

Оригинальная статья

© CC BY 4.0

УДК 681.3+613.2+614+314.174(470.41)
<https://doi.org/10.56871/МНСО.2026.90.25.010>

Анализ привычек питания населения трудоспособного возраста (на примере Республики Татарстан)

Наиля Зуфаровна Юсупова¹, Лилия Ангамовна Гиниятуллина¹,
Оксана Александровна Фролова¹, Елена Анатольевна Тафеева²

¹ Казанская государственная медицинская академия — филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного профессионального образования «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Минздрава России, 420012, г. Казань, ул. Бутлерова, д. 36, Российская Федерация

² Казанский государственный медицинский университет, 420012, г. Казань, ул. Бутлерова, д. 49, Российская Федерация

Для цитирования: Юсупова Н.З., Гиниятуллина Л.А., Фролова О.А., Тафеева Е.А. Анализ привычек питания населения трудоспособного возраста (на примере Республики Татарстан). *Медицина и организация здравоохранения*. 2026;11(1):97–106. <https://doi.org/10.56871/МНСО.2026.90.25.010>.

Поступила: 19.11.2025

Одобрена: 25.02.2026

Принята к печати: 29.04.2026

РЕЗЮМЕ. Введение. Питание играет важную роль в профилактике различных заболеваний. Значительная доля россиян стабильно не придерживается здорового рациона питания, и одной из основных причин такого поведения является отсутствие здоровых пищевых привычек. **Цель исследования** — провести изучение привычек питания взрослого трудоспособного населения Республики Татарстан на современном этапе. **Материалы и методы.** Проведен опрос 836 жителей республики в возрасте от 18 до 64 лет (400 мужчин и 436 женщин). Анкета составлена на основе стандартной STEPS-анкеты Всемирной организации здравоохранения и Вопросника оценки привычек питания Российского общества профилактики неинфекционных заболеваний. Отклик респондентов на исследование — 83,6%. **Результаты** Ежедневно в свой рацион включают овощи 44,7%, а фрукты — 41,9% опрошенных. Женщины чаще мужчин ежедневно включают в рацион овощи ($\chi^2=13,054$; $p<0,001$) и фрукты ($\chi^2=9,074$; $p=0,003$). Среднее количество порций овощей и фруктов в день составило 1,0. Всегда или часто добавляют соль в пищу перед ее употреблением или во время еды 18,1% опрошенных. Только 52,8% респондентов ежедневно или почти ежедневно включают в свой рацион питания молоко и кисломолочные продукты, 44,1% — крупы, 6,1% — бобовые, 9,6% — рыбу. При этом 40,1% опрошенных ежедневно или почти ежедневно употребляют картофель, 38,6% — макаронные изделия, 21,9% — колбасы и сосиски, 49,6% — сладости и кондитерские изделия. Мужчины чаще женщин употребляют продукты с высоким содержанием соли ($\chi^2=6,636$; $p=0,01$), красное мясо ($\chi^2=17,758$; $p<0,001$), картофель ($\chi^2=5,576$; $p=0,019$). Женщины чаще мужчин ежедневно потребляют молочные продукты ($\chi^2=16,18$; $p<0,001$) и сладости ($\chi^2=9,763$; $p=0,002$). **Заключение.** Проведенное исследование показало, что пищевые привычки взрослого трудоспособного населения Республики Татарстан не отвечают принципам здорового питания. Выявленные диетологические паттерны могут рассматриваться в качестве значимых модифицируемых факторов риска развития и прогрессирования хронических алиментарно-зависимых заболеваний.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: привычки питания, население трудоспособного возраста, факторы риска, здоровье

Источник финансирования. Авторы заявляют об отсутствии внешнего финансирования при проведении исследования.

✉ Лилия Ангамовна Гиниятуллина. E-mail: Liliya261276@mail.ru

© Коллектив авторов, 2026

Original paper

<https://doi.org/10.56871/MHCO.2026.90.25.010>

Analysis of the nutrition habits of the working age population (based on the example of the Republic of Tatarstan)

Nailya Z. Yusupova¹, Liliya A. Giniyatullina¹, Oksana A. Frolova¹, Elena A. Tafeeva²

¹ Kazan State Medical Academy — Branch Campus of the Russian Medical Academy of Continuous Professional Education, 36 Butlerova str., Kazan, 420012, Russian Federation

² Kazan State Medical University, 49 Butlerova str., 420012, Kazan, Russian Federation

For citation: Yusupova N.Z., Giniyatullina L.A., Frolova O.A., Tafeeva E.A. Analysis of the nutrition habits of the working age population (based on the example of the Republic of Tatarstan). *Medicine and Healthcare Organization*. 2026;11(1):97–106. (In Russ.). <https://doi.org/10.56871/MHCO.2026.90.25.010>.

Received: 19.11.2025

Revised: 25.02.2026

Accepted: 29.04.2026

ABSTRACT. Introduction. Nutrition is of great importance for the prevention of various diseases. A significant proportion of Russians consistently do not adhere to a healthy diet, and one of the main reasons for this behavior is the lack of healthy eating habits. **The aim of this study** was to study peculiar nutrition habits of the adult working-age population of the Republic of Tatarstan at the present time. **Materials and methods.** A total of 836 residents of the republic aged 18 to 64 years (400 men and 436 women) were surveyed. The questionnaire was compiled on the standard WHO STEPS instrument and the Questionnaire for assessing eating habits of the Russian Society for the Prevention of Non-Communicable Diseases. The response rate of respondents to the study was 83.6%. **Results.** 44.7% of respondents include vegetables in their daily diet, and 41.9% of respondents include fruits in their daily diet. Women more often than men include vegetables ($\chi^2=13.054$; $p<0.001$) and fruits ($\chi^2=9.074$; $p=0.003$) in their daily diet. The average number of servings of vegetables and fruits per day was 1.0. 18.1% of respondents always or often add salt to food before eating it or during meals. Only 52.8% of respondents include milk and fermented milk products in their diet daily or almost daily, 44.1% — cereals, 6.1% — legumes, 9.6% — fish. 40.1% of respondents consume potatoes daily or almost daily, 38.6% — pasta, 21.9% — sausages and hot dogs, 49.6% — sweets and confectionery. Men more often than women consume products with a high salt content ($\chi^2=6.636$; $p=0.01$), red meat ($\chi^2=17.758$; $p<0.001$), potatoes ($\chi^2=5.576$; $p=0.019$). Women more often compared to men's consumption consume dairy products ($\chi^2=16.18$; $p<0.001$) and sweets ($\chi^2=9.763$; $p=0.002$) daily. **Conclusion.** The study revealed that the dietary habits of working-age adults in the Republic of Tatarstan do not answer the principles of healthy eating. The identified dietary patterns can be considered significant modifiable risk factors for the development and progression of chronic diet-related diseases.

KEYWORDS: eating habits, working age population, risk factors, health

Funding. This study was not supported by any external sources of funding.

✉ Liliya A. Giniyatullina. E-mail: Liliya261276@mail.ru

© 2026 by the authors

ВВЕДЕНИЕ

Питание играет важную роль как в профилактике, так и в возникновении большого количества болезней различных классов (алиментарно-зависимые патологии). Сложившаяся в современных условиях структура питания населения Российской Федерации (РФ) является нерациональной и несбалансированной по набору питательных веществ. В питании населения наблюдается недостаточное потребление эссенциальных веществ: витаминов и минеральных элементов, моно- и полиненасыщенных жирных кислот, фитостеринов, легко усвояемого растительного белка на фоне избыточного потребления белка и жиров животного происхождения, добавленного сахара. Следствием нерациональной структуры питания становится нарушение пищевого статуса, выражающееся в росте распространенности среди населения в последние годы таких алиментарно-зависимых патологий, как ожирение, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, подагра, остеопороз, онкологические заболевания [1–5].

Современное состояние питания населения предполагает двойное бремя нарушений, определяемое как одновременное наличие проблем недостаточности потребления незаменимых макро- и микроэлементов, так и рост распространения избыточной массы тела и ожирения. Следует отметить, что на пищевое поведение оказывают влияние различные социально-экономические факторы (уровень доходов, образование, условия труда и др.)¹ [6]. Исследователи отмечают недостаточное потребление фруктов, овощей, молочных продуктов и широкое распространение фастфуда, высокое потребление красного мяса, частое присутствие в рационе мясо-колбасных изделий, значительную долю сахара и сладких газированных напитков в ежедневном меню, что указывает на несоответствие принципам здорового питания [7, 8]. К вредным пищевым привычкам относится и увлечение безалкогольными энергетическими напитками. Доля их потребителей в РФ за последние годы выросла до 22,8%, при этом наибольший уровень употребления «энергетиков» отмечается среди молодежи [9]. Существенная доля россиян стабильно не придерживается здорового рациона и режима питания. Основной причиной такого поведения является отсутствие здоровых пищевых привычек [10, 11]. В проведенных ис-

следованиях показано, что у значительной части населения РФ встречается избыточная масса тела и ожирение. Частота избыточной массы тела плавно увеличивается с возрастом, тогда как ожирение среди мужчин и женщин возрастает до 65–74 лет с некоторым снижением в дальнейшем. При этом распространенность ожирения среди сельских жителей значительно выше, чем среди городских [12, 13]. Исследователи отмечают также гендерные различия в характере питания. Мужчины чаще включают в рацион мясо, колбасные изделия и мясные деликатесы, а женщины — свежие овощи, фрукты и молочные продукты [14].

Характер питания оказывает влияние на риск смерти от всех причин. Проведенное в РФ проспективное когортное исследование (ЭССЕ-РФ) показало, что в настоящее время приоритетный вклад в повышение риска общей смертности взрослого населения вносит избыточное потребление пищевой соли. Значимыми факторами риска являются недостаточное потребление овощей и фруктов и избыточное потребление сахара [15].

Многими исследователями отмечается, что изменение привычек питания может стать основой первичной алиментарной профилактики различных хронических неинфекционных заболеваний. Важную роль при этом играет повышение информированности (грамотности) населения в области питания. Разработка и внедрение адресных образовательных программ в области здорового образа жизни и здорового питания для различных групп населения рассматривается как наиболее эффективный и низкочастотный путь здоровьесбережения [7, 16–18].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью данной работы стало изучение привычек питания взрослого трудоспособного населения Республики Татарстан (РТ) на современном этапе.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Проведен опрос 836 жителей РТ в возрасте от 18 до 64 лет (400 мужчин и 436 женщин). Распределение респондентов по возрасту было следующим: 18–24 года — 7,4%, 25–34 года — 25,4%, 35–44 года — 23,4%, 45–54 лет — 20,1%, 55–64 лет — 23,7%. Опрос проводился с использованием анкеты, разработанной на основе стандартной STEPS-анкеты Всемирной

¹ Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation WHO technical report series 916. URL: <https://www.who.int/publications/item/924120916X> (дата обращения: 20.07.2025).

Таблица 1

Потребление овощей и фруктов населением в Республике Татарстан

Table 1

Consumption of vegetables and fruits by the population in the Republic of Tatarstan

Показатель Indicator	Всего Total	Мужчины Men	Женщины Women
Доля лиц, ежедневно включающих в рацион питания овощи, % (95% ДИ) The proportion of people including vegetables in their diet daily, % (95% CI)	44,7 (41,4–48,0)	38,3 (33,5–43,1)	50,7 (46,0–55,4)
Доля лиц, ежедневно включающих в рацион питания фрукты, % (95% ДИ) The proportion of people including fruits in their diet daily, % (95% CI)	41,9 (38,6–45,2)	36,5 (31,8–41,2)	46,8 (42,1–51,5)
Среднее число дней в неделю потребления овощей, Ме (P25–P75) Average number of days of vegetable consumption per week, Me (P25–P75)	5,0 (3,0–7,0)	4,0 (3,0–7,0)	7,0 (3,0–7,0)
Среднее число дней в неделю потребления фруктов, Ме (P25–P75) Average number of days of fruit consumption per week, Me (P25–P75)	4,0 (3,0–7,0)	2,0 (4,0–7,0)	5,0 (3,0–7,0)
Доля респондентов, ежедневно включающих в свой рацион не менее пяти порций овощей и фруктов, % (95% ДИ) The proportion of respondents who include at least five servings of vegetables and fruits in their diet daily, % (95% CI)	8,9 (7,0–10,8)	7,8 (5,2–10,4)	9,9 (7,1–12,7)
Среднее количество порций овощей и фруктов в день, Ме (P25–P75) Average number of servings of vegetables and fruits per day, Me (P25–P75)	1,0 (1,0–2,0)	1,0 (1,0–2,0)	1,0 (1,0–3,0)

Примечание: Ме — медиана; ДИ — доверительный интервал.**Note:** Me — median value; CI — confidence interval.

Таблица составлена по данным собственного исследования авторов / The table is based on the authors' own research

организации здравоохранения (ВОЗ)¹ и Вопросника оценки привычек питания Российского общества профилактики неинфекционных заболеваний (РОПНИЗ) [19]. Анкета включала в себя вопросы о частоте потребления овощей и фруктов и их среднем количестве в стандартных порциях (80 г), различных видов жиров, соли, а также частоте потребления основных продуктов питания (крупы, бобовые, картофель, макаронные изделия, молоко, кефир, йогурт, творог, сметана, сливки, сыр, рыба, птица, мясо, колбасы, сосиски, субпродукты, соленья и маринованные продукты, сладости и кондитерские изделия). Отклик респондентов на исследование составил 83,6%. Исследование было одобрено этическим комитетом при Казанской государственной медицинской академии и проведено на основании добровольного информированного согласия респондентов. Статистическая обработка материалов исследования проводилась с помощью программы MS Office Excel 2007, а также онлайн-калькулятора для расчета статистических критериев (<https://medstatistic.ru/calculators.html>). Для количественных показателей были рассчитаны медиана, 25-й и 75-й процентиля, для относительных показате-

лей — 95% доверительный интервал (ДИ). Для оценки статистической значимости различий относительных показателей рассчитывался критерий χ^2 Пирсона. За критическое значение уровня статистической значимости принималось $p < 0,05$.

РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ

Проведенный анализ потребления овощей и фруктов показал, что ежедневно в свой рацион включают овощи 44,7%, а фрукты — 41,9% опрошенных (табл. 1). При этом женщины статистически значимо чаще включают ежедневно в свой рацион овощи и фрукты, чем мужчины ($\chi^2=13,054$; $p < 0,001$ и $\chi^2=9,074$; $p=0,003$ соответственно). Среднее число дней потребления овощей в неделю в целом составило 5,0, а фруктов — 4,0. Число дней потребления как овощей, так и фруктов выше в группе женщин.

Согласно рекомендациям ВОЗ, ежедневное потребление по меньшей мере 400 г, или пяти порций, фруктов и овощей снижает риск развития неинфекционных заболеваний, в том числе колоректального рака, и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки². Прове-

¹ World Health Organization. Standard STEPS instrument. Question-by-question guide (Q-by-Q). URL: <https://www.who.int/publications/m/item/standard-steps-instrument> (дата обращения: 20.07.2025).

² ВОЗ. Информационный бюллетень. Здоровое питание. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата обращения: 20.07.2025).

Таблица 2

Доля респондентов, ежедневно или почти ежедневно употребляющих различные продукты питания, % (95% ДИ)

Table 2

Proportion of respondents who consume various food products daily or almost daily, % (95% CI)

Продукты питания Food products	Всего Total	Мужчины Men	Женщины Women
Крупы Cereals	44,1 (40,7–47,5)	45,0 (39,9–50,1)	43,3 (38,6–48,0)
Бобовые Legumes	6,1 (4,5–7,7)	5,3 (3,1–7,5)	6,9 (4,5–8,0)
Картофель Potato	40,1 (36,8–43,4)	44,3 (39,4–49,2)	36,2 (31,7–40,7)
Макаронные изделия Pasta	38,6 (35,3–41,9)	40,5 (35,7–45,3)	36,9 (32,4–41,4)
Молоко, кефир, йогурт, творог Milk, kefir, yogurt, cottage cheese	52,8 (49,4–56,2)	45,5 (40,6–50,4)	59,4 (54,8–64,0)
Сметана, сливки Sour cream, cream	22,0 (19,2–24,8)	21,5 (17,5–25,5)	22,5 (18,6–26,4)
Сыр Cheese	42,2 (38,9–45,5)	38,3 (33,5–43,1)	45,9 (41,2–50,6)
Сливочное масло Butter	69,7 (66,2–73,2)	72,0 (67,6–76,4)	67,7 (63,3–72,1)
Рыба, морепродукты Fish, seafood	9,6 (7,6–11,6)	9,8 (6,9–12,7)	9,4 (6,7–12,1)
Птица Bird	32,1 (28,9–35,3)	29,5 (25,0–34,0)	34,4 (29,9–38,9)
Мясо Meat	46,4 (43,0–49,8)	54,0 (49,1–58,9)	39,4 (34,8–44,0)
Колбасы, сосиски Sausages, hot dogs	21,9 (19,1–24,7)	26,8 (24,5–31,1)	17,4 (13,8–21,0)
Сладости, кондитерские изделия Sweets, confectionery	49,6 (46,2–53,0)	44,0 (39,1–48,9)	54,8 (50,1–59,5)

Примечание: ДИ — доверительный интервал.**Note:** CI — confidence interval.

Таблица составлена по данным собственного исследования авторов / The table is based on the authors' own research

денный опрос показал, что доля респондентов, ежедневно потребляющих необходимое количество порций овощей и фруктов, составила всего 8,9%. При этом доля мужчин (7,8%), ежедневно включающих в свой рацион необходимое количество порций овощей и фруктов, меньше, чем женщин (9,9%), но различия эти статистически незначимы ($\chi^2=1,154$; $p=0,283$). Среднее количество ежедневных порций овощей и фруктов в целом среди опрошенных, как мужчин, так и женщин, составило всего 1,0, что в 5 раз ниже необходимого количества. Следует отметить, что среди опрошенных обычно не включают в свой рацион овощи 2,75% (95% ДИ 1,15–4,35) мужчин, фрукты — 4,5% (95% ДИ 2,5–6,5) мужчин и 1,1% (95% ДИ 0,1–2,1) женщин.

Одним из ведущих факторов риска развития хронических неинфекционных заболеваний яв-

ляется избыточное потребление соли¹ [20]. Как показал проведенный опрос, добавляют соль при приготовлении пищи 92% (95% ДИ 90,2–93,8) респондентов. При этом 18,1% (95% ДИ 15,5–20,7) опрошенных всегда или часто добавляют соль в пищу перед ее употреблением или во время еды; мужчины в целом чаще досаливают пищу (20,5%; 95% ДИ 16,6–24,4), чем женщины (15,8%; 95% ДИ 12,4–19,2), но различия эти статистически незначимы ($\chi^2=3,08$; $p=0,08$).

Следует отметить достаточно большой удельный вес респондентов, всегда или часто употребляющих продукты с высоким содержанием соли — 34,1% (95% ДИ 30,9–37,3).

¹ ВОЗ. Информационный бюллетень. Сокращение потребления натрия. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/salt-reduction> (дата обращения: 20.07.2025).

Мужчины в целом достоверно чаще употребляют продукты с высоким содержанием соли (38,5% (95% ДИ 33,8–43,2), чем женщины (30,0% (95% ДИ 25,7–34,3) ($\chi^2=6,636$; $p=0,01$). При этом доля респондентов, считающих, что они потребляют много или слишком много соли, составляет в целом всего 12,3% (95% ДИ 11,1–14,5), доля таких женщин составила 11% (95% ДИ 8,1–13,9), мужчин — 13,8% (95% ДИ 10,4–17,2). В то же время 59,1% (95% ДИ 55,8–62,4) опрошенных считают, что употребление слишком большого количества соли может привести к проблемам со здоровьем. Доля женщин (63,8% (95% ДИ 59,3–68,3)), осознающих опасность для здоровья употребления слишком большого количества соли, статистически значимо больше доли мужчин (54,0% (95% ДИ

эпидемиологических исследованиях показано, что низкое потребление овощей и фруктов отмечается более чем у 2/3 взрослого населения, при этом имеются территориальные и гендерные различия. Женщины чаще мужчин включают в свой рацион сырые овощи и фрукты, сладости и кондитерские изделия, молочные продукты, реже — мясо, колбасные изделия. В целом для населения РФ характерна низкая частота потребления рыбы, зерновых продуктов, высокое потребление мяса, избыточное потребление соли [8, 14, 15, 20]. Исследователи отмечают различия в привычках питания в разных регионах РФ [12, 15], что может быть обусловлено разнообразием природно-климатических условий и национальными традициями в питании.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, проведенное исследование показало, что пищевые привычки взрослого трудоспособного населения Республики Татарстан не отвечают принципам здорового питания. Выявленные диетологические паттер

- what do we know and what is the way forward? *BMJ*. 2020;368:m511. <https://doi.org/10.1136/bmj.m511>.
5. Rizzoli R., Chevalley T. Nutrition and Osteoporosis Prevention. *Curr Osteoporos Rep*. 2024;22(6):515–522. <https://doi.org/10.1007/s11914-024-00892-0>.
 6. Батулин А.К., Мартинчик А.Н., Камбаров А.О. Структура питания населения России на рубеже XX и XXI столетий. *Вопросы питания*. 2020;89(4):60–70. [https://doi.org/10.24411/0042-8833-2020-10042</](https://doi.org/10.24411/0042-8833-2020-10042)

REFERENCES

1. Kuzmin S.V., Rusakov V.N., Setko A.G. Assessment of the state of actual nutrition in the population of the Russian Federation. *Hygiene and Sanitation*. 2024;103(1):58-66. (In Russ.). <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2024-103-1-58-66>. EDN: KJSEUH.
2. Tutelyan V.A. Healthy food for public health. *Public Health*. 2021;1(1):56-64. (In Russ.). <https://doi.org/10.21045/2782-1676-2021-1-1-56-64>. EDN: MOMMXI.
3. Bogdanova O.G., Maraktaev Z.V. Alimentation-dependent prevalence: regional study. *Hygiene and Sanitation*. 2024;103(11):1398-1404. (In Russ.). <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2024-103-11-1398-1404>. EDN: RYJFSY.
4. Key T.J., Bradbury K.E., Perez-Cornago A., Sinha R., Tsilidis K.K., Tsugane S. Diet, nutrition, and cancer risk: what do we know and what is the way forward? *BMJ*. 2020;368:m511. <https://doi.org/10.1136/bmj.m511>.
5. Rizzoli R., Chevalley T. Nutrition and Osteoporosis Prevention. *Curr Osteoporos Rep*. 2024;22(6):515-522. <https://doi.org/10.1007/s11914-024-00892-0>.
6. Baturin A.K., Martinchik A.N., Kambarov A.O. The transit of Russian nation nutrition at the turn of the 20th and 21st centuries. *Problems of Nutrition*. 2020;89(4):60-70. (In Russ.). <https://doi.org/10.24411/0042-8833-2020-10042>. EDN: BNBDXG.
7. Meltser A.V., Iakubova I.Sh., Suvorova A.V., Erastova N.V., Volochkova A.I. Problematic issues of formation of a healthy food culture of the population. *Hygiene and Sanitation*. 2025;104(4):451-458. (In Russ.). <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2025-104-4-451-458>. EDN: ESSTEL.
8. Karamnova N.S., Shalnova S.A., Deev A.D., Tarasov V.I., Balanova Yu.A., Imaeva A.E. et al. Nutrition characteristics of adult inhabitants by ESSE-RF study. *Cardiovascular Therapy and Prevention*. 2018;17(4):61-66. (In Russ.). <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2018-4-61-66>. EDN: XYUQHB.
9. Pokida A.N., Zybunovskaya N.V. Implementation of principles of a healthy lifestyle by contemporary Russians from different socio-demographic groups. *Public Health and Life Environment*. 2024;32(1):15-27. (In Russ.). <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2024-32-1-15-27>. EDN: NAMDQL.
10. Tafeeva E.A., Frolov D.N., Yangirova E.Kh., Frolova O.A. Hygienic assessment of actual nutrition and physical activity as part of a complex of measures for the prevention of diet-related diseases in older women. *Journal of New Medical Technologies*. 2025;19(3):107-116. URL: <http://www.vnmt.ru/Bulletin/E2025-3/2-1.pdf> (accessed: 20.07.2025). (In Russ.). <https://doi.org/10.24412/2075-4094-2025-3-2-1>. EDN: MFVQIK.
11. Pokida A.N., Zybunovskaya N.V. Healthy Eating Practices of Russians: Age-Specific Features. *Public Health and Life Environment*. 2024;32(12):7-21. (In Russ.). <https://doi.org/10.35627/2219-5238/2024-32-12-7-21>. EDN: CVDWOB.
12. Balanova Yu.A., Kapustina A.V., Shalnova S.A., Imaeva A.E., Muromtseva G.A., Evstifeeva S.E. et al. Behavioral risk factors in the Russian population: results of a survey using a modified methodology STEPS. *Russian Journal of Preventive Medicine*. 2020;23(5):56-66. (In Russ.). <https://doi.org/10.17116/profmed20202305156>. EDN: KZYRPI.
13. Martinchik A.N., Baturin A.K., Nikityuk D.B., Tutelyan V.A. Obesity in the Russian Federation: epidemiology, socio-demographic and nutritional factors for development. *Hygiene and Sanitation*. 2024;103(12):1504-1513. (In Russ.). <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2024-103-12-1504-1513>. EDN: EFTZHC.
14. Karamnova N.S., Shalnova S.A., Tarasov V.I., Deev A.D., Balanova Yu.A., Imaeva A.E. et al. Gender differences in the nutritional pattern of the adult population of the Russian Federation. The results of ESSE-RF epidemiological study. *Russian Journal of Cardiology*. 2019;24(6):66-72. (In Russ.). <https://doi.org/10.15829/1560-4071-2019-6-66-72>. EDN: ZUZRQM.
15. Karamnova N.S., Kapustina A.V., Kutsenko V.A., Shvabskaia O.B., Balanova Yu.A., Evstifeeva S.E. et al. Dietary habits and all-cause mortality risk in the adult population. Results of a 6-year prospective follow-up of the ESSE-RF study cohort. *Cardiovascular Therapy and Prevention*. 2024;23(9):4113. (In Russ.). <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2024-4113>. EDN: CHSTLZ.
16. Korolev A.A., Lopukhova I.V., Nikitenko E.I., Denisova E.L., Kirpichenkova E.V., Onishchenko G.G. Hygienic assessment of dietary intake of saturated fatty acids and trans isomers of fatty acids. *Hygiene and Sanitation*. 2024;103(6):571-576. (In Russ.). <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2024-103-6-571-576>. EDN: NQOHCL.
17. Lir D.N., Shur P.Z., Alekseev V.B., Goleva O.I., Luzhetskii K.P., Kamaltdinov M.R. Effectiveness of the implementation of educational programs on healthy nutrition, implemented within the framework of the Demography national project. *Hygiene and Sanitation*. 2024;103(11):1368-1375. (In Russ.). <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2024-103-11-1368-1375>. EDN: BWDGXU.
18. Tutelyan V.A., Smirnova E.A., Keshabyants E.E., Denisova N.N., Sorokina E.Yu., Korotkova T.N. et al. Russian epidemiological monitoring for nutrition in the adult population. *Hygiene and Sanitation*. 2024;103(12):1487-1493. (In Russ.). <https://doi.org/10.47470/0016-9900-2024-103-12-1487-1493>. EDN: DAINWA.
19. Drapkina O.M., Karamnova N.S., Kontsevaya A.V., Gorniy B.E., Dadaeva V.A., Drozdova L.Yu. et al. Russian Society for the Prevention of Noncommunicable Diseases (ROPNIZ). Alimentary-dependent risk factors for chronic non-communicable diseases and eating habits: dietary

- correction within the framework of preventive counseling. Methodological Guidelines. *Cardiovascular Therapy and Prevention*. 2021;20(5):2952. (In Russ.). <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2021-2952>. EDN: ROEKHJ.
20. Karamnova N.S., Maksimov S.A., Kapustina A.V., Shalnova S.A., Shvabskaya O.B., Dotsenko A.N. et al. High salt intake in the Russian population: prevalence, regional aspects, associations with socio-demographic characteristics, risk factors and diseases. Results of epidemiological studies ESSE-RF and EGIDA-Moscow. *Cardiovascular Therapy and Prevention*. 2023;22(12):3827. (In Russ.). <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2023-3827>. EDN: KIGJNL.

ОБ АВТОРАХ

Найля Зуфаровна Юсупова — д.м.н., заведующий кафедрой общей гигиены. E-mail: nelya321@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0002-8052-2620>; SPIN: 6205-6478

✉ **Лилия Ангамовна Гиниятуллина** — ассистент, кафедра общей гигиены.

E-mail: Liliya261276@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0002-9243-8688>; SPIN: 8516-0549

Оксана Александровна Фролова — д.м.н., профессор, кафедра общей гигиены.

E-mail: frolova_oa@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0002-6675-0563>; SPIN: 1920-0311

Елена Анатольевна Тафеева — д.м.н., профессор, кафедра общей гигиены. E-mail: tafeeva@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0002-4161-2463>; SPIN: 2265-1810

AUTHORS' INFO

Nailya Z. Yusupova — Dr. Sci. (Med.), Head of Department hygiene. E-mail: nelya321@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0002-8052-2620>; SPIN: 6205-6478

✉ **Liliya A. Giniyatullina** — Assistant, Department of General Hygiene.

E-mail: Liliya261276@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0002-9243-8688>; SPIN: 8516-0549

Oksana A. Frolova — Dr. Sci. (Med.), Professor, Department of General Hygiene.

E-mail: frolova_oa@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0002-6675-0563>; SPIN: 1920-0311

Elena A. Tafeeva — Dr. Sci. (Med.), Professor, Department of General Hygiene. E-mail: tafeeva@mail.ru; <https://orcid.org/0000-0002-4161-2463>; SPIN: 2265-1810