

Д. С. Лысенко, В. В. Тишина, А. Д. Брагинская, Р. Г. Шейхова

ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ: ОПАСНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ДЛЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Аннотация. Систематизированы опасные последствия негативных пищевых привычек и нарушений пищевого поведения для здоровья, работоспособности и профессионального долголетия работающего населения. Обсуждается рациональность использования диет, биологически активных добавок к пище и специализированных пищевых продуктов для поддержания эффективности трудовой деятельности, повышения качества и увеличения продолжительности жизни.

Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, пищевые привычки, профессиональное долголетие, работоспособность.

Для цитирования: Пищевые привычки: опасные последствия для работоспособности и профессионального долголетия / Д. С. Лысенко, В. В. Тишина, А. Д. Брагинская, Р. Г. Шейхова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2026. – № 1. – С. 56–62. – DOI 10.46973/1818-5509_2026_1_56.

Актуальность. Известно, что поведение, связанное с приемом пищи, представляет собой сложную реакцию на совокупность внутренних (генетика, психоэмоциональное состояние и т.д.) и внешних факторов (социокультурная детерминация, факторы окружающей среды) и является одной из главных составляющих здоровья и долголетия [1–5]. В научной литературе описаны как полезные, так и вредные пищевые привычки, схематичная характеристика которых представлена нами на рисунках 1 и 2, причем большинство авторов подчеркивают, что соблюдение принципов рационального питания и отсутствие нарушений пищевого поведения позитивно влияет на психоэмоциональное состояние и работоспособность, а также снижает риск развития многих заболеваний и преждевременного старения в современных условиях стрессогенной окружающей среды [1–3, 6–8]. В контексте решения демографических и социально – экономических проблем современности все большее внимание ученых привлекает задача сохранения здоровья работающего населения и обеспечения трудового долголетия высококвалифицированных специалистов [1, 4, 7, 9]. В этой связи актуальным является не только изучение опасных последствий негативных пищевых привычек и нарушений пищевого поведения для здоровья, работоспособности и профессионального долголетия работающего населения, но и поиск новых подходов к повышению эффективности применения различных популярных диет, биологически активных добавок к пище и специализированных продуктов питания [10–13].

Цель исследования: систематизировать негативные последствия нарушений пищевого поведения и структурировать новые подходы к рационализации питания для поддержания эффективности трудовой деятельности, повышения качества и увеличения продолжительности жизни.

Результаты исследования. Отклонения в пищевом поведении принято разделять на две основные группы: нарушения пищевого поведения (промежуточное звено между нормой и патологией) и расстройства пищевого поведения (патологическое поведение, направленное не на удовлетворение физиологических потребностей, а на стремление соответствовать стандартам красоты либо на нивелирование различных стресс-факторов, реакций на внешние стимулы к поеданию пищи).



Рис. 1. Краткая характеристика основных вредных пищевых привычек

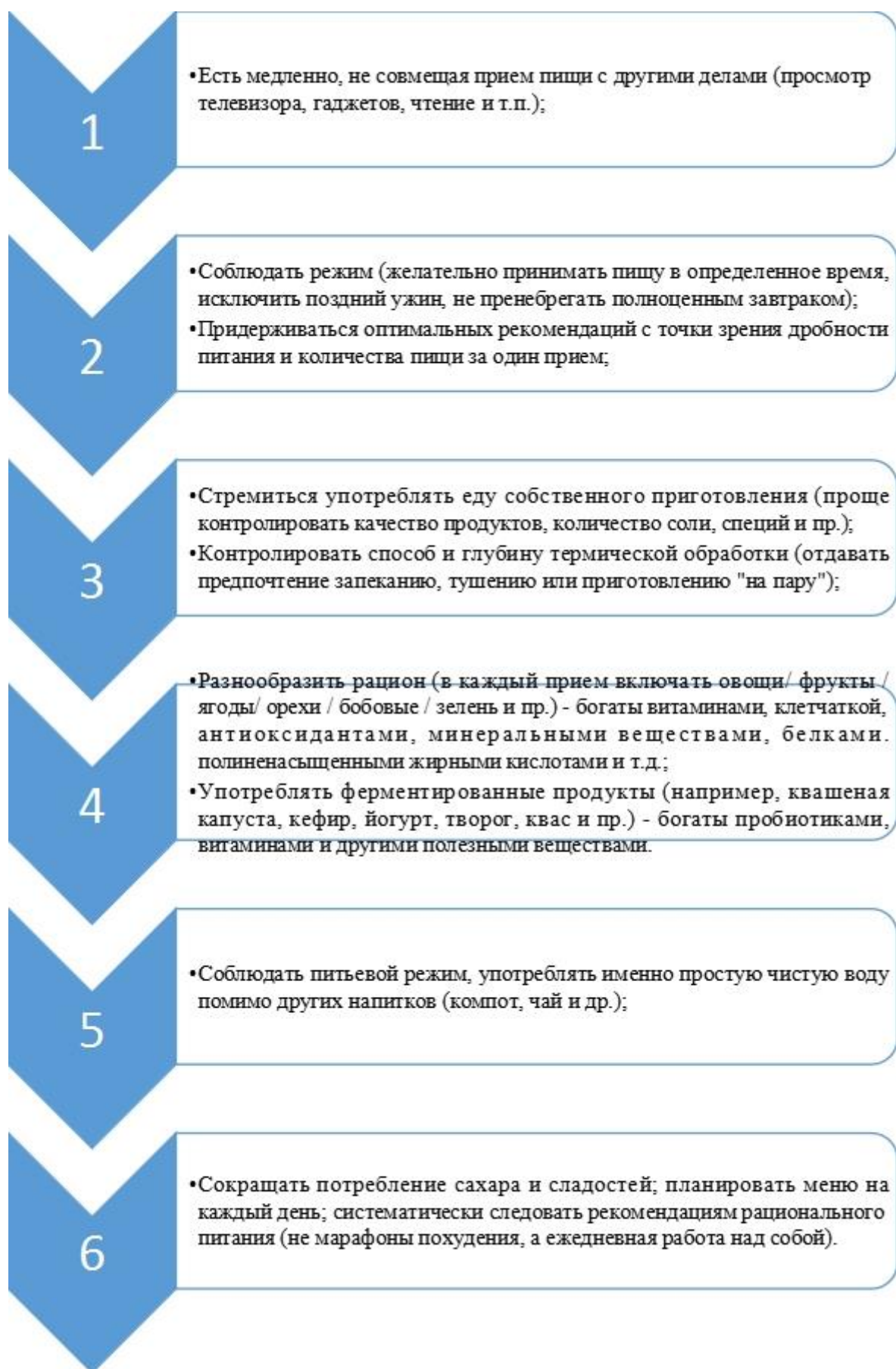


Рис. 2. Краткая характеристика полезных пищевых привычек

Важно, что нарушения пищевого поведения (в том числе ограничительное, эмоциогенное и экстернальное) обычно рассматриваются как отклонения от нормы, которые легче поддаются корректирующим воздействиям и не достигают уровня патологии, тогда как расстройства пищевого поведения относят к девиациям, усугубление которых чревато тяжелыми заболеваниями и даже летальным исходом [14, 15]. К основным опасным последствиям нерационального питания относят целый ряд хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ), которые уже долгое время являются причинами инвалидности, преждевременного старения и смерти: например, патологии эндокринной системы (ожирение, сахарный диабет 2 типа), нарушения функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, онкологические заболевания и др.

Заключение. Большую тревогу вызывает широкое распространение алиментарно-зависимых заболеваний среди детей и молодежи [15–18]. Многие авторы подчеркивают, что пищевые привычки в семье особенно значимы при формировании эмоциогенного типа нарушения пищевого поведения [6, 14]. Если в семье еда – главный источник удовольствия, то такие источники удовольствия как эстетические, духовные или интеллектуальные не развиваются должным образом. Подобная ситуация может негативно повлиять не только на обеднение структуры свободного времени на более поздних этапах онтогенеза, но и способствовать наряду с дисгармоничным развитием личностных качеств затруднению социализации и выполнению профессиональных обязанностей.

Наиболее перспективным способом решения проблемы сохранения здоровья, улучшения качества и увеличения продолжительности жизни (в т.ч. продуктивного профессионального долголетия) признается применение биологически активных добавок к пище, пищевых нутриентов, развитие высокотехнологичного производства продуктов питания функционального и специализированного назначения с помощью био- и нанотехнологий, генной инженерии [3, 4, 9, 11–13].

Список литературы

1. **Лысенко, Д. С.** Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, В. Н. Федорец, А. В. Арутюнян // *University Therapeutic Journal*. – 2023. – Т. 5. № 2. – С. 57–67. DOI: 10.56871/UTJ.2023.74.66.005
2. **Юсипова Ю.** Дорожная карта к долголетию. Краткое руководство для почти вечной жизни. – Изд-во Комсомольская правда, 2021 – 320 с.
3. Бонусные годы. Индивидуальный план продления молодости на основе последних научных открытий / Фединцев А., Веремеенко Д., Бегмуродова Н. // – М.: Эксмо, 2022 – 432 с.
4. **Лысенко, А. В.** Теория и практика использования пептидов для улучшения адаптации к неблагоприятным профессиональным воздействиям / А. В. Лысенко, Т. А. Финоченко, В. А. Назимко, Р. Г. Шейхова. – Ростов-на-Дону, 2011. – 151 с.

References

1. **Lysenko, D. S.** Active and healthy longevity: hopes, disappointments, prospects / D. S. Lysenko, A. V. Lysenko, V. N. Fedorets, A. V. Arutyunyan // *University Therapeutic Journal*. – 2023. – Vol. 5. No. 2. – С. 57–67. DOI: 10.56871/UTJ.2023.74.66.005
2. **Yusipova Yu.** Roadmap to Longevity. A Brief Guide to Nearly Eternal Life. – Komsomolskaya Pravda Publishing House, 2021 – 320 p.
3. Bonus Years. An Individual Plan for Prolonging Youth Based on the Latest Scientific Discoveries. / Fedintsev A., Veremeenko D., Begmurodova N. // – Moscow: Eksmo, 2022 – 432 p.
4. **Lysenko, A. V.** Theory and practice of using peptides to improve adaptation to adverse occupational influences / A. V. Lysenko, T. A. Finochenko, V. A. Nazimko, R. G. Sheykhova. – Rostov-on-Don, 2011. – 151 p.

5. **Лысенко, А. В.** Значение двигательной активности и рационального питания в «дорожной карте» продления жизни / А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко, А. М. Ощепкова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2020. – №3 (51). – С. 56 – 58.

6. **Дадаева, В. А.** Типы нарушений пищевого поведения // Профилактическая медицина. – 2021. – Т. 24, №4. – С. 113–119.

7. **Лысенко, Д. С.** Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики / Д. С. Лысенко, А. В. Лысенко, Л. А. Сорокина, Л. А. Буйнов, А. В. Арутюнян // Успехи геронтологии. – 2022. – Т. 35, № 1. – С. 61–67.

8. **Курмаев, Д. П.** Саркопения, ожирение, саркопеническое ожирение и нутритивный статус у людей в возрасте 60 лет и старше / Д. П. Курмаев, С. В. Булгакова, Е. В. Тренева, К. Р. Киселева, Е. В. Лупашко, О. А. Рождественская // Современные проблемы здравоохранения и медицинской статистики. – 2023. – №4. – С. 462 – 487. DOI: 10.24412/2312-2935-2023-4-1-462-487

9. **Лысенко, А. В.** Работоспособность пожилых преподавателей вуза при сочетанном влиянии дыхательных упражнений и пептидного биорегулятора «кортексин» / А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко, Л. Г. Буйнов, Л. А. Сорокина // Успехи геронтологии. – 2020. – Т. 33, №2. – С. 307–312. DOI: 10.34922/AE.2020.33.2.012

10. **Дубенко, С. Э.** Эффективность использования специализированного пищевого продукта у рабочих медной промышленности // Гигиена и санитария. – 2021. – Т. 100, №3. – С. 254 – 260. DOI: 10.47470/0016-9900-2021-100-3-254-260

11. **Лысенко, А. В.** Эффективность использования современных эргогенных средств в спорте и опасность пищевых фальсификатов / А. В. Лысенко, Т. А. Степанова, С. С. Вассель, Д. С. Лысенко // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №1. – С. 82 – 86.

5. **Lysenko, A. V.** The Importance of Physical Activity and Rational Nutrition in the Roadmap for Life Extension / A. V. Lysenko, D. S. Lysenko, A. M. Oshchepkova // Proceedings of the Rostov State Transport University. – 2020. – No. 3 (51). – P. 56–58.

6. **Dadaeva, V. A.** Types of Eating Disorders // Preventive Medicine. – 2021. – Vol. 24, No. 4. – P. 113–119.

7. **Lysenko, D.S.** Accelerated Aging as a Risk of Digitalization of Education: Prevention Possibilities / D. S. Lysenko, A. V. Lysenko, L. A. Sorokina, L. A. Buynov, A. V. Arutyunyan // Advances in Gerontology. – 2022. – Vol. 35, No. 1. – P. 61–67.

8. **Kurmaev, D.P.** Sarcopenia, obesity, sarcopenic obesity, and nutritional status in people aged 60 years and older / D. P. Kurmaev, S. V. Bulgakova, E. V. Treneva, K. R. Kiseleva, E. V. Lupashko, O. A. Rozhdestvenskaya // Modern problems of health care and medical statistics. – 2023. – No. 4. – P. 462–487. DOI: 10.24412/2312-2935-2023-4-1-462-487

9. **Lysenko, A. V.** Performance of Elderly University Teachers under the Combined Effect of Breathing Exercises and the Peptide Bioregulator "Cortexin" / A. V. Lysenko, D. S. Lysenko, L. G. Buynov, L. A. Sorokina // Advances in Gerontology. – 2020. – Vol. 33, No. 2. – Pp. 307–312. DOI: 10.34922/AE.2020.33.2.012

10. **Dubenko, S. E.** Efficiency of Using a Specialized Food Product among Copper Industry Workers // Hygiene and Sanitation. – 2021. – Vol. 100, No. 3. – P. 254–260. DOI: 10.47470/0016-9900-2021-100-3-254-260

11. **Lysenko, A. V.** The Efficiency of Using Modern Ergogenic Aids in Sports and the Danger of Food Counterfeits / A. V. Lysenko, T. A. Stepanova, S. S. Vassel, D. S. Lysenko // Theory and Practice of Physical Education. – 2020. – No. 1. – P. 82–86.

12. **Шейхова, Р. Г.** Биохимические показатели в образцах крови и волос женщин с субклиническим гипотиреозом: новый препарат селена как возможный геропротектор / Р. Г. Шейхова, П. Н. Булкаева, А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко // Успехи геронтологии. – 2024. – Т. 37, № 5. – С. 666–667

13. **Шейхова, Р. Г.** Исследование влияния адгезивного биорегулятора «витирлин» на показатели уровня железа в крови при гипотиреозе крыс / Р. Г. Шейхова, М. Б. Саидов, В. П. Ямскова, А. В. Лысенко // Вестник Дагестанского государственного университета. Серия 1. – Естественные науки – 2023. – Т. 38, №4. – С. 111–118

14. **Михайлова, А. П.** Пищевое поведение в норме, в условиях стресса и при патологии: библиографический обзор / А. П. Михайлова, А. В. Штрахова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия Психология. – 2018. – Т. 11, №3. – С. 80–95.

15. **Кендыш, А. В.** Скрининг расстройств пищевого поведения среди студенческой молодежи: распространенность и связь с образом тела / А. В. Кендыш, В. В. Жилкина, А. С. Джумян, С. А. Лобков // Эпомен: медицинские науки. – 2026. – №27. – С. 102–109.

16. **Финоченко, Т. А.** Состояние психосоматического здоровья в неблагоприятных условиях профессиональной деятельности / Т. А. Финоченко, А. В. Лысенко, Д. С. Лысенко. – Ростов-на-Дону: РГУПС, 2017. – 101 с

17. **Костюков, А. В.** Обеспечение безопасных условий труда работников энергетических хозяйств предприятий / А. В. Костюков, Т. А. Финоченко // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. – 2024. – Т. 13, № 2(66). – С. 161–168.

18. **Новиков, Н. Н.** Несчастные случаи обусловленных человеческим фактором / Н. Н. Новиков, Т. А. Финоченко // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2024. – № 2(67). – С. 87–98

12. **Sheikhova, R. G.** Biochemical parameters in blood and hair samples of women with subclinical hypothyroidism: a new selenium preparation as a possible geroprotector / R. G. Sheikhova, P. N. Bulkaeva, A. V. Lysenko, D. S. Lysenko // Advances in Gerontology. – 2024. – V. 37, No. 5. – P. 666–667

13. **Sheikhova, R. G.** Study of the influence of the adhesive bioregulator "vitirlin" on blood iron levels in hypothyroid rats / R. G. Sheikhova, M. B. Saidov, V. P. Yamskova, A. V. Lysenko // Bulletin of the Dagestan State University. Series 1. – Natural sciences - 2023. – Vol. 38, No. 4. – P. 111–118

14. **Mikhailova, A. P.** Eating behavior in norm, under stress and in pathology: a bibliographic review / A. P. Mikhailova, A. V. Shtrakhova // Bulletin of the South Ural State University. Series Psychology. – 2018. – Vol. 11, No. 3. – P. 80–95.

15. **Kendysh, A. V.** Screening of eating disorders among student youth: prevalence and relationship with body image / A. V. Kendysh, V. V. Zhilkina, A. S. Dzhuman, S. A. Lobkov // Epomen: medical sciences. – 2026. – No. 27. – P. 102–109.

16. **Finochenko, T. A.** The state of psychosomatic health in unfavorable conditions of professional activity / T. A. Finochenko, A. V. Lysenko, D. S. Lysenko. – Rostov-on-Don: Rv State Transport University, 2017. – 101 p.

17. **Kostyukov, A. V.** Ensuring safe working conditions for workers in energy sectors of enterprises / A. V. Kostyukov, T. A. Finochenko // XXI century: results of the past and problems of the present plus. – 2024. – V. 13, No. 2 (66). – P. 161–168.

18. **Novikov, N. N.** Accidents caused by human factors / N. N. Novikov, T. A. Finochenko // Proceedings of the Rostov State Transport University. – 2024. – No. 2(67). – P. 87–98

D. S. Lysenko, V. V. Tishina, A.D. Braginskaya, R. G. Sheikhova

EATING HABITS: DANGEROUS CONSEQUENCES FOR WORK CAPACITY AND PROFESSIONAL LONGEVITY

Abstract. The dangerous consequences of unhealthy eating habits and eating disorders for the health, productivity, and longevity of the working population are systematized. The rationale for using diets, dietary supplements, and specialized food products to maintain work performance, improve quality of life, and extend life expectancy is discussed.

Keywords: life safety, dietary habits, professional longevity, work capacity.

For citation: Eating Habits: Dangerous Consequences for Work Capacity and Professional Longevity / D. S. Lysenko, V. V. Tishina, A. D. Braginskaya, R. G. Sheikhova // Trudy Rostovskogo gosudarstvennogo universiteta putej soobseniya. – 2026. – № 1. – P. 56–62. – DOI 10.46973/1818-5509_2026_1_56.

Сведения об авторах

Лысенко Дмитрий Сергеевич

Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта,
старший преподаватель,
e-mail: dslysenko@sfedu.ru

Тишина Виолетта Владимировна

Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта,
студент,
e-mail: tishina@sfedu.ru

Брагинская Анна Дмитриевна

Южный федеральный университет (ЮФУ),
Академия физической культуры и спорта
студент,
e-mail: braginskaia@sfedu.ru

Шейхова Рукият Гаджимурадовна

Дагестанский государственный университет
(ДГУ),
доцент,
e-mail: sharg2006@mail.ru

Information about the authors

Lysenko Dmitry Sergeevich

Southern Federal University (SFU),
Academy of Physical Culture and Sports,
Senior Lecturer,
e-mail: dslysenko@sfedu.ru

Tishina Violetta Vladimirovna

Southern Federal University (SFU),
Academy of Physical Culture and Sports,
Student,
e-mail: tishina@sfedu.ru

Braginskaya Anna Dmitrievna

Southern Federal University (SFU),
Academy of Physical Culture and Sports,
Student,
e-mail: braginskaia@sfedu.ru

Sheikhova Rukiyat Gadzhimuradovna

Dagestan State University (DSU),
Associate Professor,
e-mail: sharg2006@mail.ru