

Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2024. № 1 (41). С. 148—158.

Economic and Social Research. 2024. No. 1 (41). P. 148—158.

Научная статья

УДК 1:316.3 + 613.2

doi: 10.24151/2409-1073-2024-1-148-158

<https://elibrary.ru/izznpy>

Социокультурные основания представлений о здоровом питании: философский анализ

Н. Н. Равочкин¹, М. Ю. Яцевич²

^{1, 2} Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева,
г. Кемерово, Россия

¹ Кузбасский государственный аграрный университет им. В. Н. Полецкого,
г. Кемерово, Россия

¹ nickravochkin@mail.ru

² maria762003@list.ru

Аннотация. Рассмотрены социокультурные детерминанты пищевого поведения, характерные для социума разных исторических периодов. Сделан анализ доминирующих философских идей и культурно-исторических особенностей эпох. Определены причины доминирующих тенденций пищевого поведения, ценностно-мировоззренческие установки, обуславливающие особое отношение индивида к пищевому поведению. Выявлены противоречивые тенденции представлений об организации питания в современном обществе, обусловленные разными мировоззренческими моделями. Доказана необходимость учитывать социокультурный контекст в практике поддержания здоровья населения, включая формирование ценностных установок, ориентирующих на здоровый образ жизни и правильное питание.

Ключевые слова: философия питания, здоровый образ жизни, правильное питание, социокультурные детерминанты, мировоззренческие установки, диетология, пищевое поведение

Для цитирования: Равочкин Н. Н., Яцевич М. Ю. Социокультурные основания представлений о здоровом питании: философский анализ // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2024. № 1 (41). С. 148—158. <https://doi.org/10.24151/2409-1073-2024-1-148-158> EDN: IZZNPY.

Original article

Sociocultural foundations of ideas about healthy eating: a philosophical analysis

N. N. Ravochkin¹, M. Yu. Yatzevich²

^{1, 2} Kuzbass State Technical University named after T. F. Gorbachev, Kemerovo Russia

¹ Kuzbass State Agrarian University named after V. N. Poletskov, Kemerovo, Russia

¹ nickravochkin@mail.ru

² maria762003@list.ru

© Равочкин Н. Н., Яцевич М. Ю.

Abstract. In this work, the sociocultural determinants of eating behavior characteristic of societies of different historical periods are considered. The dominant philosophical ideas and cultural and historical epochal features are analyzed. Causes of dominant eating behavior trends, value system and worldview attitudes conditioning a special attitude of an individual to eating behavior have been determined. Contradictory tendencies of ideas about the organization of nutrition in modern society due to different attitudinal models were revealed. The necessity to give consideration to the sociocultural context in the practice of maintaining public health, including the formation of value attitudes towards a healthy lifestyle and proper nutrition, is proved.

Keywords: nutrition philosophy, healthy lifestyle, proper nutrition, sociocultural determinants, worldview attitudes, dietetics, eating behavior

For citation: Ravochkin N. N., Yatzevich M. Yu. “Sociocultural Foundations of Ideas about Healthy Eating: A Philosophical Analysis”. *Economic and Social Research* 1 (41) (2024): 148–158. (In Russian). <https://doi.org/10.24151/2409-1073-2024-1-148-158> EDN: IZZNPY.

Введение

Отношение к питанию всегда формируется в среде специфических социокультурных установок и мировоззрения определенного общества. Исследование взаимосвязи питания и культурных универсалий, принципов потребления пищи и ценностно-мировоззренческих ориентиров, доминирующих в обществе, позволяет выявить социокультурные факторы, обеспечивающие здоровье человека и сообщества. Понимание культурно-мировоззренческих аспектов организации питания, распространенных в обществе и обуславливающих отклонение от здорового образа жизни, позволит скорректировать принципы правильного пищевого поведения современного человека, соответствующие здоровому питанию.

Материалы и методы

Термин «здоровое питание» широко используется в различных областях современного знания и социальной практики. Впервые понятие было сформулировано в области знания медицины — для обозначения типа пищевого поведения, в основе которого лежит определенный «рацион питания, обеспечивающий организм человека необходимым количеством энергии и питательных веществ в оптимальном соотношении и спо-

собствующий сохранению здоровья и предупреждению развития заболеваний»¹ [1, с. 283]. Сегодня исследование принципов здорового питания требуется в социологии, экономике, этнографии, экологии и других науках, которые затрагивают продовольственные, ресурсосберегающие, социально-экономические, геополитические и другие проблемы, связанные с пищевым поведением индивидов. При этом остаются мало изученными ценностно-мировоззренческие и социально-культурные основания, определяющие представления индивидов о сути здорового, правильного питания. Проведем системный анализ развития представлений о здоровом питании, используя культурно-исторический и социокультурный подходы.

Результаты и их обсуждение

Укоренившиеся в обществе представления о здоровом питании обуславливают основные принципы пищевого поведения индивида, влияют на его повседневные практики и особенности социального взаимодействия. В разных культурно-исторических системах идея здорового питания имеет свои

¹ Определение Всемирной организации здравоохранения, приводится в переводе О. М. Драпкиной с соавторами.

особенности, в основе которых — множество религиозных, этнокультурных, исторических, природно-климатических причин, социальные институты, уровень развития и распространения знания о функционировании живого организма, экономические и политические процессы, мода, средства массовой информации. При этом формирование особенного образа здорового питания и уникальной системы пищевого поведения, распространенной и практикуемой в определенном обществе, в первую очередь обусловлено ценностно-мировоззренческой системой, доминирующей в сообществе и принимаемой большинством его представителей. Данная система включает в себя иерархию ценностей, смыслов, убеждений, знаний, идей, верований, — иерархию, которая определяет суть здорового питания, его цели, способы реализации, его место в организации социальных практик и его влияние на личностные характеристики отдельных индивидов.

Первые исследования принципов питания и их влияния на психофизические процессы человека были предприняты еще в древности. Уже античные греческие мыслители не только рассматривали питание как основу для насыщения тела, но и затрагивали вопросы о возможности корректировать функции организма с помощью еды и влиять на здоровье человека через его рацион. Одним из первых указал на воздействие пищи на здоровье человека Гиппократ, крылатой стала его фраза: «Ты есть то, что ты ешь». Гиппократ, Аристофан, Пифагор, Платон, Аристотель, Плутарх посвятили исследования вопросам: что есть суть здорового питания? Какая пища будет способствовать совершенствованию души? Какая еда будет во благо человеку, а что из нее приведет к болезни и разрушению?

В VII — III вв. до н. э. в Греции зародилась идея правильного питания: пища может являться одной из важнейших причин здоровья человека или, напротив, источником

патологии. Пифагор, Гиппократ, Аристотель полагали, что пища наделяет человека жизненными силами, воздействуя на его разум и гармонизируя все важнейшие психические и физические процессы. В этот период формируется представление о еде не только как источнике насыщения, но и как некоем жизненном ресурсе, влияющем на все важнейшие сферы жизнедеятельности организма [5; 10; 15; 19]. Рациональный подход к принятию пищи впервые предложил Гиппократ. По его мнению, важно осмысливать причинно-следственные связи между питанием и здоровьем человека. Он полагал, что человеческая сущность состоит из четырех телесных жидкостей (лат. humor), которые, находясь в состоянии баланса, обеспечивают здоровье организма. Баланс достигается при помощи системы питания и использования соответствующих продуктов, иначе говоря, диеты [19].

В античном обществе особое значение приобрел культ красоты тела — атлетической фигуры, «подобной богам». Считалось, что достижение гармоничного тела возможно за счет занятий гимнастикой, соблюдения диеты, гигиены, а также при помощи совершенствования разума и развития интеллекта. Человек, обладающий здоровым, гармоничным телом, оценивался как мудрый, знающий меру (умеренный), следовательно, способный принимать разумные решения в отношении себя и представителей своего общества [19]. Идеал красоты как воплощение гармонии души и тела стал эстетическим ориентиром и абсолютной ценностью эпохи [13]. Это способствовало развитию и разработке принципов питания — не только как способа улучшить физические качества человека, но и как возможности получить высокий социальный статус разумного, авторитетного гражданина.

В античном обществе особенностью представлений о здоровом питании является их интеллектуально-эстетическая основа, это первое философское обоснование

на фундаменте ценностей высшего порядка: гармония, благо (как индивидуальное, так и общественное), красота, разум (умеренность, осознанность), забота о здоровье, как физическом, так и ментальном. Отношение к питанию рассматривается как один из элементов социальной и культурной принадлежности индивида. Представление о правильном образе жизни как о здоровом через осознание принципов правильного питания и разумного пищевого поведения оказало влияние как на личностное совершенствование, так и на формирование социальных норм и норм коммуникации.

Особое внимание вопросам правильного питания уделялось в древневосточном мировоззрении, основанном на принципе природоцентризма и учении о метафизической гармонии мироустройства. Стремление к единству с миром являлось основанием духовной жизни и ориентиром для различных психофизических практик в восточной традиции. На достижение гармоничного состояния как на цель жизненного пути были направлены различного рода ритуалы и церемонии, объединяющие миры духовный и материальный, ментальное и физическое в человеке; гармоничное сочетание энергий сознания и пищи должно было способствовать обретению целостности с универсумом. Распространение в азиатской культуре получила диета, основанная на буддистских принципах. В Японии мыслитель Д. Осава, исследуя традиции восточного питания, разработал на основе диеты дзен-буддистов макробиотику — «искусство продления человеческой жизни», ориентированное на просветление и единение с миром при помощи медитации и правильно организованного питания [11]. Согласно макробиотике, каждый продукт несет в себе жизненную энергию, которая позволяет человеку в той или иной степени обрести равновесие в отношениях с самим собой и с обществом.

Согласно учению конфуцианства, питание понимается как важная часть жизнен-

ного уклада, источник здоровья, долголетия и достижения гармонии с миром. Конфуций подчеркивал необходимость соблюдения этикета в питании: умеренность в пище и вине, употребление полезных продуктов и самоконтроль — основы добродетельной жизни «благородного мужа» [6].

Особое значение в древнекитайской традиции питания имеют понятия «ян» (мужское начало) и «инь» (женское начало), характеризующие противоположные виды энергии, действующие в духовном мире, природе и человеке. Баланс двух начал, как полагали китайские мыслители, связан с энергией «ци» — материально-духовной жизненной силой, пронизывающей всё существующее и присутствующей в различных продуктах в той или иной пропорции. Образ здорового питания в древневосточной традиции обусловлен стремлением к гармонии с миром и определяет отношение к выбору рациона питания, который должен строиться на основе представлений о единстве всего сущего, где духовное и природное составляют единое целое. Представление о правильном питании в восточной культуре отражало потребность человека посредством пищевого поведения приблизиться к состоянию духовного блаженства, ощущению гармонии души и тела, единства человека и мира.

Мировоззрение и мировосприятие человека европейского Средневековья, а также характерные для данного периода представления о принципах питания и правилах употребления пищи обусловлены христианской теологией. Христианские церковные догматы подчеркивали греховность человеческой природы, бренность плоти как низшего начала человеческого существа, которое должно служить спасению души и преобразению человека. Следовало прежде всего заботиться о духовном развитии, нравственном совершенствовании души, тело же рассматривалось как послушное орудие духа и вместилище души. В христианской

антропологии тело и душа составляют единство человеческой природы, следовательно, умеренная забота о плоти являлась важным аспектом праведной, добродетельной жизни христианина [18, с. 28—32; 20, с. 37—41].

Согласно канонам христианской жизни, питание должно поддерживать жизнь тела, но не угождать брэнной плоти (исключается чрезмерная забота о материальном). Особое значение в практике христианина имеют посты — периоды ограничения телесных наслаждений и пищевых запретов, подчинения системы питания церковному уставу. Соблюдение поста призывало к смирению человеческой плоти и укреплению духа посредством молитвы, воздержания, что требовало от человека определенного уровня самоконтроля, самоограничения. Борьба с греховными искушениями облагораживает тело и одухотворяет человеческую материальность. Исследователь Г. А. Илларионов приводит слова св. Серафима Саровского о том, «что “правильное” питание нужно для того, чтобы помогать душе в ее добродетельных устремлениях» [9, с. 96]. Таким образом, правильное питание ориентировано на духовное совершенствование личности, питание неотделимо от религиозной практики спасения души. Ценностно-мировоззренческой моделью, обуславливающей пищевое поведение в средневековой традиции, является христианская картина мира с приоритетной значимостью мира Божественного над мирским, духовного над плотским, «пищи для души» над пищей телесной. Здоровое питание связано с необходимостью придерживаться церковных правил, ориентированных на морально-этические принципы потребления пищи.

В европейской культуре эпохи Ренессанса воспевались пышнотелые женщины, полнота считалась признаком хорошего полноценного питания, достатка, социального престижа. Забота о теле и внешних материальных атрибутах жизни стала значимым показателем личного успеха и благополучия.

В Новое время в условиях влияния научного мировоззрения XVII — XVIII вв. формируется сугубо натуралистический взгляд на тело и заботу о нем. Картезианское представление о душе и теле как производных параллельно существующих субстанций — духовной и материальной — определило новый взгляд на человеческий организм как на особый механизм, подчиняющийся естественным законам природы [12]. Телесность человека рассматривается как продукт физико-химических процессов, с точки зрения материальной субстанциональности. В картезианском мировоззрении питание становится важнейшей формой реализации телесной природы человека, что мотивирует исследование взаимосвязей между потреблением пищи и различными патологиями тела — в медицине и естественных науках.

В условиях интенсивного развития естествознания и под влиянием идей Просвещения в европейском обществе формируются идеи о рациональной организации социальных отношений на основе научных знаний и экспертных выводов. В крупных европейских городах создаются государственные медико-политические институты, реализующие надзорно-контрольные практики в целях обеспечения норм гигиены среди граждан и поддержания коллективного здоровья [17]. В XVIII в. преодоление сложностей городской жизни, в первую очередь обусловленных медицинскими и политическими явлениями, становится основополагающим направлением деятельности властных структур. Вследствие указанных процессов в европейском и американском обществах в условиях развития сферы общественного питания появилось специализированное меню, кодексы для дальнейшего совершенствования кулинарного искусства. В связи с развитием биохимии питания появился научный подход к составлению рациона. Здоровое питание было доступно только обеспеченным слоям населения.

В первой половине XX в. мировые войны оказали значительное влияние на жизнь

людей в большинстве государств. Необходимость выживания на фронте, трудности с поставкой продуктов питания на оккупированных территориях и нечеловеческие условия труда в тылу определили отношение к приему пищи как к источнику удовлетворения базовой потребности (что отразилось в теории А. Маслоу, которую он представил в разгар Второй мировой войны) [14]. Внимание к гастрономическим вопросам и забота о красоте тела отошли на последний план, не употреблялись понятия «правильное» и «неправильное» питание, а доступ к пище рассматривался как условие выживания.

В послевоенный период 1950—1970 гг. характеризуются бурным развитием социальной политики, внедрением программ, направленных на улучшение качества жизни людей и повышение уровня их благополучия, что отражено в концепции *Welfare state* (государство всеобщего благосостояния). В 1960—1970 гг. в период расцвета социального государства и становления общества потребления возникновение и распространение новых стандартов жизни стимулирует потребность в новых знаниях, необходимых для создания комфортных условий для человека. На эту эпоху приходится интенсивный рост исследований в различных областях медицины, направленных не только на выявление патологий, лечение различного рода заболеваний, но и на их профилактику и поддержание здоровья человека. Особую роль играет диетология как система интегрированных знаний в медицине, биологии, химии, включающая вопросы лечебного и профилактического питания, а также как прикладная дисциплина, направленная на изучение принципов полноценного питания. Диетология бурно развивается и в конце XX в. не только оказывает влияние на медико-клинические институты, но и входит в повседневную практику широких слоев общества. В результате комплексных исследований, основанных на научном знании

биохимии, диетологии, нутрициологии, появилось понятие диетического, или лечебного, питания. Его трактовка сводилась к специально составленному пищевому рациону и режиму питания для лечения определенных заболеваний. Уже в начале XX в. С. П. Боткин, М. И. Певзнер, А. А. Остроумов и их отечественные и зарубежные коллеги детально разрабатывали положение о питании как о лечебной практике (диетотерапии) и одновременно рассматривали его с точки зрения риска развития заболеваний [2; 3].

В конце XX — начале XXI в. изменение социокультурных и мировоззренческих детерминант, характерных для общества потребления, а также рост теоретических исследований наряду с практическими разработками в диетологии и нутрициологии, становление индустрии красоты и популяризация ее новых образов среди широких слоев общества, — всё это способствовало формированию новых трендов в развитии культуры питания и организации телесности человека. В обществе второй половины XX в. формируется культ здорового образа жизни, приоритетом становится забота о теле, его красоте и его благополучии. Одной из доминирующих ценностей для современного человека становится «совершенное» тело как некий маркер высокого статуса и престижа: «Здоровый образ жизни», — отмечает Г. А. Илларионов, — непременно подразумевает систему “здорового питания”, которая становится одной из важных составляющих иерархии идентичности человека» [9, с. 96]. При этом на первый план выходит сексуально обусловленный образ телесности, который, в свою очередь, связан с определенной системой питания, а именно со стремлением к экстремальному, а порой необдуманному снижению веса в целях освобождения от ненужной в функциональном плане материальной оболочки, несовершенной в эстетическом плане.

Модное в современном обществе ограничение в питании становится способом

самоидентификации и самовыражения и обусловлено стандартами, тиражируемыми индустрией моды и красоты. Контроль и ограничение в пище уже не связаны с христианскими или восточными практиками духовного преображения, но становятся средством для достижения физического совершенства как условия самореализации.

Если в основе мировоззренческих моделей с доминированием религиозных учений соблюдение правил питания и ограничение в пище рассматривались как часть духовного роста, нравственного становления, способ контроля собственного физического состояния для подчинения духу, то общество потребления, массовая культура, индустрия красоты определили сосредоточенность человека только на своей физической оболочке, игнорируя при этом духовную составляющую бытия человека.

Увлеченность изнуряющими диетами (регламентация режима питания, использование строго определенного набора продуктов, постоянный подсчет калорий) как условие причастности к элитарному сообществу становится широко распространенным явлением в массовой культуре в середине XX — начале XXI в. Под влиянием индустрии красоты и модной индустрии, поддерживаемых и тиражируемых в СМИ и шоу-бизнесе, в обществе укореняется новый образ идеального тела — андрогинная фигура, с характерной для нее экстремальной худобой. Это обусловило формирование новых типов социальных практик, ориентированных на жизнь для тела и во имя тела. В современном социуме формируется установка, что питание есть основа достижения желаемого физического образа, который «позволит реализовать себя» и станет условием решения всех экзистенциальных проблем личности.

Руководствуясь новой системой ценностей, индивид стремится достичь конкретной телесной формы, чтобы соответствовать общепринятому стандарту, чувствовать себя причастным к носителям фэшн-культуры

(как динамической системы вкусов, привычек, ценностей), повысить уровень престижа в данном сообществе, продемонстрировать свою успешность и таким образом ощутить собственную значимость. В данном случае происходит совмещение базовой потребности в питании и стремления к самоактуализации личности, связанной с самореализацией и выполнением своего предназначения или призвания. Это становится причиной ряда изменений в обществе: укоренения новых стереотипов поведения, формирования новых социальных традиций и институтов [4]. Увлеченность диетами и обращение к непроверенным и не согласованным с профессионалами инновационным пищевым практикам становятся детерминантами психоэмоциональной нестабильности и ведут к развитию пищевых расстройств, состояний фрустрации и др. Систематический дефицит калорий, постоянно испытываемое чувство голода, которое становится обычным состоянием у адептов современной индустрии красоты, обуславливает развитие ряда психических и физических отклонений. Пребывая длительное время в состоянии психологического дискомфорта, человек стремится к замещению отсутствующих психофизических ресурсов посредством альтернативных источников удовлетворения потребности, что в свою очередь связано с формированием различного рода патологий и зависимостей [8]. Как отмечает ряд исследователей, в последние десятилетия широкое распространение невротических состояний (дисморфофобия), а также таких видов психических заболеваний, как булимия и анорексия [8], во многом обусловлено социокультурными установками, доминирующими в современном мире. Понимание специфики отношения человека к пище, организации человеческой телесности, правильного, здорового образа жизни во многом является ключом к постижению социальных и личностных проблем и противоречий.

Одновременно с увлеченностью диетами и трендом на похудение в пищевом поведении прослеживается противоположная тенденция, связанная с организацией питания. Послевоенное бурное развитие промышленного производства в западных странах, сферы услуг, доминирование ценностей общества потребления обеспечили относительно высокий общий уровень материального достатка в большинстве развитых стран. «Сытый» образ жизни становится естественным для представителей постиндустриального мира. Появление новых пищевых технологий, генно-модифицированных продуктов, распространение ресторанов быстрого дешевого питания, с одной стороны, привело к снижению стоимости готового продукта и увеличению доступности еды для широких слоев населения, с другой стороны, отразилось на снижении качества продуктов, их полезных свойств.

Пища становится доступным, массовым способом получения удовольствия, которое временно и легко может заместить состояние психологического дискомфорта, тревоги и фрустрации. В частности, в стремительно меняющемся и нестабильном современном мире, с его динамичным ритмом жизни, у многих представителей общества наблюдается зависимость от пищи. Постоянные психоэмоциональные перегрузки провоцируют стремление «заедать» свои личные проблемы и дискомфорт от повышенной социальной напряженности или чувства одиночества. Еда зачастую рассматривается как награда за результат, личное достижение или как единственный источник радости и утешения, обеспечивающий состояние психологического комфорта. Так, в культуре современной цивилизации тело становится зачастую объектом фетишизма, а еда — культом, самоцелью: «В частности, — отмечают Л. В. Удалова с соавторами, — ноотический дефицит <...> ведет к крайностям: с одной стороны, это небрежение к здоровью, вплоть до различных форм аутодеструкции, с другой

стороны — гипертрофированный культ, так называемая *паранойя здоровья*» [16, с. 219]. Это обуславливается популярной практикой визуальной демонстрации в социальных сетях с намерением подчеркнуть свой социальный статус и увеличение потребительских возможностей.

Систематическое чрезмерное потребление пищи, в том числе и высококалорийной, привело к тому, что со второй половины XX в. происходит интенсивный рост числа людей, подверженных различным хроническим заболеваниям, в том числе ожирению. Статистика, опубликованная медицинским журналом “Our World in Data”, свидетельствует сегодня о наличии ожирения и избыточной массы тела в среднем у 39 % населения планеты в возрасте старше 18 лет [7]. Проблемы, связанные с особенностями пищевого поведения, рациона, выбором блюд и влиянием организации питания на жизненные процессы и здоровье человека, сегодня вызывают интерес исследователей из разных областей науки.

Выводы

Развитие цивилизации демонстрирует разнообразие типов пищевого поведения и обуславливающих его принципов, которые зависят от культурно-исторических особенностей развития социума, религиозных или философских учений, а также определяются традициями и стереотипами поведения индивидов. Приверженность определенной традиции питания формирует идентичность, влияя на коммуникацию и особенности участия индивидов в социальных практиках, специфику проявления характера индивидов, образ телесности, что, в свою очередь, обуславливает состояние здоровья поколений и определяет качество жизни.

В последнее десятилетие сохраняются противоречивые тенденции в организации питания, сформировавшиеся в конце XX в. под влиянием научных исследований, инноваций в производстве продуктов питания,

моды, СМИ. Потребность в сохранении здоровья сегодня заостряет внимание на поддержании физической и социальной активности, а также на переосмыслении современных идеалов и ценностных установок в отношении принципов питания и их влияния на человека и общество. Забота о правильном питании как средство реализации сугубо эстетических потребностей обусловлена особенностями современной культуры. Как способ профилактики заболеваний забота о питании развивается благодаря научным исследованиям. Новые научно обоснованные подходы к питанию учитывают социокультурный контекст реализуемых практик, особенности формирования в обществе ценностных установок, ориентированных на поддержание здоровья. Распространение культуры здорового образа жизни может стать основой для инициации новых трендов в организации человеческой телесности, улучшения качества жизни и увеличения ее продолжительности.

Список литературы и источников

1. Алиментарно-зависимые факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и привычки питания: диетологическая коррекция в рамках профилактического консультирования. Методические рекомендации / *О. М. Друпкина, Н. С. Карамнова, А. В. Концевая и др.* // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2021. Т. 20. № 5. С. 273—334. <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2021-2952> EDN: ROEKNJ.
2. *Бородулин В. И., Каганов Б. С., Тополянский А. В.* Каноны диетологии и уроки жизни. Памяти проф. М. И. Певзнера (1872—1952) // Вопросы диетологии. 2013. Т. 3. № 1. С. 6—28. EDN: PZAETL.
3. *Брехова М. В.* Диетотерапия — важный элемент комплексного лечения больных // Вестник врача. 2013. № 1 (1). С. 51—55.
4. *Газарова Е. Э.* Психология телесности. М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2002. 165 с.: ил. (Телесно-ориентированная психотерапия; вып. 5).
5. *Гиппократ.* Этика и общая медицина / пер. с древнегреч. В. И. Руднева; под ред. С. Ю. Трохачева. СПб.: Азбука, 2001. 352 с. (Азбука-классика: Философия).
6. *Горохов С. А., Христов Т. Т.* Религии народов мира. М.: КноРус, 2010. 424 с.
7. *Григорьева О.* Кто на свете всех тучнее? [Электронный ресурс] Статистика по странам мира о наличии у людей ожирения и избыточной массы тела // Медицинский вестник: информационный портал медработников Беларуси. 12.02.2023. URL: <https://medvestnik.by/dosug/kto-na-svete-vsekh-tuchnee-statistika-po-stranam-mira-o-nalichii-u-lyudej-ozhireniya-i-izbytochnoj-massy-tela> (дата обращения: 22.02.2024).
8. *Захарова Л. И.* Нервная анорексия: распространенность, критерии диагностики и психосоматические соотношения (обзор) // Научные результаты биомедицинских исследований. 2019. Т. 5. № 1. С. 108—121. <https://doi.org/10.18413/2313-8955-2019-5-1-0-8> EDN: EFGAYQ.
9. *Илларионов Г. А.* Проблема метода философии питания: архетипическая гипотеза // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. 2016. № 12-1 (74). С. 93—97. EDN: WYOSCT.
10. *Кошелев В. П., Адаменко А. М., Шпанка А. В.* Пифагор: от здорового образа жизни до основ медицины // Медицинское образование и профессиональное развитие. 2014. № 2 (16). С. 61—67. EDN: STBPMТ.
11. *Куши М.* Макробиотика, или Путь к здоровью, счастью, душевному покою и долголетию: Книга долголетия / [пер. Н. Константинова]. Ростов н/Д: Феникс, 2000. 157 с.: ил.
12. *Латур Б.* Нового времени не было: Эссе по симметричной антропологии / пер. с фр. Д. Я. Калугина. СПб.: Изд-во Европ. ун-та в С.-Петербурге, 2006. 296 с. (Прагматический поворот).

13. **Лосев А. Ф.** Очерки античного символизма и мифологии. М.: Мысль, 1993. 959 с.
14. **Маслюк А.** Мотивация и личность: пер. с англ. 3-е изд. СПб.: Питер, 2021. 400 с. (Мастера психологии).
15. **Плутарх.** Застольные беседы. Л.: Наука. Ленингр. отд-ние, 1990. 592 с. (Литературные памятники).
16. Физическое здоровье в системе его аксиологического осмысления в молодежной среде / Л. В. Удалова, С. Е. Горшкова, В. Ю. Лебедев, Л. Я. Мещерякова // Экономические и социально-гуманитарные исследования. 2023. № 4 (40). С. 215—224. <https://doi.org/10.24151/2409-1073-2023-4-215-224> EDN: ORKCTI.
17. **Фуко М.** Рождение социальной медицины // Интеллектуалы и власть: Избранные политические статьи, выступления и интервью / М. Фуко. Ч. 3. М.: Праксис, 2006. С. 79—108.
18. **Jonh Climacus, St.** Ladder of Divine Ascent. New York: Harper, 1982. 270 p.
19. **Montanari M.** Der Hunger und der Überfluss: Kulturgeschichte der Ernährung in Europa. München: C. H. Beck, 1993. 251 S.
20. **Ware K., Bishop of Diokleia.** The Inner Kingdom. Crestwood: St. Vladimir's Seminary Press, 2000. 230 p. (Collected Works; vol. 1).
1. Drapkina O. M., Karamnova N. S., Kontsevaya A. V., Gorny B. E., Dadaeva V. A., Drozdova L. Yu., Yeganyan R. A., Eliashevich S. O. et al. "Alimentary-Dependent Risk Factors for Chronic Non-Communicable Diseases and Eating Habits: Dietary Correction within the Framework of Preventive Counseling. Methodological Guidance". *Kardiovaskulyarnaya terapiya i profilaktika = Cardiovascular Therapy and Prevention* 20.5 (2021): 273—334. (In Russian). <https://doi.org/10.15829/1728-8800-2021-2952> EDN: ROEKHJ.
2. Borodulin V. I., Kaganov B. S., Topolianskiy A. V. "Canons of Nutrition and Life Lessons. In Memory of Prof. M. I. Pevzner (1872—1952)". *Voprosy dietologii = Nutrition* 3.1 (2013): 6—28. (In Russian). EDN: PZAETL.
3. Brekhova M. V. "Diet Therapy is an Important Element of Integrated Treatment of Ill Persons". *Vestnik vracha = Doctor's Herald* 1 (1) (2013): 51—55. (In Russian).
4. Gazarova E. E. *Psychology of Corporeality*. Moscow: In-t obshchegumanitarnykh issledovaniy, 2002. 165 p., il. (In Russian). Telesno-orientirovannaya psikhoterapiya 5.
5. Hippocrates. *Writings of Hippocrates*, ed. by Paul A. Boer Sr. S. l.: CreateSpace, 2018. 322 p.
6. Gorokhov S. A., Khristov T. T. *Religions of the Peoples of the World*. Moscow: KnoRus, 2010. 424 p. (In Russian).
7. Grigor'yeva Oksana. "Who in the World is the Most Obese? World Country-wise Statistics of Presence of Adiposity and Overweight in People". *Meditinskiy vestnik: informatsionnyy portal medrabotnikov Belarusi*. 12 Feb. 2023. (In Russian). Web. 22 Feb. 2024. <<https://medvestnik.by/dosug/kto-na-svete-vsekh-tuchneestatistika-po-stranam-mira-o-nalichii-u-lyudej-ozhireniya-i-izbytochnoj-massy-tela>>.
8. Zakharova L. I. "Anorexia Nervosa: Prevalence, Diagnostic Criteria and Psychosomatic Relations (Review)". *Nauchnye rezul'taty biomeditsinskikh issledovaniy = Research Results in Biomedicine* 5.1 (2019): 108—121. (In Russian). <https://doi.org/10.18413/2313-8955-2019-5-1-0-8> EDN: EFGAYQ.
9. Illarionov G. A. "Problem of Nutrition Philosophy Method: Archetypal Hypothesis". *Istoricheskiye, filosofskiyе, politicheskoye i yuridicheskoye nauki, kul'turologiya i iskusstvovedeniye. Voprosy teorii i praktiki = Historical, Philosophical, Political and Law Sciences, Culturology and Study of Art. Issues of Theory and Practice* 12-1 (74) (2016): 93—97. (In Russian). EDN: WYOSCT.
10. Koshelev V. P., Adamenko A. M., Shpanka A. V. "Pythagoras: From the Healthy Lifestyle to Fundamentals of Medicine". *Meditinskoye obrazovaniye i professional'noye razvitiye = Medical Education and Professional Development* 2 (16) (2014): 61—67. (In Russian). EDN: STBPMT.

References

11. Kushi Michio. *The Book of Macrobiotics: The Universal Way of Health, Happiness and Peace*. Pref. by Alex Jack. Tokyo: Japan Publ.; New York: Square One, 1977. 182 p.
12. Latour Bruno. *Nous n'avons jamais été modernes: Essai d'anthropologie symétrique*. Paris: La Découverte, 1991. 210 p. (In French).
13. Losev A. F. *An Outline of Greek and Roman Symbolism and Mythology*. Moscow: Mysl', 1993. 959 p. (In Russian).
14. Maslow Abraham. *Motivation and Personality*. 3rd ed., sub. New York: HarperCollins, 1987. 293 p.
15. Plutarch. *Table-talk, Books 1—6*. Harvard: Harvard Univ. Press, 1969. 544 p. Vol. 8 of *Moralia*.
16. Udalova L. V., Gorshkova S. E., Lebedev V. Yu., Meshcheryakova L. Ya. "Physical Health in the System of its Axiological Comprehension in the Youth Environment". *Ekonomicheskie i sotsial'no-gumanitarnye issledovaniya = Economic and Social Research* 4 (40) (2023): 215—224. (In Russian). <https://doi.org/10.24151/2409-1073-2023-4-215-224> EDN: ORKCTI.
17. Foucault Michel. "La naissance de la médecine sociale". *Dits et écrits: Articles politiques, conférences, interviews II. 1975—1988*, par Michel Foucault. Paris: Gallimard, 2001. 207—228. (In French).
18. John Climacus, St. *Ladder of Divine Ascent*. New York: Harper, 1982. 270 p.
19. Montanari Massimo. *Der Hunger und der Überfluss: Kulturgeschichte der Ernährung in Europa*. München: C. H. Beck, 1993. 251 S. (In German).
20. Ware Kallistos, Bishop of Diokleia. *The Inner Kingdom*. Crestwood: St. Vladimir's Seminary Press, 2000. 230 p. Collected Works 1.

Информация об авторах

Равочкин Никита Николаевич — доктор философских наук, доцент, профессор кафедры истории, философии и социальных наук, Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева (Россия, 650000, Кемеровская обл., г. Кемерово, ул. Весенняя, д. 28); профессор кафедры педагогических технологий, Кузбасский государственный аграрный университет им. В. Н. Полецкова (Россия, 650056, Кемеровская обл., г. Кемерово, ул. Марковцева, д. 5).

Яцевич Мария Юрьевна — кандидат философских наук, доцент кафедры истории, философии и социальных наук, Кузбасский государственный технический университет им. Т. Ф. Горбачева (Россия, 650000, Кемеровская обл., г. Кемерово, ул. Весенняя, д. 28).

Information about the authors

Nikita N. Ravochkin — Doctor of Philosophy, Assoc. Prof., Professor at History, Philosophy and Social Sciences Department, Kuzbass State Technical University named after T. F. Gorbachev (Russia, 650000, Kemerovo region, Kemerovo, Vesennyaya str., 28); Professor at Educational Technologies Department, Kuzbass State Agrarian University named after V. N. Poletskov (Russia, 650056, Kemerovo region, Kemerovo, Markovtseva str., 5).

Maria Yu. Yatzevich — Cand. Sci. (Philos.), Assoc. Prof., Associate Professor at History, Philosophy and Social Sciences Department, Kuzbass State Technical University named after T. F. Gorbachev (Russia, 650000, Kemerovo region, Kemerovo, Vesennyaya str., 28).

Статья поступила в редакцию 08.01.2024.

The article was submitted 08.01.2024.