

УДК 613.21

DOI 10.24412/2312-2935-2025-5-396-409

## ИЗУЧЕНИЕ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ МОЛОДЕЖИ О ВЛИЯНИИ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

*В.А. Лопухова, И.В. Тарасенко, П.А. Темнова, У.А. Чевычелова*

*ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Курск*

**Введение.** На сегодняшний день тема здорового питания становится все более актуальной, в том числе среди молодежи. Правильное питание играет ключевую роль в поддержании здоровья студентов, особенно в свете повышенных умственных и физических нагрузок, которые они периодически испытывают. Несмотря на широкую доступность информации в различных источниках по данному вопросу, молодые люди зачастую недостаточно осведомлены о правильном питании, его принципах, что нередко приводит к нарушению функционирования различных систем организма. Конечно, идеального подхода к питанию не существует, каждый человек должен уметь находить баланс, который соответствует его потребностям и образу жизни. Создание здоровых привычек питания позволит значительно улучшить качество жизни студентов, их учебные и спортивные достижения.

**Цель.** Исследовать влияние правильного питания на здоровье молодежи, изучить и проанализировать осведомленность молодых людей о принципах здорового питания.

**Материалы и методы.** Материалом исследования послужили результаты проведенного анонимного анкетирования 272 респондентов из числа студентов КГМУ 1-6 курсов. Опрос был создан на базе Google Forms. Применялись общенаучные теоретические и статистические методы исследования.

**Результаты и обсуждение.** Среди опрошенных 272 студентов-медиков (170 девушек и 102 юноши) благоприятные субъективные показатели здоровья имеют в сумме 213 респондентов (78,3%), многие из которых активно занимаются спортом и не имеют вредных привычек. Выяснено, что 242 человека (88,9%) следят за своим рационом питания (регулярно или иногда). Абсолютно все респонденты слышали о различных принципах питания, но при этом немногие способны применять их на практике. Подавляющее большинство студентов (244 человека – 89,7%), несмотря на ведение достаточно здорового образа жизни, заинтересовано в еще большем улучшении своих знаний о влиянии питания на здоровье человека.

**Заключение.** Проведенное исследование, действительно, указывает на актуальность выбранной темы, необходимое дальнейшее повышение уровня знаний студентов о правильном питании и его принципах, популяризации здорового образа жизни с целью появления радикальных изменений в жизни молодежи в ближайшие десятилетия.

**Ключевые слова:** правильное питание, принципы питания, рацион, здоровье, образ жизни

## STUDYING YOUNG PEOPLE'S AWARENESS OF THE IMPACT OF NUTRITION ON HEALTH

*V.A. Lopukhova, I.V. Tarasenko, P.A. Temnova, U.A. Chevychelova*

*Kursk State Medical University, Kursk*

**Introduction.** Today, the topic of healthy eating is becoming more and more relevant, including among young people. Proper nutrition plays a key role in maintaining students' health, especially in light of the increased mental and physical stress they periodically experience. Despite the wide availability of information in various sources on this issue, young people are often not sufficiently aware of proper nutrition and its principles, which often leads to disruption of the functioning of various body systems. Of course, there is no ideal approach to nutrition, everyone should be able to find a balance that suits their needs and lifestyle. Creating healthy eating habits will significantly improve the quality of life of students, their academic and athletic achievements.

**Aim.** To investigate the impact of proper nutrition on the young people's health, to study and analyze the awareness of young people about the principles of healthy nutrition.

**Materials and methods.** The research was based on the results of an anonymous survey of 272 respondents from among KSMU students in grades 1-6. The survey was created based on Google Forms. General scientific theoretical and statistical research methods were used.

**Results and discussion.** Among the 272 medical students surveyed (170 girls and 102 boys), a total of 213 respondents (78.3%) have favorable subjective health indicators, many of whom are actively involved in sports and do not have bad habits. It was found that 242 people (88.9%) monitor their diet (regularly or occasionally). Absolutely all respondents have heard about different principles of nutrition, but few are able to apply them in practice. The vast majority of students (244 people – 89.7%), despite leading a fairly healthy lifestyle, are interested in further improving their knowledge about the impact of nutrition on human health.

**Conclusion.** The conducted research, indeed, indicates the relevance of the chosen topic, the necessary further increase in students' knowledge of proper nutrition and its principles, and the popularization of a healthy lifestyle in order to bring about radical changes in the lives of young people in the coming decades.

**Key words:** proper nutrition, principles of nutrition, diet, health, lifestyle.

**Введение.** Здоровое питание имеет огромное значение для жизнедеятельности человека, его нормального роста и развития, поддержания функционирования организма и профилактики заболеваний. Само выражение «правильное питание» подразумевает сбалансированные приемы пищи, соблюдение принципов питания, которые, в свою очередь, характеризуются наиболее оптимальным временем и особенностями употребления пищевых продуктов, методами их приготовления.

Рано или поздно мы начинаем задумываться о своем рационе питания, особенно когда сталкиваемся с проблемами лишнего веса, ухудшения состояния кожи или общего самочувствия. С каждым годом все большее количество людей выбирает именно здоровый

образ жизни, и это правильно, ведь он способствует более комфортной жизнедеятельности в постоянно изменяющемся мире [1].

Правильное и здоровое питание, соблюдение его принципов и режима, действительно, положительно влияют на здоровье человека. При верном сочетании этих понятий на практике значительно повышается защита иммунной системы организма против различного рода раздражителей, улучшается общее состояние организма, качество сна, снижается риск развития заболеваний пищеварительной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и репродуктивной систем организма [2, 3].

Огромный спектр пищевых показателей играет важную роль в развитии алиментарно-зависимых хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), что значительно влияет на самочувствие людей. Для недопущения данных состояний существуют индексы здорового питания – своеобразные инструменты, способствующие оценке рациона питания, выявлению алиментарных факторов риска ХНИЗ [4, 5]. Изучение интегральности этих показателей имеет положительную динамику в развитии рекомендаций по составлению рациона питания и его соблюдению, исследовании зависимости заболеваемости и смертности от характера питания [6].

Чтобы улучшить свое питание, достаточно добавить в рацион больше овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, а также ограничить потребление обработанной пищи и сахара. Главное – соблюдать баланс и разнообразие в рационе.

Стоит отметить, что режим и характер питания играют значимую роль в поддержании здоровья студентов, особенно обучающихся в медицинском вузе, где ежедневно осуществляется переработка ими большого объема информации и в период сессий испытывается сильный стресс. При таком темпе жизни соблюдение принципов здорового питания ставится далеко не на первое место. В результате подобных ситуаций нарушается постоянство внутренней среды организма, что в дальнейшем влечет за собой сбой в работе органов одной или нескольких систем: чаще всего нарушается функционирование именно желудочно-кишечного тракта – развивается дисбактериоз, а иногда и более серьезные заболевания – ожирение или анорексия, сахарный диабет, гастрит, панкреатит, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки [7].

Немаловажную роль в данном вопросе играют и привычки человека. Они зависят от многих факторов: семейных и культурных ценностей, религиозных верований, доступности различных продуктов питания, социально-экономического статуса, вкусовых предпочтений, образа жизни, психологического и физиологического состояния человека [8]. Стоит помнить,

что нездоровые привычки питания могут вызывать значительные, вплоть до летального исхода, проблемы со здоровьем у людей и приводить к серьезным социальным последствиям для общества в целом. Чтобы избежать подобных ситуаций, следует внимательнее относиться к своему питанию, ведь оно является вкладом в крепкое здоровье и комфортную жизнь [9, 10].

**Цель исследования** – оценить влияние питания на здоровье молодежи, проанализировать осведомленность молодежи о принципах здорового питания.

**Материалы и методы исследования.** Для выяснения влияния характера питания на здоровье студентов Курского государственного медицинского университета (КГМУ) было проведено анонимное анкетирование 272 будущих врачей. Основываясь на методике К.А. Отдельновой по определению необходимого объема выборочной совокупности, с учетом уровня значимости 0,05 и среднего уровня точности исследования, минимальный объём выборки должен составлять 100 респондентов [11]. Для создания опроса применялась Google-форма. Вопросы были разделены на несколько блоков:

1. социально-демографическая характеристика респондентов (пол, возраст, курс обучения);
2. состояние здоровья анкетирруемых (самочувствие на момент исследования, поддержание общей физической активности, потребление алкоголя, курение);
3. характер питания опрошенных (составление и соблюдение рациона, оценка собственной информационной базы о здоровом питании, осведомленность о принципах питания, препятствия для их соблюдения, повышение знаний о здоровом питании);
4. пищевые привычки респондентов (частота употребления свежих овощей и фруктов, фаст-фуда, сахара, йодированной соли, обогащенных продуктов, витаминных комплексов);
5. отношение анкетирруемых к здоровому питанию (степень воздействия окружения на изменение пищевых привычек в пользу правильного питания, готовность к пропаганде здорового образа жизни).

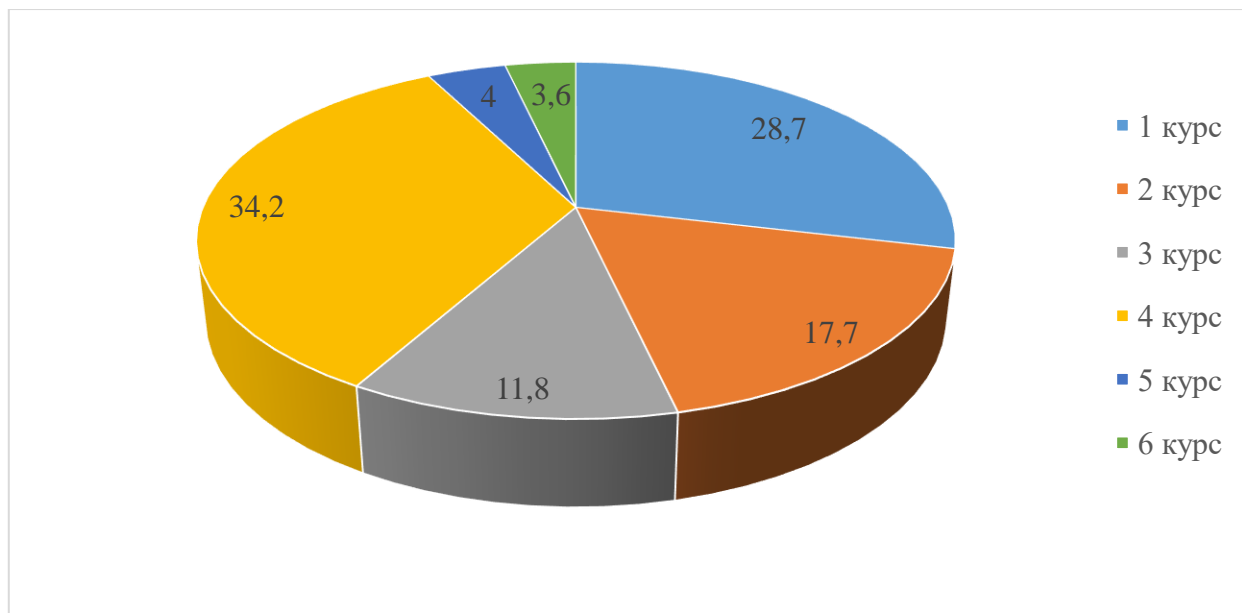
Все данные, полученные в ходе представленного исследования, были подвергнуты статистической обработке для удобства анализа и наглядности полученных результатов.

### **Результаты и их обсуждение.**

#### **Раздел 1. Социально-демографическая характеристика респондентов.**

В опросе приняли участие 272 студента-медика. Распределение респондентов по полу составило: 170 девушек (62,5%) и 102 юноши (37,5%). Большая часть анкетирруемых – 93 человека (34,2%) – студенты 4 курса различных факультетов; 78 человек (28,7%) обучаются

на 1 курсе; 48 (17,7%) – на 2; 32 (11,8%) – на 3; 11 (4%) – на 5 и 10 (3,6%) – на 6 курсе (рис. 1).



**Рисунок 1.** Распределение респондентов по курсу обучения (%)

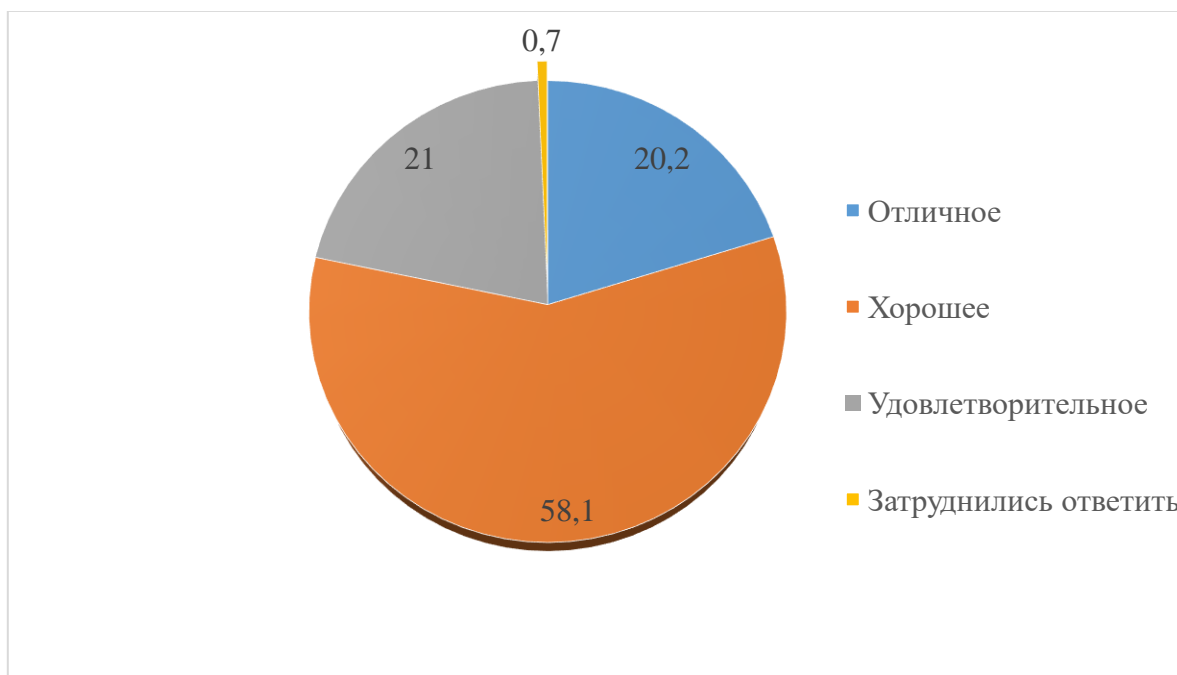
Исходя из анализа данных результатов, получаем многочисленную группу респондентов в возрасте 19-22 лет (63,7%), немногим меньше по показателям группу из числа студентов 18 лет и младше (28,7%) и малочисленную группу из студентов-медиков в возрасте 23 лет и старше (7,6%). В целом, результаты соответствуют ожидаемой возрастной группе и гендерному соотношению студентов Курского государственного медицинского университета.

## **Раздел 2. Состояние здоровья анкетировемых.**

При оценке текущего состояния здоровья молодых людей, прошедших опрос, были получены следующие результаты: 55 человек (20,2%) считают состояние своего здоровья отличным, 158 человек (58,1%) – хорошим, 57 человек (21%) – удовлетворительным и 2 человека (0,7%) затруднились дать точный ответ на поставленный вопрос (рис. 2). В целом, молодое поколение имеет неплохие результаты по субъективному определению функционального состояния собственного организма.

Стоит также отметить, что многие студенты стараются в свободное от учебы время поддерживать свою физическую активность на должном уровне: 194 человека (71,3%) от общего числа опрошенных регулярно занимаются различными видами спорта (115 респондентов (42,3%) – 1-2 раза в неделю, 95 (34,9%) – 3-4 раза и 62 (22,8%) – более 4 раз

в неделю), оставшиеся 78 человек (28,7%) имеют низкий уровень физической активности. При этом студентам, которые занимаются спортом, стоит помнить об уделении гораздо большего внимания своему питанию для поддержания энергии, так как нехватка в организме необходимых нутриентов может замедлить восстановление сил после интенсивных физических нагрузок.



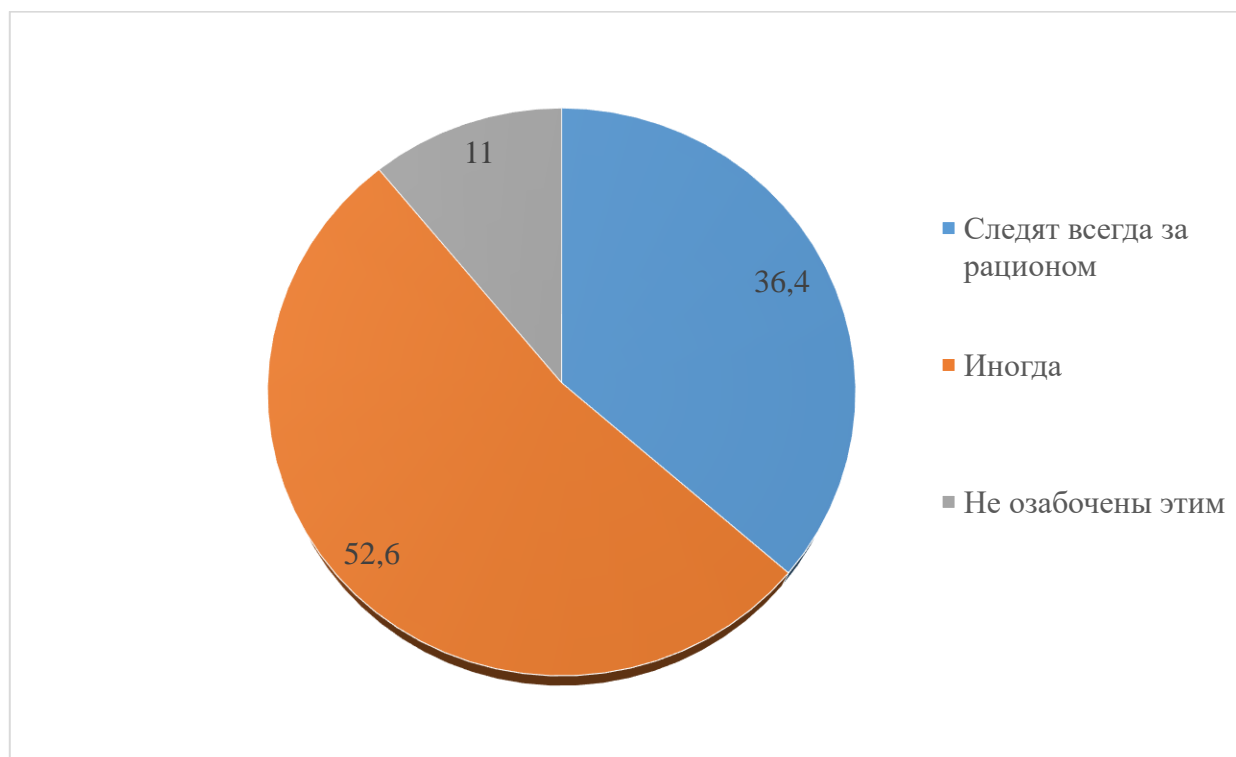
**Рисунок 2.** Распределение респондентов по состоянию здоровья (%)

На вопрос, связанный с наличием вредных привычек (были предложены основные - алкоголизм, курение) большая часть анкетированных дала ответ «не употребляю алкоголь и не курю», что составило 195 человек (71,7%) от общего числа респондентов.

Такие ответы, конечно, не могут не радовать, так как являются показателями, свидетельствующими о длительном и непрерывном соблюдении студентами принципов здорового образа жизни.

### **Раздел 3. Характер питания опрошенных.**

В ходе исследования было выяснено, что большая часть опрошенных следит за своим рационом питания: 143 человека (52,6%) иногда этим занимаются, 99 человек (36,4%) всегда обращают внимание на составление рациона и 30 человек (11%) этим не озабочены (рис. 3). В целом, данные показатели свидетельствуют о заинтересованности молодого поколения в поддержании здоровья на оптимальном уровне.



**Рисунок 3.** Распределение респондентов в зависимости от соблюдения рациона питания (%)

Многие анкетированные (149 человек – 54,8%) отметили, что имеют хорошую информационную базу по основным критериям здорового питания в вопросе про оценку собственных знаний о правильном употреблении пищевых продуктов. У оставшихся студентов эти знания, по их мнению, либо отличные (у 72 человек – 26,5%), либо удовлетворительные (у 51 человека – 18,7%). Такие показатели – свидетельство личного отношения и подхода каждого человека к изучению того или иного вопроса.

Все респонденты, прошедшие опрос, так или иначе знают или слышали об отдельных принципах питания, особенно о соблюдении баланса между белками, жирами, углеводами (83,8%), ограничении в рационе простых углеводов (сахаров) (70,5%), снижении потребления поваренной соли (67,6%), повышенном потреблении овощей и фруктов (50,5%) и соответствии энергопоступления энергозатратам (44,8%). Полученные показатели также доказывают наличие в молодежной среде различных знаний о принципах здорового питания, их использовании многими на практике.

Препятствием для соблюдения здорового питания и его принципов для многих, как оказалось, являются высокая стоимость здоровой пищи (такой ответ дали 79% опрошенных), трата времени на приготовление пищи (для 60%), привычки и предпочтения в еде (для

32,4%). Неудивительно, что многие респонденты обратили внимание именно на денежную сторону вопроса, так как уровень доходов населения – важнейший аспект, определяющий наличие или отсутствие проблем со здоровьем.

Достаточно интересно было узнать, что многие студенты используют специализированные ресурсы (книги, статьи, курсы, Интернет-источники) для улучшения своих знаний о питании: регулярно – 68 человек (25%), иногда – 121 человек (44,5%), редко – 55 человек (20,2%). Оставшиеся 28 анкетированных (10,3%) этим никогда не занимались.

#### **Раздел 4. Пищевые привычки респондентов.**

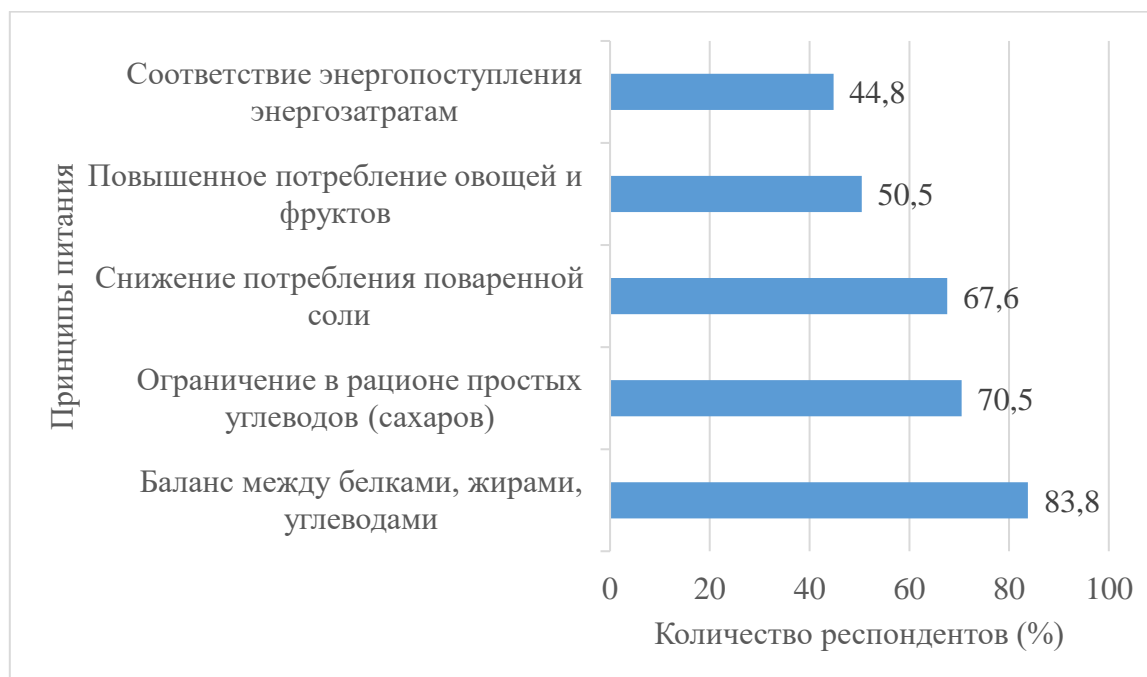
Студентам в ходе анкетирования было предложено ответить на вопросы, связанные с частотой употребления некоторых продуктов питания. Для большей наглядности результатов, в сравнении, были взяты полезные фрукты и овощи и вредный фаст-фуд. При оценке полученных показателей выяснилось, что каждый день фрукты и овощи употребляют 59 опрошенных (21,6%), фаст-фуд – 47 (17,3%); иногда употребляют данные продукты 166 (61,3%) и 125 человек (46%) соответственно; редко – 47 (17,1%) и 80 опрошенных (29,4%); никогда не покупали и не пробовали лишь фаст-фуд 20 человек (7,3%) из числа анкетированных.

Сложившаяся общая картина употребления студентами овощей и фруктов, содержащих основные необходимые для организма вещества (натрий, калий, магний) достаточно благоприятна. Тревожны лишь показатели, отражающие число респондентов, которые ежедневно употребляют фаст-фуд.

Большая часть опрошенных (103 человека (37,9%)), как было выяснено, пьет чай или кофе с 1 ложкой сахара, без сахара употребляют напитки 98 студентов (36%), с 2 ложками сахара – 45 анкетированных (16,5%), с 3 и более – 26 человек (9,6%).

Удалось также узнать и проанализировать, как часто респонденты употребляют в пищу йодированную соль, обогащенные продукты, витаминные комплексы. Получились следующие результаты: часто используют данные продукты 48 (17,6%), 57 (20,9%) и 68 (25%) респондентов соответственно; редко – 78 (28,7%) 62 (22,8%) и 136 (50%) человек; никогда не употребляли их в пищу 146 (53,7%), 153 (56,3%) и 68 (25%) опрошенных соответственно. Знания респондентов о принципах питания представлены на рис. 4.





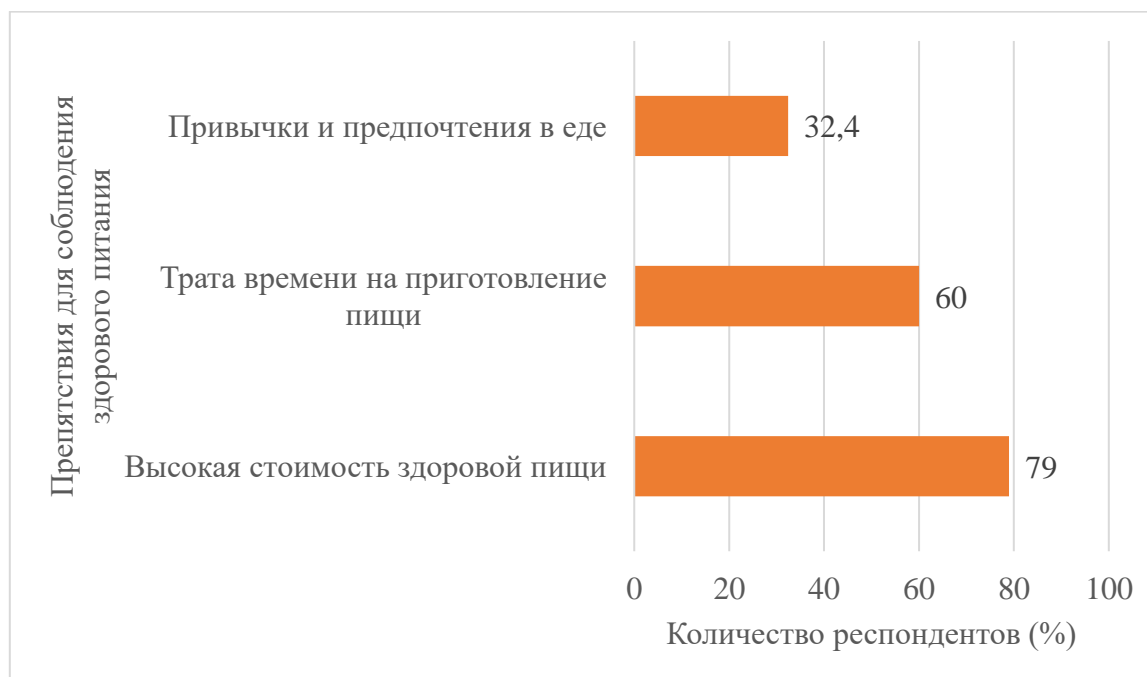
**Рисунок 4.** Распределение респондентов по наличию некоторых знаний о принципах питания (%)

Учитывая результаты данных вопросов, можно сделать выводы, что многие студенты КГМУ употребляют в пищу гораздо больше полезных продуктов, нежели вредных, что существенно снижает риски развития различных заболеваний и патологий органов и систем.

#### **Раздел 5. Отношение анкетирруемых к здоровому питанию.**

Как известно, окружение зачастую оказывает значительное влияние на человека, в том числе на изменение пищевых привычек. Многие респонденты согласились, что на кардинальные изменения характера питания может существенно повлиять положительный пример родственников, друзей, знакомых (для 80,1%), а также постоянная пропаганда принципов и пользы здорового питания в средствах массовой информации (для 52,4%).

К тому же большая часть анкетирруемых не прочь самостоятельно распространять имеющиеся полезные знания о правильном питании, его принципах среди сверстников, детей более младшего возраста и старшего поколения: 250 человек (91,9%) точно посоветовали бы близким придерживаться сбалансированного питания во избежание развития разных заболеваний или осложнений уже имеющихся болезней. Распределение мнений респондентов о препятствиях для соблюдения принципов здорового питания отражены на рис. 5.



**Рисунок 5.** Распределение мнений респондентов о препятствиях для соблюдения принципов здорового питания (%)

**Закключение.** Несмотря на получение большого количества позитивных показателей, отражающих характер питания и образ жизни студентов-медиков, проведенное исследование указало на наличие все еще имеющихсх проблем в области здорового питания, соблюдения его принципов.

Большинство студентов, принявших участие в опросе, конечно, стараются поддерживать себя в форме, достаточно правильно питаются, а также готовы все чаще использовать специализированные ресурсы для улучшения уже имеющихся знаний о питании.

На основании полученных данных были сделаны выводы и о имеющейся группе студентов, не соблюдающих здоровый образ жизни, не придерживающихся принципов правильного питания. Это те респонденты, которые не поддерживают должный уровень физической активности, употребляют фаст-фуд, большое количество соли, сахара (в том числе ежедневно), не следят, в целом, за количеством употребляемой пищи, не стремятся пополнять багаж знаний (хотя бы интересными сведениями) о правильном и сбалансированном питании.

Разумеется, соблюдать все принципы и правила употребления пищевых продуктов в условиях «бешеного» ритма жизни в современном мире не всегда представляется возможным. Студенты периодически подвергаются психоэмоциональным перегрузкам,

испытывают дефицит сна и физической активности, что, в свою очередь, часто приводит к появлению ряда вредных привычек и заболеваний. Все это, безусловно, противоречит принципам здорового образа жизни и правильного питания, способствует ухудшению показателей общественного здоровья.

Но даже с учетом современных реалий большинство людей постепенно переходит на здоровый образ жизни, без лишней «вредной» еды. В таком случае правильное питание и хорошее самочувствие помогают организму справляться с возникшими ранее нарушениями его функционирования, способствуют снижению рисков развития патологий различных систем органов в будущем, предотвращают возможные их осложнения и, в целом, улучшают облик человека.

Соблюдение принципов здорового питания – инвестиция в будущее здоровья и благополучия каждого человека!

### Список литературы

1. Липатов А.В., Шульгина Т.А., Кузьмин В.П. и др. Здоровье и благополучие в изменяющемся мире. Сборник трудов Международной научно-практической конференции учащихся, студентов и молодых ученых. Курский государственный медицинский университет. 2023:247
2. Китаева Э.А., Шулаев А.В., Улумбекова Г.Э. и др. Оценка отношения населения к здоровому образу жизни (по результатам анкетирования). ОРГЗДРАВ: новости, мнения, обучения. Вестник ВШОУЗ. 2020;3 (21):69-70
3. Кремнева В.Н., Неповинных Л.А. Здоровый образ жизни взрослого населения: анализ и профилактика заболеваний. E-Scio. 2021;1 (52):546-552
4. Малахова Т.Н. Функциональные продукты питания и их значение в питании. Наука в современных условиях: от идеи до внедрения. 2016;15:51-59
5. Малыхина А.В. Характеристика режима питания и "окна питания" современных студентов. Международный студенческий научный вестник. 2022;6:36
6. Мартинчик А.Н. Индексы качества питания как инструмент интегральной оценки рациона питания. 2019;88 (3):5-12. doi 10.24411/0042-8833-2019-10024
7. Мастерова С.Н. Привычки здорового питания как внутренний фактор выбора рациона питания населением России. Научные записки молодых исследователей. 2023;11 (5):63-74

8. Проскуракова Л.А., Лобыкина Е.Н. Оценка риска нарушений пищевого поведения и особенности питания у студентов с различным уровнем личностной тревожности. Профилактическая медицина. 2019;22 (6):80-86. doi 10.17116//profmed20192206180
9. Сибилева А.А., Ноздрачева К.А., Тимошилов В.И. Самооценка студентами-медиками факторов, влияющих на здоровье, и потребностей в их изучении. Современные стратегии и технологии профилактики, диагностики, лечения и реабилитации больных разного возраста, страдающих хроническими неинфекционными заболеваниями. Материалы международной научно-практической конференции. 2018:260-268
10. Сынбулатова Р.Р., Крылов В.М. Проблема рационального питания (спортивное питание, проблемы с ЖКТ, анорексия). Аллея науки. 2023;11 (86):36-39
11. Наркевич А.Н., Виноградов К.А. Методы определения минимально необходимого объема выборки в медицинских исследованиях. Социальные аспекты здоровья населения. 2019; 65(6):10. doi: 10.21045/2071-5021-2019-65-6-10

### References

1. Lipatov A.V., Shul`gina T.A., Kuz`min V.P. i dr. Zdorov`e i blagopoluchie v izmenyayushhemsya mire [Health and well-being in a changing world]. Sbornik trudov Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii uchashhixsya, studentov i molody`x ucheny`x [Proceedings of the International Scientific and Practical Conference of students, students and Young Scientists]. Kurskij gosudarstvenny`j medicinskij universitet. 2023:247 (In Russian)
2. Kitaeva E`.A., Shulaev A.V., Ulumbekova G.E`. i dr. Ocenka otnosheniya naseleniya k zdorovomu obrazu zhizni (po rezul`tatam anketirovaniya) [Assessment of the population's attitude to a healthy lifestyle (based on the survey results)]. ORGZDRAV: novosti, mneniya, obucheniya. Vestnik VShOUZ [ORGZDRAV: news, opinions, training. Bulletin of the Higher School of Economics]. 2020;3 (21):69-70 (In Russian)
3. Kremneva V.N., Nepovinnny`x L.A. Zdorovy`j obraz zhizni vzroslogo naseleniya: analiz i profilaktika zabolevanij [Healthy lifestyle of the adult population: analysis and prevention of diseases]. E-Scio. 2021;1 (52):546-552 (In Russian)
4. Malaxova T.N. Funkcional`ny`e produkty` pitaniya i ix znachenie v pitanii [Functional foods and their importance in nutrition]. Nauka v sovremenny`x usloviyax: ot idei do vnedreniya [Science in modern conditions: from idea to implementation]. 2016;15:51-59 (In Russian)

5. Maly`xina A.V. Xarakteristika rezhima pitaniya i "okna pitaniya" sovremenny`x studentov [Characteristics of the nutrition regime and the "nutrition window" of modern students]. Mezhdunarodny`j studencheskij nauchny`j vestnik [International Student Scientific Bulletin]. 2022;6:36 (In Russian)
6. Martinchik A.N. Indeksy` kachestva pitaniya kak instrument integral`noj ocenki raciona pitaniya [Nutrition quality indices as a tool for the integral assessment of the diet]. 2019;88 (3):5-12. doi 10.24411/0042-8833-2019-10024 (In Russian)
7. Masterova S.N. Privy`chki zdorovogo pitaniya kak vnutrennij faktor vy`bora raciona pitaniya naseleniem Rossii [Healthy eating habits as an internal factor in the choice of diet by the Russian population]. Nauchny`e zapiski molody`x issledovatelej [Scientific notes of young researchers]. 2023;11 (5):63-74 (In Russian)
8. Proskuryakova L.A., Loby`kina E.N. Ocenka riska narushenij pishhevogo povedeniya i osobennosti pitaniya u studentov s razlichny`m urovnem lichnostnoj trevozhnosti [Assessment of the risk of eating disorders and eating habits in students with different levels of personal anxiety]. Profilakticheskaya medicina [Preventive medicine]. 2019;22 (6):80-86. doi 10.17116//profmed20192206180 (In Russian)
9. Sibileva A.A., Nozdracheva K.A., Timoshilov V.I. Samoocenka studentami-medikami faktorov, vliyayushhix na zdorov`e, i potrebnostej v ix izuchenii. Sovremenny`e strategii i texnologii profilaktiki, diagnostiki, lecheniya i rehabilitacii bol`ny`x raznogo vozrasta, stradayushhix xronicheskimi neinfekcionny`mi zabolevaniyami [Self-assessment by medical students of the factors affecting health and the needs for their study. Modern strategies and technologies for the prevention, diagnosis, treatment and rehabilitation of patients of different ages suffering from chronic non-communicable diseases]. Materialy` mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. 2018:260-268 (In Russian)
10. Sy`nbulatova R.R., Kry`lov V.M. Problema racional`nogo pitaniya (sportivnoe pitanie, problemy` s ZhKT, anoreksiya) [The problem of rational nutrition (sports nutrition, gastrointestinal problems, anorexia)]. Alleya nauki [Alley of Science]. 2023;11 (86):36-39 (In Russian)
11. Narkevich A.N., Vinogradov K.A. Metody opredeleniya minimal'no neobkhodimogo ob`ema vyborki v meditsinskikh issledovaniyakh [Methods for determining the minimum required sample size in medical research]. Social'nye aspekty zdorov'a naselenia [Social aspects of population health]. 2019; 65(6):10. (In Russian). doi: 10.21045/2071-5021-2019-65-6-10

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Acknowledgments.** The study did not have sponsorship.

**Conflict of interests.** The authors declare no conflict of interest.

#### Сведения об авторах

**Лопухова Виктория Александровна** – доктор медицинских наук, профессор кафедры общественного здоровья, организации и экономики здравоохранения Института непрерывного образования, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 305041 Россия, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, e-mail: lovictorial@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1959-9805; SPIN: 4713-3050

**Тарасенко Иван Викторович** – доктор медицинских наук, профессор кафедры общественного здоровья, организации и экономики здравоохранения Института непрерывного образования, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 305041 Россия, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, e-mail: tarasenkoiv@kursksmu.net, ORCID: 0000-0002-5239-8634; SPIN: 7485-4320

**Темнова Полина Алексеевна** – студентка 4 курса, педиатрического факультета, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 305041 Россия, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, e-mail: poli.temnova2003@gmail.com

**Чевычелова Ульяна Алексеевна** – студентка 4 курса, лечебного факультета, ФГБОУ ВО «Курский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 305041 Россия, г. Курск, ул. К. Маркса, д. 3, e-mail: chevychelovaullyana@yandex.ru

#### Information about authors

**Lopukhova Victoria A.** – MD, Professor of Department of Public Health, Healthcare Organization and Health Economics of the Institute of Continuous Education, Kursk Medical State University, 305041 Russia, Kursk, K. Marx, st. 3, e-mail: lovictorial@gmail.com, ORCID: 0000-0002-1959-9805; SPIN: 4713-3050

**Tarasenko Ivan V.** – MD, Professor of Department of Public Health, Healthcare Organization and Health Economics of the Institute of Continuous Education, Kursk Medical State University, 305041 Russia, Kursk, K. Marx, st. 3, e-mail: tarasenkoiv@kursksmu.net ORCID: 0000-0002-5239-8634; SPIN: 7485-4320

**Temnova Polina A.** – 4th year student, pediatric faculty Kursk Medical State University, 305041 Russia, Kursk, K. Marx, st. 3, e-mail: poli.temnova2003@gmail.com

**Chevychelova Ulyana A.** – 4th year student, Faculty of Medicine, KSMU of the Ministry of Health of Russia, 3 K. Marx St., Kursk, 305041 Russia, e-mail: [chevychelovaullyana@yandex.ru](mailto:chevychelovaullyana@yandex.ru)

Статья получена: 11.03.2025 г.

Принята к публикации: 25.12.2025 г.