicheskie-dobavki-vred-i-polza>
18. Череп З.П., Андреенко Т.А., Рогожкина А.А. Правильное питание в формировании здорового образа жизни // Наука-2020. 2019. № 10 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-v-formirovaniizdorovogo-obraza-zhizni>
19. Ромашов А.Ю., Кашпарова Ю.А. Актуальность проблемы неправильного питания современного студента // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2020. № 2 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-problemy-nepravilnogo-pitaniya-sovremenennogo-studenta>
20. Курбанмамедов С., Сердаров М. Правила регулярного питания // Ceteris paribus. 2023. № 4. С. 110 – 112. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravila-regulyarnogo-pitaniya>
21. Мартынова П.Д., Иванов С.Ю. Проблема сахарной зависимости в современном мире // Международный центр научного партнерства «Новая Наука», сборник статей II Международного учебно-исследовательского конкурса: в 6 ч.. Том Ч. 4. Петрозаводск, 2021. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47445496>
22. Шевченко В.П. Клиническая диетология / Под ред. акад. РАМН В.Т. Ивашкина. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. 256 с. (Библиотека врача-специалиста). ISBN 978-5-9704-0894-0.
23. Герасименко Н.Ф., Позняковский В.М., Челнакова Н.Г. Здоровое питание и его роль в обеспечении качества жизни // ТППП АПК. 2016. № 4 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovoe-pitanie-i-ego-rol-v-obespechenii-kachestva-zhizni>

References

1. The problem of obesity: brief statistical data. WHO, Regional Office for Europe. URL: <https://who-sandbox.squiz.cloud/ru/health-topics/noncommunicable-diseases/obesity/data-and-statistics>
2. Arzumanyan A.M., Denisenko A.A., Sarchuk E.V., Simacheva S.A. Eating habits as predictors of the formation of eating behavior characteristics. StudNet. 2022. No. 1. P. 87 – 101. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pischevye-privychki-kak-prediktory-formirovaniya-osobennostey-pischevogo-povedeniya>
3. Alexey Kuznetsov "10 harmful eating habits" "Federal Service for Surveillance on Consumer Rights Protection and Human Wellbeing". <https://healthy-nutrition.rf/healthy-nutrition/articles/10-vrednykh-pishchevykh-privychek/>
4. Goryunova M.V., Vdovichenko E.V., Sarchuk E.V. Analysis of the prevalence of overweight and obesity in young people. Colloquium-journal. 2019. No. 19 (43). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analizrasprostranennosti-izbytochnogo-vesa-tela-i-ozhireniya-molodezhi-g-simferopol>
5. Aminova O.S., Uvarova Yu.E., Tyatenkova N.N. Assessment of actual nutrition and nutritional status of students. Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2017. No. 1. P. 66 – 77. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-fakticheskogo-pitaniya-i-pischevogo-statusa-studentov>
6. Drozdova G.A. Dehydration of the body. Nikko – Otoliths. M.: Soviet Encyclopedia, 1974. (Great Soviet Encyclopedia. ed.-in-chief A.M. Prokhorov. 1969-1978. Vol. 18).
7. Palatkin V.V. The influence of sugar on the human body. Medicine. Sociology. Philosophy. Applied research. 2017. No. 2. P. 42 – 45. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sahara-na-organizm-cheloveka>
8. Abdurakhimov A.Kh., Gofurova H.Z. Caffeine and health. Life Sciences and Agriculture. 2023. No. 1 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kofein-i-zdorovie>
9. Tarasova N.S., Lavrenchuk A.A. Correct nutrition as a guarantee of health and longevity. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2008. No. 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-kak-zalog-zdorovya-i-dolgoletiya>
10. Lifintseva A.A., Novikova Yu.Yu., Karavaeva T.A., Fomicheva M.V. Psychosocial factors of compulsive overeating: a meta-analytic study. Review of Psychiatry and Medical Psychology. 2019. No. 3. P. 19 – 27. URL: https://psychiatr.ru/files/magazines/2019_10_oobzr_1442.pdf

11. Tulkin B.N., Babiyak V.I. Taste organs and diagnostics of taste sensitivity disorders. RO. 2009. No. 3. P. 103 – 112. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organy-vkusa-i-diagnostika-narusheniy-vkusovoy-chuvstvitelnosti>
12. Kurets G.M. "Bad eating habits". Healthcare Institution Braslav Central District Hospital. URL: <https://braslcrb.by/informatsiya/ctati/vrednye-pishchevye-privychki>
13. Food addiction. Medical Center "SOVA", 2023. (Electronic resource) URL: <https://comfort.sovamed.ru/zabolevaniya/pishchevaya-zavisimost/>
14. Zakharova I.N., Dmitrieva Yu.A., Machneva E.B., Kasyanova A.N. Physiology of taste perception: the role of genetic and environmental factors in the formation of taste preferences. Ros Vestn Perinatol i Pediat. 2018. No. 4. P. 23 – 29. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fiziologiya-vkusovogo-vospriyatiya-rol-geneticheskikh-i-sredoviyh-faktorov-v-formirovaniyu-vkusovyh-predpochteniy>
15. Vishnyak M.N., Mashenskaya E.A., Mikhailov A.V., Novoselov A.S. Study of regional taste preferences of consumers when promoting an innovative food product to the market. Polzunovsky Vestnik. 2016. No. 2. P. 31 – 35. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-regionalnyh-vkusovyh-predpochteniy-potrebiteley-privodvizenii-na-rynek-novatsionnogo-produkta-pitaniya>
16. Kudryasheva A.A. The influence of nutrition on human health. Food industry. 2004. No. 12. P. 88 – 90. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-pitaniya-na-zdorovie-cheloveka>
17. Kuznetsova N.A. Food chemical additives: harm and benefit. Step into science. 2017. No. 1. P. 89 – 91. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pishevye-himicheskie-dobavki-vred-i-polza>
18. Cherep Z.P., Andreenko T.A., Rogozhina A.A. Proper nutrition in the formation of a healthy lifestyle. Science-2020. 2019. No. 10 (35). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravilnoe-pitanie-v-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni>
19. Romashov A.Yu., Kashparova Yu.A. Relevance of the problem of malnutrition of a modern student. Human health, theory and methodology of physical education and sports. 2020. No. 2 (18). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-problemy-nepravilnogo-pitaniya-sovremenennogo-studenta>
20. Kurbanmamedov S., Serdarov M. Rules of regular nutrition. Ceteris paribus. 2023. No. 4. P. 110 – 112. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pravila-regulyarnogo-pitaniya>
22. Shevchenko V.P. Clinical Dietology. Ed. by Academician of the Russian Academy of Medical Sciences V.T. Ivashkin. Moscow: GEOTAR-Media, 2009. 256 p. (Library of a specialist physician). ISBN 978-5-9704-0894-0.
23. Gerasimenko N.F., Poznyakovsky V.M., Chelnakova N.G. Healthy nutrition and its role in ensuring quality of life. TPPP APK. 2016. No. 4 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovoe-pitanie-i-ego-rol-v-obespechenii-kachestva-zhizni>

Информация об авторах

- Рагимов Р.М.**, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой нормальной физиологии, Дагестанский государственный медицинский университет, Заслуженный деятель науки Республики Дагестан, 367020, г. Махачкала, ул. Ш. Алиева 1, physiologia_dgmu@mail.ru
- Абдуллаева Н.М.**, кандидат биологических наук, доцент, Дагестанский государственный медицинский университет, 367020, г. Махачкала, ул. Ш. Алиева 1, physiologia_dgmu@mail.ru
- Тутунова Р.М.**, Дагестанский государственный медицинский университет, 367020, г. Махачкала, ул. Ш. Алиева 1, tutunovaroz15@gmail.com
- Магомедалиева Д.Г.**, Дагестанский государственный медицинский университет, 367020, г. Махачкала, ул. Ш. Алиева 1, tutunovaroz15@gmail.com

© Рагимов Р.М., Абдуллаева Н.М., Тутунова Р.М., Магомедалиева Д.Г., 2025