

ГИГИЕНА/HYGIENE

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.168.60> EDN: LGHILR

АНАЛИЗ ВОЗРАСТНЫХ РАЗЛИЧИЙ В ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧКАХ НА ПРИМЕРЕ ЖЕНЩИН ЯКУТИИ (16–35 ЛЕТ)

Научная статья

Гурьева А.Б.^{1,*}, Осинская А.А.²¹ ORCID : 0000-0003-2398-0542;² ORCID : 0000-0003-4926-6232;^{1,2} Северо-Восточный федеральный университет имени М.К.Аммосова, Якутск, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (guryevaab[at]mail.ru)

Предложена: 20.05.2026; Принята: 01.06.2026; Опубликовано: 17.06.2026

Аннотация

Настоящее исследование направлено на выявление и анализ возрастных особенностей пищевого поведения среди женщин Якутии в возрасте от 16 до 35 лет. Для достижения поставленной цели был применен комплексный методологический подход, включающий теоретическое осмысление проблематики, эмпирический сбор данных посредством анкетирования, а также статистическую обработку и интерпретацию полученных результатов. В рамках данного исследования было обследовано 222 представительницы женского пола, проживающие на территории Республики Саха (Якутия), возрастной диапазон которых составлял от 16 до 35 лет. Для целей анализа участницы были разделены на две когорты: юношеский возраст (16–20 лет, n=117) и первый период зрелости (21–35 лет, n=105). Выявлены возрастные трансформации пищевых привычек женщин в период от юности до первой зрелости. Предполагается, что эти изменения обусловлены комплексом психофизиологических и социально-экономических факторов. Полученные данные применимы в диетологии, психологии здоровья, а также при разработке корпоративных и государственных программ по пропаганде ЗОЖ.

Ключевые слова: питание, женщины, здоровый образ жизни, юношеский возраст, первый период зрелого возраста, Якутия.

AN ANALYSIS OF AGE-RELATED DIFFERENCES IN EATING HABITS ON THE EXAMPLE OF WOMEN IN YAKUTIA (AGED 16–35)

Research article

Gureva A.B.^{1,*}, Osinskaya A.A.²¹ ORCID : 0000-0003-2398-0542;² ORCID : 0000-0003-4926-6232;^{1,2} North- Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, Yakutsk, Russian Federation

* Corresponding author (guryevaab[at]mail.ru)

Suggested: 20.05.2026; Accepted: 01.06.2026; Published: 17.06.2026

Abstract

This research aims to identify and analyse age-related characteristics of eating behaviour among women in Yakutia aged between 16 and 35. To achieve this objective, a complex methodological approach was used, consisting of a theoretical analysis of the issue, empirical data collection via a questionnaire, and the statistical processing and interpretation of the obtained results. As part of this study, 222 women residing in the Republic of Sakha (Yakutia), aged between 16 and 35, were surveyed. For the purposes of analysis, the participants were divided into two cohorts: adolescence (16–20 years, n=117) and early adulthood (21–35 years, n=105). Age-related changes in women's dietary habits were identified during the period from adolescence to early adulthood. It is hypothesised that these changes are driven by a combination of psychophysiological and socio-economic factors. The findings are relevant to dietetics, health psychology, and the development of corporate and government programmes promoting healthy lifestyles.

Keywords: nutrition, women, healthy lifestyle, adolescence, early adulthood, Yakutia.

Введение

Анализ пищевого поведения населения сквозь призму гендерно-возрастной дифференциации занимает центральное место в современной нутрициологии, профилактической медицине и превентивной экономике [3], [8]. Особый исследовательский интерес представляет женская популяция в период перехода от юности к зрелости (16–35 лет). Данный этап онтогенеза характеризуется не только гормональной и метаболической перестройкой организма, но и кардинальной сменой социальных ролей, а также трансформацией бытового уклада [1], [2]. Оценка факторов, детерминирующих режим и выбор продуктов питания в этот критический период, необходима для разработки эффективных программ превентивного здравоохранения и снижения рисков развития алиментарно-зависимых заболеваний.

В научной литературе встречаются работы, посвященные описанию общего влияния возраста на качество рациона. В частности, рядом исследователей доказано, что в процессе взросления происходит закономерное снижение



потребления простых углеводов и «фастфуда» в пользу нутритивно плотной пищи [4], [6], [7]. Однако проблема исследования заключается в наличии выраженного противоречия в структуре питания современных женщин. На этапе 16–20 лет наблюдается деструктурированный паттерн потребления, усугубляемый инфраструктурными ограничениями коммунального быта (в частности, условиями студенческих общежитий, где приготовление пищи носит хаотичный, ситуативный и слаборефлексируемый характер). Напротив, в когорте 21–35 лет фиксируется переход к превентивным стратегиям сбережения здоровья и системному планированию семейного меню [5], [10]. Вышеизложенное послужило выбором цели настоящего исследования. *Цель исследования* — провести анализ возрастных различий в пищевых привычках на примере женщин Якутии (16–35 лет).

Методы и принципы исследования

Для проведения данного исследования мы использовали комплексный подход, включающий теоретический анализ проблемы, анкетирование респондентов и статистическую обработку с последующей интерпретацией полученных результатов. В рамках исследования для сбора данных была задействована платформа «Google Forms». Анкетирование, реализованное в 2026 году проводилось в дистанционном формате с применением унифицированной анкеты. Ключевыми принципами организации опроса являлись обеспечение полной конфиденциальности и добровольное участие респондентов.

В исследовании приняла участие 222 женщины в возрасте от 16 до 35 лет, постоянно проживающие на территории Якутии. С целью выполнения задач исследования, все участники были сгруппированы по двум возрастным периодам: юношеский возраст (16–20 лет, 117 человек) и первый период зрелого возраста (21–35 лет, 105 человек). Обработка и анализ полученных данных проводились с помощью специализированных программных пакетов: Microsoft Excel для предварительной подготовки и SPSS Statistics (версия 22.0) для углубленного статистического анализа. Для определения наличия статистически значимых различий между исследуемыми группами был задействован критерий хи-квадрат (χ^2). Уровень статистической значимости был установлен на отметке $p < 0,05$.

Основные результаты и обсуждение

Анализ данных показал, что в группе 16–20 лет только 11 девушек (9,40%) заявили о соблюдении правильного режима питания. Этот показатель оказался статистически значимо ниже ($p=0,002$; $\chi^2=10,61$) по сравнению с группой женщин первого периода зрелого возраста, где таких респонденток было 32 (30,48%), что превышает показатель юношеской группы в 3,24 раза. Также среди девушек 16–20 лет 44 человека (37,61%) не придерживаются режима правильного питания, в то время как среди женщин 21–35 лет таких всего 17 (16,19%). Эта разница является статистически значимой ($p=0,007$; $\chi^2=7,37$). Согласно опросу, в обеих исследуемых возрастных категориях преобладающее большинство женщин (52,99% и 53,33% соответственно) не придерживаются правильного режима питания на постоянной основе.

В ответ на вопрос о наличии в рационе питания полезных продуктов (таких как фрукты и овощи), респонденты имели возможность выбрать из опций: «всегда», «часто», «редко» и «нет». Анализ данных показал, что преобладающее большинство участников обеих возрастных категорий (46,15% и 47,62% соответственно) указали на частое включение полезных продуктов в свой рацион. Тревожным фактом является то, что 10,26% девушек указали на отсутствие полезных продуктов в своем рационе. Эта цифра в 10,8 раза превышает аналогичный показатель во второй группе (0,95%), что статистически значимо ($p=0,006$; $\chi^2=7,78$).

Анализ анкетных данных не выявил статистически значимых возрастных корреляций в отношении регулярности приема витаминных комплексов. В частности, доля девушек, постоянно употребляющих витамины, составила 29,06%, в то время как среди женщин этот показатель достиг 23,81%. Различия между этими группами оказались статистически незначимыми ($p=0,501$). Аналогичная картина наблюдалась и при оценке ответов «иногда» (35,04% против 37,14%; $p=0,824$) и «нет, не принимаю» (35,90% против 39,05%; $p=0,744$), где также отсутствовали достоверные отличия.

Анализ ответов на вопрос о потреблении фаст-фуда выявил следующие закономерности: среди женщин первого зрелого возраста 5,71% полностью исключили его из своего рациона. В то же время, в группе девушек ни одна респондентка не дала отрицательного ответа на данный вопрос ($p=0,011$; $\chi^2=6,50$), что указывает на статистически значимые различия между возрастными группами. Тем не менее, позитивным моментом является тот факт, что в обеих исследуемых группах преобладающее большинство респондентов (47,86% женщин и 60,00% девушек) отметили редкое употребление фаст-фуда. Однако, нельзя игнорировать и тот факт, что почти 40% девушек (38,46%) и более четверти женщин (27,62%) признались в частом его употреблении.

Таким образом, мы выявили возрастные отличия пищевых привычек женщин в интервале от юности к периоду первой зрелости. Предполагаем, что причины этих различий кроются в комплексе психофизиологических и социально-экономических аспектов [9]. Так, в возрасте 16–20 лет у девушек происходит активная перестройка репродуктивной системы, сопровождающаяся гормональной нестабильностью, которая может способствовать усилению аппетита, особенно к углеводсодержащим продуктам. Далее гормональный фон нормализуется, что снижает частоту неконтролируемых приступов голода.

В этот же период (16–20 лет) пищевое поведение девушек находится под сильным влиянием социума (мнения сверстников, трендов из социальных сетей), что делает их особенно уязвимыми к формированию расстройств пищевого поведения. К 25–30 годам приоритеты меняются: на первый план выходит концепция осознанного питания, где еда воспринимается как ресурс для здоровья и энергии. Кроме того, в юности (16–20 лет) девушки часто живут в условиях, где приготовление пищи является чаще спонтанным и ситуативным (например, в общежитиях). Трансформация пищевого поведения женщин в более зрелом возрасте (21–35 лет) детерминирована освоением новых социальных ролей (замужество, материнство), что формирует привычку к планированию рациона с приоритетом цельных продуктов. Параллельно с этим, в группе 21–35 лет наступает период активного репродуктивного



планирования и первых заметных возрастных изменений, что актуализирует ценность превентивного подхода к здоровью и коррекции нутритивного статуса.

Заключение

Наше исследование позволило установить, что пищевые привычки женщин претерпевают изменения в период от юности до первой зрелости. Мы полагаем, что эти трансформации обусловлены совокупностью психофизиологических и социально-экономических факторов. В частности, гормональные сдвиги и изменения в метаболизме оказывают существенное влияние на пищевые предпочтения и режим питания. Существенную роль играют социально-экономические условия: повышение финансовой независимости в первой зрелости расширяет возможности выбора качественных и разнообразных продуктов, а изменение семейного статуса нередко приводит к переориентации рациона с личных предпочтений на потребности домохозяйства. Кроме того, с возрастом растёт информированность о принципах здорового питания, что может мотивировать к коррекции пищевых привычек. Полученные выводы расширяют теоретические представления о возрастной эволюции пищевого поведения женщин и могут быть использованы специалистами в области диетологии, психологии здоровья, а также при формировании корпоративных и государственных программ по пропаганде здорового образа жизни (ЗОЖ).

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Сообщество рецензентов Международного научно-исследовательского журнала

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.168.60.1>

Conflict of Interest

None declared.

Review

Community of Reviewers of the International Research Journal

DOI: <https://doi.org/10.60797/IRJ.2026.168.60.1>

Список литературы / References

1. Брыкова С.С. ЗОЖ как средство достижения жизненных целей молодежи / С.С. Брыкова // Власть. — 2025. — Т. 33, № 5. — С. 229–236. — DOI: 10.24412/2071-5358-2025-5-229-236. — EDN: CCWWQO.
2. Буцкая Т.В. Особенности питания женщин в период лактации: пути оптимизации / Т.В. Буцкая, А.П. Фисенко, С.Г. Макарова [и др.] // Российский педиатрический журнал. — 2020. — Т. 23, № 4. — С. 252–258. — DOI: 10.18821/1560-9561-2020-23-4-252-258. — EDN: DXCDMK.
3. Дубовицкая Т.Д. Отношение к здоровью и качество жизни человека / Т.Д. Дубовицкая, А.В. Шашков, О.В. Кухарчук // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т. 11, № 4. — EDN: HIZJWS.
4. Каюмова М.М. Отношение к питанию женщин открытой популяции среднеурбанизированного сибирского города в зависимости от социального статуса / М.М. Каюмова, А.М. Акимов // Международный журнал сердца и сосудистых заболеваний. — 2020. — Т. 8, № 25. — С. 12–17. — EDN: JUVARD.
5. Маясова Т.В. Гендерные особенности отношения к здоровью лиц зрелого возраста / Т.В. Маясова, А.А. Лекомцева, К.Д. Юсифов // Вестник Мининского университета. — 2016. — Т. 1-1, № 13. — С. 9. — EDN: VQSYNR.
6. Осинская А.А. Изучение вариаций приверженности принципам здорового образа жизни и восприятия его концепции среди студентов медицинских и немедицинских направлений обучения в СВФУ им. М.К. Аммосова / А.А. Осинская, А.Б. Гурьева // Якутский медицинский журнал. — 2025. — Т. 3, № 91. — С. 59–63. — DOI: 10.25789/YMJ.2025.91.14. — EDN: NBUSDM.
7. Покида А.Н. Практики здорового питания россиян: возрастные особенности / А.Н. Покида, Н.В. Зыбуновская // Здоровье населения и среда обитания — ЗНиСО. — 2024. — Т. 32, № 12. — С. 7–21. — DOI: 10.35627/2219-5238/2024-32-12-7-21.
8. Ростовская Т.К. Самоохранительное поведение россиян: оценка состояния здоровья и возможности долголетия / Т.К. Ростовская, А.А. Шабунова, Е.А. Князькова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2020. — Т. 28, № 6. — С. 1275–1280. — DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-6-1275-1280. — EDN: IPAUNM.
9. Скрипка А.О. Влияние развития общественного питания на трансформацию пищевого поведения и культуры потребления / А.О. Скрипка // Colloquium-Journal. — 2025. — № 47-1(240). — С. 34–38. — DOI: 10.5281/zenodo.15261247. — EDN: DYSKSW.
10. Троян В.В. Возрастная динамика отношения к здоровью у мужчин и женщин / В.В. Троян // Вестник магистратуры. — 2023. — Т. 3-2, № 138. — С. 33–37.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Brykova S.S. ZOZh kak sredstvo dostizheniya zhiznennykh tseley molodezhi [Healthy lifestyle as a means of achieving life goals of young people] / S.S. Brykova // Vlast' [The Authority]. — 2025. — Vol. 33, No. 5. — P. 229–236. — DOI: 10.24412/2071-5358-2025-5-229-236. — EDN: CCWWQO. [in Russian]
2. Butskaya T.V. Osobennosti pitaniya zhenshchin v period laktatsii: puti optimizatsii [Nutritional features of women during lactation: ways of optimization] / T.V. Butskaya, A.P. Fisenko, S.G. Makarova [et al.] // Rossiyskiy pediatricheskiy zhurnal [Russian Pediatric Journal]. — 2020. — Vol. 23, No. 4. — P. 252–258. — DOI: 10.18821/1560-9561-2020-23-4-252-258. — EDN: DXCDMK. [in Russian]



3. Dubovitskaya T.D. Otnosheniye k zdorov'yu i kachestvo zhizni cheloveka [Attitude to health and human quality of life] / T.D. Dubovitskaya, A.V. Shashkov, O.V. Kukharchuk // Mir nauki. Pedagogika i psikhologiya [World of Science. Pedagogy and Psychology]. — 2023. — Vol. 11, No. 4. — EDN: HIZJWS. [in Russian]
4. Kayumova M.M. Otnosheniye k pitaniyu zhenshchin otkrytoy populyatsii sredneurbanizirovannogo sibirskogo goroda v zavisimosti ot sotsial'nogo statusa [Attitude to nutrition of women of the open population of a medium-urbanized Siberian city depending on social status] / M.M. Kayumova, A.M. Akimov // Mezhdunarodnyy zhurnal serdtsa i sosudistyx zabolovaniy [International Journal of Heart and Vascular Diseases]. — 2020. — Vol. 8, No. 25. — P. 12–17. — EDN: JUVARD. [in Russian]
5. Mayasova T.V. Gendernyye osobennosti otnosheniya k zdorov'yu lits zrelogo vozrasta [Gender features of attitude to health of mature-aged persons] / T.V. Mayasova, A.A. Lekontseva, K.D. Yusifov // Vestnik Mininskogo universiteta [Bulletin of Minin University]. — 2016. — Vol. 1-1, No. 13. — P. 9. — EDN: VQSYNR. [in Russian]
6. Osinskaya A.A. Izucheniye variatsiy priverzhennosti printsipam zdorovogo obraza zhizni i vospriyatiya yego kontseptsii sredi studentov meditsinskikh i nemeditsinskikh napravleniy obucheniya v SVFU im. M.K. Ammosova [Study of variations in adherence to the principles of a healthy lifestyle and perception of its concept among students of medical and non-medical fields of study at North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov] / A.A. Osinskaya, A.B. Guryeva // Yakutskiy meditsinskiy zhurnal [Yakut Medical Journal]. — 2025. — Vol. 3, No. 91. — P. 59–63. — DOI: 10.25789/YMJ.2025.91.14. — EDN: NBUSDM. [in Russian]
7. Pokida A.N. Praktiki zdorovogo pitaniya rossiyan: vozrastnyye osobennosti [Healthy nutrition practices of Russians: age-specific features] / A.N. Pokida, N.V. Zybunovskaya // Zdorov'ye naseleniya i sreda obitaniya – ZNiSO [Public Health and Environment – ZNiSO]. — 2024. — Vol. 32, No. 12. — P. 7–21. — DOI: 10.35627/2219-5238/2024-32-12-7-21. [in Russian]
8. Rostovskaya T.K. Samosokhranitel'noye povedeniye rossiyan: otsenka sostoyaniya zdorov'ya i vozmozhnosti dolgozhitel'stva [Self-preservation behavior of Russians: health status assessment and possibilities for longevity] / T.K. Rostovskaya, A.A. Shabunova, E.A. Knyazkova // Problemy sotsial'noy gigiyeny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny [Problems of Social Hygiene, Public Health and History of Medicine]. — 2020. — Vol. 28, No. 6. — P. 1275–1280. — DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-6-1275-1280. — EDN: IPAUNM. [in Russian]
9. Skripka A.O. Vliyaniye razvitiya obshchestvennogo pitaniya na transformatsiyu pishchevogo povedeniya i kul'tury potrebleniya [The influence of the development of public catering on the transformation of eating behavior and consumption culture] / A.O. Skripka // Colloquium-Journal. — 2025. — No. 47-1(240). — P. 34–38. — DOI: 10.5281/zenodo.15261247. — EDN: DYSKSW. [in Russian]
10. Troyan V.V. Vozrastnaya dinamika otnosheniya k zdorov'yu u muzhchin i zhenshchin [Age dynamics of attitude to health in men and women] / V.V. Troyan // Vestnik magistratury [Master's Bulletin]. — 2023. — Vol. 3-2, No. 138. — P. 33–37.