

## Оригинальная статья / Original article

УДК 33

<https://doi.org/10.21869/2223-1552-2024-14-2-275-286>**Экономический аспект важности сбалансированного питания:  
снижение нагрузки на здравоохранение**С. Н. Мастерова<sup>1</sup> ✉

<sup>1</sup> Московского государственного университета имени М. В. Ломоносова  
Ленинские горы, д. 1, г. Москва 119991, Российская Федерация

✉ e-mail: pavelchuk.sveta@yandex.ru

## Резюме

**Актуальность.** Исследование сбалансированного питания населения является актуальным в настоящее время, так как здоровое питание является одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье человека и предотвращающих развитие многих заболеваний. Оно также важно для поддержания оптимального физического и психического состояния, повышения продуктивности и улучшения качества жизни. Неправильное питание и ожирение увеличивают расходы на здравоохранение, поскольку требуется больше ресурсов для лечения связанных с этими проблемами заболеваний. Это оказывает давление на бюджеты здравоохранения и может ухудшить доступность медицинской помощи для других пациентов.

**Целью** исследования является оценка экономического аспекта важности сбалансированного питания.

**Задачи:** изучить сущность и основные критерии сбалансированного питания; определить проблемы здравоохранения, связанные с несбалансированным питанием населения; рассмотреть рост численности больных ожирением как проблему здравоохранения.

**Методология.** Методологической основой исследования послужила идея о наличии связи между сбалансированным питанием населения и нагрузкой на здравоохранение страны.

**Результаты.** Проведенный в работе анализ показал, что неправильное питание и ожирение увеличивают расходы на здравоохранение, поскольку требуется больше ресурсов для лечения связанных с этими проблемами заболеваний. Это оказывает давление на бюджеты здравоохранения и может ухудшить доступность медицинской помощи для других пациентов.

**Выводы.** Сбалансированное питание может привести к снижению затрат на здравоохранение за счет уменьшения риска развития хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет. Это может привести к снижению расходов на здравоохранение для отдельных лиц и общества в целом. Кроме того, сбалансированное питание может повысить производительность и снизить уровень прогулов на рабочем месте. Когда люди правильно питаются, они менее подвержены усталости, болезням и другим заболеваниям, которые могут отразиться на их способности эффективно работать. Это может привести к повышению производительности и экономическому росту.

**Ключевые слова:** экономический рост; здоровье; сбалансированное питание; ВВП страны; здравоохранение.

**Конфликт интересов:** В представленной публикации отсутствует заимствованный материал без ссылок на автора и (или) источник заимствования, нет результатов научных работ, выполненных автором публикации лично и (или) в соавторстве, без соответствующих ссылок. Автор декларирует отсутствие конфликта интересов, связанных с публикацией данной статьи.

**Для цитирования:** Мастерова С. Н. Экономический аспект важности сбалансированного питания: снижение нагрузки на здравоохранение // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Экономика. Социология. Менеджмент. 2024. Т. 14, № 2. С. 275–286. <https://doi.org/10.21869/2223-1552-2024-14-2-275-286>.

Поступила в редакцию 11.02.2024

Принята к публикации 14.03.2024

Опубликована 27.04.2024

© Мастерова С. Н., 2024

# The Economic Aspect of the Importance of a Balanced Diet: Reducing the Burden On Healthcare

Svetlana N. Masterova<sup>1</sup> ✉

<sup>1</sup> Lomonosov Moscow State University  
1 Leninskie Gory, Moscow 119991, Russian Federation

✉ e-mail: pavelchuk.sveta@yandex.ru

## Abstract

**Relevance.** The study of a balanced diet of the population is relevant at the present time, since a healthy diet is one of the key factors affecting human health and preventing the development of many diseases. It is also important to maintain optimal physical and mental health, increase productivity and improve quality of life. Malnutrition and obesity increase health care costs because more resources are needed to treat related diseases. This puts pressure on health budgets and may worsen the availability of medical care for other patients.

**The purpose** of the study is to assess the economic aspect of the importance of a balanced diet. **Objectives**

**Objectives:** to study the essence and main criteria of a balanced diet; to identify health problems associated with an unbalanced diet of the population; to consider the increase in the number of obese patients as a health problem.

**Methodology.** The methodological basis of the study was the idea that there is a connection between a balanced diet of the population and the burden on the country's health care.

**Results.** The analysis carried out in the work showed that malnutrition and obesity increase health care costs, since more resources are needed to treat diseases related to these problems. This puts pressure on health budgets and may worsen the availability of medical care for other patients.

**Conclusions.** A balanced diet can lead to lower health care costs by reducing the risk of developing chronic diseases such as obesity, cardiovascular disease and diabetes. This can lead to lower healthcare costs for individuals and society as a whole. In addition, a balanced diet can increase productivity and reduce absenteeism in the workplace. When people eat right, they are less prone to fatigue, illness and other diseases that can affect their ability to work effectively. This can lead to increased productivity and economic growth.

**Keywords:** economic growth; health; balanced nutrition; national GDP; healthcare.

**Conflict of interest:** In the presented publication there is no borrowed material without references to the author and (or) source of borrowing, there are no results of scientific works performed by the author of the publication, personally and (or) in co-authorship, without relevant links. The author declares no conflict of interest related to the publication of this article.

**For citation:** Masterova S. N. The Economic Aspect of the Importance of a Balanced Diet: Reducing the Burden On Healthcare. *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Ekonomika. Sotsiologiya. Menedzhment = Proceedings of the Southwest State University. Series: Economics, Sociology and Management.* 2024; 14(2): 275–286. (In Russ.) <https://doi.org/10.21869/2223-1552-2024-14-2-275-286>.

Received 11.02.2024

Accepted 14.03.2024

Published 27.04.2024

\*\*\*

## Введение

Тема исследования экономического аспекта важности сбалансированного питания является крайне актуальной и значимой в современном мире по нескольким причинам:

1. Рост заболеваемости связанных с неправильным питанием заболеваний. В мире наблюдается резкий рост заболеваемости ожирением, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями и другими заболеваниями, связанными с неправильным питанием. Это создает значительную

нагрузку на системы здравоохранения и требует больших затрат на лечение.

2. Экономические потери. Ожирение и связанные с ним заболевания приводят к значительным экономическим потерям для общества. Это включает в себя потерю производительности труда, увеличение расходов на медицинское обслуживание, снижение качества жизни и другие негативные последствия.

3. Влияние на бюджеты здравоохранения. Неправильное питание и ожирение увеличивают расходы на здравоохра-

нение, поскольку требуется больше ресурсов для лечения связанных с этими проблемами заболеваний. Это оказывает давление на бюджеты здравоохранения и может ухудшить доступность медицинской помощи для других пациентов.

4. Потенциал экономических выгод. Исследование сбалансированного питания и его влияния на здоровье может помочь выявить потенциальные экономические выгоды от предотвращения заболеваний, связанных с неправильным питанием. Это может включать в себя сокращение расходов на лечение, улучшение производительности труда и снижение социальных издержек. В целом исследование экономического аспекта важности сбалансированного питания и его влияния на здравоохранение имеет большое значение для разработки эффективных стратегий предотвращения заболеваний, связанных с неправильным питанием, и оптимизации затрат на здравоохранение.

Целью исследования является оценка экономического аспекта важности сбалансированного питания.

Задачи исследования:

- изучить сущность и основные критерии сбалансированного питания;
- определить проблемы здравоохранения, связанные с несбалансированным питанием населения;
- рассмотреть рост численности больных ожирением как проблему здравоохранения.

### Материалы и методы

Экономический аспект важности сбалансированного питания весьма значителен. Сбалансированное питание может привести к снижению затрат на здравоохранение за счет уменьшения риска развития хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет. Это может привести к снижению расходов на здравоохранение для отдельных лиц и общества в целом. Кроме того, сбалансированное питание может повысить производительность

и снизить уровень прогулов на рабочем месте. Когда люди правильно питаются, они менее подвержены усталости, болезням и другим заболеваниям, которые могут отразиться на их способности эффективно работать. Это может привести к повышению производительности и экономическому росту [1, с. 43].

Более того, долгосрочные экономические выгоды от сбалансированного питания значительны. Инвестиции в питание и поощрение здоровых пищевых привычек могут снизить бремя расходов на здравоохранение и улучшить общее благополучие. Это может привести к более здоровому, более продуктивному населению, что является необходимым для экономического развития и процветания. Экономические последствия сбалансированного питания имеют далеко идущие последствия и оказывают значительное влияние как на отдельных людей, так и на общество в целом [2, с. 41].

Экономический аспект важности сбалансированного питания включает в себя снижение нагрузки на систему здравоохранения. Сбалансированное питание, богатое питательными веществами, может помочь предотвратить развитие хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и определенные виды рака. Последствия этих заболеваний для системы здравоохранения могут быть огромными, включая высокие расходы на лечение, реабилитацию и уход за пациентами [3, с. 178].

Сбалансированное питание также способствует общему улучшению здоровья населения, что может снизить частоту посещений врачей, госпитализаций и других медицинских процедур. Это, в свою очередь, может привести к сокращению расходов на медицинское обслуживание и улучшению эффективности системы здравоохранения. Кроме того, сбалансированное питание может способствовать повышению продолжительности жизни и улучшению качества жизни, что также может привести к сниже-

нию нагрузки на систему здравоохранения. Уменьшение затрат на лечение хронических заболеваний и улучшение общего здоровья населения благоприятно сказывается на экономике страны, позволяя высвободить ресурсы для других нужд и способствуя экономическому росту [4].

Снижение нагрузки на систему здравоохранения может оказать положительное влияние на экономический рост по нескольким причинам [5, с. 130]:

– во-первых, снижение затрат на лечение хронических заболеваний и других здоровенных проблем позволит государству и частным лицам освободить дополнительные финансовые ресурсы. Эти ресурсы могут быть направлены на другие области, такие как образование, инфраструктура, научные исследования или инвестиции в новые отрасли экономики, что в свою очередь может способствовать экономическому росту [6, с. 110];

– во-вторых, улучшение общего здоровья населения может привести к повышению производительности труда. Здоровые работники обычно более эффективны и меньше пропускают рабочее время из-за болезней, что способствует повышению производительности и конкурентоспособности экономики. Также уменьшение нагрузки на систему здравоохранения может привести к снижению страховых выплат и расходов на медицинское обслуживание для государства, предприятий и частных лиц, что также может способствовать увеличению доступных финансовых ресурсов для инвестиций и потребления, что благоприятно сказывается на экономическом росте [7, с. 12].

Таким образом, снижение нагрузки на здравоохранение может оказать положительное влияние на экономический рост за счет освобождения финансовых ресурсов, повышения производительности труда и снижения расходов на медицинское обслуживание.

Сбалансированное питание – это рациональное и разнообразное потребление пищи, обеспечивающее организм всеми

необходимыми питательными веществами, включая белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества [8, с. 190].

Основная цель сбалансированного питания – поддержание здоровья, нормализация массы тела и предотвращение развития различных заболеваний [9, с. 16].

Основные понятия сбалансированного питания:

1. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и вода).

2. Энергетическая ценность (количество калорий, поступающих с пищей).

3. Пищевая ценность (содержание питательных веществ в продуктах) [10, с. 271].

Причины сбалансированного питания:

1. Поддержание здоровья и профилактика заболеваний.

2. Нормализация массы тела и контроль над весом.

3. Обеспечение организма всеми необходимыми питательными веществами [11].

Критерии сбалансированного питания:

1. Разнообразие – употребление продуктов различных групп.

2. Модерация – умеренное потребление пищи.

3. Баланс – соотношение потребляемых питательных веществ.

Виды сбалансированного питания:

1. Средиземноморская диета.

2. Диета с высоким содержанием овощей и фруктов.

3. Вегетарианская и веганская диеты [12].

Структура сбалансированного питания:

1. Овощи и фрукты (обеспечивают витамины, минеральные вещества и клетчатку).

2. Белки (мясо, рыба, яйца, молочные продукты или растительные альтернативы).

3. Углеводы (злаки, хлебобулочные изделия, крупы).

4. Жиры (растительные масла, орехи, семена).

Сбалансированное питание также предполагает умеренное потребление сладостей, соли и жировых продуктов, а также достаточное потребление воды [13, с. 455].

В России, как и во многих других странах, существует несколько причин, по которым у населения может возникать несбалансированный рацион питания. Некоторые из этих причин могут иметь региональный аспект. Вот несколько возможных причин несбалансированного рациона питания населения России с учетом региональных особенностей:

1. Доступность продуктов. В отдаленных и малонаселенных регионах России может быть ограничен доступ к свежим и разнообразным продуктам питания из-за сложностей с транспортировкой и хранением. Это может приводить к тому, что местные жители предпочитают более долговременные и менее здоровые варианты питания, такие как консервированные продукты или фаст-фуд.

2. Экономические факторы. В некоторых регионах уровень доходов населения может быть ниже, что ограничивает доступ к дорогим и качественным продуктам, таким как свежие фрукты, овощи, рыба, мясо и т. д. Это может приводить к тому, что люди предпочитают более дешевые, но менее питательные продукты.

3. Культурные и традиционные особенности. В различных регионах России существуют свои культурные и традиционные предпочтения в питании. Например, в некоторых регионах могут быть распространены традиционные блюда, которые могут быть высококалорийными или содержать большое количество соли. Это также может влиять на сбалансированность рациона.

4. Образование и информированность. В регионах с низким уровнем образования населения или ограниченным доступом к информации о здоровом питании люди могут быть менее осведомлены о важности

сбалансированного рациона и его влиянии на здоровье [14, с. 95].

Учитывая эти факторы, разработка программ по повышению осведомленности о здоровом питании, улучшение доступности качественных продуктов питания и поддержка местных производителей могут помочь улучшить сбалансированность рациона питания в различных регионах России [15, с. 96].

Несбалансированное питание населения может привести к ряду серьезных проблем здравоохранения. Вот некоторые из них:

1. Ожирение и связанные с ним заболевания. Несбалансированное питание, богатое жирной и высококалорийной пищей, может привести к ожирению, что, в свою очередь, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, артериальной гипертензии и других заболеваний.

2. Недостаток питательных веществ. Несбалансированное питание, бедное витаминами, минералами и другими питательными веществами, может привести к дефициту этих веществ в организме, что может вызвать различные заболевания и нарушения функций органов и систем.

3. Развитие детского ожирения. Несбалансированное питание детей, богатое быстрыми углеводами, жирной и высококалорийной пищей, может привести к росту детского ожирения, что повышает риск развития метаболических нарушений и сердечно-сосудистых заболеваний в будущем.

4. Повышенный риск развития рака. Некоторые виды несбалансированного питания, особенно богатые обработанными продуктами, жареной пищей и добавленными консервантами, могут увеличить риск развития рака.

5. Проблемы с пищеварением. Несбалансированное питание, бедное клетчаткой и другими важными элементами, может привести к нарушениям пищеварения, запорам и другим проблемам с желудочно-кишечным трактом.

6. Зубные проблемы. Потребление большого количества сладостей и кислотных напитков может привести к различным зубным заболеваниям [16].

Все эти заболевания, вызванные несбалансированным питанием, создают дополнительную нагрузку на систему здравоохранения страны [17, с. 128].

Для предотвращения этих проблем необходимо обучать население правильному сбалансированному питанию, а также проводить информационные кампании о здоровом образе жизни и правильном питании.

### Результаты и их обсуждение

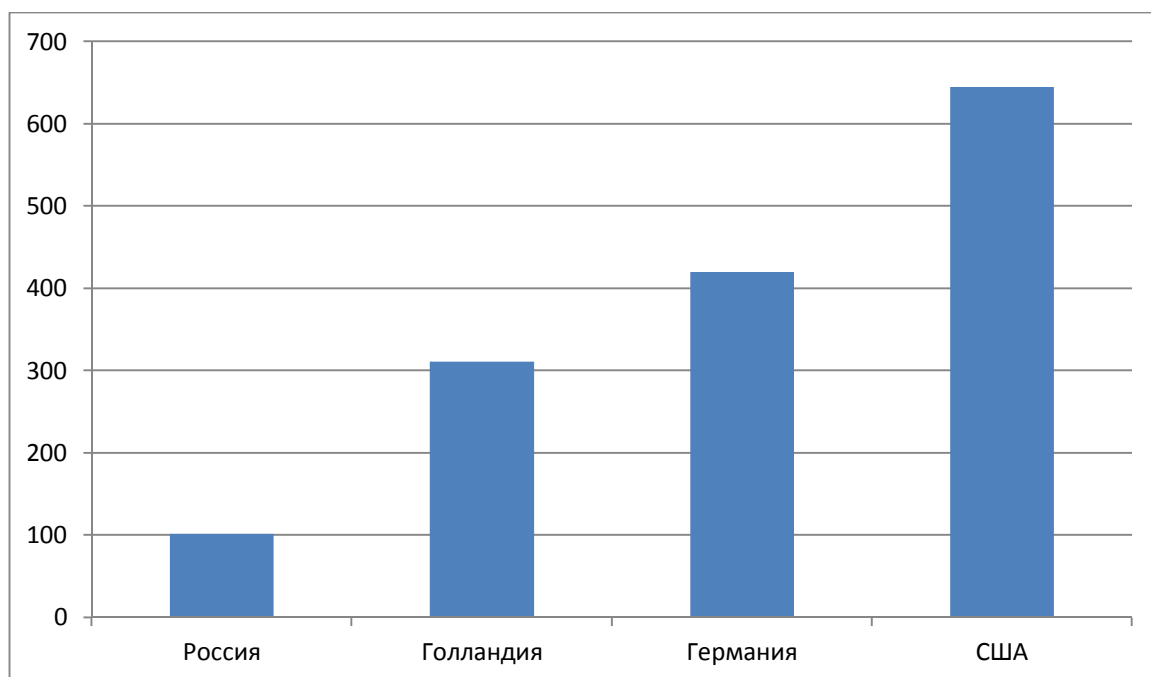
Люди, имеющие ожирение, в 2,4 раза чаще обращаются за медицинской помощью. С ростом численности людей с ожирением растут и медицинские расходы: их личные, страховых компаний, государства. Именно ожирение является причиной 60% всех новых случаев выявления диабета, 18% новых случаев сердечно-сосудистых заболеваний, 11% деменции и 8% онкологических заболева-

ний. Пропорционально растут и расходы на их лечение (рис. 1).

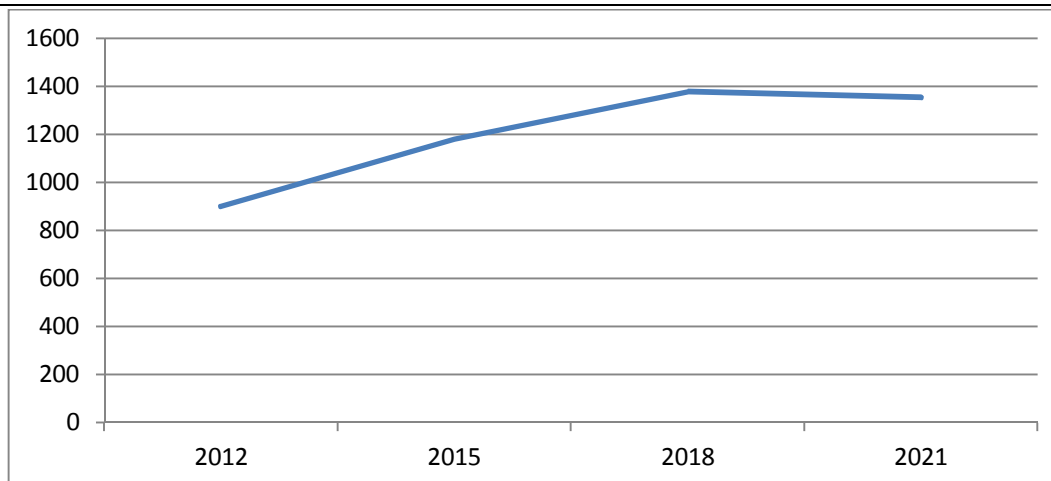
Самый большой показатель в США – там 14% всех медицинских расходов идет на лечение ожирения и его последствий. В пересчете на каждого жителя страны получается внушительная сумма в 645 долл. в год. В России цифры хоть и скромнее – 102 долл. на человека, но всё же это большая проблема для системы здравоохранения и экономики страны в целом.

Как видно на рисунке 2, количество россиян, страдающих ожирением, выросло на 50% за период с 2012 г. по 2021 г.

Ожирение является серьезной проблемой общественного здоровья во многих странах, включая Россию. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), заболеваемость ожирением в России увеличивается из года в год. Факторы, способствующие увеличению заболеваемости ожирением, включают в себя изменения в образе жизни, увеличение потребления высококалорийных продуктов, снижение уровня физической активности и другие социально-экономические и культурные изменения.



**Рис. 1.** Расходы на лечение ожирения и заболеваний, вызванных ожирением в среднем на одного человека, долл. США по ППС [18]



**Рис. 2.** Общая заболеваемость ожирением населения в РФ, случаев в расчете на 100 тыс. населения [18]

Проблема ожирения имеет серьезное влияние на здравоохранение и экономику. Увеличение медицинских расходов, связанных с ожирением, является одной из основных проблем, с которыми сталкиваются системы здравоохранения по всему миру. Это вызвано увеличением числа людей, страдающих от ожирения и связанных с ним заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, деменция и рак. Поэтому важно проводить меры по предотвращению ожирения и связанных с ним заболеваний, а также обеспечивать доступ к эффективным программам лечения и реабилитации для тех, кто уже страдает от этой проблемы. Профилактика ожирения и связанных с ним заболеваний может существенно снизить медицинские расходы и улучшить общее здоровье населения.

Увеличение численности больных ожирением в связи с несбалансированным питанием имеет серьезное влияние на систему здравоохранения страны, ее расходы и экономический рост.

Пути влияния роста заболеваемости ожирением на здравоохранение и экономику:

1. Затраты на лечение. Увеличение числа людей с ожирением приводит к увеличению затрат на лечение связанных

с ним заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, артериальная гипертензия и др. Это включает в себя расходы на лекарства, госпитализацию, операции и другие медицинские процедуры.

2. Увеличение нагрузки на систему здравоохранения. Увеличение числа больных ожирением приводит к увеличению нагрузки на систему здравоохранения, что может привести к перегрузке больниц, увеличению ожидания на прием к врачу и ухудшению качества медицинского обслуживания.

3. Уменьшение производительности труда. Люди с ожирением часто сталкиваются с проблемами со здоровьем, что может привести к уменьшению производительности труда и увеличению числа больничных дней. Это может негативно сказаться на экономическом росте страны.

4. Социальные издержки. Ожирение может привести к социальной изоляции, дискриминации на рабочем месте и другим социальным проблемам, что также имеет негативное влияние на экономику.

Для борьбы с этими проблемами необходимо проводить меры по пропаганде здорового образа жизни, в т. ч. правильного питания, физической активности и обучению населения о последстви-

ях ожирения. Также важно разрабатывать и реализовывать программы по предотвращению ожирения и связанных с ним заболеваний.

Вложения в профилактику ожирения могут привести к сокращению расходов на лечение и улучшению общего здоровья нации, что, в свою очередь, способствует экономическому росту страны.

Проблемы здравоохранения в борьбе с ожирением населения России включают в себя:

1. Недостаток информирования и образования населения о здоровом образе жизни и питании.

2. Ограниченный доступ к здоровым продуктам и ограниченное разнообразие в питании, особенно в сельских и удаленных районах.

3. Недостаточное финансирование программ по предотвращению ожирения и лечению лиц, страдающих ожирением.

4. Недостаточное количество специалистов в области диетологии, эндокринологии и других медицинских специальностей, связанных с борьбой с ожирением [19].

Перспективы здравоохранения в борьбе с ожирением населения России включают в себя:

1. Развитие государственных программ по пропаганде здорового образа жизни и правильного питания.

2. Внедрение мер по контролю за рекламой вредных продуктов питания и напитков.

3. Обеспечение доступности здоровых продуктов питания для всех слоев населения.

4. Развитие медицинской помощи и консультирования лиц, страдающих ожирением.

5. Проведение образовательных программ для медицинских работников по диагностике, лечению и предотвращению ожирения.

6. Популяризация физической активности и спорта среди населения, особенно среди детей и молодежи.

Решение проблемы ожирения требует комплексного подхода, включающего усилия государства, медицинских учреждений, образовательных институтов и общественных организаций.

Экономические последствия ожирения оказывают значительное влияние на общественную экономику. Несмотря на то, что точная доля ВВП, направляемая на расходы по борьбе с последствиями ожирения, может различаться в разных странах, можно выделить несколько основных экономических аспектов ожирения:

1. Затраты на здравоохранение. Ожирение связано с увеличением затрат на лечение связанных с ним заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, артрит и др. Это включает в себя расходы на консультации у врачей, лекарства, госпитализацию и реабилитацию.

2. Снижение производительности труда. Лица, страдающие ожирением, часто испытывают проблемы со здоровьем, что приводит к снижению производительности труда, а также к большему количеству дней временной нетрудоспособности и инвалидности.

3. Социальные расходы. Ожирение может привести к социальным проблемам, таким как дискриминация на рабочем месте, психологические проблемы и снижение качества жизни, что влечет за собой дополнительные социальные расходы. Точная доля ВВП, направляемая на борьбу с последствиями ожирения, зависит от конкретной страны и ее здравоохранительной системы. Однако можно утверждать, что экономические последствия ожирения могут быть значительными, и инвестиции в предупреждение и лечение ожирения могут сэкономить деньги в будущем за счет уменьшения затрат на здравоохранение и повышения производительности труда [20].



На данный момент точная доля ВВП России, направляемая на расходы по борьбе с последствиями ожирения, не является общедоступной информацией. Однако можно выделить несколько способов сокращения экономического ущерба от ожирения россиян:

1. Профилактика ожирения. Инвестиции в профилактику ожирения могут значительно сократить затраты на лечение связанных с ним заболеваний. Это может включать в себя программы по питанию, физической активности, образованию населения о здоровом образе жизни, а также меры по сокращению потребления вредных продуктов.

2. Образование и информирование. Повышение осведомленности населения о проблемах, связанных с ожирением, может помочь в предотвращении этого заболевания. Образовательные программы, информационные кампании и мероприятия по повышению осведомленности о питании и здоровом образе жизни могут способствовать снижению уровня ожирения.

3. Поддержка здорового образа жизни. Государственные программы по поддержке здорового образа жизни, включая финансовую поддержку спортивных мероприятий, создание общественных спортивных площадок, субсидирование занятий спортом и другие меры, могут способствовать снижению уровня ожирения.

4. Медицинская помощь. Улучшение доступности и качества медицинской помощи для лиц, страдающих ожирением, может помочь в раннем выявлении и эффективном лечении связанных с ним заболеваний, что, в свою очередь, сократит затраты на лечение.

Эти меры могут помочь сократить экономический ущерб от ожирения россиян и улучшить общественное здоровье, что в конечном итоге приведет к экономическим выгодам для страны.

## Выводы

В целом исследование экономического аспекта важности сбалансированного питания и его влияния на здравоохранение имеет большое значение для разработки эффективных стратегий предотвращения заболеваний, связанных с неправильным питанием, и оптимизации затрат на здравоохранение.

Ожирение является серьезной проблемой общественного здоровья во многих странах, включая Россию. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), заболеваемость ожирением в России увеличивается из года в год. Факторы, способствующие увеличению заболеваемости ожирением, включают в себя изменения в образе жизни, увеличение потребления высококалорийных продуктов, снижение уровня физической активности и другие, социально-экономические и культурные изменения.

Проблема ожирения имеет серьезное влияние на здравоохранение и экономику. Увеличение медицинских расходов, связанных с ожирением, является одной из основных проблем, с которыми сталкиваются системы здравоохранения по всему миру. Это вызвано увеличением числа людей, страдающих от ожирения, и связанных с ним заболеваний, таких как диабет, сердечно-сосудистые заболевания, деменция и рак. Поэтому важно проводить меры по предотвращению ожирения и связанных с ним заболеваний, а также обеспечивать доступ к эффективным программам лечения и реабилитации для тех, кто уже страдает от этой проблемы. Профилактика ожирения и связанных с ним заболеваний может существенно снизить медицинские расходы и улучшить общее здоровье населения.

Снижение нагрузки на здравоохранение может оказать положительное влияние

на экономический рост за счет освобождения финансовых ресурсов, повышения

производительности труда и снижения расходов на медицинское обслуживание.

### Список литературы

1. Белова А. Ю., Жукова И. В. Оценка рациональности питания населения регионов России // Экономика и управление. 2018. № 4. С. 40–47.
2. Абасова З. У. К вопросу о рациональном питании // Молодой ученый. 2021. № 12 (354). С. 40–42.
3. Бухарбаева Л. Я., Каримова Л. А., Франц М. В. Эконометрическое обоснование концепции здоровья как детерминанты экономического благосостояния // Вестник Уфимского государственного авиационного технического университета. 2010. Т. 14, № 1 (36). С. 178–182.
4. Klugman J. Poverty in Russia: public policy and private responses // The World Bank. 1997. N 1. P. 1.
5. Новосёлова Е. Н. Рациональное питание как фактор здоровья: реалии и перспективы // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2023. № 29(1). С. 127–147. <https://doi.org/10.24290/1029-3736-2023-29-1-127-147>.
6. Машкова А. Л., Неволин И. В., Савина О. А. Прогнозная оценка доступности сбалансированного рациона питания для жителей регионов России: агент-ориентированный подход // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. 2021. Т. 14, № 6. С. 107–125. <https://doi.org/10.15838/esc.2021.6.78.6>.
7. Bloom David I., Canning David, Jamison Dean T. Health. Wealth and well-being // Finance and Development. 2004. Is. 41, no. 1. P. 10–15.
8. Минина В. Н., Иванова М. С., Ганскау Е. Ю. Здоровое питание в контексте повседневной жизни россиян // Журнал социологии и социальной антропологии. 2018. № 21(4). С. 182–202. <https://doi.org/10.31119/jssa.2018.21.4.8>.
9. Снижение заболеваемости сахарным диабетом 2 типа при соблюдении средиземноморской диеты: результаты рандомизированного исследования PREDIMED-Reus nutrition intervention / Дж. Салас-Сальвадо, М. Булл, Н. Бэби [и др.] // Лечение диабета. 2011. № 34 (1). С. 14–19.
10. Теппер Б. Дж., Трейл А. С. Вкус или здоровье: исследование потребительского восприятия кукурузных чипсов // Качество еды. Предпочитаю. 1998. № 9. С. 267–272.
11. Baum Charles L., Chou Shin-Yi. The Socio-Economic Causes of Obesity. Cambridge, MA: Working Paper, 2011. 47 p.
12. Dobson Paul W., Chakraborty Ratula, Seaton Jonathan S. Containing big soda: Countering inducements to buy large-size sugary drinks // Journal of Business Research. 2017. Vol. 75. P. 185–191.
13. Сирковская Т. В. Гендерные аспекты изучения нарушений пищевого поведения // Молодой ученый. 2020. № 21 (311). С. 454–458.
14. Шабалина М. В., Касьянова О. В. Рациональное питание населения России: состояние и проблемы // Вестник Национального медико-хирургического центра им. Н. И. Пирогова. 2015. № 10(4). С. 93–98.
15. Янушевска Р., Пьениак З., Вербекс У. Пересмотр вопросника по выбору продуктов питания в четырех странах. Измеряется ли он по-прежнему так же? // Аппетит. 2011. № 57. С. 94–98.
16. Манак Т. Н., Редер А. С., Кривонощенко В. В. Воздействие кислотности напитков на твердые ткани зубов // Современная стоматология. 2022. №4 (89). С. 54–57.
17. Стейнметц К. А., Поттер Дж. Д. Овощи, фрукты и профилактика рака: обзор // Журнал Американской диетической ассоциации. 1996. № 96 (10). С. 1027–1039.
18. OECD. URL: <https://www.oecd.org> (дата обращения: 17.01.2024).
19. Drewnowski A., Darmon N. The economics of obesity: dietary energy density and energy cost // Am. J. Clin. Nutr. 2005. N 82. P. 265S–273S.

20. Hu F. B. Analysis of the diet: a new direction in the epidemiology of nutrition // *Modern Opinion in Lipidology*. 2002. N 13(1). P. 3–9.

## References

1. Belova A. Yu., Zhukova I. V. Otsenka ratsional'nosti pitaniya naseleniya regionov Rossii [Assessment of the rationality of nutrition of the population of the regions of Russia]. *Ekonomika i upravlenie = Economics and Management*, 2018, no. 4, pp. 40–47.
2. Abasova Z. U. K voprosu o ratsional'nom pitanii [On the issue of rational nutrition]. *Molodoi uchenyi = Young Scientist*, 2021, no. 12 (354), pp. 40–42.
3. Bukharbayeva L. Ya., Karimova L. A., Frants M. V. Ekonometricheskoe obosnovanie kontseptsii zdorov'ya kak determinanty ekonomicheskogo blagosostoyaniya [Econometric substantiation of the concept of health as a determinant of economic well-being]. *Vestnik Ufimskogo gosudarstvennogo aviatsionnogo tekhnicheskogo universiteta = Bulletin of the Ufa State Aviation Technical University*, 2010, vol. 14, no. 1 (36), pp. 178–182.
4. Klugman J. Poverty in Russia: public policy and private responses. *The World Bank*, 1997, no. 1, p. 1.
5. Novoselova E. N. Ratsional'noe pitanie kak faktor zdorov'ya: realii i perspektivy [Rational nutrition as a health factor: realities and prospects]. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 18. Sotsiologiya i politologiya = Bulletin of the Moscow University. Series 18. Sociology and Political Science*, 2023, no. 29(1), pp. 127–147. <https://doi.org/10.24290/1029-3736-2023-29-1-127-147>
6. Mashkova A. L., Nevolin I. V., Savina O. A. Prognoznaya otsenka dostupnosti sbalansirovannogo ratsiona pitaniya dlya zhitelei regionov Rossii: agent-orientirovannyi podkhod [Predictive assessment of the availability of a balanced diet for residents of Russian regions: an agent-oriented approach]. *Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny: fakty, tendentsii, prognoz = Economic and Social Changes: Facts, Trends, Forecast*, 2021, vol. 14, no. 6, pp. 107–125. <https://doi.org/10.15838/esc.2021.6.78.6>
7. Bloom David I., Canning David, Jamison Dean T. Health. Wealth and well-being. *Finance and Development*, 2004, is. 41, no. 1, pp. 10–15.
8. Minina V. N., Ivanova M. S., Ganskau E. Yu. Zdorovoe pitaniev kontekste povsednevnoi zhizni rossiiyan [Healthy nutrition in the context of everyday life of Russians]. *Zhurnal sotsiologii i sotsial'noi antropologii = Journal of Sociology and Social Anthropology*, 2018, no. 21(4), pp. 182–202. <https://doi.org/10.31119/jssa.2018.21.4.8>
9. Salas-Salvado J., Bull M., Baby N., eds. Snizhenie zaboлеваemosti sakharnym diabetom 2 tipa pri soblyudenii sredizemnomorskoj diety: rezul'taty randomizirovannogo issledovaniya PREDIMED-Reus nutrition intervention [Reducing the incidence of type 2 diabetes mellitus while following the Mediterranean diet: results of a randomized study of the PREDIMED-Reus nutrition intervention]. *Lechenie diabeta = Diabetes Treatment*, 2011, no. 34 (1), pp. 14–19.
10. Tepper B. J., Trail A. S. Vkus ili zdorov'e: issledovanie potrebitel'skogo vospriyatiya kukuruznykh chipsov [Taste or health: a study of consumer perception of corn chips]. *Kachestvo edy. Predpochitayu = The Quality of the Food. I Prefer*, 1998, no. 9, pp. 267–272.
11. Baum Charles L., Chou Shin-Yi. The Socio-Economic Causes of Obesity. Cambridge, MA, Working Paper, 2011. 47 p.
12. Dobson Paul W., Chakraborty Ratula, Seaton Jonathan S. Containing big soda: Countering inducements to buy large-size sugary drinks. *Journal of Business Research*, 2017, vol. 75, pp. 185–191.
13. Sirkovskaya T. V. Gendernye aspekty izucheniya narushenii pishchevogo povedeniya [Gender aspects of the study of eating disorders]. *Molodoi uchenyi = Young Scientist*, 2020, no. 21 (311), pp. 454–458.
14. Shabalina M. V., Kasyanova O. V. Ratsional'noe pitanie naseleniya Rossii: sostoyanie i problemy [Rational nutrition of the Russian population: status and problems]. *Vestnik Natsional'nogo mediko-*

*khirurgicheskogo tsentra im. N. I. Pirogova = Bulletin of the National Medical and Surgical Center named after N. I. Pirogov*, 2015, no. 10(4), pp. 93–98.

15. Januszewska R., Pieniak Z., Verbeke U. Peresmotr voprosnika po vyboru produktov pitaniya v chetyrekh stranakh. Izmeryaetsya li on po-prezhnemu tak zhe? [Revision of the food choice questionnaire in four countries. Is it still measured the same way?]. *Appetit = Appetite*, 2011, no. 57, pp. 94–98.

16. Manak T. N., Reder A. S., Krivonoshchenko V. V. Vozdeistvie kislotnosti napitkov na tverdye tkani zubov [The effect of the acidity of beverages on the hard tissues of teeth]. *Sovremennaya stomatologiya = Modern Dentistry*, 2022, no. 4 (89), pp. 54–57.

17. Steinmetz K. A., Potter J. D. Ovoshchi, frukty i profilaktika raka: obzor [Vegetables, fruits and cancer prevention: an overview]. *Zhurnal Amerikanskoj dieticheskoi assotsiatsii = Journal of the American Dietetic Association*, 1996, no. 96 (10), pp. 1027–1039.

18. OECD. Available at: <https://www.oecd.org>. (accessed 17.01.2024)

19. Drewnowski A., Darmon N. The economics of obesity: dietary energy density and energy cost. *Am. J. Clin. Nutr.*, 2005, no. 82, pp. 265S–273S.

20. Hu F. B. Analysis of the diet: a new direction in the epidemiology of nutrition. *Modern Opinion in Lipidology*, 2002, no. 13(1), pp. 3–9.

### Информация об авторе / Information about the Author

**Мастерова Светлана Николаевна**, аспирант кафедры народонаселения, Московский государственный университет имени М. В. Ломоносова, г. Москва, Российская Федерация, e-mail: [pavelchuk.sveta@yandex.ru](mailto:pavelchuk.sveta@yandex.ru), ORCID: 0009-0002-9521-9576

**Svetlana N. Masterova**, Post-Graduate Student of the Department of Population, Lomonosov Moscow State University, Moscow, Russian Federation, e-mail: [pavelchuk.sveta@yandex.ru](mailto:pavelchuk.sveta@yandex.ru), ORCID: 0009-0002-9521-9576