

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

**«Уральский федеральный университет
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»**

Уральский гуманитарный институт

Кафедра прикладной социологии

На правах рукописи

(подпись)

Латышев Дмитрий Михайлович

**ПРАКТИКИ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ ПРАВОСЛАВНОЙ
МОЛОДЕЖИ УРАЛА: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ**

Специальность: 5.4.4. – Социальная структура, социальные институты
и процессы

Диссертация на соискание ученой степени кандидата социологических наук

Научный руководитель: доктор социологических наук, профессор
Антонова Наталия Леонидовна

Екатеринбург

2023

Оглавление

Введение	3
Глава 1. Теоретические подходы к анализу религиозной и медицинской детерминации практик питания православной молодежи.....	16
1.1. Система детерминации практик питания человека.....	16
1.2. Взаимодействие религиозных и медицинских факторов в детерминации практик питания православной молодежи	43
Глава 2. Особенности практик питания православной молодежи под влиянием религиозных и медицинских установок	75
2.1. Практики питания православной молодежи: от самооценки здоровья к здоровому образу жизни	75
2.2. Практики питания православной молодежи в пост: медицинский и религиозный дискурсы	110
Заключение	141
Библиографический список	146
Приложение А.....	174
Приложение А.1 Календарь православных постов и обобщенных степеней их строгости.....	174

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. Современные трансформационные процессы затрагивают практически все сферы общественной жизни, в которую включено молодое поколение. Эти изменения коснулись и религиозной сферы. Исследователи указывают на растущие тенденции постепенной секуляризации мировоззрения молодежи, её слабую информированность о религиозном образе жизни¹. При этом часть молодежи приходит в религиозные организации для сохранения и воспроизводства экзистенциальных ценностей², подтверждения и развития своей религиозной идентичности.

В религиозном ландшафте России и, в частности, Среднего Урала православие занимает доминирующее положение. Согласно данным мониторингов ВЦИОМ на 2023 год 69 % жителей России считают себя православными³, при этом среди молодежи считающих себя православными 38%, что обусловлено, по мнению респондентов, небольшим влиянием Церкви на их жизнь (19%)⁴. В Свердловской области доля тех, кто считает себя православными, составляет 52%⁵. Лидерство данной религиозной организации влияет не только на мировоззрение молодых верующих людей, но и на их образ жизни, который совмещает в себе элементы светской и православной культуры. Данный образ жизни реализуется в условиях современных трендов на индивидуализацию религиозных практик и приватизацию религии: большинство молодых респондентов, кто считает себя православным, редко

¹Кублицкая Е. А. Динамика процесса пост/де/секуляризации среди молодежных групп московского мегаполиса // Научный результат. Социология и управление. 2022. Т. 8, № 3. С. 103-115; Павлюткин И. В. Динамика религиозности молодых людей в России // Научный результат. Социология и управление. 2020. Т. 6, № 3. С. 153-183

² Горбатов А. В., Горбатова М. М. Постмодернистский мир и религиозные ценности в оценке молодежи Западной Сибири // Религиоведение. 2023. № 1. С.135-144

³ ВЦИОМ. Великий пост-2022. <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/velikii-post-2022>

⁴ ВЦИОМ. Церковь и общество: мониторинг. <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/cerkov-i-obshchestvo-monitoring>

⁵Этноконфессиональные отношения в региональном социуме: история и современность: монография. Екатеринбург, 2022

посещают культовые сооружения и приступают к таинствам, участвуют в ритуалах и церковных обрядах⁶.

Исследование образа жизни православной молодежи позволяет выявить их специфические стратегии здоровьесбережения, сформированные в результате усвоения антропологического конструкта православия. Специалисты из области социальной антропологии и этнографии указывают на важность изучения материальной культуры, и в частности, практик питания⁷ как на одни из первостепенных показателей при анализе социальных отношений внутри группы, складывающихся социальных структур, социокультурных измерений образа жизни различных социальных групп. Данные практики маркируют не только культурные коды деятельности индивида, но и практики его здоровьесбережения или здоровьеразрушения (например, самоотравление алкоголем, табакокурение и т. д.).

Между православием и медициной существует конфликт двух противоборствующих социоантропологических конструктов – условно «материалистического, биологического», который представлен в высказываниях медицинских специалистов, и «духовного», утверждаемого священниками, прочитываемого в проповедях чиноначалия сохранения паствы в приходах⁸.

В связи с этими процессами в среде православных верующих, и особенно среди православной молодежи существует противоречие между необходимостью ведения здорового образа жизни, соблюдения медицинских рекомендаций, и предписаниями Церкви, выражающих приоритет священников над медиками.

⁶ Кублицкая Е. А. Динамика процесса пост/де/секуляризации среди молодежных групп московского мегаполиса. С. 103-115

⁷ Poulain J.P., Tibère L., Laporte C., Mognard E. Malaysian food barometer: food, cultures and health. Subang Jaya, 2014. 309 p.; Традиционное русское застолье: сб. статей. М., 2008. 352 с; Вкус Европы. Антропологическое исследование культуры питания. М., Музеон, 2020. 568 с.

⁸ Агаджанян А. Соппротивление и покорность. Вызовы пандемии, позднемодерные эпистемы и русский православный этос // Государство, религия, Церковь в России и за рубежом. 2021. № 39(1). С. 12–38; Царева Т. М. Спор вокруг Чаши. Изменение практики причащения святых христовых тайн в контексте пандемии, вызванной вирусом COVID-19 // Религиоведение. 2022. № 1. С. 61-71.

Отмечается противоречие между необходимостью следовать в пищевом поведении рекомендациям Церкви и существующими в среде молодежи «протестными» практиками питания, уклонением от держания постов, употреблением алкоголя. Данное противоречие усиливается в результате модернизации питания, характеризующегося приемом вредной для здоровья пищи⁹. При этом не все из медицинских рекомендаций здорового питания (снижение приема мясопродуктов, соли и соли¹⁰) принимаются молодыми людьми.

Социологический анализ практик питания православной молодежи требует рассмотрения ряда противоречий, актуализирующих диссертационное исследование:

- между предписаниями Русской православной Церкви, определяющих пищевое поведение, и рекомендациями медицинского сообщества, нацеленными на рациональное сбалансированное питание в соответствии с возрастными характеристиками населения, состоянием здоровья разных социальных групп ;

- между ориентацией православной молодежи на нормы и ценности в культуре питания православия, и современными тенденциями в пищевых практиках молодежи, в которых отсутствуют четкие установки на здоровьесбережение;

- между позицией чиноначалия Русской православной Церкви, касающейся отношения к здоровью и здоровому питанию, и идеологией здорового образа жизни.

Степень разработанности проблемы исследования. При социологическом анализе практик питания православной молодежи

⁹ Poulain, J. P., Tibere, L., Laporte, C., Mognard, E., Ragavan, N. A., Zadeh, A.A., Noor, I. M. Malaysian Food Barometer (MFB): a study of the impact of compressed modernization on food habits // Malaysian Journal of nutrition. – 2020. – Vol. 26 (1). – Pp. 1-17. DOI:10.31246/mjn-2019-0042; Ганскау Е. Ю., Минина В. Н., Семенова Г. И., Гронов Ю. Е. Повседневные практики питания жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области // Журнал социологии и социальной антропологии. 2014. Том XVII, Вып. 1 (72). С. 41-58.

¹⁰ От мяса готовы отказаться менее 5% россиян. Romir [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://romir.ru/studies/ot-myasa-gotovy-otkazatsya-menee-5-rossiyan> (Дата обращения 03.10.2023)

использовались работы отечественных и зарубежных авторов. Методологическую основу составляют концепции и идеи представителей социогуманитарного знания, которые раскрывают сущность и содержание понятия питания, являющегося ключевым в нашем исследовании. Социологический базис изучения питания (социология трапезы) был заложен Г. Зиммелем, указавшим на коммуникативную функцию приема пищи. Социальный контекст практик питания был развит в трудах П. Бурдьё, Э. Лича, М. Мосса, Т. Парсонса, П. Сорокина. Пищевые привычки различных социальных групп в поле медико-социальных обследований проанализированы в трудах И. А. Викторовой, М. А. Ливзань, Г. А. Муромцевой, А. В. Носковой, В. Л. Стасенко, Н. Г. Ширлиной. Аксиологический аспект практик питания представлен в работах В. В. Брюно, Ю. В. Веселова, М. А. Винокуровой, К. А. Джонсон, Ю. Захаровой, Н. А. Коноплевой, А. В. Костиной, Р. Л. Лью, Б. В. Маркова, Е. А. Минтон. М. Е. Поздняковой, В. В. Титковой, О. Д. Фаис-Леутской, Д. К. Ходоренко Ц. Цзюнькай. Коммуникативный подход изучался в трудах Р. Барта, Л. Бёкер, Е. Ганскау, Ю. Гронова, В. Кьернес, В. Мининой, Я. Мякела, М. Нива, М. Пиппинг-Экстрём, Г. Семеновой, Л. Хольм. Этнографический анализ практик питания осуществлен М. С. Берельтуевой, А. В. Скопиной, Х. Х. Вэй.

Особое внимание уделено исследованиям уральских ученых М. В. Капкан, Л. С. Лихачевой, которые охарактеризовали культуру питания, и А. В. Меренкову, раскрывшему взаимосвязь практик питания и образа жизни человека в контексте детерминации его жизнедеятельности. Региональная специфика практик питания на Урале в части пищевых привычек и связи с хозяйственно-культурным типом региона проанализирована А. А. Мурзиновым, В. Ю. Крупянской, Н. С. Полищук, Л. В. Поповой, А. В. Трофимовым, Е. Тыщенко.

Социологические исследования здоровья населения представлены в работах Р. М. Атамбаевой, О. И. Бородкиной, М. К. Горшкова, Е. В. Грунт, Е.

В. Дмитриевой, Ю. А. Зубок, Ж. К. Исаковой, Л. С. Ковальжиной, Ю. В. Лисицына, В. А. Медика, В. Р. Столярова, Ю. А. Фионик, Ф. Э. Шереги.

С целью углубления понимания сущности и содержания концепта здорового питания и его структуры мы обратились к работам А. А. Абдуллаевой, Дж. Агамбена, М. М. Г. Гаппарова, Л. М. Гуниной, Е. Д. Дадаева, А. В. Дмитриева, В. М. Жминченко, И. Э. Коман, Л. З. Тель, Х. Терашимы, Б. Тёрнера, М. Фуко. В трудах Б. Э. Горного, В. А. Дадаевой, О. М. Драпкиной, Л. Ю. Дроздовой, Р. А. Еганян, О. А. Измайловой, Н. С. Карамновой, А. В. Концевой, Е. А. Лавреновой, О. В. Лищенко, И. В. Скрипниной, В. Н. Шашковой, О. В. Швабской. В них представлены исследования критериев несбалансированного и нездорового питания, выявлено влияние практик питания на процессы жизнедеятельности человека. Также использовались результаты медицинских исследований К. А. Воллард, Д. А. Изуткина, А. Д. Степанова, в которых предложен медико-экологический подход к здоровому питанию. В работах зарубежных авторов раскрывается специфика современного модернизированного питания, привычки которого слабо связаны с медицинскими (нормативными) рекомендациями по здоровому рациону (Laporte C., Mognard E., Poulain J.P., Tibère L.).

При анализе религиозных практик питания существенное значение для нашей работы имели исследования А. А. Агаджаняна, Б. К. Кнорре, О. В. Лисиной, А. А. Мурзина, Е. В. Пруцковой, Н. А. Романович, К. Русселе, Ж. В. Савельевой, Т. М. Царевой, Н. В. Чиркова.

Исследования православной антропологии на предмет регламентации практик питания представлены в работах И. В. Бачинина, О. А. Балабейкиной Т. А. Ворониной, В. М. Гундяева, Т. Л. Дудник, В. А. Ермолаева, Б. К. Кнорре, С. Ю. Корнековой, В. Г. Лифляндского, М. В. Новиковой, Б. Л. Смолянского, Н. Л. Султаевой.

С целью социологического осмысления современного молодого поколения, отношения его к здоровью и здоровому питанию рассмотрены труды Н. Л. Антоновой, О. М. Бородкиной, Ю. Р. Вишневого, С. С.

Гордеевой, М. А. Груздевой, Ю. А. Зубок, А. В. Короленко, Ю. А. Фионик, В. Т. Шапко.

Религиозные установки молодежи и ее религиозное поведение подробно изучали О. А. Богатова, А. В. Горбатов, М. М. Горбатова, Е. И. Гришаева, Е. А. Кублицкая, Н. Б. Костина, О. В. Лисина, И. В. Павлюткин, Н. А. Романович, С. В. Рязанова, О. М. Фархитдинова, С. Д. Лебедев, Ю. Ю. Синелина.

Мы использовали релевантный для нашего дизайна исследования подход к изучению повседневных практик питания индивидов и групп, разработанный американским социологом В. С. Кокерхэмом.

Изучен широкий спектр работ, посвященных разным аспектам практик питания молодежи. Спецификой нашего исследования является социологический анализ практик питания православной молодежи Урала, раскрывающий сущность и содержание противоречий между медицинскими специалистами и представителями Русской православной Церкви

Объект исследования – практики питания современной православной молодежи Урала.

Предмет исследования – воздействие религиозных и медицинских установок на практики питания православной молодежи.

Цель работы – исследовать особенности практик питания православной молодежи, детерминированных религиозными и медицинскими установками на здоровый образ жизни.

Для реализации поставленной цели были выдвинуты следующие **задачи**:

1. Осуществить анализ системы детерминации социокультурных практик питания индивидов и социальных групп;
2. Выявить взаимодействие религиозных и медицинских факторов в детерминации практик питания православной молодежи;
3. Раскрыть содержание и особенности практик питания разных групп современной православной молодежи;

4. Исследовать противоречия, возникающие в практиках питания православной молодежи при реализации религиозных и медицинских рекомендаций.

Теоретико-методологические основы исследования

Методологическую основу диссертации составили идеи и положения, в которых раскрываются питание как социальный феномен (Н. Л. Антонова, Е. Ю. Ганскау, Ю. Е. Гронов, М. В. Капкан, А. В. Костина, К. Лапорте, Л. С. Лихачева, Б. В. Марков, А. В. Носкова, В. Н. Минина, Е. Моньярд, О. И. Пименова, Ж.-П. Пулэн, Г. И. Семенова, Л. Тибере), подходы к анализу здорового питания (К. А. Воллард, М. К. Горшков, В. К. Кокерхэм, Б. Н. Чумаков).

В качестве теоретических ориентиров при изучении практик питания использовались работы отечественных и зарубежных исследователей Д. Агамбена, Р. Барта, В. В. Брюно, Г. Зиммеля, О. Е. Лапина, Э. Лича, Е. А. Логачевой, Е. В. Пруцковой, Н. А. Романович, А. В. Соркина, Х. Терашимы, Б. Тёрнера, В. В. Титковой, О. Д. Фаис-Леутской, М. Фуко. Мы также обратились к теории практик П. Бурдьё и теории детерминации человеческой деятельности А. В. Меренкова.

В работе использовалось сочетание ряда **методологических подходов**: социокультурный, сравнительный, структурно-функциональный; применялись **методы исследования**: компаративистский, реконструктивный и семиотический анализ документов.

Источниковая база исследования представлена Уставом РПЦ, Православной энциклопедией, Библией, Священным Преданием, трудами предстоятелей РПЦ современного периода, рекомендациями по питанию Роспотребнадзора.

Эмпирическую базу работы составили материалы социологических исследований, проведенные автором с 2019 по 2023 гг., в которых использованы количественный и качественный методы сбора и анализа информации:

- «Православная молодежь и православный пост» (2019–2020 гг.) Полуформализованные интервью с молодежью православных приходов Екатеринбурга (регулярно причащающиеся и причащающиеся редко) (N=16);

- «Практики питания студентов» (2019 г.). Объем выборочной совокупности составил 300 студентов Уральского федерального университета (целевой отбор);

- «Православная молодежь Урала» (2022 г.). Объем выборочной совокупности - 598 респондентов в возрасте от 18 до 25 лет, проживающих в крупных городах 5 субъектов РФ (отбор доступных случаев). Отбор респондентов велся среди молодых прихожан митрополий и студентов крупных региональных вузов, тех, кто утвердительно отвечал на вопрос-фильтр анкеты «Вы считаете себя православным?».

- «Репрезентация отношения к здоровью и здоровому питанию в православной периодике» (2022 г.). Анализ тематических публикаций в изданиях Екатеринбургской Епархии («Православная газета» и «Воскресение», апрель 2020 – апрель 2021 гг., N=60).

- «Врачи о православном посте» (2023 г.), проведенное методом семиотического анализа текстов (N = 40) на специализированных медицинских порталах и сайтах (учреждения Роспотребнадзора, медицинские клиники и др.), посвященных теме православного поста.

- «Священники о православном посте» (2023 г.) проведенное методом семиотического анализа текстов (N = 50) на православных порталах России, рекомендуемых чиноначалием Русской православной Церкви (pravoslavie.ru, foma.ru, pravlife.ru и др.), содержащих высказывания священников, записи интервью с ними по теме телесного и духовного поста.

В работе также использованы результаты социологических исследований, проведенных Всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ), аналитическим центром «НАФИ» и исследовательским центром «Romir».

Научная новизна диссертационного исследования заключается в социологическом анализе практик питания православной молодежи, которые осуществляются в условиях противоречия между религиозными и медицинскими установками. Научные результаты исследования, полученные соискателем и содержащие новизну, состоят в следующем:

1. представлена теоретико-социологическая концептуализация практик питания православной молодежи, которая выявила особенности влияния религиозных предписаний, медицинских рекомендаций, личных предпочтений на пищевое поведение изучаемой социальной группы;

2. определено конфликтующее воздействие двух систем детерминации пищевого поведения современной православной молодежи: религиозной и медицинской, основанной на современных данных нутрициологов;

3. исследованы основные противоречия, возникающие в пищевых практиках православной молодежи при выборе вариантов реализации потребности в разных продуктах питания на основе религиозных и медицинских предписаний;

4. выявлено общее и особенное в религиозных и медицинских предписаниях, определяющих практики питания православной молодежи: религиозные направлены на формирование и развитие духовных сил человека, медицинские – на сохранение физического здоровья личности в зависимости от состояния организма;

5. исследовано, что предписания чиновачалия и медицинских специалистов, затрагивающие пищевое поведение данной социальной группы, не соблюдаются в полной мере ни в одной из выделенных в ходе исследования подгрупп (полностью выполняющие предписания, периодически выполняющие предписания, редко выполняющие предписания, не выполняющие предписания); существует частичное совпадение рациона опрошенных с нормами здорового питания;

6. разработаны рекомендации, направленные на формирование и развитие культуры питания православной молодежи.

Положения, выносимые на защиту

1. Установлено, что для православной молодёжи основным фактором, влияющим на выбор полезных, так называемых «чистых» продуктов питания является воздействие религиозных и медицинских предписаний в зависимости от частоты причащения верующих и от состояния здоровья.

2. Определены основные различия в пищевых предписаниях, исходящих от медицинских специалистов и от Церкви: врачи обосновывают здоровое питание необходимостью полноценного функционирования организма, а клирики считают его средством для «спасения души»;

3. На материалах эмпирических исследований выявлено, что молодое поколение православных ориентируется на преодоление противоречий в практиках питания между медицинскими и религиозными рекомендациями.

4. Показано, что рацион питания православной молодёжи в недельном цикле в большей степени соответствует медицинским рекомендациям, чем религиозным. Фактическое меню православных праздников не соответствует как рекомендациям нутрициологов, так и рациону, санкционированному Церковью.

5. Установлены гендерные особенности соблюдения Иерусалимского устава среди опрошенных: 13,2% мужчин и 22,8% женщин строго следуют постным предписаниям; 62% женщин выбирают пищу, исходя из личных представлений о здоровой пище, среди мужчин таких 16%.

6. Выделены 4 группы православной молодёжи по частоте приступания к евхаристии: первая группа, 45 % «полностью выполняющие» ее предписания, причащаясь 3-4 раза в месяц; вторая группа, 19 % «периодически» причащающиеся 1-2 раз в месяц; третья группа, 14 % «редко» причащающиеся, 1-2 раза в год; четвёртая группа - 22 %, «не причащающиеся» из считающих себя православными. На основе данной типологии выявлено, что представители первой и второй группы частично соблюдают большинство постных предписаний, нарушая лишь медицинские ограничения в

употреблении алкогольных напитков. Входящие в третью группу верующие выполняют некоторые из этих предписаний в «облегчённом» виде, принимая в основном здоровую пищу и ограничивая употребление алкоголя в дни православных праздников. «Не причащающиеся» из четвёртой группы нарушают постные предписания, смешивая полезную и вредную пищу, потребляя алкогольные напитки, исходя из личных представлений.

7. На основании материалов исследований определено, что отказ православной молодежи от соблюдения поста не влияет на формирование практик здорового питания. Пищевое поведение молодых верующих характеризуется смешением полезных и вредных продуктов, что обусловлено их личными предпочтениями.

Теоретическая значимость исследования

Исследование углубляет и развивает научные представления о пищевом поведении православной молодежи под влиянием религиозных и медицинских факторов. Полученные результаты представляют собой важный вклад в теорию и методологию социологии религии, а также служат институционализации такой отрасли социологического знания, как социология питания. Впервые осуществлен в рамках диссертационного исследования социологический анализ противоречий пищевого поведения православных молодых, возникающих под воздействием медицинских и религиозных предписаний.

Практическая значимость исследования заключается в возможностях использования результатов в духовно-просветительских целях религиозными организациями Русской православной церкви, а также структурами, осуществляющими молодежную политику. Материалы работы могут быть применены различными маркетинговыми подразделениями для продвижения продуктов питания в определённых категориях. Полученные данные могут быть использованы при чтении курсов «Социология религии», «Социология питания», «Социология молодежи», «Социология здоровья».

Достоверность результатов диссертационного исследования подтверждается обоснованностью методологических и теоретических позиций, а также использованием корректных методов и процедур сбора и анализа количественных и качественных данных, отвечающих поставленным цели и задачам.

Соответствие диссертации паспорту научной специальности.

Данное исследование соответствует специальности 5.4.4 Социальная структура, социальные институты и процессы (социологические науки), поскольку область исследования соответствует: п. 18. – Молодежь как социальная группа. Особенности социального положения, сознания и поведения разных групп молодежи. Проблемы социального развития молодежи; п. 20. – Социальные институты, их виды, функции и дисфункции. Роль социальных институтов в изменениях социальной структуры. Трансформация социальных институтов; п. 23. – Здоровье и здоровый образ жизни в изменении социальной структуры. Факторы здоровья и нездоровья разных социальных групп, Паспорта специальности.

Апробация результатов исследования. Результаты диссертационной работы были апробированы на 24 всероссийских и международных конференциях: Всероссийская научная конференция «Практики воспроизводства ценностей: гуманитарный, социальный и экономический аспекты» (Екатеринбург, УрФУ, 2019 г.); Международная научная конференция «Молодежный Конвент» (Екатеринбург, УрФУ, 2020, 2021 гг.); Всероссийская научная конференция «Ковалевские чтения» (Санкт-Петербург, СПбГУ, 2020, 2021, 2022 гг.); Всероссийская (с международным участием) научно-практическая конференция «Пивоваровские чтения II: Религия. Человек. Цифровизация: Процессы дифференциации и синтеза знания» (Екатеринбург, УрФУ, 2021 г.); Всероссийская (с международным участием) научно-практическая конференция «Социальная динамика населения и устойчивое развитие» (Москва, МГУ, 2021 г.); Международная научно-практическая конференция «Казанские научные чтения студентов и

аспирантов имени В. Г. Тимирязева – 2021» (Казань, КИУ, 2021 г.); Международная научная конференция «Социология религии в обществе Позднего Модерна: религия и ценности» (Белгород, БелГНИУ, 2021, 2022 гг.); Всероссийская научная конференция «Мир культуры глазами молодых исследователей» (Пермь, ПГИК, 2022 г.); Всероссийская научная конференция «Актуальные проблемы социальных наук» (Томск, ТГУ, 2022 г.); Международная научная конференция «Судьбы национальных культур» (Челябинск, ЧелГУ, 2022 г.); Всероссийская научная конференция «Альянс социальных наук» (Москва, НИУ ВШЭ, 2022 г.); Международная научная конференция «Сорокинские чтения» (Москва, МГУ, 2021, 2023 г.); Международная научная конференция «Казанские социологические чтения» (Казань, К(П)ФУ, 2022); Международная научная конференция «Ломоносов-2023» (Москва, МГУ, 2023); Всероссийская (с международным участием) научно-практическая конференция «Цифровизация как вызов современности: между гуманизацией и дегуманизацией» (Екатеринбург, ГУ, 2023 г.); Международная научная конференция «Векторы» (Москва МВШСЭН, 2023 г.); Международная научная конференция «Исследования религии: прошлое, настоящее и будущее» (Москва, ПСТГУ, 2023 г.); Международная научная конференция «Уральский социологический форум к 100-летию профессора Л.Н. Когана: Культура, личность, общество в эпоху перемен: новые вызовы, проблемы, перспективы» (Екатеринбург, УрФУ, 2023 г.); Всероссийская (с международным участием) научно-практическая конференция «Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни» (Екатеринбург, УрГПУ, 2023 г.).

Структура и объем работы. Диссертация состоит из введения, двух глав (включающих четыре параграфа), заключения, библиографического списка, включающего 247 наименований, приложения; содержание работы изложено на 174 страницах.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К АНАЛИЗУ РЕЛИГИОЗНОЙ И МЕДИЦИНСКОЙ ДЕТЕРМИНАЦИИ ПРАКТИК ПИТАНИЯ ПРАВОСЛАВНОЙ МОЛОДЕЖИ

1.1. СИСТЕМА ДЕТЕРМИНАЦИИ ПРАКТИК ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Анализ особенностей формирования пищевых практик человека в контексте настоящего исследования предполагает рассмотрение основной цели их регулирования на основе православной антропологии и современных достижений медицины. Современная медицинская интерпретация практик питания основывается на идеологии здорового образа жизни, согласно которому рассчитывается оптимальный рацион для различных типов жизнедеятельности человека. Само понятие здорового образа жизни, получившее разработку в медицинской сфере, в отечественной социологической науке входит в употребление с 1981 года, когда советским правительством была начата антиалкогольная кампания и приобщение населения к массовой физической культуре¹¹.

Здоровый образ жизни понимался как инструмент для искоренения пьянства и алкоголизма. Посредством введения здорового образа жизни предлагалась своеобразная биополитика, направленная на поднятие продолжительности трудовой деятельности человека, снижение количества неинфекционных заболеваний и улучшения биометрических показателей населения¹². В советской историографии в понятие здорового образа жизни включалось также «моральное и социальное» здоровье, то есть подразумевался более широкий спектр социальных явлений, которые выходили за рамки собственно медицинского понимания. Стоит отметить, что

¹¹ Жилин Н. За трезвый, здоровый образ жизни // Партийная жизнь. 1986. Вып. 5. С. 61-63.

¹² Здоровый образ жизни и борьба с негативными явлениями // Образ жизни населения крупного города: опыт комплексного социального исследования. Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1988. (Человек и общество. Вып. XXIII). С. 228-240.

в данной концептуализации здорового образа жизни смешивались антропоцентрический и социоцентрический ракурсы, причем, если в социологической науке преобладал социоцентрический ракурс, то антропоцентрический был скупом представлен в работах медицинской тематики. Особенно подчеркивалось отождествление здорового образа жизни и трудового образа жизни¹³. Некоторые направления разработанной в советский период концептуализации идеологии здорового образа жизни являются актуальными и сегодня.

Наиболее распространённый в современной зарубежной и отечественной научной литературе и очевидный при концептуализации проблем здорового образа жизни и здорового питания медико-экологический подход¹⁴ подразумевает интерпретацию здорового образа жизни как целенаправленной деятельности человека для сохранения своего здоровья, структурированного здоровьесберегающего поведения. Основы этого подхода были заложены в медицинских исследованиях Степанова А. Д.¹⁵, Лисицына Ю. П.¹⁶ и Столярова В. И.¹⁷ и других. В рамках этого подхода здоровый образ жизни понимается как деятельность или система мероприятий¹⁸, направленная на качественную адаптацию организма к биосоциальным нагрузкам, которая регламентирована социокультурными нормами, стереотипами и вызвана социальными потребностями. Основными компонентами здорового образа жизни в отечественной литературе считаются:

- Питание, упорядоченное согласно медицинским рекомендациям;
- Достаточная двигательная активность;

¹³ Жилин Н. Там же. С. 61-63.

¹⁴ Данная терминология взята из диссертационного исследования Е.А. Логачевой. См.: Логачева Е.А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи среднего российского города. Дис. ... канд. соц. наук. ЮРГПУ (НПИ) им. Н. И. Платова. Новочеркасск, 2014. С. 10-11.

¹⁵ Степанов А. Д., Изутин Д.О. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования // Советское здравоохранение. 1981. Вып. 5. С. 6-9.

¹⁶ Лисицын Ю. П. Здоровье человека - социальная ценность. М.: Наука, 1988. 113 с.; Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение. М., 2010. 512 с.; Лисицын Ю.П. Теоретико-методологические

¹⁷ Столяров В.И. Программа международного социалистического исследования здорового образа жизни и физической культуры студентов. М., Харьков, 1990.

¹⁸ Павлов Б. С., Рачева Н. И. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» в общественном и быденном сознании населения Урала // Уральская семья. №. 7. 2012. С. 94-102.

- Оптимальный режим труда;
- Отказ от вредных привычек;
- Регулярный отдых;
- Полезные формы досуга¹⁹.

В зарубежной научной мысли основные компоненты здорового образа жизни представлены несколько иначе, с большим акцентом на медицинские показатели, чем на социальные. Так К.А. Воллард²⁰ отмечает четыре главных компонента здорового образа жизни, которые обозначают его медицинские аспекты:

- вес, соответствующий для здорового человека (Healthy weight);
- умеренный прием овощей и фруктов днём (adequate daily fruit and vegetable intake);
- физическая активность (physical activity);
- отсутствие курения (no smoking).

Важно отметить, что в медико-экологическом подходе некоторые компоненты и факторы здорового образа жизни совпадают, поскольку здоровый образ жизни предполагает их изменение в сторону улучшения здоровья. В рамках данного подхода основными субъективными факторами здорового образа жизни считаются:

- режим труда и отдыха;
- гигиена сна;
- система индивидуального питания;
- борьба с вредными привычками (при наличии)²¹.

К числу объективных факторов относятся:

- состояние окружающей среды, климатические факторы;

¹⁹ Бредихина Н. В. Ориентации населения на здоровый образ жизни: региональный аспект: дис. ... канд. соц. наук. ЮУрГУ. Челябинск, 2006.

²⁰ Wollard K.A. Exploring the relationship of healthy lifestyle characteristics with food behaviors of low-income, food insecure women in the United States. Tampa, 2016. P.1.

²¹ Конкретно по этому фактору есть интересное исследование: Новоселова Е.Н. Борьба с табакокурением как фактор здорового образа жизни // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. 2019. №. 4. С. 309-324.

- инфраструктура здоровьесбережения;
- генетические особенности организма человека, которые влияют на предрасположенность организма к тем или иным болезням²².

Стоит отметить, что в контексте указанного подхода фактор культуры и культурных практик не проговаривается, предполагается, что в данной сфере большее значение имеют медицинские рекомендации. Пищевое поведение и практики питания в данном ракурсе являются важным показателем воспроизводства здорового образа жизни, поскольку являются базовыми компонентами, которые определяют состояние здоровья человека для дальнейшей физической активности, здорового веса, трудовой / учебной деятельности и т. д.

Второй подход в исследовании здорового образа жизни и здорового питания в контексте поведения индивидуума в своем окружении (social environment) представлен в работах английского социолога В. С. Кокерхэма²³. Он синтезировал свою теорию из концепций в работ М. Вебера «Хозяйство и общество» и труда П. Бурдьё «Различение»²⁴. Совместно с Р. Альфредом и А. Томасом В. С. Кокерхэм определяет здоровый образ жизни как «коллективные образцы поведения, которые соотносятся со здоровьесберегающим поведением, основаны на выборах из возможностей, доступных по их жизненным шансам»²⁵. Данная социологическая теория является основой для социологической интерпретации практик питания в нашей работе.

В рамках этой теории утверждается, что здоровый образ жизни является свойством образа жизни именно определённой группы, внутри которой отдельные индивиды могут либо следовать ему, либо видоизменять его, либо отказываться от него. Здоровый образ жизни, согласно социологу, является

²² Чумаков Б. Н. Валеология. Избранные лекции. М.: РПА, 1997.

²³ Cockerham, W. C. The Social Determinants of the Decline of Life Expectancy in Russia and Eastern Europe: A Lifestyle Explanation // Journal of Health and Social Behavior. 1997. Vol. 38(2). Pp. 117-130.

²⁴ Cockerham, W. C. Bourdieu and an Update of Health Lifestyle Theory // Medical Sociology on the Move: New Directions in Theory. Dordrecht: Springer, 2013. Pp. 127-154.

²⁵ Cockerham, W. C., Alfred, R., and Thomas, A. Conceptualizing Contemporary Health Lifestyle // Sociological Quarterly. 1997. Vol. 38 (2). Pp. 321-342.

результатом усвоения медицинских знаний, однако в случае с нашим исследованием его элементы могут встречаться и среди отдельных рекомендаций религиозных традиций.

Согласно теоретическим построениям В. С. Кокерхэма подчеркивается, что здоровый образ жизни формируется и развивается именно в статусных группах, в которых присутствует свое понимание здорового образа жизни и здоровьесберегающего поведения. В данных группах собираются люди, которые имеют схожий статус или классовое происхождение. Их образ жизни является схожим в силу определенных жизненных обстоятельств и особенностей, что влияет на практики здоровьесбережения.

Основной акцент социологической концептуализации здорового образа жизни, по В. С. Кокерхэму, состоит в том, что люди с определенным общим социальным происхождением, общим социально-экономическим классом и условиями проживания склонны воспроизводить одни и те же элементы культуры, соответственно, у них формируются коллективные установки по отношению к здоровью и практики заботы о нем. Формирование данного социального бэкграунда является основой для существования коллективов или институтов, например, работы, семьи, религии. Условия жизни, общий опыт социализации и общие элементы культуры вместе с контекстом этих структурных переменных являются тем, что в терминологии П. Бурдьё²⁶ называется полями, которые ситуативно развиваются благодаря жизненным выборам, или агентам в терминологии П. Бурдьё.

В статье «Концептуализация современного здорового образа жизни» социолог пишет, что поскольку габитус является формируемым в отношении практик здоровьесбережения²⁷, то здоровьесберегающее поведение становится интегрированным в стандартизированный репертуар, который

²⁶ Бурдьё П. Различение: социальная критика суждения / Пер. с фр. О. И. Кирчик // Западная экономическая социология: Хрестоматия современной классики / Сост. и науч. ред. В.В. Радаев; Пер. М.С. Добряковой и др. М.: Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 2004. 680 с.

²⁷ Cockerham, W. C., Alfred, R., and Thomas, A. Conceptualizing Contemporary Health Lifestyle // Sociological Quarterly. 1997. Vol. 38 (2). Pp. 321-342.

может быть воплощен или может быть сделан «не задумываясь» (unthinkingly), по привычке. В данной части концептуализации можно добавить, что, в рамках субъективистко-деятельностного подхода габитусы и действия будут различаться сообразно определённым типам (моделям) повседневной жизни, которые обусловлены мотивационно-деятельностными характеристиками индивида²⁸.

Главная черта габитуса в структуре здорового образа жизни – его постоянное воспроизводство через различные структуры повседневности. Также на габитус здорового образа жизни и здорового питания влияют жесткие структуры социально-экономических статусов, а также гендер и расовая, этническая принадлежность. Теория В. С. Кокерхэма предполагает существование нескольких типов здорового образа жизни, которые осуществляются согласно социальным образцам и трафаретам, стратегиям поведения и поведенческим диспозициям. Все они воплощаются в установках на здоровье и здоровое питание благодаря воздействию социального статуса. Эти типы здорового образа жизни социолог применяет и в отношении практик питания респондентов, которые по-разному ведут здоровый образ жизни:

- здоровый образ жизни низкого риска. Данный тип риска связан с малой вероятностью возникновения сердечно-сосудистых болезней;

- здоровый образ жизни умеренного риска. Он характеризуется возникновением вышеприведенных болезней в ходе совмещения здорового питания с высоким уровнем рискованного поведения или деятельности, которая связана с возможными физическими рисками (например, работа на производстве с повышенным классом опасности);

- здоровый образ жизни умеренного риска, связанный с малой двигательной активностью. Это также влияет на рост сердечно-сосудистых болезней;

²⁸ Возьмитель А.А. Концептуальные основы социологии образа жизни // Вестник Института социологии. Вып. 4, т. 8. 2017. С. 14-42; Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с

- здоровый образ жизни повышенного риска возникновения вышеуказанных болезней. Данный образ жизни связывается с нездоровым питанием и двигательной активностью, содержащей повышенный физический риск²⁹.

При всей своей новационности (рассмотрение здорового образа жизни сквозь призму теории Бурдьё, выделение типов здорового образа жизни) данная теория не учитывает специфических здоровых образов жизни, которые связаны с отдельными медицинскими рекомендациями и диетарными предписаниями. Теория В. С. Кокерхэма не учитывает также и фактор социального капитала, то есть все те институты, отношения и нормы, которые формируют и развивают социальные взаимодействия в обществе³⁰, - фактор, который также играет важную роль в формировании и развитии здорового образа жизни. Помимо этих замечаний стоит уделить внимание тому, что типология здорового образа жизни ориентирована на медицинские рекомендации и в ней слабо проработана типология здорового и нездорового питания, употребление которого влияет на концентрацию низких и высоких холестерина в крови, которые приводят к высокому / низкому риску возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.

Таким образом, здоровый образ жизни провозглашает высшей ценностью здоровье и ориентирует индивида на здоровьесберегающее поведение³¹, самостоятельное конструирование тела и администрацию над ним, согласно М. Фуко³². Согласно тезисам исследователя, здоровый образ жизни является своеобразным продуктом политики здоровья, которая восходит к XVIII веку. Здоровый образ жизни, если продолжать теоретические конструкты М. Фуко, представляет собой не отсутствие болезни, а именно

²⁹ Cockerham, W. C. Health Lifestyle Theory and the Convergence of Agency and Structure // Journal of Health and Social Behavior. 2005. Vol. 46 (1). Pp. 51-67.

³⁰ Социальный капитал // Когаловский М.Р. и др. Глоссарий по информационному обществу / Под ред. М.Е. Хохлова. М.: ИРИО, 2009.

³¹ Павлов Б. С., Рачева Н. И. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» в общественном и обыденном сознании населения Урала // Уральская семья. №. 7. 2012. С. 94-102.

³² Фуко М. Рождение клиники. Москва: Академический проект, 2010; Он же. История сексуальности. Т. 3. Забота о себе. Киев, Москва: Дух и Литера, Грунт, Refl-book, 1998.

наблюдаемый и проверяемый результат комплексных данных (двигательная активность, режим питания и другое), которые позволяют оценивать готовность общества в целом к различным болезням и эпидемиям³³. Это же свойство, необходимое для коллективного здоровьесбережения, считается важным и для индивида. Практики питания как часть здорового образа жизни являются формой социальной активности, направленной на воспроизводство социальных связей и практик потребления в системе здоровьесберегающего поведения.

Социальное конструирование здорового тела, согласно М. Фуко, считается продуктом деятельности социального контроля и манипуляций. Данным конструированием занимаются и религиозные организации, стремясь придать телу характеристики, которые выражены в вероучении. Церковь как властный институт занимается производством знания о правильном теле (не обязательно здоровом) и вырабатывает инструкции как подавлять или наказывать тело греховное («плоть»)³⁴. В работах Дж. Агамбена утверждается, что социальное конструирование здорового тела и, соответственно, здорового образа жизни, является целенаправленной политикой государства, направленной на повышение производительности длительности наслаждения «голой жизнью»³⁵. В продолжение изысканий Дж. Агамбена можно утверждать, что таким способом религиозная организация развивает востребованные элементы здорового образа жизни и может отвергать или игнорировать те из них, которые противоречат вероучению³⁶.

Социальное конструирование здорового тела может быть связано с взаимодействием представлений о нормативном и реальном здоровье. В этом случае для настоящего исследования будут релевантными результаты исследования Х. Терашимы. В одной из своих работ ученый выдвинул тезис,

³³ Блинов Е. "Царствующая болезнь": Фуко об институциональном смысле эпидемий и «компактных моделях» отношений власти // Логос. 2021. №2 (141). С. 79-104.

³⁴ Фуко М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы. – М.: Ad Marginem, 1999. – С. 300.

³⁵ Агамбен Д. Homo sacer. Суверенная власть и голая жизнь. М.: Европа, 2011. 256 с.

³⁶ Agamben, G. The Use of Bodies: Homo Sacer IV, 2. Stanford: Stanford university press, 2016. 320 p.

что здоровье, обычно изучаемое в статичном измерении, может быть осмыслено и в динамическом измерении, в постоянном движении между здоровьем реальным (биологическим, измеряемым согласно медицинским показателям) и здоровьем воображаемым (идеальным), конструируемым социальной группой / социальным институтом респондента. Различие между реальным и воображаемым здоровьем проявляется во время взаимодействия человека со своим организмом. При прямом контакте здоровье считается реальным, физическим, функциональным и непосредственным. Непрямое взаимодействие с телом через знаковые системы и семиотические структуры означает здоровье воображаемое³⁷, которое воплощается в культурных и социальных концепциях.

Согласно теоретическому ракурсу, представленному в работе Х. Терашимы, если в рамках православной антропологии с реальным здоровьем соотносится концепт «плоти», то понятия «духа» и «души» относятся к «здоровью духовному», то есть здоровью воображаемому, идеальному. «Здоровье духовное», которое проявляется в воспроизводстве личностных качеств смирения, любви, сострадания и других (относятся к «душе») является важным для спасения человека, оно же влияет и на приближение к «духу», что предполагает отказ, например, от некоторых компонентов здорового питания (мясного и молочного), приводит к частичному игнорированию проблем реального здоровья³⁸, поскольку считается важным в случае недомогания обращаться не к консультации врача, а именно:

- помолиться почитаемым иконам,
- совершать молитвы святым,
- обратиться за советом к священнику и другое.

³⁷ Terashima H. Body in interaction with Nature: the real body and imaginary body // Construction and Distribution of Body Resources. Correlations between Ecological, Symbolic and Medical Systems. – Tokyo: Tokyo University for Foreign Studies publishing, 2005. – P. 8-17.

³⁸ Агаджанян А. Спротивление и покорность. Вызовы пандемии, позднемодерные эпистемы и русский православный этос // Государство, религия, Церковь в России и за рубежом. – 2021. № 39(1). – С. 12–38; Пономарев Ф. А. Христианство и спорт: размышления на тему. – Саратов: Изд-во Саратовской епархии, 2010. – 63 с.

Это противоречие между рекомендациями Церкви и предписаниями врачей усиливается также особой детерминацией практик питания православной молодежи. Через воспроизводство культурных привычек внутренней необходимости питания формируются стереотипы пищевого поведения, которые влияют на формирование вкуса и потребность в повторении определённых меню, куда могут быть включены продукты питания, как оказывающие здоровьеразрушающее / здоровьесберегающее воздействие на организм.

Через отбор и поиск вариантов пищи возникает ценностная ориентация, которая задает категоризацию пищи (полезная / вредная, чистая / грязная и другие). Регулярное пищевое поведение складывается в систему детерминации пищевых практик³⁹. Данные практики православной молодежи, которая занимается «самостоятельным» лечением и аналогичным отношением к религии, могут частично подвергаться предписаниям врачей, но не священников.

В зависимости от того, насколько интенсивно человек приближен к приходской жизни, насколько реализуется его потребность в идентификации с группой, настолько же и разнятся религиозные практики питания респондентов, и соответственно, их стратегии здоровьесбережения, принимая на себя функции по снижению разных групп рисков, согласно построениям В. Кокерхэма, которым респонденты подвергают своё здоровье⁴⁰. При этом религиозные практики питания могут частично совпадать или противоречить практикам здорового питания.

Вместе с тем здоровое питание, как показывают медицинские обследования, является важным условием сохранения здоровья и здорового образа жизни⁴¹. Согласно О.М. Драпкиной «пищевые факторы и малоподвижный образ жизни вносят вклад в 60% случаев СД (сахарный

³⁹ Меренков А. В. Система детерминации человеческой деятельности. Екатеринбург, 2003.

⁴⁰ Cockerham, W. C., Alfred, R., and Thomas, A. Conceptualizing Contemporary Health Lifestyle // Sociological Quarterly. 1997. Vol. 38 (2). Pp. 321-342.

⁴¹ Нутрициология-2040. Горизонты науки глазами ученых. СПб, 2017. С. 14.

диабет), в 35% случаев рака молочной железы, прямой кишки и предстательной железы, в 30% случаев болезней желчного пузыря, в 25% случаев артрита и в 20% случаев ишемической болезни сердца (ИБС) и инсульта»⁴². При этом, как отмечают исследователи, суммарные экономические издержки от всех этих заболеваний больше, чем экономические издержки от злоупотребления алкоголем и от курения. Поскольку важным компонентом здорового образа жизни являются практики питания, то охарактеризуем их биологические и социальные функции.

Биологические функции питания — это насыщение организма веществами, необходимыми для поддержания биологического баланса и его жизнедеятельности (белки, жиры, углеводы, масла и т. д.), нормального функционирования органов, кровеносной системы и т. п. Согласно медицинским рекомендациям, употребление зерновых культур полезно тем, что они содержат мало жиров, при этом снабжают организм необходимыми витаминами, минералами и клетчаткой. Хлеб и выпечка высококалорийны, но содержат мало питательных веществ. Фрукты и овощи обладают такими же питательными свойствами, как и зерновые культуры, однако среди них есть те, которые обладают высоким содержанием витамина С (цитрусовые, клубнику и др.) и высоким содержанием витамина А (морковь, тыква, шпинат, капусту и т. п.).

Продукты животного происхождения (мясо, рыба) обеспечивают организм важными питательными веществами, необходимыми для его полноценного функционирования: белком, кальцием, железом и цинком. Молочные продукты поставляют в организм большое количество кальция и витаминов А и D. Второстепенные питательные вещества – сахар, и жиры

⁴² Драпкина О. М., Карамнова Н. С., Концевая А. В., Горный Б. Э., Дадаева В. А., Дроздова Л. Ю., Еганян Р. А., Елиашевич С. О., Измайлова О. В., Лавренова Е. А., Лищенко О. В., Скрипникова И. А., Швабская О. Б., Шишкова В. Н. Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний (РОПНИЗ). Алиментарно-зависимые факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и привычки питания: диетологическая коррекция в рамках профилактического консультирования. Методические рекомендации // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2021. Т. 20, № 5. С. 277.

содержит жирная пища, кондитерские изделия и масла⁴³. Медицинскими специалистами рекомендуется 3–4 разовое питание в день как наиболее оптимальное для усвоения белков (85%)⁴⁴. Рекомендуемые медицинскими специалистами практики питания можно считать нормативными, поскольку они задают ту культуру питания, которая необходима для насыщения организма важными веществами и энергией.

Питание относится к числу тех естественных потребностей, которые определяются внутренней необходимостью организма обеспечить свою деятельность. Эта естественная потребность, как указывал А. В. Меренков, может быть детерминирована направлением на воспроизводство человека как биологического существа и направлением к усвоению норм, ценностей социальной жизни⁴⁵. Второе направлением является базовым, считается некоторой предрасположенностью для своеобразного «воспитания» практик питания и пищевых привычек, тем самым питание как биологическая потребность дополняется социальными аспектами, направленными на социализацию личности и дальнейшее её устройство в социуме. Так, по мысли социолога, внешняя необходимость включается во внутреннюю, содействуя развитию последней, формированию культуры питания.

К числу социальных функций питания отнесем следующие.

Статусная функция – практики питания воплощают собой репертуар предпочтений индивида, указывают на его стиль питания⁴⁶ и принадлежность к определенной статусной группе⁴⁷. Она предлагает индивиду определённые

⁴³ ГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики" министерства здравоохранения Краснодарского края <http://crblen.ru/dlya-pacientov/meditsinskaya-profilaktika/666-piramida-zdorovogo-pitaniya>

⁴⁴ Боровкова, Ю. И. Культура питания как форма физической культуры // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. 2017. № 2. С. 38-45.

⁴⁵ Меренков А. В. Система детерминации человеческой деятельности. Екатеринбург, 2003. С. 30-37.

⁴⁶ Костина А. В. Культурные аспекты потребления пищи // XVII Международная конференция памяти профессора Л. Н. Когана "Культура, личность, общество в современном мире: Методология, опыт эмпирического исследования", 20-21 марта 2014 г. - Екатеринбург: УрФУ, 2014. - С. 1055-1066; Захарова Ю. Формирование практик потребления продуктов питания в современном российском обществе // Люди и вещи в советской и постсоветской культуре / Под ред. О. Г. Ечевской, О. Ю. Гуровой и др. Новосибирск: НГУ, 2005. С. 93-109

⁴⁷ Бурдьё П. Различение: социальная критика суждения / Пер. с фр. О. И. Кирчик // Западная экономическая социология: Хрестоматия современной классики / Сост. и науч. ред. В.В. Радаев; Пер. М. С. Добряковой и др. М.: Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 2004. 680 с.

техники исполнения практик питания: это может отображаться в повседневном меню представителей разных статусных групп, в использовании или запрете на использовании, например, некоторых столовых приборов⁴⁸. Развивая драматургический подход социолога И. Гофмана, обозначенный им в «Представление себя другим в повседневной жизни», можно утверждать, что влияние статусной группы прослеживается и в формировании заданного «пищевого имиджа»⁴⁹, который может воплощаться, в частности, в избирательном употреблении напитков на период праздников⁵⁰, в приеме набора здоровой и/ или нездоровой пищи. Данный «пищевой имидж» может отображаться и в соблюдении определённых пищевых запретов (в рамках дилеммы «удовольствие – отвращение»).

С этой задачей тесно связана идентификационная функция – практики питания выступают маркером принадлежности человека к той или иной социальной группе, указывают на его социально-экономический статус и убеждения. Следующая функция – психоэмоциональная, позволяющая в практиках питания уйти от девиантного поведения, способствуя психосоциальному развитию личности при коллективных практиках питания⁵¹. Особое значение в практиках питания имеет регулятивная функция, которая активно применяется институтом семьи – выделение «правильной, полезной» и «неправильной, вредной пищи». Эта функция оказывает влияние на практики здоровьесбережения и здоровьеразрушения. Она приводит к формированию неравенства в практиках питания, которое затем отражается в неравенстве практик здоровьесбережения.

⁴⁸ Мосс М. Общества. Обмен. Личность: труды по социальной антропологии. М.: Книжный дом - Университет (КДУ), 2011. 413 с.

⁴⁹ Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни. М.: Канон-пресс-Ц : Кучково поле, 2000. 302 с.

⁵⁰ Иллюстрацией для данного тезиса служат материалы статьи В. Брюно. См. Позднякова М. Е., Брюно В. В. Особенности потребления алкоголя деловыми женщинами // Социологические исследования. 2021. №. 3. С. 137-141.

⁵¹ Сорокин П. А. Человек. Цивилизация. Общество. М.: Политиздат, 1992. 467 с.

Коммуникативная функция способствует развитию общения между индивидами. По мнению классика семиотики Р. Барта⁵² коммуникационный аспект пищи состоит в том, что она выступает некоторым предметом занятий, она вплетена в определённые ситуации, которые могут воспроизводиться как индивидом, так и институтами. Пища как событие или занятие является функциональной единицей коммуникативных структур, употребление пищи отсылает индивида к контекстам здоровья, установкам полноценности и вины, а также памяти. Базовой коммуникативной структурой пищи семиотик называет меню, а более сложную структуру – «стиль» – режимом питания.

Функция социализации реализуется при коллективных практиках питания, в процессе таких практик питания в сознание индивида инкорпорируются коллективные образцы поведения, задаются нормы питания, касающиеся этикета, социальной организации, состава пищи и других аспектов.

Если характеризовать практики питания в контексте здорового образа жизни, то можно выделить некоторые их особенности соответственно тому, как это представлено в работах отечественных учёных по социологии питания (В. Минина, Ю. Гронов⁵³, Ю. Веселов⁵⁴ и другие).

Говоря о режиме питания, можно отметить, что практики питания могут быть структурированы согласно медицинским рекомендациям, например, трёхразовое питание в день. Они могут быть упорядочены и по режиму сообразно организации режима труда и отдыха (например, иной порядок приема пищи у тех, кто работает в ночные смены). Медицинская интерпретация употребления пищи исходит из концепции оптимального питания, когда для работы организма важным является:

⁵² Барт Р. К психосоциологии современного питания // Система моды. Статьи по семиотике культуры. Пер. с фр., вступ. ст. и сост. С.Н. Зенкина. М.: Издательство им. Сабашниковых, 2003. С. 366-377.

⁵³ Ганскау Е. Ю., Минина В. Н., Семенова Г. И., Гронов Ю. Е. Повседневные практики питания жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области // Журнал социологии и социальной антропологии. 2014. Том XVII, Вып. 1 (72). С. 41-58.

⁵⁴ Веселов Ю. В. Повседневные практики питания // Социологические исследования. №. 1. 2015. С. 95-104.

- получение необходимого количества энергии для онтогенеза (100 кДж / 1 кг массы тела);
- обеспечение организма макро- и микронутриентами;
- обеспечение организма минорными биологически активными компонентами, улучшающими работу системы пищеварения и других систем организма.

Пища считается одним из внешних факторов, который влияет на продолжительность жизни и выход в болезнь⁵⁵. В медицинской литературе подчеркивается, что в физиологическом плане питание является сложным процессом поступления, переваривания и усвоения пищевых продуктов, он определяет жизнедеятельность и образ жизни человека, получая продукты метаболизма и выводя их, влияет на сами процессы метаболизма, скорость которых и признаки некоторых из них являются маркерами наличия процессов старения организма. В социальном и медико-биологическом плане влиятельным считается разумное потребление сельскохозяйственной и промышленной пищевой продукции, которое влияет на развитие алиментарно-зависимых заболеваний⁵⁶.

Медицинскими специалистами различается рациональное и сбалансированное питание. Рациональное питание определяется как полноценное, благодаря которому поддерживается работа организма и сохранение здоровья в условиях проживания и трудовой деятельности. Рациональное питание может варьироваться в зависимости от климатогеографических условий, хозяйственно-культурной деятельности в регионе, возраста человека, его пола, психического состояния и многих других параметров. При этом рассчитано оно в усреднённом варианте как оптимальный вариант рациона, режима питания и условий приема пищи. Сбалансированное питание подразумевает собой рассчитанное количество

⁵⁵ Жминченко В. М., Гаппаров М. М. Г. Современные тенденции исследований в нутрициологии и гигиене питания // Вопросы питания. 2015. Вып. 1. С. 4-14.

⁵⁶ Тель Л. З., Даленов Е. Д., Абдулдаева А. А., Коман И. Э. Нутрициология. М., 2018. 545 с.

макро- и микронутриентов необходимое для обеспечения нормального метаболического процесса.

Идеология рационального питания, развивающаяся с середины XX в., предполагает целенаправленную политику формирования ориентаций и установок населения на увеличение продолжительности жизни, повышение трудоспособности людей и уменьшение числа разных болезней, которые влияют на смертность населения⁵⁷. Из этой идеологии некоторые элементы могут быть отвергнуты или восприняты в православной антропологии.

При изучении основных медицинских рекомендаций⁵⁸, обнаруживается, что делается акцент на важность употребления белков, жиров, углеводов, масел и других веществ, овощей, фруктов (более 600 г в сутки), орехов, мясной и рыбной продукции, которые необходимы для поддержания организма (масса порций в сумме более 400 г в день, при этом менее 50 г – сахаров и менее 5 г соли, менее 30% употребляемых калорий должно употребляться из жиров). При этом рекомендуются ограничения в употреблении сладкого, соленого, жареного, кондитерских изделий и алкоголя. Композиция этих элементов состава пищи может варьироваться в зависимости от блюд, которые употребляет индивид, от диетных предписаний. В контексте социальной организации пищевого поведения можно выделить такие вопросы здорового образа жизни, как отношение к излишнему весу, к нормальному весу, представления о тучности, жирности и т. п.

Здоровое питание характеризует наличие в ежедневном рационе овощей, зернобобовых, фруктов, мясопродуктов, рыбопродуктов и кисломолочных продуктов. Рекомендуется медиками свести к минимуму потребление кондитерских изделий, полуфабрикатов и алкогольных напитков. Если выпадает один из элементов ежедневного рациона и более 50% рациона в сумме отводится на потребление полуфабрикатов, кондитерских изделий с

⁵⁷ Дмитриев А. В., Гунина Л. М. Спортивная нутрициология. М., 2020. 642 с.

⁵⁸ Роспотребнадзор. Рекомендации гражданам: здоровое питание. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: https://www.rosпотребнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950 (Дата обращения 10.05.2021)

алкогольными напитками, то такое питание считается несбалансированным. Вредным питанием считается такое, когда в рационе отсутствуют овощи и зернобобовые культуры, кисломолочные продукты, основной акцент делается на полуфабрикаты, мясопродукты, рыбопродукты и кондитерские изделия. В данном случае пищевое поведение признается как наличествующее высоким риском возникновения сердечно-сосудистых и раковых заболеваний⁵⁹.

Таким образом, практики питания представляют собой деятельность индивида по производству, приготовлению и употреблению определённого набора пищи. Сформированное в социальном окружении (семья, коллеги, знакомые и другие) меню может подвергаться воздействию медицинских установок как нормативных для обеспечения функционирования человека, а также религиозными предписаниями в случаях идентификации индивида с религиозной общностью. Практики питания обеспечивают как биологические, так и социальные потребности человека, при этом прочно детерминированы культурой общества и образом жизни человека (особенно влияют двигательная активность, практики табакокурения, алкогольное поведение и другие факторы). Данные практики, которые воспроизводятся многократно и имеют устойчивое содержание, образуют пищевые привычки с устойчивым меню.

В аспекте пространственно-временной структуры практики питания обладают особым ежедневным режимом, продиктованным культурой питания. Также они подразделяются на особые места приема пищи дома и вне его. В аспекте образа жизни индивида практики питания формируются и воспроизводятся в определённых социальных группах, они транслируют нормы, коллективные (в том числе религиозные) и индивидуальные образцы пищевого поведения, маркируют пищевые стратегии индивида, служат

⁵⁹ Пирамида здорового питания [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://arena-swim.ru/piramida-zdorovogo-pitania-pisevaa-piramida-vse-ot-a-do-a/> (дата обращения 19.07.2023)

становлению и воспроизводству социальных связей и идентичностей, что наблюдается во время застолий⁶⁰.

Практики питания служат индикатором здоровьесберегающего или здоровьеразрушающего поведения. При потреблении пищи индивиды и группы реализуют потребность в здоровье и установки на здоровый образ жизни. При этом, как отмечает А. В. Меренков⁶¹, эти практики являются частью первичной социализации человека, формируя культуру физического воспроизводства. Регулирование питания, исходя из предписания медицинских специалистов, религиозных представлений, формирует, согласно концепции А. В. Меренкова, устойчивые стереотипы питания, которые могут характеризоваться разным сочетанием здоровой и вредной пищи.

Как указывал Г. Зиммель, питание является важным компонентом социальной (надличностной) и культурной жизни как индивида, так и общества⁶². Питание всегда регламентируется деятельностью разных социальных институтов: семьи, образовательных, религиозных и иных организаций, которые предписывают индивидам особый режим пищевого поведения.

Так, как показывают исследования Р. Садыкова и Ю. Мигуновой, на качество питания влияет тип семьи и её социально-экономический статус: в многодетных семьях качество питания заметно снижается по сравнению с семьями, где есть один или два ребёнка⁶³. Состав питания в институте армии варьируется в зависимости от гипокинетической и гиперкинетической деятельности военнослужащих. В частности, деятельности с низкой двигательной активностью рекомендуются к употреблению жирорастворимые

⁶⁰ Антонова Н. Л., Латышев Д. М. Практики питания: понятие, виды, функции // Koinon. 2021. Т. 2, № 4. С. 51-61

⁶¹ Меренков А. В. Система детерминации человеческой деятельности. Екатеринбург: Изд-во УГГГА, БКИ, 2003. 228 с.

⁶² Зиммель Г. Социология трапезы // Социология, теория, маркетинг. 2010. № 4. С. 187-192.

⁶³ Sadykov R. M., Migunova Yu. V. Everyday Children Feeding Practices in a Modern Russian Family // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. Vol. 10. 2017. Pp. 1594-1602

витамины, а при интенсивной двигательной деятельности – постоянный прием напитков и употребление водорастворимых витаминов⁶⁴.

Помимо влияния социальных институтов, на практики питания также воздействуют и социальные группы, которые регламентируют процессы питания и контролируют его. Через контроль практик питания выражается неравенство между социальными группами и их иерархия. Социальные группы (семья, рабочий коллектив и другие) являются основой для социальной организации питания, поскольку они задают определенный круг потребителей с их социально-экономическими возможностями. В частности, согласно исследованиям Ю. А. Овсянникова, население, у которого есть возможность выращивать садово-огородные культуры, обладает более полноценным и здоровым рационом питания в отличие от тех, кто не имеет такой возможности⁶⁵. Тем самым неравенство, проявляющееся в наличии дачного участка, эксплуатируемого вышеприведенным способом, влияет на практики питания населения.

Ю. В. Веселов указывает, что культура питания связана с социально-экономическими характеристиками того или иного социального класса. Согласно одному из его исследований, высший класс российского общества при наличии высоких доходов по составу питания мало отличается от низшего класса, это приводит к тому, что уровень заболеваний, вызванных неправильным питанием, у низшего и высшего класса одинаков⁶⁶. В аспекте здорового питания, по мнению петербургского социолога, лидирует средний класс.

Возникает особая культура питания разных социальных общностей и групп. По мнению уральских культурологов М. В. Капкан и Л. С. Лихачевой,

⁶⁴ Волченкова А. В., Келехсашвили Л. В., Соколова А. С. Гигиеническая оценка питания военнослужащих и членов их семей в условиях субарктической климатической зоны // Актуальные проблемы современной медицины. Материалы III Дальневосточного медицинского молодежного форума. Хабаровск, 2019. С. 311-314.

⁶⁵ Овсянников Ю. А. Особенности питания различных социальных групп Свердловской области // Аграрный вестник Урала. 2018. № 2 (169). С. 63-66.

⁶⁶ Веселов Ю. В., Никифорова О. А., Чернов Г. И. Формирование социально-стратифицированных практик питания: влияют ли доходы на здоровье? // Наука и бизнес: пути развития. 2019. № 12 (109). С. 192-199.

«культура питания характеризует систему пищевых привычек определенной культурной общности»⁶⁷. Однако, на наш взгляд, неправомерно рассматривают в качестве элемента культуры питания только лишь устойчивые модели потребления пищи⁶⁸. Также проявляется ограниченность понимания культуры питания, когда она сводится М. А. Винокуровой и Н. А. Коноплевой к этикету употребления пищи. При интерпретации работ М. Дуглас авторы рассматривают основные концепции культуры питания:

- 1) «человек – еда»;
- 2) «человек – человек»⁶⁹.

Первое взаимоотношение понимается как структура т. н. «грамматики обеда», культурного кода связанных с питанием образцов поведения. Второе взаимоотношение определяется пищевым престижем и уместностью приёма пищи в конкретной ситуации (в т. ч. этикет). Однако из поля зрения авторов выпадают темы объектов практик питания (конкретные блюда, их комбинации, запреты и т. д.) и обширный социальный контекст практик питания, что затрудняет применение данной концепции к анализу пищевого поведения как компонента здорового образа жизни.

Этнограф и антрополог З. Б. Рамазанова при анализе пищевого поведения народов Дагестана в культуре питания уделила особое внимание предметам питания. Благодаря такой концептуализации специалист выделил комплексы пищи и блюд, приуроченные к различным сферам повседневности (похороны, свадьба, религиозные обряды и другие), также им были охарактеризованы комплексы устоявшихся пищевых практик⁷⁰ (традиционное питание) и современные, которые основываются на массовых продуктах

⁶⁷ Капкан М. В., Лихачева Л. С. Гастрономическая культура: понятие, функции и факторы формирования // Известия УрГУ. Серия 3. Социальные и гуманитарные науки. 2008. №. 15. Т. 55. С. 34-43

⁶⁸ Викторова И. А., Стасенко В. Л., Ширлина Н. Г., Муромцева Г. А., Ливзань М. А. Пищевые привычки у населения Омского региона и нерациональное питание в ассоциации с сердечно-сосудистыми заболеваниями по данным исследования ЭССЕ-РФ2 // Российский кардиологический журнал. 2021. №. 26 (5). С. 52-59.

⁶⁹ Коноплева, Н. А. К вопросу определения сущностных характеристик и факторов формирования повседневной культуры питания и гастрономической культуры // Гуманитарный вектор. 2019. Т. 14, № 4. С. 143-152.

⁷⁰ Рамазанова З. Б. Изменения в культуре питания народов Дагестана в XX в // Вестник Института истории, археологии и этнографии. 2013. № 1(33). С. 117-123.

пищевой промышленности, возникшие при разрушении народных традиций питания, и заимствованные из других культур питания. Данный подход в осмыслении культуры питания для анализа здорового образа жизни является полезным при выделении тех направлений (например, события праздников, особенных событий жизненного цикла, религиозных традиций) в пищевом поведении, которые усиливают или ослабляют здоровьесберегающее направление практик питания.

В сравнении с вышеизложенным, думается, что применительно к нашему кейсу будет правомерным включить в культуру питания:

– концепции общепринятых норм, правил и стандартов потребления пищи (в т. ч. этикетных), которые подвергаются дискурсивному производству в социальных институтах⁷¹ (в нашем случае – мнение священников и мнение докторов),

– по мнению французского социолога Ж.-П. Пулэна⁷², отношение к пище, вкусовые предпочтения к некоторым продуктам питания, представления о вредной, полезной и «лекарственной» пище (т. н. «суперфуды»),

– пищевые привычки с устоявшимся рационом и картой напитков, которые варьируются в будние, выходные и праздничные дни.

Это позволяет рассматривать культуру питания как важнейший фактор обеспечения здорового питания, а соответственно, и ориентации на здоровьесбережение.

При этом культура питания дифференцируется по:

– климатогеографическим характеристикам (тропики, субарктика и другие),

– историко-этнографическим общностям, которые влияют на религиозные практики питания,

⁷¹ Зульпукарова Э. М., Сефербеков Р. И. Пища мусульманских религиозных праздников и обрядов у горожан Дагестана в постсоветский период // Вестник ДГУ. Серия 2: гуманитарные науки. 2017. №. 1. Т. 32. С. 22-31.

⁷² Poulain J.P., Tibère L., Laporte C., Mognard E. Malaysian food barometer: food, cultures and health. Subang Jaya: Taylors Press publishing, 2014. 309 p.

- хозяйственно-культурным типам,
- степени урбанизации (сельская, городская и т. д.),
- экологическим возможностям (зоны техногенных катастроф, зоны с повышенным содержанием радиации и другие) и другим показателям⁷³.

Исследование культуры питания, взятой в одном или нескольких показателях, позволяет выявить различные факторы, влияющие на принятие ценностей определенных пищевых правил / запретов, содержание и организацию питания индивидов и социальных общностей. Дальнейшее рассмотрение культуры питания в рамках нашего исследования основано на двух основных теоретических ракурсах: аксиологическом и социокультурном. С позиций аксиологического ракурса питание представляет собой ценностный компонент человеческой жизнедеятельности и может воплощать различные установки и эмоциональное отношение к пище в рамках различных дилемм по Б. В. Маркову «дружбы – предательства», «коллективизма – автономии», «удовольствия – отвращения»⁷⁴ и других, основанных на различиях в групповых и индивидуальных приемах пищи, обозначающие сферы социального контроля в культуре питания.

В культуре питания данные дилеммы отражаются в представлениях о:

- пище, которую можно / нельзя принимать в социальном окружении (например, хлеб и вино, которые принимал Иисус Христос с апостолами на вечере);
- пище, которую можно / нельзя принимать в том или ином коллективе (например, запрет на прием идоложертвенной пищи в православии);
- пище, которая считается полезной или вредной (например, предписания в православии, касающиеся трезвости и слабого употребления алкоголя).

⁷³ Антонова Н. Л., Латышев Д. М. Практики питания: понятие, виды, функции // Koinon. 2021. Т. 2, № 4. С. 51-61

⁷⁴ Марков Б. В. Культура повседневности. СПб.: Питер, 2008. 352 с; Коноплева Н. А., Винокурова М. А. К вопросу определения сущностных характеристик и факторов формирования повседневной культуры питания и гастрономической культуры // Гуманитарный вектор. Культура и общество. 2019. №. 4. Т. 14. С. 143-152.

Ряд зарубежных социологов⁷⁵ считают, что отношение к пище в аксиологическом аспекте выражается сквозь призму концептов чистоты (в гигиеническом аспекте), моральности, индивидуального вкуса и питательности (пользы для здоровья), что работает в рамках дилеммы «удовольствие – отвращение».

Рассмотрение культуры питания с позиций социокультурного ракурса возвращает нас к осмыслению питания как системы норм, правил потребления пищи, в частности, регулирующих коммуникацию субъектов, участвующих в этом процессе⁷⁶. При рассмотрении практик питания в контексте коммуникационной системы исследователи отмечают, что еда представляет собой способ формирования и воспроизводства групповой идентичности, транслирования ценностных установок группы⁷⁷. В этом случае речь идет о формировании в процессе социализации личности определенной системы предписаний, регулирующих потребление разной пищи. В ходе коллективных практик питания функция социализации выражается как в употреблении определенных продуктов и блюд, так и, в том числе, согласно Г. Зиммелю, в принятии и воспроизводстве этикетных форм и правил поведения за столом⁷⁹.

Этнографы подчеркивают, что индивиды усваивают определённые гастрономические знаки, которые транслируются в пищу, и затем воспроизводит их, чтобы показать свою соотнесенность с тем или иным коллективом⁸⁰. В частности, с семейной группой, где многократно воспроизводится определённое меню⁸¹, определяемое той или иной

⁷⁵ Minton E. A., Johnson K. A., Liu R. L. Religiosity and special food consumption: The explanatory effects of moral priorities // *Journal of Business Research*. 2018. Vol. 95. Pp. 442-454.

⁷⁶ Лич Э. Культура и коммуникация: логика взаимосвязи символов. М.: Восточная литература, 2001. 142 с.

⁷⁷ Веселов Ю. В. Социология вещей и потребления. Социология вкуса // *Экономическая социология: теория и история*. СПб., 2012. С. 598-600.

⁷⁸ Соркин А. В. Пищевые практики как механизм социализации и социальной адаптации // *Творческое наследие Э. В. Ильенкова*. 2019. №. 5. С. 113-120.

⁷⁹ Зиммель Г. Социология трапезы // *Социология, теория, маркетинг*. 2010. Вып. 4. С. 187-192.

⁸⁰ Берельтуева М. С. Роль питания в формировании идентичности баргузинских эвенков // *Меридиан*. 2016. Вып. 1. С. 147-150.

⁸¹ Сарманова, С. Р. Пища как маркер идентичности: современные формы репрезентации немецкой кухни // *Ежегодник Международной ассоциации исследователей истории и культуры российских немцев*. 2022. Вып. 1(11). С. 123-131.

культурой⁸². Семейная группа задает нормы употребления тех или иных блюд, способов подготовки и проведения практик питания, правил этикета. Данный аспект культуры потребления обозначается исследователями как культура принятия пищи. Культура потребления отражается на практиках питания также в плане его пространственно-временной структуры. Социологи В. Минина и Е. Ганскау отмечают, что повседневные практики питания имеют упорядоченный состав пищи и режим её употребления согласно расстановке «событий поедания»⁸³. Вслед за финскими социологами⁸⁴ отечественные ученые выделяют в режиме питания следующие измерения:

1. Ритм питания (частота приемов пищи дома и вне дома);
2. Количество событий поедания в течение суток;
3. Предпочтения в пище по событиям еды – горячая или холодная.

Состав еды определяется композицией основных ингредиентов и последовательностью простых блюд. Измерение состава питания может производиться согласно типологии продуктов, которая приведена в работах экономиста О.Е. Лапина⁸⁵:

- 1) Хлебные продукты;
- 2) Мясо и мясопродукты;
- 3) Молоко и молочные продукты;
- 4) Яйца;
- 5) Рыба и рыбопродукты;
- 6) Овощи и фрукты;
- 7) Сахар и кондитерские изделия;
- 8) Зерно, зерновые продукты;

⁸² Скопина А. В. Вэй Х. Х. Роль питания в формировании идентичности эвенков на севере Китая // Мир науки, культуры и образования. 2013. Вып. 4 (41). С. 309-312.

⁸³ Ганскау Е. Ю., Минина В. Н., Семенова Г. И., Гронов Ю. Е. Повседневные практики питания жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области // Журнал социологии и социальной антропологии. 2014. Том XVII, Вып. 1 (72). С. 41-58.

⁸⁴ Holm L., Pipping-Ekstrom M., Gronow J., Kjaernes U., Boeker L. T., Makela J., Niva M. The modernization of Nordic eating. Studying changes and stabilities in eating patterns // Anthropology of food. 2012. Vol. 7. Pp. 2-14.

⁸⁵ Лапин О. Е. Потребление продуктов питания и потребительская инфляция в разрезе децильных групп в Вологодской области // Проблемы прогнозирования. 2012. № 4. С. 138, 140.

9) Масло растительное и другие жиры.

Продукты сгруппированы не только по принципу источника происхождения, но и по экономическим показателям (цена, производство и другие)⁸⁶; в связи с этим в схемах по учету и анализу потребления продуктов питания по регионам выделяется также картофель как один из дешевых продуктов питания, массово употребляемый населением.

Еще одним важным компонентом практик питания являются напитки, однако их социальные функции в настоящее время больше изучают этнографы, чем социологи⁸⁷, подчеркивая, что напитки могут быть маркерами как национальной, так и интернациональной кухни. В границах настоящего социологического исследования нами принимается та классификация напитков, которую использует в своих трудах О. Д. Фаис-Леутская⁸⁸:

1. Чай;
2. Пиво;
3. Кофе;
4. Вина;
5. Фруктовые сиропы, отвары;
6. Кисломолочные напитки;
7. Безалкогольные напитки (спрайт, фанта, кока-кола и др.);
8. Крепкие алкогольные напитки;
9. Наливки, ликеры.

При этом стоит отметить, что употребление некоторых категорий напитков (например, крепких алкогольных напитков, наливок или ликеров), по мнению социологов, формирует устойчивые привычки потребления, а

⁸⁶ Айзинова И. М. Потребление продуктов питания в регионах России // Проблемы прогнозирования. 2014. № 6. С. 4-59.

⁸⁷ Фаис-Леутская О. Д. Напитки как социальные маркеры в Сицилии: традиции потребления и предпочтения // Этнографическое обозрение. 2019. № 4. С. 114-130.

⁸⁸ Фаис-Леутская О. Д. Там же. Более подробная классификация спиртных напитков представлена в работе: Позднякова М. Е., Брюно В. В. Особенности потребления алкоголя деловыми женщинами // Социологические исследования. 2021. № 3. С. 137-141.

вслед за ними и определённое потребительское поведение⁸⁹ (например, алкогольное поведение).

Употребление еды и наборов напитков в определённой композиции формируют у индивида устойчивое пищевое поведение. Оно ограничено, с одной стороны биологическими потребностями, а с другой – его экономическими, статусными и иными возможностями, принадлежностью в той или иной религии.

Так пищевые привычки православной молодежи Урала в значительной степени детерминированы исторически сложившимися предпочтениями в пище, исходя из особенности производимых в регионе продуктов, климатических условий. Региональная специфика практик питания на Урале выражается в повышенном употреблении растительной и животной пищи, что связано с наличием у части населения личного подсобного хозяйства.

Согласно этнографическим данным Л. В. Поповой, в советский период, предшествующий современным практикам питания, особую часть в рационе уральцев занимал картофель. Широко употреблялись различные похлебки и щи, добавлялись в пищу помимо крапивы и щавеля пиканы (борщевик сибирский), прием которых проник на Урал из Прикамья. Ржаная мука использовалась при печении обычного хлеба, пшеничная – для кондитерских изделий в праздники. Помимо чая, были широко распространены напитки, которые широко употреблялись при застольях – квас, медовуха и пиво⁹⁰. Соответственно, в практиках питания населения Урала были широко представлены зернобобовые и бахчевые культуры, которые широко употреблялись вместе со слабоалкогольными напитками.

Таким образом, система детерминации практик питания человека представляет собой комплекс установок, которые воздействуют на процессы приготовления, производства и потребления пищи сообразно устоявшимся

⁸⁹ Ходоренко Д. К., Титкова В. В. Алкогольное поведение подростков и внеклассные занятия спортом // Социологический журнал. 2019. Т. 25. №. 4. С. 72-83.

⁹⁰ Попова Л. В. Традиционная кухня Шалинского района Свердловской области // Колесо. 2018. № 14. С. 47.

пищевым стереотипам, привычному меню, доступным пищи и отдельных продуктов. Данный комплекс установок может варьироваться в зависимости от социального контекста практик питания (коммуникация при застолье и другое). Среди них важную роль играют нормативные установки, направленные на сохранение здоровья. Они исходят от медицинских специалистов и конкретной религиозной общности (культура питания в православии).

Потребности физического воспроизводства и ассоциации с социальной группой являются своеобразной основой для внедрения в практики питания систем коллективных ценностей и норм, касающихся здоровья, здорового тела, задают направления коммуникативных стратегий, которые влияют, в том числе, на формирование пищевых стереотипов. В процессе социализации индивид усваивает пространственно-временную структуру практик питания, ему даются установки, которые влияют на прием полезной пищи и отказ от употребления вредной пищи.

Также можно отметить, что широкая доступность разнообразной пищи является фактором того, что современные пищевые привычки могут значительно отличаться от медицинских требований. Это ведет к тому, что содержание пищи, режим её употребления могут способствовать как здоровьесбережению, так и здоровьеразрушению. Однако питание, рассчитанное медицинскими специалистами, не всегда учитывает экономические возможности индивидов. Это приводит к тому, что они выполняются отдельными группами населения частично или вообще игнорируются. Помимо сложившихся современных пищевых привычек на культуру питания воздействуют и предписания религиозных организаций. Внедряемые ими установки в отношении пищи формируют специфический рацион, который в той или иной степени соответствует или отклоняется от медицинских рекомендаций. Воздействие установок медицины и православия на детерминацию пищевого поведения изучаемой социальной группы будет рассмотрено в следующем параграфе.

1.2 ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РЕЛИГИОЗНЫХ И МЕДИЦИНСКИХ ФАКТОРОВ В ДЕТЕРМИНАЦИИ ПРАКТИК ПИТАНИЯ ПРАВОСЛАВНОЙ МОЛОДЕЖИ

Религиозные организации, предлагая своим последователям антропологические конструкты, влияют на образ жизни своих адептов. Специфический образ жизни, складывающийся под влиянием религиозной организации, включает в себя принятие религиозных верований, норм и ценностей, которые актуализируются при совершении обрядов и ритуалов⁹¹. Через них религия осуществляет регуляцию некоторых форм жизнедеятельности человека и, практики питания, в том числе.

Данный образ жизни предполагает следование определённым коммуникативным стратегиям в пище, вкусам и привычкам, возможную их трансформацию под влиянием индоктринации. Под воздействием предписаний религиозной организации или распространённых религиозных верований человеку может быть разрешено или запрещено потребление определенных продуктов / типов пищи. Это связано с представлениями о способах поддержания здоровья или его разрушения посредством принятия полезной (возможен вариант «лекарственной») и «опасной» пищи. При этом, в отличие от оптимального рациона, который рассчитывается для различных групп населения и разных условий труда и жизнедеятельности, религиозные предписания в сфере практик питания зачастую могут не обладать широкой вариативностью.

С ориентацией на здоровьесбережение или здоровьеразрушение связаны практики питания, которые предписываются или рекомендуются религией. Тематика религиозных практик питания в композиции социологических исследований представлена весьма скупо. Преимущественно этот вопрос рассматривался в русле некоторых этнографических или маркетинговых

⁹¹ Васильева Е. Н. Религиозный образ жизни // Энциклопедический словарь по социологии религии. СПб., 2017. С. 278-279.

исследований (например, см. работы Г. Ф. Габдрахмановой⁹² или А. Мумуни⁹³). В связи с этим существует необходимость проанализировать и обобщить современные представления о религиозных практиках питания и предложить собственную концептуальную модель, которую можно будет использовать при проведении эмпирико-социологических исследований.

Обратимся к понятию религиозных практик, которые определяются достаточно широко как «совокупность религиозных действий и их интерпретаций, которые опираются на соответствующие религиозные традиции или общепринятое в конфессиональной группе понимание религиозной доктрины⁹⁴» (Русселе, Агаджанян).

При этом необходимо подчеркнуть, что основой для религиозных практик является вера в высшие силы. Религиозные практики могут проявляться как на личностном, так и на коллективном уровне. Важно отметить, что религиозные практики в условиях текучей повседневности и давления обстоятельств являются статическими, неизменными, как является постоянным и верование, на котором они основываются⁹⁵. Данное поведение в пространстве повседневности неизбежно рутинизируется, что создает основу для его дальнейшего структурирования. Религиозные практики также можно наблюдать и в важной для жизнедеятельности человека сфере - сфере питания.

Базисом религиозных практик питания является потребление религиозно-санкционированной пищи, которая наделена высшими ценностями («святость», «благословенность» и другие) и соответствующей символикой (например, ритуальное вино в христианстве понимается как кровь

⁹² Габдрахманова Г. Ф. Современный рынок мясных халяль-продуктов у татар // Этнографическое обозрение. 2011. Вып. 1. С. 39.

⁹³ Mumuni, A.G., Veeck, A., Luqmani, M., Quraeshi, Z.A. et Kamarulzaman Y. Religious identity, community and religious minorities' search efforts for religiously sanctioned food: the case of halal food in non-muslim majority markets // International Journal of Consumer Studies. 2018. Vol. 42. P. 592.

⁹⁴ Религиозные практики в современной России. М., 2006. 640 с.

⁹⁵ Элбакян Е.С. Повседневность религии или религия повседневности // Религия в меняющемся мире. СПб: ИД СПбГУ, 2012. С. 309-331.

Иисуса Христа). К религиозно-санкционированной пище⁹⁶ могут относиться продукты питания, представленные в супермаркетах и приготовленные дома. Субъектами потребления такой пищи могут выступать как верующие люди, которые осознанно совершают покупку исходя из соответствующих религиозных предписаний, так и неверующие люди, которые покупают такие же продукты, но с совершенно другими задачами (например, приобретают постные продукты как продукты преимущественно растительного происхождения). Религиозно-санкционированную пищу можно встретить как в супермаркетах, где она обычно перемешана с другой продукцией, так и в специальных магазинах, продукция которых ориентирована на определенные религиозные группы.

Поскольку объектом нашего эмпирического исследования является молодежь, то проанализируем её отношение к здоровью и формам регулирования питания религиозными нормами, правилами, медицинскими предписаниями.

В исследовании И. В. Гордеенко⁹⁷ было выявлено, по мнению социолога, что соблюдение рационального питания является проблематичным для светской молодежи вследствие того, что оно характеризуется как неструктурированное и нерегулярное, рисковое. В частности, автор указывал, что, согласно его выводам, молодые люди предпочитают двухразовое питание в день. По данным И. В. Гордеенко 60% юношей стремились не принимать завтрак, в то время как среди девушек доля таких была в три раза меньше. Вологодские социологи А. В. Короленко и М. А. Груздева⁹⁸ отмечали, что в практиках питания светской молодежи особое место занимают употребление алкогольных напитков (в большей части – пива) как способа справиться со

⁹⁶ Mumuni A.G., Veeck A., Luqmani M., Quraeshi Z.A. et Kamarulzaman Y. Religious identity, community, and religious minorities' search efforts for religiously sanctioned food: the case of halal food in non-muslim majority markets // *International Journal of Consumer Studies*. 2018. Вып. 42. P. 592.

⁹⁷ Гордеенко И. В. Современное состояние и проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи // *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2017. Вып. 11 (153). С. 54-59.

⁹⁸ Груздева М. А., Короленко А. В. Поведенческие факторы сохранения здоровья молодежи // *Анализ риска здоровью*. 2018. Вып. 2. С. 41–51

стрессом. Среди практик питания рацион является несбалансированным ввиду малого присутствия в нем овощей и фруктов, высокого употребления фастфуда, кондитерских изделий и бакалеи, т. е. избытком свободных углеводов, обилие которых может дать последствия в виде сахарного диабета и других связанных заболеваний. Соответственно, рисковое поведение молодежи в сфере практик питания приводит к несбалансированности рациона, направлению по здоровьеразрушению, что может снижать оздоровительный эффект двигательной активности.

Самооценка здоровья у молодежи часто осмысливается ими как «хорошая» или «очень хорошая», что связано, по мнению исследователей, с пониманием т. н. «имиджа здоровья», необходимого для получения признания, самореализации и т. д. В связи с этим здоровье понимается молодежью как результат самостоятельной активности, которая в большей степени определяется личным самочувствием, а не данными медицинских специалистов⁹⁹. Такая установка создает проблемы формирования у молодежи практик здоровьесбережения, основанных на результатах обследований врачей. Представители молодежи реже взрослых обращаются к врачам с профилактическими целями¹⁰⁰.

Принцип условной «самодеятельности» у молодежи, наблюдаемый в сфере отношения к здоровью, распространяется и на религию. В последних исследованиях религиозности молодежи указывается на растущие тенденции постепенной секуляризации её мировоззрения, её слабую информированность о религиозном образе жизни¹⁰¹. Тем не менее при этом часть молодежи приходит в религиозные организации для сохранения и воспроизводства

⁹⁹Груздева М. А., Короленко А. В. Поведенческие факторы сохранения здоровья молодежи // Анализ риска здоровью. 2018. Вып. 2. С. 41–51.

¹⁰⁰ Груздева М. А., Короленко А. В. Там же.

¹⁰¹Кублицкая Е. А. Динамика процесса пост/де/секуляризации среди молодежных групп московского мегаполиса // Научный результат. Социология и управление. 2022. Т. 8, № 3. С. 103-115; Павлюткин И. В. Динамика религиозности молодых людей в России // Научный результат. Социология и управление. 2020. Т. 6, № 3. С. 153-183

экзистенциальных ценностей¹⁰². Исследователями было выявлено, что существует тенденция индивидуализации религиозных практик и приватизации религии, большинство молодых респондентов редко посещает культовые сооружения и приступает к таинствам, участвует в ритуалах и церковных обрядах¹⁰³. Отметим, что полученные результаты показывают общие направления в общественном мнении молодежи, однако было бы полезным выявить специфические установки и практики молодежи в различных конфессиональных группах, где на культуру питания воздействуют различные аспекты деятельности той или иной религии как института.

Религия как социальный институт воздействует на практики питания предписаниями, которые касаются аспектов состава пищи (разрешенная и запрещенная пища), её чистоты (пища чистая и нечистая), социальной организации, этикета и т. д. В частности, в исламе в рамках правовых традиций существует развернутая классификация пищи на дозволенную, чистую (халяль – кура, говядина, обезьяны и другие) и запрещенную, нечистую (харам – свинина, собаки, коты, змеи и другие¹⁰⁴).

Также религиозные практики питания находятся под контролем различных социальных групп. Наиболее ярко влияние социальных групп на питание проявляется в пищевых обрядах, где специально выделяются определённые круги потребителей – гости, молодежь, старейшины и другие. Например, как подчеркивает этнограф А. Бадмаев, в культуре питания бурят-буддистов мясо считалось пищей, предназначенной для гостей, его не использовали для принесения жертв божествам. При употреблении бурятами-буддистами баранины, например, плечевую и лучевую кости подавали в

¹⁰² Горбатов А. В., Горбатова М. М. Постмодернистский мир и религиозные ценности в оценке молодежи Западной Сибири // Религиоведение. 2023. № 1. С.135-144

¹⁰³ Кублицкая Е. А. Динамика процесса пост/де/секуляризации среди молодежных групп московского мегаполиса. С. 103-115

¹⁰⁴ Farouk M. et al. Spiritual aspects of meat and nutritional security: perspectives and responsibilities of the Abrahamic faiths // Food Research International. 2015. Vol. 76. Pp. 882-895.

качестве угощения юношам, старейшинам преподносили баранью лопатку «дала», а молодоженам – только плечевую кость «богто (адхаал)»¹⁰⁵.

Важную роль в формировании данных практик питания играют представления о питании, принятые в религиозной традиции. В религиоведческой литературе данные представления называются эскаримальными верованиями¹⁰⁶, которые закреплены в священных текстах той или иной религии. Данные представления влияют на формирование системы санкций и запретов по отношению к практикам питания, они же выполняют функцию интеграции религиозной общины, через практики питания проводится демаркация различных религиозных групп. Благодаря этим представлениям производится перемена статуса пищи из биологического в культурный¹⁰⁷ с определённой религиозной ценностью.

Данные предписания в сфере практик питания, согласно социологической теории религии в трудах Т. Парсонса, относятся к элементам социального контроля в религии как нормативной системе¹⁰⁸ и призваны формировать определенные поведенческие стереотипы, направлены на интеграцию в религиозную общину и отделение от других религиозных групп. Религиозные предписания в сфере питания могут быть санкционированы, по Т. Парсонсу, через

- обозначение прав и обязанностей в священных текстах и институциях (например, разделение пищи на дозволенную и запрещённую в исламе восходит к правовым традициям ислама, где указаны дозволенные и запрещенные поступки для верующего),

- моральное обоснование, то есть предписания, касающиеся питания, считаются справедливыми и разделяются всеми адептами,

¹⁰⁵ Бадмаев А. А. Ритуальная пища бурят // Гуманитарные науки в Сибири. 2007. № 3. С. 70-74.

¹⁰⁶ Муравьев В. В. Эскаримальные компоненты религиозных комплексов // Религиоведение. 2012. № 1. С. 89-98.

¹⁰⁷ Левкиевская Е. Е. Пища повседневная и пища ритуальная: механизмы переключения аксиологических кодов // Коды повседневности в славянской культуре: еда и одежда. СПб., 2011. С. 40-41.

¹⁰⁸ Цит. по: Фурцев Д. О. Возникновение и развитие систем пищевых запретов в авраамических религиях (сравнительный анализ). Дисс ... канд. филос. н. Москва: МГУ, 2021. С. 24.; Парсонс Т. Система современных обществ. М.: Аспект-Пресс, 1998.

- рациональность употребления пищи направлена на ликвидацию рисков, связанных с неправильным пищевым поведением (в частности, запрет на переядание в христианстве, и затем православии),

- обязательную лояльность – требование исполнять установленные предписания в обмен на солидарность общины (в православном приходе такое предписание может не работать).

При том, что теоретико-методологическая концептуализация религии Т. Парсонсом активно применяется социологами религии в своих изысканиях, необходимо учитывать, что сама концепция была разработана для качественно иной религиозной среды – для изучения протестантских деноминаций. В кейсе исследования православных групп (чему посвящено наше изыскание) данная концепция требует некоторых уточнений и учета особенностей религиозности православных респондентов.

Религиозные предписания выступают в качестве норм для людей, включенных в религиозные общности. Однако, питание, как мы отмечали выше, является необходимым ресурсом для функционирования человека как биологического существа. Классик социологии П. Сорокин в работе «Голод как фактор» указывал, что голод может влиять на пищевое поведение людей, провоцируя их нарушать религиозные предписания, или в терминологии социолога, «религиозные рефлексы». Такое поведение, когда человек под влиянием голода стремится удовлетворить свои биологические потребности, не соблюдая общественных норм и религиозных предписаний, социолог называет пищетаксистом.

Под влиянием голода люди могут употреблять не только запрещённую пищу, но и запрещённых животных, в этом П. Сорокин усматривает «депрессирование» голодом «религиозных рефлексов». Нарушение религиозных предписаний в сфере питания под влиянием голода трактуется социологом как некая необходимость, которая детерминирует пищевое поведение индивида. «Но голод и... ненормальность превращает в норму, святотатство – в терпимый и дозволенный акт. Если подобное «святотатство»

способствует его удовлетворению, он безжалостно снимает с человека его пышные «социальные» одежды ... и показывает нам «голого человека – животное на голой земле»¹⁰⁹.

По мнению П. Сорокина биологические потребности человека часто противостоят социальным. В случае голода биологическая, в некоторой степени «стихийная и хищническая», потребность человека нарушает религиозные предписания, заставляя их на время утоления голода изменяться.

Пищевые предписания в повседневных религиозных практиках питания трансформируются в пищевые обычаи и пищевые обряды. Пищевые обычаи, то есть пищевое поведение, которое основывается на устойчивых представлениях о пищевых предписаниях, воспроизводятся даже вне религиозной сферы. Основной спецификой пищевого обычая является апелляция к авторитету предков и очевидная целесообразность, которая не задействует дополнительные герменевтические схемы¹¹⁰. Благодаря этой специфике пищевого обычая он может легко перемещаться из религиозной сферы деятельности в нерелигиозную. Примером такого пищевого обычая можно назвать произнесение мусульманами высказывания «Бисмилляхи-ррахмани-ррахим» перед употреблением пищи¹¹¹.

Пищевые обряды – последовательность установленных практик питания, в которой воплощаются как бытовые традиции, так и религиозные представления. Данные последовательности практик отличаются от обычаев специальной подготовкой и установленным порядком их проведения¹¹². Примером пищевого обряда можно считать специальную длительную трапезу

¹⁰⁹ Сорокин П. А. Голод как фактор. Влияние голода на поведение людей, социальную организацию и общественную жизнь. М.: Academia & LVS, 2003. 684 с.

¹¹⁰ Давыдов И. П., Смирнов М. Ю. Обычай религиозный // Энциклопедический словарь по социологии религии. СПб.: Платоновское философское общество, 2017. С. 217-218.

¹¹¹ Абдул А., Самедова Н. Адабы приема пищи и приветствия. Казань: Umma-land, 2021. 48 с.

¹¹² Давыдов И. П. Обряд религиозный // Энциклопедический словарь по социологии религии. СПб.: Платоновское философское общество, 2017. С. 214-215.

мусульман в праздник разговения (Ураза-байрам), которая сопровождается молитвами¹¹³.

Из числа пищевых обрядов также следует отметить пищевые ритуалы, которые можно наблюдать не столь регулярно как обычаи или обряды, а преимущественно по праздникам. В продолжение изысканий И. П. Давыдова и М. Ю. Смирнова¹¹⁴ пищевые ритуалы можно определить как упорядоченную последовательность практик питания, которые направлены непосредственно на отправление культа¹¹⁵. Пищевые ритуалы организуются религиозными профессионалами¹¹⁶, в них четко фиксировано поведение участников, их интеракции и высказывания¹¹⁷. К числу таких пищевых ритуалов, в православии относится таинство евхаристии, когда через употребление вина и хлеба верующий считается причастным телу и крови Иисуса Христа.

Ритуальные практики питания могут считаться важными для приближения к высшим силам, к сакральному пространству (например, поедание торта с изображением Каабы в День рождения имама Али у шиитов), они также могут способствовать достижению изменённых состояний сознания¹¹⁸.

Особую значимость имеют религиозные практики питания, связанные с праздниками и другими значимыми событиями в системе религиозной традиции. Частично данные практики питания сопровождают обряды и ритуалы. Как правило, религиозные практики питания при праздниках отличаются либо особыми санкциями в питании (например, праздник

¹¹³ Смолянский Б. Л., Григоров Ю. Г. Религия и питание. Киев: Здоров'я, 1995. С. 159. Смолянский Б., Лифляндский В. Священная кухня. Религия и питание. СПб.: Амфора, 2015. 542 с.; Зульпукарова Э. М., Сефербеков Р. И. Пища мусульманских религиозных праздников и обрядов у горожан Дагестана в постсоветский период // Вестник ДГУ. Серия 2: гуманитарные науки. 2017. Вып. 1. Т. 32. С. 22-31.

¹¹⁴ Давыдов И. П., Смирнов М. Ю. Обычай религиозный // Энциклопедический словарь по социологии религии. СПб.: Платоновское философское общество, 2017. С. 217-218.

¹¹⁵ Религиозные практики, которые исполняются религиозными профессионалами

¹¹⁶ Термин взят из монографии Островская Е. А. Социология религии: введение. СПб.: Петербургское востоковедение, 2018. 320 с.

¹¹⁷ Давыдов И. П., Смирнов М. Ю. Ритуал религиозный // Энциклопедический словарь по социологии религии. СПб.: Платоновское философское общество, 2017. С. 308-309.

¹¹⁸ Фурцев Д. О. Нормирование в авраамических религиях потребления алкогольных напитков // Религиоведение. 2019. Вып. 2. С. 98-103.

разговения и максимального насыщения пищей Ураза Байрам в исламе) или некоторыми ограничениями (например, Великий пост в соотношении с Пасхой в православии). Как уточняет исследовательница С. Низар¹¹⁹, праздничные пищевые практики сохраняют свое «праздничное» значение и для тех, кто не является аффилированным в какой-либо общине.

Пространственно-временным центром коллективных практик питания является застолье (некоторые этнографы приравнивают к застолью пищевой обряд гостевания)¹²⁰. Застольная беседа состоит, по мнению Н. Н. Портных, из этикетно-обрядовых высказываний, которые обладают жанровыми факторами: коммуниканты, тема, время и форма (диалог или полилог)¹²¹. Застолье как особая практика питания состоит из 3 частей: приглашение, обсуждение и провожание. В процессе застолья функционирование социального статуса находит свое отражение в раздаче еды и разливе напитков, рассаживании гостей¹²². Как показано в анализе Н. Н. Портных¹²³, статусная функция застолья оказывает влияние и на содержание тем для обсуждения, в частности деловое застолье направлено на обсуждение тем работы, праздничное застолье – на обсуждение семейно-бытовых тем. Застолье выполняет функцию социализации, поскольку во время него другому коллективу участников оказывается повышенное внимание, конструируется положительный образ коммуникантов, их взаимная лояльность, проходит презентация «добрых отношений»¹²⁴. Эти практики производятся коллективными агентами, которые инкорпорируют и воспроизводят

¹¹⁹ Низар С. Инкорпорированные воспоминания: пищевые обряды и практики в современном иудаизме // Религиозные практики в современной России. М., 2006. С. 313-325.

¹²⁰ Маддахи Д. М. Семиотика застолья в исламской культуре питания // Вестник КазГИК. 2014. № 3. С. 130-132.

¹²¹ Портных Н. Н. Застольные беседы как предмет риторического анализа // Альманах современной науки и образования. 2011. Вып. 1 (44). С. 185-189.

¹²² Кунафина Г. А. Особенности отражения этнокультуры на примере национальных застолий башкир на самоидентификацию индивида // Научный альманах. 2015. Вып. 12-3 (14). С. 427-430.

¹²³ Портных Н. Н. Факторы сферы употребления в застольной беседе // Сборники конференций НИЦ «Социосфера». 2012. № 13. С. 139-144.

¹²⁴ Амбарова П. А. Пища людей: межкультурные универсалии и культурные различия // Известия УрГУ. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. 2010. С. 150-154; Яковлева Е. Л. Татарский застольный праздничный этикет // Вестник КазГУКИ. Вып. 1. 2018. С. 50-56.

социально значимые представления о коммуникантах. В застолье также находят отражение и смысловые коды пищевой культуры - воспроизводство солидарности и религиозной идентичности (в терминологии Э. Дюркгейма). Если застолье сопровождается некоторыми ритуалами, то в ходе него возможны подношения высшим силам или, наоборот, стремление раздать оставшуюся на столе пищу по окончании трапезы, чтобы она не досталась низшим божествам¹²⁵.

В связи с этим стоит отметить некоторые региональные особенности застолий на Урале и религиозных практик питания, которые в них вплетены. В частности, как указывает этнограф Е. Тыщенко, второй день свадьбы, перед венчанием, предваряется визитом «свадебьянов», которые занимаются «выкупом свадебного стола». «Свадебный стол» представляет собой набор «быстрых» блюд. Родители невесты предлагают родителям жениха бражку, а сваха предлагает подругам невесты пирог. После венчания родители жениха встречали молодую пару с хлебом и солью, подносили икону и давали благословение.

Жениха и невесту сажали в специальное место для кушаний – «под божничную», а гостей за столы. После проводов молодых «под клеть», к брачной ночи, застолье продолжалось, исполнялись разные песни, и смешные, и грустные. На третий день после брачной ночи муж доказывал чистоту и непорочность жены тем, что принимал специальный праздничный напиток вино или водку, после чего разбивал сосуд «на счастье»¹²⁶. В свадебном обряде на Урале, как можно наблюдать, употреблялась скромная пища и праздничные напитки. Застолье сопровождалось культовыми предметами (иконой) и было направлено на «очищение» жениха и невесты, подготовку их к новой «непорочной» жизни, при этом употребление алкогольных напитков во время церемоний входило в противоречие с рекомендуемым медицинскими специалистами рационом и картой напитков.

¹²⁵ Радойичич Д. Дијалози за трпезом, антрополошка монографија о култури исхране. Београд, 2012. 277 с.

¹²⁶ Тыщенко Е. Свадебный обряд русских сел Башкирии // Колесо. 2018. Вып. 4. С. 6-8.

Представленный выше анализ позволяет нам выделить обрядовые и ритуальные практики питания. Первые соотнесены с повседневностью и праздничной культурой и могут частично выходить за пределы религиозной сферы; вторые организуются религиозными профессионалами и вплетены в совершение богослужений и религиозных церемоний.

Социальные функции питания сквозь призму религиозных практик претерпевают важные изменения. Статусная функция указывает в данном случае на предпочтения в пищевом поведении индивида, которые считаются правильными в рамках вероучения, указывают на стиль питания, предписываемый традицией для данной группы (молодые, старшие и др.), и принадлежность к определенной религиозной общности (в контексте нашего эмпирического исследования – православие). С этой функцией связана и идентификационная функция – практики питания выступают маркером принадлежности человека к той или иной религии, указывают на его убеждения.

Психоэмоциональная функция чаще проявляется в пищевых обрядах и ритуалах, где процесс питания сопровождается обменом эмоциями, также она способствует психосоциальному развитию личности, содействуя развитию ценностей здоровьесбережения или здоровьеразрушения.

Регулятивная функция – выделение в рамках вероучения категорий «правильной, полезной, священной» (постная) и «неправильной, вредной пищи» (пища вероотступников).

Коммуникативная функция воплощается в застольных беседах, благодаря ей происходит передача смыслов религиозной культуры индивидам, она способствует воспроизводству ситуаций и занятий¹²⁷, предписанных религиозной традицией, и формированию пищевых стратегий.

Функция социализации реализуется при пищевых обрядах и ритуалах, в процессе таких практик питания в сознание индивида инкорпорируются

¹²⁷ Барт Р. К психосоциологии современного питания // Система моды. Статьи по семиотике культуры. Пер. с фр., вступ. ст. и сост. С.Н. Зенкина. М.: Издательство им. Сабашниковых, 2003. С. 366-377.

коллективные образцы поведения, задаются нормы питания, касающиеся этикета, социальной организации, состава пищи и других аспектов.

Однако в случае голода эти функции религиозных практик питания могут быть нивелированы, трансформироваться под воздействием потребности в пище, которая необходима индивиду для поддержания и функционирования как биологического организма.

Исполнение функции практик питания в институте религии тесным образом связано с информированностью респондентов о вероучении и предписаниях, которые затрагивают практики питания. Социолог Ю. А. Зубок¹²⁸ утверждает, что религия как социальный институт наделяет пищевое поведение особыми принципами и концептами, которые являются основными для осуществления индивидом стратегии здоровьесбережения и, в дальнейшем, связывают таким способом и практики питания, и здоровый образ жизни. Поясняется, что в культуре питания те концепты, которые задают стратегии воздержания в практиках питания (очищение, покаяние и другие), могут также влиять и на отношение человека к здоровью и здоровому образу жизни, давая установку на осмысление тела как «хранилища чистоты», «храма Божьего» и других концепций.

Данные концепты являются основными как для формирования мотивации индивида, так и для осмысления страхов, слухов и другой недостоверной информации. Концепция «очищения» своего тела перед Богом после причастия в православии предписывает человеку «бережно, но не трепетно» относиться к своему здоровью, исключать вредные привычки (табакокурение, прием алкоголя, наркотиков). Через такое поведение формируются стратегии здоровьесбережения.

Зарубежные исследователи К. Мортон, Дж. Ли и Л. Мартин указывают, что через предписания религиозной традиции, эмоциональные состояния или

¹²⁸ Зубок Ю.А., Чанкова Е. В. Молодежь в условиях первой волны пандемии: особенности отношения к здоровью и новой коронавирусной инфекции // Социальная политика и социология. 2021. Т. 20. № 3 (140). С. 51–59.

улучшение социального взаимодействия вырабатываются такие привычки и образцы поведения, которые становятся впоследствии нормативными или, по крайней мере, рекомендуемыми.

В плане взаимосвязи между социальной поддержкой и здоровьем исследователи отмечают, что социальная интеграция внутри религиозной общины приводит к тому, что ее члены помогают друг другу в трудных финансовых ситуациях, в проведении совместной двигательной активности (например, посещение спортзала, туризм и т. п.).

Психоэмоциональный механизм поддержки здоровья в религиозных практиках, по мнению зарубежных исследователей, опосредован тем, что положительные эмоции позитивно коррелируют с сердечно-сосудистой деятельностью, здоровым поведением и функционированием иммунитета, но они не могут детерминировать друг друга¹²⁹. Взаимосвязь между религиозными практиками питания респондентов и их психическим здоровьем исследователями пока не изучалась.

Рассмотрим организацию практик питания в православии, которое широко представлено на территории Российской Федерации. В силу климатических и географических условий региона, где зарождалось христианство, пища, которая обсуждается в канонических текстах представлена растительной и животной. Это обусловлено тем, что народы, проживавшие на Ближнем Востоке, занимались как растениеводством, так и скотоводством. При этом существовали определённые запреты на некоторую пищу животных для маркировки её чистой или нечистой.

Так, в древнееврейской религии, предшествовавшей христианству, были распространёнными запреты на поедание рыбы, свиньи и других категорий животных. Запрет на прием в пищу рыбы и свиньи был связан с избавлением от дорогой пищи. Запрет на употребление мяса животных был связан с тем, что оно являлось жертвенным. В христианстве, как отмечает религиовед Д. О.

¹²⁹ Morton K. R., Lee J.W., Martin L.R. Pathways from religion to health: mediation by psychosocial and lifestyle mechanisms // *Psycholog Relig Spiritual*. 2017. Vol. 9 (1). Pp. 106-117.

Фурцев, многие пищевые запреты на употребление мяса и рыбы, существовавшие в древнееврейской религии, были частично отменены¹³⁰. Отмена данного требования древнееврейской религии была заложена в основе христианской антропологии пищи. Излагается подробно данный момент в Правиле Святых Апостолов № 70: «Если кто, епископ, или пресвитер, или диакон, или вообще из списка клира, постится с иудеями, или празднует с ними, или приемлет от них дары праздников их, как то, опресноки или нечто подобное: да будет извержен. Если же мирянин: да будет отлучен»¹³¹. В переработанном виде они представлены в правилах соблюдения поста. В текстах Нового Завета можно обнаружить лишь один запрет, касающийся употребления идоложертвенного мяса, крови и мертвечины: «Ибо угодно Святому Духу и нам не возлагать на вас никакого бремени более, кроме сего необходимого: воздерживаться от идоложертвенного и крови, и удавленины»¹³². Поедание идоложертвенного апостол Павел относил к «трапезе бесовской», где люди служат inferнальным силам, а не Богу¹³³.

В христианстве различается пища земная и «пища духовная», или «пища пища», которая считается более благословенной и обучающей человека разумным делам¹³⁴. К такой благословенной пище относится хлебная лепешка и особенно вино, поскольку оно считается сакральным напитком¹³⁵. Сакрализация вина стала прологом к санкционированию употребления алкогольной продукции христианами. Помимо «пища пища» существует также «пища ангельская» — это посланные Богом с неба лепешки евреям, которые выходили из Египта¹³⁶. Эти лепешки были посланы Богом для того, чтобы люди наелись досыта перед тем, как получить знамение¹³⁷.

¹³⁰ Фурцев Д. О. Возникновение и развитие систем пищевых запретов в авраамических религиях (сравнительный анализ). Дисс ... канд. филос. н. Москва: МГУ, 2021. С. 24. 137 с.

¹³¹ Правила святых Апостолов. М.: Отчий дом, 2001.

¹³² Деян. 15: 28-29

¹³³ 1 Кор. 10:3:30.

¹³⁴ Сирах :36:20

¹³⁵ Исая, 62:8.

¹³⁶ Прем 16: 20-21

¹³⁷ Псалтирь 77: 25

В православии самым главным и строгим ограничением в практиках питания считается Великий пост. В отличие от иудаизма и ислама, где ограничения направлены на то, чтобы индивид активно был вовлечен в совершение обрядов и ритуалов, в православии этот пост понимается прежде всего как путь к аскезе («сугубое покаяние»¹³⁸), преодоление последствий грехопадения («изгнание из души своей лукавого духа – древнего змия»¹³⁹), он «помогает покорять духу плоть... восстановить в нашем естестве ту райскую гармонию, при которой все чувства и желания тела находились в полном повиновении душе»¹⁴⁰. В Великопостных проповедях Патриарха Кирилла указывается, что пост это своеобразное испытание христианина в борьбе со злом, пост – постоянное ощущение «вкуса победы над грехом, над злом, над неправдой»¹⁴¹.

По сравнению с православием в католицизме к постной пище относятся молочные продукты, рыбопродукты и яйца, что значительно облегчает соблюдение поста мирянами. Согласно энцикликам Папы, пост понимается в двух формах:

- временное воздержание принятия мясопродуктов в течение дня;
- строгий пост с установленным режимом питания, когда предписываются три приема пищи в день с употреблением «не насыщающих» напитков и пищи.

Количество постов в католицизме в два раза меньше, чем в православии. Его приверженцы держат Великий Пост (особенно Пепельная среда, Великая пятница и Великая суббота) и зимний Адвент (сочельник).

Более «либеральным» в плане рекомендаций практик питания в пост можно считать лютеранство – основное и многочисленное течение

¹³⁸ Желтов М. С., Лукашевич А. А., Ткаченко А. А. Великий пост // Православная энциклопедия. Т. 7. М., 2009. С. 454-463.

¹³⁹ Пестов Н. Е. Как проводить время постов // Пост, угодный Богу: покаяние и молитва, быт и питание во время постов. М.: ИМП РПЦ, 2017. С. 18.

¹⁴⁰ Духанин В. Что такое пост? // Пост, угодный Богу: покаяние и молитва, быт и питание во время постов. М.: ИМП РПЦ, 2017. С. 11.

¹⁴¹ Тайна покаяния. Великопостные проповеди (2001-2011). М.: ИМП РПЦ, 2012. С. 41.

протестантизма. Пост в лютеранстве не подразумевает запрета на определённую пищу, верующим предписывается соблюдать «умеренность в еде» и благочестивую жизнь. Как и в католицизме, лютеранство признает Великий пост и Адвент, которые не предполагают существенных постных ограничений в пище¹⁴².

В православии пищевые предписания основываются на священных текстах Библии. В частности, если мы обратимся к текстам Ветхого Завета, то здесь указывается, что перед тем, как начинать прием пищи, следует обращать внимание на коммуниканта застолья. Запрещается употреблять пищу с властными и завистливыми людьми, поскольку они считаются разрушающими застолье. Разрешается вызвать своеобразный «пищевой протест» – рвотный рефлекс, если человек случайно или по принуждению съел пищу¹⁴³ с такими коммуникантами, поскольку считалось, что богатство и власть являются преходящими, не основными намерениями при выборе коммуникантов застолья¹⁴⁴.

Запрещено употреблять пищу в состоянии обиды или гнева. В дни скорби, согласно библейским текстам, рекомендуется воздерживаться от пищи¹⁴⁵. В новозаветных текстах это воздержание подкрепляется тезисом, что такой прием пищи осуществляется «не по любви», является насильственным¹⁴⁶. Осуждается ранний прием пищи и поедание её ради пресыщения, а не для подкрепления¹⁴⁷. В новозаветном каноне приемы пищи часто были тем местом, где Иисус Христос творил чудеса, прощал грехи или давал предсказания о своей судьбе¹⁴⁸. В евангелиях указывается, что во время трапезы Иисус Христос не выгонял от приема пищи Иуду, не выгонял и

¹⁴² Смолянский Б., Лифляндский В. Священная кухня: религия и питание. СПб, 2015. С. 129-137.

¹⁴³ Притч 23: 1-6

¹⁴⁴ Лопухин А. П. Толкование на книгу Притч Соломона. Азбука веры. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Lopuhin/tolkovaja_biblija_23/23 (Дата обращения 10.05.2021)

¹⁴⁵ 1 Цар 20: 34

¹⁴⁶ Рим. 14: 15.

¹⁴⁷ Еккл 10: 17. То же предписание есть и в Новом завете. См. Иуд 1:12.

¹⁴⁸ Мк 14: 18

грешницу в доме фарисея¹⁴⁹, что демонстрировало статусное равенство в застолье.

Усиливается это новозаветное предписание также известными сюжетами о трапезе с бедняками и нищими¹⁵⁰, которые устраивал Иисус Христос, тем самым выражая статусное равенство в практиках питания. При этом неравенство коммуникантов застолья предписывалось именно в посмертии (некоторые из них попадали в рай, а другие – в ад), причем социальные статусы в посмертии считаются более справедливыми по сравнению со статусами земными¹⁵¹. Та же идея равенства при принятии пищи в православии распространяется и на межконфессиональные отношения: поедание пищи иноверцев не считается вероотступничеством, если только она не относится к идоложертвенной¹⁵².

Перед вкушением пищи, согласно предписаниям Священного Предания, принято произносить либо молитву Господню («Отче наш...») или строки 144 Псалма («Очи всѣх на Тя, Гóсподи, упováют и ТЫ даéши їм пїщу во благоврémении...»). После приема пищи произносится молитва о благодарении («Благодарїм Тя, Христé Бóже нáш, я́ко насы́тил еси́ нáс земных Твоїх блага́...»)¹⁵³.

Благодарить нужно не только Бога, как это предписывают обряды православия, но и того, кто устроил застолье, приготовил блюда для застолья («Господи, благослови...»¹⁵⁴). Без этой благодарности считается, что жизнь этого человека является плохой¹⁵⁵. Само застолье в православной культуре, как отмечал этнограф И. А. Морозов, тесно связано с гостеванием. Коммуникативные стратегии участников застолья направлены на общение с

¹⁴⁹ Лк 7: 36-49, 24:30.

¹⁵⁰ Лк 14: 7-15.

¹⁵¹ Лк 22:28-30.

¹⁵² 1 Кор 10: 28-30, Кол. 2:16.

¹⁵³ Молитвы в продолжение дня // Православный церковный календарь. 1988. С. 83.

¹⁵⁴ Морозов И. А. Обычай, верования, магия, связанные с началом и завершением трапезы // Традиционное русское застолье. М.: ГРЦРФ, 2008. С. 16-35.

¹⁵⁵ Сирах 29: 28

духами-покровителями (это могут умершие, святители и другие), одаривание и обмен с ними различными материальными благами (в т. ч. потчевание)

Физический пост, возникший как форма сопротивления употреблению дорогой на момент возникновения христианства пищи – мясомолочных продуктов, рыбы и масляной еды¹⁵⁶, предписывается соблюдать по времени в десятую часть от года, около 5 недель (36,5 дней). Данные предписания в соблюдении поста (в т. ч. и распространённый в России Иерусалимский устав) возникли в IV–V вв. н. э., в период активной борьбы христиан с различными религиозными движениями в Средиземноморье. Физический пост служил пищевым маркером тех монахов, кто придерживался утверждённого Вселенскими Соборами вероисповедания. Во время разработки Иерусалимского устава считалось, что и прихожане, и религиозные профессионалы (монахи, священники, келлиоты и другие) обязаны питаться по единому режиму с установленным составом практик питания. В Иерусалимском уставе различаются 5 степеней физического поста, они обозначают строгость в исполнении предписаний по употреблению скоромной пищи, с одной стороны, а с другой – сильнее влияют на временный дисбаланс в питании:

- 1) Отказ от мяса;
- 2) Отказ от молочного;
- 3) Отказ от рыбы;
- 4) Отказ от масла;
- 5) Голод.

Помимо степеней физического поста, согласно церковному уставу, есть различия и в его строгости (см. Приложение А). Эти степени строгости влияют на состав питания. Православные посты имеют несколько режимов:

– вкушение рыбы (употребление зернобобовых и бахчевых культур, рыбопродуктов с растительным маслом);

¹⁵⁶ Фурцев Д. О. Возникновение и развитие систем пищевых запретов в авраамических религиях (сравнительный анализ). Дисс ... канд. филос. н. Москва: МГУ, 2021. 137 с.

- горячая с маслом (можно употреблять любую растительную пищу, приготовленную на огне с использованием растительного масла);
- горячая без масла (разрешено употреблять ту же пищу без использования растительного масла);
- сухоядение (прием не жареной пищи);
- полное воздержание от пищи (рекомендуется держать в первые два дня святой Четыредесятницы, в пятницу Страстной седмицы и в первый день Апостольского поста).

Помимо таких предписанных режимов питания на Урале были распространены особые блюда, начинки, которые делались только в дни поста. К их числу относится обильное употребление блюд из капусты, в частности, кислов¹⁵⁷, которые служили начинкой пельменей и постных пирогов.

Нарушением поста, согласно предписаниям, считается употребление в пищу продуктов или блюд, не разрешенных Иерусалимским уставом. Такая еда называется скоромной. Кроме того, нарушением поста считается «поспешность» в еде¹⁵⁸, в плане социального контекста к нарушению относятся пустые разговоры и шутки за столом. Во время поста застолье предписывается проводить с серьёзностью, вспоминать главные сюжеты Нового Завета и принятых Церковью апокрифов.

Великий пост и понимается в широком смысле как некоторое воздержание для того, чтобы освободить время человека на чтение молитв и посещение богослужений, которые проводятся в другом порядке¹⁵⁹, отличном от богослужений в обычные дни. Поэтому пост может распространяться далеко за практики питания, охватывая религиозные практики человека и его социальные действия¹⁶⁰.

¹⁵⁷ Попова Л. В. Кислы // Колесо. 2017. Вып. 11. С. 38-39.

¹⁵⁸ 1 Кор 11:21.

¹⁵⁹ Подробно это описано: Желтов М. С., Лукашевич А. А., Ткаченко А. А. Великий пост // Православная энциклопедия. Т. 7. М., 2009. С. 454-163.

¹⁶⁰ Творения святого отца нашего Иоанна Златоуста, архиепископа Константинопольского, в русском переводе : в 12 томах. - Санкт-Петербург : СПбДА, 1895-1906. / Т. 2. - 1896. - 979 с. (в 2- книгах) / Беседы к Антиохийскому народу о статуях. С. 5-247.

Приготовление рациона верующего к Великому посту начинается более чем за месяц до его начала. Предваряет и заключает пост неделя вегетарианского питания. В недельном цикле Великого поста есть предписания, касающиеся режима питания и предпочтений в пище, направленные на выработку психоэмоциональных состояний во время проживания страстей Иисуса Христа. Рацион в будние дни Великого поста является чередующимся. Так, в понедельник, среду и пятницу рекомендуется держать сухоядение. Во вторник и четверг чинопочиние предписывает принимать горячую пищу без масла. В выходные дни, в период условного послабления, можно использовать в рационе горячую пищу с маслом. Если на день поста приходится памятный день местночтимого святого, то возможны некоторые послабления в режиме питания. В дни Благовещения и Вербного воскресенья принимаются рыбопродукты, Великая суббота предполагает использовать в меню рыбную икру¹⁶¹.

Нестрогим является Петров пост, который держат летом. Концепция поста предполагает воздержание в пище для пребывания в «душах людей» даров Пятидесятницы¹⁶². По традиции считается, что во время поста человек становится «храмом Святого Духа», «жилищем добродетели», которое наполнено «божественными водами». Как и в случае с Великим постом, недельный рацион является чередующимся. Как указывает религиовед Д. О. Фурцев, во время этого поста по вторникам, четвергам, субботам и воскресеньям обычно принимают рыбопродукты и зернобобовые и бахчевые культуры. В понедельник пища должна употребляться без масла, в среду и пятницу предписывается сухоядение¹⁶³.

Успенский пост (14–28 августа) является строгим для христиан. Во время застолий православным предписывается вспоминать праздники

¹⁶¹ Пестов Н. Е. Рассудительность в посте // Пост, угодный Богу: покаяние и молитва, быт и питание во время постов. М.: ИМП РПЦ, 2017. С. 33.

¹⁶² Петров пост // Пост, угодный Богу: покаяние и молитва, быт и питание во время постов. М.: ИМП РПЦ, 2017. С. 187.

¹⁶³ Фурцев Д. О. Возникновение и развитие систем пищевых запретов в авраамических религиях (сравнительный анализ). Дисс ... канд. филос. н. Москва: МГУ, 2021. С. 24. 137 с.

Преображения («подающего освящение» людям) и Успения («умилостивление и ходатайство» за людей). Концепция данного поста предполагает подготовку к Великому празднику и постоянное подражание Богородице. Пищевое поведение христианина в период поста нацелено на «очищение своего сердца, души и тела» перед праздниками для принятия «освящения». В понедельник, среду и пятницу предписано сухоядение, в дни между ними Церковь указывает использовать в меню горячую пищу без масла, в субботу и воскресенье принимать горячую пищу с растительным маслом. В праздник Преображения Господня (19 августа) рекомендуется включить в рацион сакрализованную христианством пищу – рыбопродукты, елей и вино. В день Успения Пресвятой Богородицы (15 августа), если он приходится на среду или пятницу, можно употреблять рыбопродукты. К посту привязан пищевой обычай до Преображения Господня не использовать в рационе фрукты. По этой причине в день Преображения Господня в Церковь приносятся садовые плоды (в частности, яблоки), которые освящаются (Яблочный Спас)¹⁶⁴. В этот период фрукты участвуют в процессах обмена и дарения внутри прихода.

В период с 28 ноября по 6 января длится двусоставный по режиму питания зимний Рождественский пост. Концепция поста заключается в том, чтобы воздерживаться от некоторых типов пищи для выражения «благодарственной жертвы». Также концепция поста предполагает подготовку «к единению с родившимся Спасителем»¹⁶⁵. Символически Рождественский пост указывает на состояние мира до пришествия Иисуса Христа. Соблюдение пищевых предписаний направлено на то, чтобы индивид выказывал почтение к праздникам Рождества Христова и Успения Пресвятой Богородицы. С 20 декабря пост меняет режим, практики питания изменяют в состав, поскольку с этого дня пост становится особенно строгим. По

¹⁶⁴ Большая книга рецептов для православных постов и праздников / Сост. А. Родионова. М.: РИПОЛ-Классик, 2012. С. 12.

¹⁶⁵ Там же.

Иерусалимскому уставу дозволено принимать рыбопродукты в день Введения во храм Пресвятой Богородицы, а также в неделю до 20 декабря. На период держания поста по понедельникам, средам и пятницам в рацион вводится сухоядение. В случае послабления разрешается принимать рыбопродукты; если во время поста выпадает день великого святого – можно употреблять вино и елей. После дня памяти святителя Николая и до предпразднества Рождества действует особый постный рацион, когда санкционируется употребление рыбопродуктов в выходные дни. В дни предпразднества запрещается прием рыбопродуктов. Если указанный особый период приходится на выходные дни, то Церковью разрешается использовать в меню горячую пищу с маслом.

В канун Рождества концепция поста дополняется любопытным пищевым обрядом. Согласно указаниям клириков не рекомендуется принимать пищу до появления первой звезды (Вифлеемской), которая загорелась в час рождения Иисуса Христа. Данный обряд предполагает применять в рационе особые блюда после наступления Рождества: сочиво – варенные в меду зерна пшеницы или сухофрукты, размоченные в воде, а также кутью – отварной рис с изюмом. Праздник Рождества длится с 7 по 13 января. С утра 7 января ограничения в практиках питания снимаются¹⁶⁶.

Итак, можно обозначить, что в христианстве основные предписания пищевого поведения сконцентрированы преимущественно в постах – временных воздержаниях от пищи перед или после праздников (от 192 до 216 дней в год). Посредством поста пища разделяется на две категории: скоромную (молочно-яично-мясную), употребление которой менее регламентировано, и постную (рыбно-зернобобово-грибную)¹⁶⁷, чье употребление связано концепциями очищения, искупления или приготовления к праздникам. Пост может иметь как подготовительный

¹⁶⁶ Рождественский пост // Пост, угодный Богу: покаяние и молитва, быт и питание во время постов. М.: ИМП РПЦ, 2017. С. 206-207.

¹⁶⁷ Похлебкин В. В. Национальные кухни наших народов. М.: Пищевая промышленность, 1981. 304 с.

(Петров пост), так и очистительный (Успенский, Великий пост) характер. Во время поста изменяется и состав питания (сухоядение и др.), и режим в зависимости от его строгости и степени воздержания, а также послаблений. Важно отметить, что в качестве воздержания от пищи в православии может даже рекомендоваться голод (чего нет в иудаизме, исламе и буддизме) как способ усмирения страстей.

Учитывая вышесказанное, укажем, что в условиях специфического здоровьесберегающего поведения молодежи («самодеятельность», рисковое поведение) и её отношения к религии формируется противоречие между оптимальным рационом и пищей Иерусалимского устава. Данное противоречие усиливается богатым изобилием и доступностью различной пищи и напитков, которые предлагаются в тематических магазинах, а также тенденциями молодежи на индивидуализированное питание, которое вносит вклад в формирование модернизированных привычек питания. Такая доступность и изобилие создают возможность не следовать рекомендациям чиновничества и предписаниям врачей, касающихся здорового питания.

Предписания, касающиеся питания, исходящие от медицинских специалистов и от священников могут совпадать лишь в направлении на поддержание здоровья тела, однако в методах реализации они расходятся. Общим для врачей и священников является тезис о необходимости поддержания своего здоровья. Медицинские специалисты считают здоровым то питание, которое позволяет организму восстанавливать жизненные силы, не разрушая физическое здоровье, а священники считают, что питание должно обеспечивать решение этой задачи, когда связано с «спасением души»¹⁶⁸.

При этом, некоторые священники, принимая христианскую антропологию, считают, что ведущим мотивом должен быть тот, который

¹⁶⁸ Прот. Пучков В. Гримасы здорового образа жизни / Православная жизнь [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravlife.org/ru/content/grimasy-zdorovogo-obraza-zhizni> (Дата обращения 17.08.2023)

соответствует христианскому вероучению¹⁶⁹. Есть и те лидеры чиновничества, которые, признавая значимость массового приобщения россиян к здоровому образу жизни¹⁷⁰, отмечая при этом, что в Церкви пропаганда ЗОЖ пока распространена слабо.

Увлечение православной молодежи практиками здоровьесбережения (спортивные тренировки, длительные прогулки) Церковь также поддерживает. При этом акцент при соблюдении здорового образа жизни делается не на количественные показатели физической силы тела, а на развитие личностных качеств человека, его моральных стратегий, которые помогают «укреплять душу»¹⁷¹.

Нарративы, в которых описываются двигательные действия христиан, направленные на поддержание его здоровья, представляют христианина как героя, когда его «земные цели» подчинены высшему предназначению человека:

«Ведь при упражнениях спортом мы употребляем иногда большие усилия... И в таких предприятиях мы можем говорить о героизме или даже аскетизме, использованном, разумеется, для земных целей»¹⁷².

Ведение здорового образа жизни с позиции православного духовенства предполагает использование таких практик здоровьесбережения, которые одновременно доступны и не являются травмоопасными. С позиции теории здорового образа жизни В. Кокерхэма¹⁷³, предпочтение отдается здоровому образу жизни с минимальным или средним риском. В частности,

¹⁶⁹ Прот. Белогулов Р. Можно ли быть православным и не толстым? / Православная жизнь [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravlife.org/ru/content/mozhno-li-byt-pravoslavnym-i-ne-tolstym> (Дата обращения 17.08.2023)

¹⁷⁰ Легойда В. Р. Не повышая градус / Фома [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://foma.ru/ne-rovushaya-gradus.html> (дата обращения 17.08.2023)

¹⁷¹ Пономарев Ф. А. Христианство и спорт: размышления на тему. – Саратов: Изд-во Саратовской епархии, 2010. – 63 с.

¹⁷² Архиеп. Сергей (Королев). Путь к Богу // Православная газета. 2020. Вып. 24 (1065). С. 2-3.

¹⁷³ Cockerham, W. C. The Social Determinants of the Decline of Life Expectancy in Russia and Eastern Europe: A Lifestyle Explanation // *Journal of Health and Social Behavior*. 1997. Vol. 38(2). Pp. 117-130; Cockerham, W. C. Bourdieu and an Update of Health Lifestyle Theory // *Medical Sociology on the Move: New Directions in Theory*. – Dordrecht: Springer, 2013. – Pp. 127-154; Cockerham, W. C., Alfred, R., and Thomas, A. Conceptualizing Contemporary Health Lifestyle // *Sociological Quarterly*. 1997. Vol. 38 (2). Pp. 321-342.

экстремальные виды спорта считаются делом греховным, а погибшие во время таких спортивных действий считаются самоубийцами¹⁷⁴.

Другим аспектом практик здоровьесбережения, утверждаемым православием, является «духовно-спортивный идеал», который представляет монашество. Оно обладает помимо «духовного щита» (Слово Божье) и «меча» (молитва) физической силой для выполнения религиозных практик. В высказываниях священников акцент делается на физической мощи и силе монаха:

«Самые здоровые люди, самые, так сказать, мощные, стройные и так далее, я их замечал, это люди, которые живут в монастырях, монахи. А почему? Потому что в монашеских правилах есть такие послушания, как сто земных поклонов каждый день»¹⁷⁵.

Физическая и духовная сила индивида в православии как источник и результат здорового образа жизни необходимы для связи с Богом. Репрезентация здорового образа жизни и ведения здорового питания в нарративах православной периодики выстраивается по оси противопоставления здорового тела как дара Божьего телу болезненному, которое является следствием некультурного отношения к телу, физической лености человека и деградации. Практики здоровьесбережения и здорового питания интерпретируются как своеобразная «психологическая опора», считаются важными в первую очередь для Церкви и для человека. В число этих практик включены и рекомендации Церкви принимать или не принимать ту или иную пищу.

При этом, когда начинается время поста, то здесь предписания священников и врачей могут противоречить друг другу, поскольку Иерусалимский устав, который принят в России, не предполагает разных

¹⁷⁴ Пономарев Ф. А. Христианство и спорт: размышления на тему. Саратов: Изд-во Саратовской епархии, 2010. 63 с.

¹⁷⁵ Пыжьянов И. Там же.

рационов для различных групп мирян. Тем не менее существует вариант прощения у чиновачалия о недержании поста по уважительным причинам.

Медицинскими специалистами здоровое питание подробно рассматривается в процессуальном и содержательном аспектах, чего не предполагает устав, поскольку от режима и ритма питания зависит полноценное обеспечение организма макро- и микронутриентами, необходимыми для проведения метаболизма и выведения его продуктов. Врачи предлагают для здорового питания больше принимать в пищу фруктов, зернобобовых и бахчевых культур, зафиксировать постоянное количество употребляемых мясных и молочных продуктов¹⁷⁶. Медицинские специалисты предлагают в качестве оптимального рациона 4-5 приемов пищи в день, которые имеют максимальную энергетическую ценность в первой половине дня¹⁷⁷.

Цели здорового питания в православии направлены на выработку смирения, особых ценностей любви к себе, которые не перерастают в эгоизм и другие порочные практики¹⁷⁸. Церковь рекомендует относиться к своему здоровью и здоровому питанию «бережно, но не трепетно»¹⁷⁹, чтобы здоровое питание не превращалось в «манию и сектантство»¹⁸⁰.

Таким образом, религиозные практики питания закреплены предписаниями в священных текстах. Эти предписания призваны подчинять пищевое поведение индивида и группы сакральным смыслам, очищению тела и духа и т. д. Наиболее строгие предписания и обеты, как правило, затрагивают группу религиозных профессионалов – священнослужителей, монахов и т. п.

¹⁷⁶ Вопросы здорового питания взрослого населения всех возрастов. Рацион здорового питания. Центр гигиены и эпидемиологии в Челябинской области [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://fbuz-74.ru/about/news/3744/> (дата обращения 17.08.2023)

¹⁷⁷ Здоровое питание. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата обращения 17.08.2023)

¹⁷⁸ Горошкова Н. Когда плачет душа? / Православная жизнь [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravlife.org/ru/content/kogda-plachet-dusha> (Дата обращения 17.08.2023)

¹⁷⁹ Морозов Н. «А если я хочу видеть тебя таким?» О христианском отношении к здоровью и болезням / Православие.ру [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/103698.html> (Дата обращения 17.08.2023)

¹⁸⁰ Прот. Пучков В. Гримасы здорового образа жизни / Православная жизнь [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravlife.org/ru/content/grimasy-zdorovogo-obraza-zhizni> (Дата обращения 17.08.2023)

Эти предписания формируют для выделенных социальных групп специфический режим приема пищи и ее состав.

В православной культуре присутствует практика разделения пищи на категории в зависимости от её чистоты или наличия в агрокультуре. Для каждой из категорий пищи разработан специфический режим, ритм и состав практик питания. Эта категоризация пищи, с точки зрения медиков, влияет на увеличение дисбаланса в питании. Причем если кратковременный дисбаланс питания может использоваться при лечении некоторых болезней¹⁸¹, то длительный дисбаланс питания, его нерациональность без учета возраста человека и его заболеваний / осложнений ведёт к тому, что у человека могут возникнуть другие тяжелые или хронические заболевания желудочно-кишечного тракта¹⁸².

В христианстве пища категоризируется на постную и скоромную, в то время как в других авраамических религиях типологизация пищи является более усложнённой: в иудаизме это категории парев, кошер и трэф, в исламе – халяль, макрух и харам. Согласно предписаниям одна из категорий пищи является важной для употребления человеком, а другие считаются менее приоритетными. Однако в культуре питания те концепты, которые задают стратегии воздержания в практиках питания, например очищение, покаяние и другие, могут также влиять и на отношение человека к здоровью и здоровому образу жизни, давая установку на осмысление тела как «хранилища чистоты», «храма Божьего» и т. д.

Религиозные практики питания, следуя категориям пищи, заданным в предписаниях, формируют для пищевого поведения индивида определённый набор пищи разрешённой, нежелательной, но разрешённой при определённых условиях, и запрещённой. Таким способом формируется специфический

¹⁸¹ Осипова А. В. Пост и правильное питание // Пост, угодный Богу: покаяние и молитва, быт и питание во время постов. М.: ИМП РПЦ, 2017. С. 53-62.

¹⁸² Смолянский Б. Л., Григоров Ю. Г. Религия и питания. Киев: Здоров'я, 1995. С. 41.

рацион питания, который призван отличать практики питания в одной религии от другой.

Специфический режим в практиках питания, как показал анализ, может частично проявляться в отношении повседневных практик питания, он характерен для особо регламентированных практик питания, связанных с ограничениями в пище (пост / воздержание / евхаристия) и направлен на «очищение души» и приближение человека к высшим силам (уподобление Иисусу Христу, совершение молитвы и другое). В православии цель поста обозначена в первую очередь как «очищение помыслов» и ведение «духовной борьбы» с плотскими «страстями» - чревоугодием, злостью и другими. Можно наблюдать действие в религиозных практиках питания обычаев благословения перед едой или благодарения высшим силам после приема пищи.

В случае с авраамическими религиями указанные обычаи могут включать в себя, например, определённые фрагменты из священных текстов или молитвы. Пищевые обряды тесно связаны с традициями застолья, которые санкционированы религиозными предписаниями, пищевые ритуалы исполняются священнослужителями и направлены на участие в практиках питания высших сил. Пищевые ритуалы связаны с совершением богослужений и принесением жертв. В рассмотренных нами кейсах основной акцент при проведении пищевых ритуалов связан с жертвоприношениями. В православии христианином приносится Богу жертва духовная и это жертвоприношение связано с поеданием «тела и крови» Иисуса Христа – хлеба и вина. В отношении молодежи, как было представлено выше, особенных предписаний православия и медицинских специалистов нет, поскольку в концептуализации рекомендаций не подразумевается разделения взрослых и молодежи. В практиках питания данная лакуна может замещаться установками и отношением молодежи к данным указаниям.

В целом, можно сделать следующие выводы: на примере православия можно наблюдать, что религиозные практики питания выполняют идентификационную функцию – они призваны маркировать тех, кто

принадлежит определенной религии, и тех, кто считается чужаком. В православии поедание запретной пищи считается грехом, но не вероотступничеством. Статусная функция акта поедания в религиозных практиках питания воплощается в том, что прием пищи, санкционированной в религиозной традиции, свидетельствует, что человек разделяет то или иное вероучение.

Для религиозного профессионала (священника) статус в практиках питания проявляется в том, что он может совершить богослужение или прочесть специальные молитвы по случаю праздника (например, совершение таинства евхаристии в православии) или важного события, осуществлять руководство над практиками питания, в то время как религиозные непрофессионалы не могут этого сделать. Психоэмоциональная функция в религиозных практиках питания указывает на то, каким образом стоит выражать эмоции при застолье. В частности, если в православии за столом предписывается быть серьезным, проявлять любовь в окружающим, то смех за столом, застольные шутки запрещаются, тем самым снижается риск задохнуться пищей во время смеха.

Коммуникативная функция практик питания выражается в тематизации застольных бесед. Особенно она наблюдается в праздничной культуре, в частности, в православии во время Пасхи рекомендуется во время застолий вспоминать Вечерю Господню, описанную в Новом Завете. К коммуникативной функции практик питания в православии относятся также и специальные молитвы и высказывания, которые произносят верующие перед приемом пищи и по его завершению. Важными агентами коммуникативной функции в религиозных практиках питания снова же являются священнослужители или те, кто является наиболее старшим в семье (обычно мужчины). Следуя мысли семиотика Р. Барта, к проявлению коммуникативных функций питания стоит отнести и специальные праздничные меню в православии, которые служат основой для коллективных практик питания. Регулятивная функция в религиозных практиках питания

связана с устоявшейся категоризацией пищи в православии разрешённую и неразрешённую. В православии эта категоризация, в основном, затрагивает аспекты ритуальной жизни и праздничной культуры, когда разрешается употреблять скоромную пищу или индивиду необходимо принимать специальную постную пищу в особом режиме. Помимо этой категоризации существует ряд напитков и пищи, которая запрещается к употреблению священниками, они считаются «не душеспасительными». Вместе с двумя предыдущими функциями практик питания в религиозной традиции связан и аспект социализации индивида, поскольку под влиянием регуляций, специальных меню и застольных тем формируются устойчивые коллективные практики питания, которые затем инкорпорируются в индивидуальные практики индивида.

В качестве ключевых акторов реализации функции социализации в религиозных практиках выступают институт семьи, а во время ритуалов эту роль исполняет религиозный профессионал, который и организует специфические практики питания вместе с богослужениями (евхаристия) и другими религиозными практиками.

Итак, в детерминации пищевого поведения изучаемой социальной группы ведущие роли могут играть:

– предписания медицины в части здорового питания как нормативные для функционирования организма, а при наличии установок на здоровьесбережение и для улучшения своего здоровья;

– предписания, содержащиеся в Иерусалимском уставе и дискурсивном производстве мнений священников касательно рациона и карты напитков, поскольку для данной группы важна идентификация с православной культурой и, в некоторой части, с её особенной культурой питания.

При общих установках на здоровьесбережение, врачи и священники расходятся в процессуальных аспектах реализации здорового питания и его основных целях, что формирует основу для противоречия между медициной и Церковью. Так, если медицинские специалисты рекомендуют совершать

приемы пищи для того, чтобы улучшить функциональное состояние здоровья, то священники рекомендуют особые правила рациона с целями развития личностных качеств, приближения к Богу, как это было заложено в вероучении православия¹⁸³. В данном противоречии как такового конфликта между медициной и уставом нет, поскольку по уставу разрешается во время поста обращаться к врачам, смягчать некоторые рекомендации священников после медицинской консультации, при этом высказывания священника считаются первостепенными, а консультации врача – второстепенными. Установки на здоровое питание в Церкви постулируются через формирование «психически» устойчивого, чистого и освященного тела, при этом «очищение и освящение» проходит через разрешенные чиноначалием практики питания, которые находятся в противоречии с медицинскими (нормативными) рекомендациями. В специфических практиках питания молодежи, для которых характерна рискованность, деструктурированность и ориентация на индивидуальный опыт, это противоречие оказывает весомое влияние на рацион, оно может или содействовать его оздоровлению, или усилению дисбаланса в питании, или может преодолеваться.

¹⁸³ Бесплатный сыр без мышеловки / Фома [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://foma.ru/besplatnyiy-syir-bez-myishelovki.html> (дата обращения 17.08.2023)

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ ПРАКТИК ПИТАНИЯ ПРАВОСЛАВНОЙ МОЛОДЕЖИ ПОД ВЛИЯНИЕМ РЕЛИГИОЗНЫХ И МЕДИЦИНСКИХ УСТАНОВОК

2.1. ПРАКТИКИ ПИТАНИЯ ПРАВОСЛАВНОЙ МОЛОДЕЖИ: ОТ САМООЦЕНКИ ЗДОРОВЬЯ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В числе религиозных организаций России и, в частности, Среднего Урала православие занимает лидирующее положение. Доминирование данной религиозной организации влияет не только на мировоззрение верующих людей, но и на их образ жизни, который совмещает в себе элементы светской и православной культуры. Влияние на образ жизни верующих происходит неравномерно, наиболее сильно его можно наблюдать у старшего поколения, в то время как православная молодежь находится на пограничном этапе перехода либо к светской культуре, либо стремится к большему воцерковлению¹⁸⁴.

Согласно данным мониторингов ВЦИОМ на 2023 год 69 % жителей России считают себя православными¹⁸⁵, при этом среди молодежи считающих себя православными 38%, что обусловлено, по мнению респондентов, небольшим влиянием Церкви на их жизнь (19%)¹⁸⁶. В Свердловской области, по данным авторов исследования «Этноконфессиональные отношения в региональном социуме: история и современность»¹⁸⁷ доля тех, кто считает себя православными, составляет 52%. В Русской православной Церкви в настоящее время проводится активная работа с молодежью в приходах, создаются православные молодежные движения. В частности, в

¹⁸⁴ ВЦИОМ. Церковь и общество: мониторинг. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/cerkov-i-obshchestvo-monitoring> (Дата обращения 10.05.2022)

¹⁸⁵ ВЦИОМ. Великий пост-2022. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/velikii-post-2022-monitoring> (Дата обращения 10.05.2022)

¹⁸⁶ ВЦИОМ. Церковь и общество: мониторинг. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/cerkov-i-obshchestvo-monitoring> (Дата обращения 10.05.2022)

¹⁸⁷ Этноконфессиональные отношения в региональном социуме: история и современность: монография / Н. Л. Антонова, А. В. Третьяков, А. Д. Гурарий, С. Б. Абрамова [и др.]. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2022.

Екатеринбургской митрополии ведут работу с молодежью в направлении здоровьесбережения Молодежный и Спортивно-патриотический отделы, Епархиальный молодежный отдел. При Епархии организовано сообщество «Православное молодежное движение Екатеринбурга», действует Екатеринбургская морская дружина Братства православных следопытов им. св. прав. воина Феодора Ушакова, работает Молодежная казачья организация Свердловской области. Курируется данная работа Координационным центром молодежного служения Синодального отдела по делам молодежи в Уральском федеральном округе (Челябинск).

Влияние медицинских и религиозных установок на пищевое поведение православных молодых нами было изучено посредством ряда эмпирических исследований. Качественные исследования медиатекстов православных священников и медицинских специалистов (нутрициологи, гастроэнтерологи) позволили выявить наличие противоречивых требований к питанию. Православные молодые оказываются в ситуации выбора вариантов организации практик питания в повседневной жизни и во время постов, исходя из рекомендаций клириков, или врачей, или собственных представлений о предпочитаемой пищи. Количественный опрос православной молодежи был дополнен глубинными интервью, в которых раскрываются мотивы принятия / дистанцирования от предписаний Церкви, медицинских специалистов.

Эмпирические исследования, объектом которых являлась православная молодежь Среднего Урала, были проведены в 2022 году. Методом анкетирования¹⁸⁸ опрошено 598 человек в возрасте от 18 до 25 лет. Нижняя граница обусловлена приобретением молодыми людьми различных статусов в

¹⁸⁸ Получение данных осуществлялось через самозаполняемые респондентами анкеты, которые распространялись двумя путями. Первый путь сбора информации проходил через чиновников Русской православной Церкви на Урале – Екатеринбургской, Челябинской и Курганской митрополий. Когда анкеты были согласованы высшим епархиальным руководством (митрополиты, епископы), они направлялись в молодежные отделы Епархий, откуда рассылались по приходам и клубам православной молодежи, а также в казаческие объединения. Второй путь сбора данных осуществлялся через учреждения высшего образования в крупных городах Урала (Пермь, Уфа, Челябинск, Тюмень, Екатеринбург и др.), молодежные общественные движения. При данном способе набора информации в анкеты были добавлены специальные фильтры, по результатам которых проходила исследование определенная социальная группа – молодежь, которая считала себя православной.

российском обществе¹⁸⁹, верхняя граница – 25 лет, была поставлена как окончание периода профессионального становления личности¹⁹⁰. В ходе исследования был использован метод отбора доступных случаев. Целью исследования стал анализ практик питания православной молодежи (социальный контекст практик питания, пищевые привычки, представления о полезной и вредной пище, установки в отношении питания). При разработке анкеты использовались апробированные эмпирические индикаторы из работ Ж.-П. Пулэна, Е. Ганскау, В. Мининой, А. В. Барбарук и О. Д. Фаис-Леутской¹⁹¹.

Распределение респондентов по полу представлено следующим образом: 53,2 % - мужчины, 46,8 % - женщины. 27 % опрошенных идентифицировали себя как представителя среднего класса; 22 % указали, что финансовых средств им хватает только на покупку одежды и еды; каждый пятый отметил, что ему денег хватает только на покупку продуктов питания; 8% оценили свой финансовый статус как высокий. Однако думается вероятным, что в данном вопросе респонденты могли скрывать свои реальные финансовые возможности.

Среди опрошенных 47% обладают полным / частичным высшим образованием, 19% - имеют основное среднее образование, 13 % окончили колледжи и техникумы. Значительно меньше среди опрошенной православной молодежи тех, кто имеет неполное среднее образование (7%), начальное профессиональное (4%) и послевузовское (9%).

40% опрошенных проживают отдельно, 26% - с родителями; 8% живут с партнером, пятая часть - с супругом / супругой, менее 5 % проживают с

¹⁸⁹ Радченко А. Ф. Молодежь и её возрастные границы // Социология власти. 2012. Вып. 3. С. 19-29.

¹⁹⁰ Филиппов Ф. Р. Молодежь // Российская социологическая энциклопедия. М., 1998. С. 297.

¹⁹¹ Ганскау Е. Ю., Минина В. Н., Семенова Г. И., Гронов Ю. Е. Повседневные практики питания жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области // Журнал социологии и социальной антропологии. 2014. Том XVII, Вып. 1 (72). С. 41-58; Барбарук А. В. Социальная структуризация сообщества вегетарианцев (на материалах г. Магадана) Дисс ... канд. соц. н. СПб: СПбГУ, 2016. – 391 с.; Фаис-Леутская О. Д. Напитки как социальные маркеры в Сицилии: традиции потребления и предпочтения // Этнографическое обозрение. 2019. Вып. 4. С. 114-130; Poulain J.P., Tibère L., Laporte C., Mognard E. Malaysian food barometer: food, cultures and health. Subang Jaya: Taylors Press publishing, 2014. 309 p.

другими родственниками. 15% православных молодых имеют собственных детей.

Образ жизни, включая и религиозные практики питания напрямую зависят от самооценки здоровья, даваемой респондентами. Под самооценкой здоровья принято понимать специфическую репрезентацию адаптированности организма человека к социально-экономическим условиям, а также устоявшимся культурных интерпретаций здоровья¹⁹², связанных с ближайшим социальным окружением респондентов, что входит в противоречие с медицинской интерпретацией здоровья как отсутствием болезней, их минимальным присутствием в организме человека.

При характеристике самооценки здоровья 2% опрошенных указали на его плохое состояние, 27% респондентов отметили, что считают своё здоровье удовлетворительным, 58% указали, что считают своё здоровье хорошим. 13% оценили как отличное. Православной молодежью собственное здоровье больше расценивается как хорошее, но не отличное, на что может влиять не только физическое самочувствие, но и результаты общения респондентов со священниками и врачами. В сравнении с имеющимися данными по Ленинградской области, полученными в результате социологического исследования О. И. Бородкиной и Ю. А. Фионик¹⁹³, недовольны своим здоровьем 5,13% ленинградской молодежи, 92,86% этих опрошенных отметили, что их здоровье является хорошим и отличным, что несколько выше данных по православной молодежи Урала, где 34,6 % указало, что их состояние здоровья считается удовлетворительным.

Православная молодежь менее склонна считать своё здоровье хорошим и удовлетворительным. Вероятно, на эту самооценку здоровья влияет мнение священников, которые, согласно христианской антропологии, считают

¹⁹² Ефименко С. А. Потребители медицинских услуг в бюджетных организациях и их самооценка здоровья // Социологические исследования. 2007. Вып. 9 (281). С. 110-114.

¹⁹³ Бородкина О. И., Фионик Ю. А. Состояние здоровья молодежи в Санкт-Петербурге и Ленинградской области: результаты социологического исследования // Вестник СПбГУ. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2013. Вып. 1 С. 130-136.

приоритетным постоянную направленность действий на улучшение требуемых для верующего личностных качеств (смирение, послушность, благоразумие, борьба со страстями и т. д.), а не собственного здоровья, социальное окружение молодых людей и многое другое. Влияние религиозных предписаний, как мы показали выше, определяется спецификой православной антропологии, которая сконцентрирована на развитии индивидуально-личностных качеств человека и которая слабо затрагивает вопросы здоровьесбережения, представляет альтернативную медицинским данным интерпретацию болезни человека¹⁹⁴ и особенностей его организма.

В православной культуре развитие личности в отличие от современных научных концепций основывается на авторитарном дискурсе¹⁹⁵. В данной позиции, признанной учеными устаревшей, некоторые священники полагают важным «самоугрызение», поиск и истребление своей «духовной немощи», заниженную самооценку для развития именно «духовных» качеств личности, при этом забота о здоровье, индивидуалистические тенденции «себялюбия»¹⁹⁶ оцениваются в негативной интерпретации как различного рода «мании», «странности» и т. п.

На самооценку здоровья опрошенных влияет и наличие у респондентов хронических заболеваний, которая представляет собой оценку физического состояния своего тела. Так, 56% православных молодых отметили, что хронических заболеваний у них нет, 34% обозначили наличие таких заболеваний, а 10 % затруднились с ответом¹⁹⁷. Материалы исследования показали, что часть тех, кто обладает хроническими заболеваниями, оценивает

¹⁹⁴ См. Савельева Ж. В. «Здоровье» и «болезнь» в интерпретативных моделях ислама и православия // Социально-гуманитарное знание. 2010. Вып. 5. С. 174-187.

¹⁹⁵ Chirkov V., Knorre B. Russian Orthodoxy and Human Motivation: The Categories of 'Sin', 'Humility', and 'Obedience' in the Context of Human Agency and Autonomy // Journal of Psychology and Christianity. 2015. Vol. 34. № 1. Pp. 35-37.

¹⁹⁶ Кнорре Б. К. Категории «вины» и «смирения» в системе ценностей церковно-приходской субкультуры // Приход и община в современном православии: корневая система российской религиозности. М., 2011. 368 с.

¹⁹⁷ Сопоставление и анализ этих данных указали на слабую взаимосвязь между переменными «Самооценка своего здоровья» и «Наличие хронических заболеваний» коэффициент Крамера V составил 0,342, коэффициент сопряженности Пирсона указал значение 0,533, что выявило умеренную статистическую взаимосвязь.

своё здоровье как удовлетворительное (19%), среди тех, кто оценивает здоровье отличным, доля тех, кто обозначил свои хронические заболевания, снижается до 4 %.

Самооценка здоровья также может быть связана с имеющимися у респондентов практиками здоровьесбережения, степенью информированности о здоровом образе жизни, установкой на высшую ценность здоровья. По данным нашего исследования 75% опрошенных черпают сведения о здоровом образе жизни из интернет-источников (сайты, форумы и т. д.). Чуть меньше половины опрошенных узнают о здоровом образе жизни от близких членов семьи (47%). На третьем месте по значимости информационных ресурсов для становления и развития практик здоровьесбережения считаются социальные сети и мессенджеры (37%). 34% опрошенных задействуют также печатные источники (34%) и радио (13%). 26% опрошенных прибегают за советами в практиках заботы о здоровье к друзьям.

Согласно М. А. Груздевой и А. В. Короленко молодежь, подверженная воспроизводству «имиджа» хорошего здоровья, обладает завышенной самооценкой своего здоровья и, по сравнению с другими возрастными группами, значительно реже обращается к врачам¹⁹⁸. Для них представители медицинского сообщества располагаются «в конце списка» субъектов, с чьим мнением они считаются при проблемах со здоровьем. По данным нашего исследования студентов УрФУ (2019 г.) 49,8 % студентов заявили, что периодически обращаться при наличии болезни за помощью к высшим силам, что указывает на принятие ими религиозных рекомендаций для решения проблем со здоровьем.

Обратимся к мнению священнослужителей, чтобы выявить те дискурсы, через которые православной молодежи подаются установки в отношении к здоровью и здоровому образу жизни. В рамках религиозной интерпретации

¹⁹⁸ Груздева М. А., Короленко А. В. Поведенческие факторы сохранения здоровья молодежи // Анализ риска здоровью. 2018. № 2. С. 41–51

здоровья медицинская терминология здоровьесбережения является несвойственной. Однако, как было указано выше, через концепты «чистоты», «священства» санкционируются определённые практики питания, которые могут совпадать или не соотноситься с медицинскими рекомендациями. Через такие практики, по мысли священников, увеличивается контроль над здоровьем, вырабатываются важные христианские качества (смирение, умеренность, трезвость и другие).

Анализ периодических изданий Русской православной Церкви (Екатеринбургская Епархия) выявил особенности религиозных требований к практикам питания для обеспечения здорового образа жизни. Использовался семиотический анализ текстов православных газет по методологии А. Страусс и Д. Корбин¹⁹⁹.

В православной периодике Урала тема здорового образа жизни освещается нерегулярно, и репрезентация действий и установок на здоровый образ жизни представлены преимущественно небольшими пассажами, посвящённых теме тела и здоровья. Для анализа репрезентации пищевого поведения как маркера здорового образа жизни в православных СМИ были отобраны тематические публикации по основным изданиям Екатеринбургской Епархии «Православная газета» и «Воскресение» за апрель 2020 – апрель 2021 гг. Данные издания распространяются среди приходов, однако представляется слабо вероятным, чтобы их информация распространялась среди православных молодых, по ряду причин:

- отсутствует в данных периодических изданиях какая-либо регулярная тематическая страница или блок информационных материалов, адресованных именно молодежи (встречаются редкие публикации в рубрике «Радуга православной молодежи»);

- отсутствуют специальные издания для православных молодых;

¹⁹⁹ Страусс А., Корбин Дж. Основы качественного исследования: обоснованная теория. Процедуры и техники. М.: УРСС, 2001. 256 с.

- в материалах православных молодежных движений Прикамья, Челябинской области и Свердловской области отсутствуют ссылки на «Православную газету» и «Воскресение», где освещались аспекты деятельности православных молодых.

При этом часть информации из православных изданий может доводиться до молодежи через их социальное окружение (семья, друзья, знакомые, значимые взрослые и другие).

Мы отобрали 60 тематических публикаций, в которых освещались аспекты здорового образа жизни, здорового питания православной молодежи.

Здоровый образ жизни в православных изданиях, в отличие от светских²⁰⁰, гораздо чаще представляется в публикациях, посвященных теме здоровья, нежели противоположный ему, маркируемый как «опасный». Тем самым производится социальное конструирование положительного образа здорового человека, в то время как конструирование негативных образов здоровьеразрушения, регулярное обсуждение проблем социальной гигиены и здоровья слабо проговаривается в медиатекстах. Это противоречие раскрывается в нарративе как противостояние антиномий культурности и деградации, красоты и болезни, «психического благополучия» и «падшего духа». При этом важно отметить, что здоровый образ жизни, конструирование которого приближает индивида к «богопознанию», не противопоставляется альтернативным практикам как «греховным» или «сатанинским». И. Пыжьянов, специалист Молодежного отдела Екатеринбургской Епархии, который занимается спортивным воспитанием молодежи, указывает:

«здоровье является неким психическим элементом... психическая опора такая... и если у человека начинаются болезни, то человек становится физически некультурным, больным (живот и т.д. и т.п.). Из-за этого нам необходимо ежедневно нагружать своё тело. То есть, если раньше это было

²⁰⁰ Литвина Д. Дискурсивное производство молодежных тел в текстах высокорейтинговой российской прессы // Про тело. Молодежный контекст. Сб. статей / Под ред. Е. Омельченко, Н. Нартовой. СПб: Алетейя, 2013. С. 33-60.

необходимо, так как мы жили в естественных условиях, на лошадях ездили... Нам надо компенсировать ежедневную физическую нагрузку, потому что, если мы этого не делаем, то мы (специально есть такое мотивирующее слово) деградируем, то есть, мы каждую минуту ломаем данный нам организм, убиваем его. Зачем? В чем проблема?»²⁰¹.

В отличие от светских дискурсивных практик здоровое тело не всегда рассматривается как фертильное, его важным ресурсом, как было подчеркнуто в монологе И. Пыжьянова, считается физическая и духовная сила, которые необходимы для связи с Богом. Специфика православной антропологии, концентрирующейся на идее индивидуального спасения, отражается и в интерпретативной схеме, совпадающей со здоровым образом жизни: конструирование здорового тела признается необходимым для Бога и человека, при этом такие «заказчики» здорового тела как работодатель и государство²⁰² в нарративах православной периодики не упоминаются, поскольку для авторов текстов являются приоритетными ценности «духовного мира», а не текущее, реальное положение дел. Вместо понимания «заказа» конструирования здорового тела в православии постулируется установка отношения к своему здоровью как дару высших сил, который дан для выполнения предназначения по спасению души, данное противоречие также усиливает контраст между медицинской и религиозной интерпретацией здорового питания при том, что последняя интерпретация с точки зрения современной науки считается устаревшей:

«Первичен дух, и если он здоров, то тело будет здоровым, а поскольку Бог – это дух, то наше духовное первее, и от нашего духовного зависит и наше физическое»²⁰³.

В текстах православной периодики слабо проговаривается понимание, что здоровье, в том числе и возможность ведения здорового образа жизни –

²⁰¹ Пыжьянов И. Для чего нужен спорт / Гость в студии // Воскресение. 06.07.2020.

²⁰² Меренков А. В. Конструирование востребованного тела: до и после пандемии // Вестник Удмуртского университета. Социология. Политология. Международные отношения. 2021. Т. 5. Вып. 2. С. 145-154.

²⁰³ Коробейников Г. Здоровье в современных условиях / Беседы о Вечном // Воскресение. 22.06.2020.

«дар Божий», о котором необходимо заботиться и воздавать благодарность Богу, при этом подчеркивается необходимость здорового питания для получения «спасения».

Таким способом потребность в здоровьесбережении наделяется концепцией «благодатности», однако, как показывают материалы православных медиатекстов, у христианина нет долженствования постоянно прибегать к здоровому питанию, поскольку такое отношение к нему будет противоречить предписаниям Церкви:

«Если бы я только сообщил этому человеку, что имеющиеся у него поводы для счастья – семья, друзья, здоровье, хорошая пища и напитки, приятные занятия спортом – все это не просто «естественный порядок вещей». Если бы я только показал ему, как Бог изо дня в день наблюдает за ним, выставляющим напоказ Божии дары, и при этом, обесценивающим Бога как Личность»²⁰⁴.

Болезнь в православном дискурсе представляется как маркер повседневных практик, которые считаются греховными («боженька тебя наказал») и иногда «социально-опасными», болезни как воплощение религиозных страхов свидетельствует о «нездоровом духе» человека.

«болезни возникают, если в семье кто-то не хочет исключить курение, алкоголь исключить, не занимаются правильным питанием, зарядкой, молитвой... Это результат того, что кто-то чем-то занимается без образования, без соответствующего воспитания, это уже социально-опасное, а если социально-опасным является человек, то он может нанести вред обществу»²⁰⁵.

Болезнь позволяет выявлять слабые места человеческой культуры, проявлять своего рода «деградацию – ломку человеческого организма»²⁰⁶. Социолог Ж. В. Савельева указывала, что в рамках православной антропологии действуют несколько интерпретативных моделей болезни,

²⁰⁴ Морзе Г. Ко всем, кто счастлив без Бога // Православная газета. 2020. Вып. 28 (1069). С. 44.

²⁰⁵ Интервью с профессиональным спортсменом / Радуга православной молодежи // Воскресение. – 20.09.2021.

²⁰⁶ Савельева Ж. В. «Здоровье» и «болезнь» в интерпретативных моделях ислама и православия // Социально-гуманитарное знание. 2010. Вып. 5. С. 174-187.

которые определяют, в том числе, отношение к болезням, вызванным неправильным питанием:

- 1) болезнь как результат несовершенного покаяния,
- 2) болезнь как возмездие за смертные грехи перед Богом,
- 3) болезнь как испытание христианина на «прочность веры».

Преодоление болезни, выздоровление считается важным критерием духовно-нравственных ценностей, на которые ориентируется индивид, преодолевая болезнь молитвами к Богу и особым иконам:

«Снизшедшая болезнь может служить нам сигналом, что мы как человеческое общество живем неправильно: слишком самонадеянно, забываем о главных ценностях жизни. Представьте, какой-то вирус остановил весь мир, и ничто не помогает: ни технологии, ни деньги – ничто. А мы кичимся своим развитием! Видимо, не на это нужно надеяться»²⁰⁷.

Хронические заболевания могут также влиять на воспроизводство биологического баланса организма между трудом и отдыхом (сон и бодрствование). Наличие полноценного сна респондентов является важным фактором здорового образа жизни, поскольку указывает на баланс между работой и биологическим отдыхом организма, определяет временные границы режима практик питания (начало – завтрак и конец – ужин).

Полученные нами данные свидетельствуют, что каждый третий опрошенный начинает засыпать в поздние вечерние часы, в 23:00. 24% респондентов отходят ко сну ровно в полночь. 13% ложатся спать заблаговременно, в 22:00. 17% православных молодых ложатся спать после полуночи, в совокупности это свидетельствует об отклонениях от медицинских рекомендаций приступать ко сну заранее²⁰⁸, что является здоровьеразрушающим поведением. Согласно данным врачей, поздние

²⁰⁷ Рогозин О. «Постигла скорбь, будет и радость» // Православная газета. 2020. Вып. 24 (1065). С. 8.

²⁰⁸ Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора. Здоровое питание <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/>

приемы пищи увеличивают риск ожирения и диабета, нарушаются процессы метаболизма и усвоения / вывода макро- и микронутриентов²⁰⁹.

Большая часть респондентов встают в 07:00 (34%), то есть, основной период продолжительности сна у опрошенных составляет 7-8 часов при учете того, что часть православных молодых отходит ко сну в полночь. Данный период сна соответствует рекомендованному режиму сна, указанному в предписаниях Роспотребнадзора²¹⁰. 14% респондентов просыпается в 06:00, а 13% в 8 часов утра. 10% опрошенных поднимаются в 07:30. Далее стоит отметить часть респондентов, чья рабочая / учебная деятельность начинается чуть позже, и они просыпаются в 9 часов утра (9%) и даже в 10:00 (7%).

Помимо исследования баланса трудового/учебного времени и времени биологического восстановления организма, что является фактором полноценной самооценки здоровья, не менее важным представляется изучение вредных привычек. Среди них социологами особенно выделяются практики табакокурения, которые негативно влияют на развитие иммунной и кровеносной систем²¹¹. Ведомства, отвечающие за санитарную гигиену общества, указывают на опасные последствия курения – развитие онкологических, сердечно-сосудистых болезней, заболеваний желудочно-кишечного тракта и дыхательной системы²¹². Возникновение заболеваний желудочно-кишечного тракта закономерно будет способствовать изменению практик питания опрошенных.

89 % православной молодежи ответило в нашем опросе, что они не курят, лишь 11% указали на активные практики табакокурения. Сравним эти

²⁰⁹ Эндокринолог: поздний ужин повышает риск диабета / Invitro. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.invitro.ru/moscow/about/press_relizes/endokrinolog-pozdnyy-uzhin-povyshaet-risk-diabeta/ (дата обращения 20.08.2023)

²¹⁰ Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора. Здоровое питание <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/>

²¹¹ Роспотребнадзор. Вниманию потребителя: памятка о вреде курения. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=12274 / (Дата обращения 20.08.2023)

²¹² Роспотребнадзор. Об употреблении табака в период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=16037 (Дата обращения 20.08.2023)

данные с практиками табакокурения у молодежи в целом. Согласно данным мониторинга ВЦИОМ 2022 года среди российской молодежи 58 % никогда не курили, курят 29 %, недавно бросило курить 13% опрошенных²¹³. В сравнении с нашими данными этот факт также подтверждает влияние института Церкви на снижение практик табакокурения среди православной молодежи (напомним, что анкеты распространялись в виде ссылок, обеспечивалась анонимность данных). Данное влияние усиливается внедряемыми Церковью негативными установками, страхами по отношению к курению, воспроизводству основных страхов табакокурения, не связанных с вредом табака на органы, которые занимаются пищеварением.

Аспект низкого количества практик табакокурения среди православной молодежи может быть объяснён как результат нескольких общественных и институциональных векторов и дискурсов, в которые вплетен образ жизни православной молодежи. Со стороны Русской православной церкви отношение к табакокурению паствы обозначено в проповедях священнослужителей. Согласно предписаниям чиноначалия, православной молодежи не рекомендуется курить, это объясняется несколькими концепциями, сочетающими религиозные и медицинские контексты, которые высказываются в духовно-просветительских медиа. При этом данные концепции не учитывают вред табакокурения на пищеварительную систему:

- 1) дым от горения никотина занимает место Божией благодати в душе;
- 2) курение лишает человека той чистоты, которая нужна верующему для причащения;
- 3) курение означает зависимость человека от страстей, несвободу²¹⁴ указывает на его «непреображенность», «и на пути ко Христу курение должно само собой отпасть как привязанность»²¹⁵;

²¹³ ВЦИОМ. Курение в России: мониторинг. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzorg/kurenie-v-rossii-monitoring-2022> (Дата обращения 20.08.2023)

²¹⁴ Епифанов А. Грех ли курить? // Фома [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://foma.ru/greh-likurit.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²¹⁵ Попов Н. Курение – это грех? Православие.ру [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/94052.html> (Дата обращения 20.08.2023)

- 4) курение вредит здоровью, данному Богом, (Божий дар) для совершения трудов по спасению своей души;
- 5) курение способствует проявлениям эгоизма, нарушает важные нравственные качества человека²¹⁶;
- 6) курение является греховным навыком, это медленное самоубийство²¹⁷;
- 7) курение считается самобичеванием, мазохизмом, это способ «причинить себе боль, чтобы не слышать другой боли».

В региональном плане стоит отметить, что проводятся мероприятия по упреждению зависимости табакокурения. В частности, по инициативе Екатеринбургской епархии ежегодно проводятся соревнования классов, свободных от курения²¹⁸.

Особый акцент на «духовной силе» здорового тела христианина репрезентируется в физических качествах, в поддержании трезвого образа жизни, отказа от алкогольной продукции. Трезвость понимается в первую очередь как сознательное сопротивление алкогольной, наркотической зависимостям и их профилактика²¹⁹, но не практикам табакокурения, нездоровому питанию, нарушению режима сна с отдыхом и т. д. Данное противодействие зависимостям основано на выше указанной «психической устойчивости», то есть, борьбе со стрессом и преодолением стрессовых ситуаций²²⁰. В сравнении с современной концептуализацией здорового образа жизни трезвенничество отличается отсутствием здорового питания и постоянной физической активности, а также в соблюдении рекомендованного

²¹⁶ Гумеров А. Почему курение является грехом? Азбука.ру [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://azbyka.ru/pochemu-kurenie-yavlyaetsya-grehom-prinosit-li-eto-zanyatie-vred-dushe> (Дата обращения 20.08.2023)

²¹⁷ Мысли о курении и курящих. Православный мир [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.pravmir.ru/mysli-o-kurenii-i-kuryashhix/> (Дата обращения 20.08.2023)

²¹⁸ В Екатеринбурге становится популярным... pravoslavie.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/22394.html?ysclid=ln05p76m23480661218>. (Дата обращения 03.10.2023)

²¹⁹ Бачинин И. В. Как организовать общество трезвости на приходе: практические рекомендации / свящ. Игорь Бачинин; Отдел по церков. благотворительности и соц. служению Русской Православ. Церкви. М.: Лепта-Книга, 2013. 208 с.

²²⁰ Протасова О. Трезвость как образ жизни // Православное Поволжье. 01.04.2022.

биологического баланса жизнедеятельности человека (правильный сон, режим труда и отдыха и т. д.).

Употребление алкоголя врачи считают вредным по ряду причин: при приеме алкогольной продукции возникает психическая и физическая зависимость²²¹, нарушается работы внутренних органов и пищеварительной системы, развивается дефицит микронутриентов, нарушаются процессы метаболизма²²².

Священники же считают, что опасным является чрезмерное употребление алкоголя. В православии сохранилась традиция оправдывать употребление алкоголя при болезнях и употреблять его для «соблюдения здоровья», а также во время пищевого ритуала Евхаристии²²³. Думается, что облегченная версия рекомендаций по употреблению алкоголя с не проговариваемым количеством «меры» и при этом такой меры, при которой не возникает зависимость, стала популярной среди православной молодежи.

«Психическая устойчивость» здорового тела должна поддерживаться не только постоянными молитвами и посещением культовых сооружений, но и отказом от сквернословия, контролем своих эмоций («победа над страстью»). Соответственно рекомендациям чиновничества православной молодежи для ведения здорового образа жизни сначала необходимо достичь требуемого психического здоровья (баланса), после чего можно приступать к практикам заботы о теле, здоровому питанию.

Ещё одним фактором самооценки здоровья респондентов является их двигательная активность. Отметим, что двигательная активность служит индикатором правильного питания респондентов, поскольку при неправильном, несбалансированном питании, по мнению медицинских

²²¹ Вред употребления алкогольной продукции. БУ ХМАО-Югры «Психоневрологическая больница». [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://megion-pnb.ru/info/novosti-i-stati/stati/1146/> (Дата обращения 22.08.2023)

²²² ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии Калужской области». Размышления о вреде алкоголя. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://40.rospotrebnadzor.ru/center/stats/26752/> (дата обращения 22.08.2023)

²²³ Выдумкин Д. Святые отцы о грехе винопития / Православие.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/32523.html> (Дата обращения 22.08.2023)

специалистов, продолжительная физическая нагрузка будет обострять болезни, связанные с желудочно-кишечным трактом²²⁴, будет направлена на здоровьеразрушение.

Практики двигательной активности православной молодежи показывают следующую картину: 73 % респондентов каждый день совершает легкую прогулку длительностью до часа, 22% прогуливаются налегке несколько раз в неделю. Более длительные прогулки среди православных молодых становятся несколько редкими: каждый день совершают длительные прогулки более 2 часов 17% опрошенных, чуть больше половины (51%) делает такие прогулки несколько раз в неделю. Остальные респонденты долго прогуливаются ещё реже, один раз в месяц (12%) и несколько раз в месяц (14%). Доля тех, кто не предпочитает продолжительные прогулки, составляет 6%.

Более длительную и качественно интенсивную физическую нагрузку – спортивные тренировки принимают далеко не все респонденты, например, пятая часть не включает в свой образ жизни спортивные тренировки. 13% православных молодых делают их несколько раз в месяц, 21 % - раз в месяц, то есть 34% респондентов делает их нерегулярно, соответственно, эффект от интенсивной нагрузки становится минимальным или теряется. Наконец, 36% православной молодежи занимаются спортивными тренировками несколько раз в неделю, а 9% каждый день, что предполагает формирование здорового рациона с повышенной калорийностью (за счет углеводов) для обеспечения метаболизма в организме при высоких энергетических затратах²²⁵. При этом оптимальный рацион должен иметь четкий ритм и режим практик питания, что будет детально рассмотрено далее.

Респонденты указали, что приемы пищи они обычно совершают и дома, и вне его. Частично некоторые тенденции одомашнивания практик питания

²²⁴ Гансбургский М.А. Преимущества и риски воздействия физических нагрузок на желудочно-кишечный тракт у спортсменов (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. 2020. №2. С. 98–102.

²²⁵ Мартинчик А. Н., Маев И. В., Янушевич О. О. Общая нутрициология. М.: «Медпресс-Информ», 2005. С. 282-283.

являются следствием процессов, направленных на изоляцию студентов от влияния пандемии COVID-19, а частично – общероссийских тенденций приготовления еды дома²²⁶ по ряду причин:

- домашняя еда считается более вкусной,
- домашняя еда менее затратна для приготовления,
- принимать еду дома удобно, домашняя еда считается более здоровой.

Материалы исследования показали, что завтракают дома 70,2% опрошенных, а 3,5% молодых опрошенных - в гостях у родственников, среди них 16,7 % делают это на рабочем / учебном месте. Остальные принимают завтраки в заведениях общественного питания: в столовых / буфетах 6,7 % респондентов, 2,6 % опрошенных - в кафе и ресторанах. Приемы обеда подвергаются влиянию выноса приемов пищи из дома, как указывал французский антрополог Ж. – П. Пулэн, подвергаются модернизации питания²²⁷. Пища, приготовленная дома на основе широкодоступного ассортимента пищевой продукции, более соответствует оптимальному рациону здорового питания, чем та, которая подаётся в учреждениях общепита, где разнообразие пищевой продукции ограничивается экономическими возможностями потребителя²²⁸.

Обедают дома 40,8% респондентов, на рабочем / учебном месте 24,5 %, в столовой или буфете 19,7 %, в кафе и ресторанах 10,7 %. Значительно малая часть респондентов принимает обед в гостях (4,1%). Примерно в таких же пропорциях оказались данные о приеме молодыми людьми полдника. 41,8% опрошенных принимали его дома, 6,7 % в гостях, 23,9% на рабочем или учебном месте, 14,2 % - в столовой или буфете, 8,2 % в кафе или ресторане. Как и завтраки, ужины также представляют собой примеры сферы практик

²²⁶ За последний год 42% россиян стали чаще питаться дома и четверть россиян покупает товары для кухни и приготовления спонтанно – исследование. Romir [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://romir.ru/studies/za-posledniy-god-42-rossiyan-stali-chashche-pitatsya-doma-i-chetvert-rossiyan-pokupaet-tovary-dlya-kuhni-i-prigotovleniya-spontanno--issledovanie> (Дата обращения 02.10.2023)

²²⁷ Poulain J.P., Tibère L., Laporte C., Mognard E. Malaysian food barometer: food, cultures and health. Subang Jaya: Taylors Press publishing, 2014. 309 p.

²²⁸ Шавырина О. В. Здоровое питание: легкие способы готовки дома / Medaboutme.ru. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/zdorovoe_pitanie_legkie_sposoby_gotovki_doma/ (Дата обращения 22.08.2023)

питания, которая не подпадает под влияние заведений общественного питания, соответственно, меньше модернизируется. По показаниям православной молодежи 63,2% ужинов проводятся дома, 4% в гостях, 16% опрошенных принимают ужин на рабочем или учебном месте. 8,8 % респондентов проводят ужины в столовых или буфетах, 8% в кафе и ресторанах. Тенденция одомашнивания питания, которая врачами позитивно оценивается, стала распространённой среди православных молодых. Также на этот процесс оказывают влияние и невысокие экономические возможности опрошенных. В то же время клирики Русской православной церкви на этот аспект не обращают особого внимания²²⁹.

В сравнении с данными анкетирования, проведенного врачом М. И. Таибовым²³⁰, где было показано, что часть светской молодежи Тамбова намеренно нарушает привычный график и ритм питания, принимает пищу в ночное время (38%), пропускает завтраки (42%), можно утверждать, что опрошенные православные молодые стремятся не нарушать установленного графика питания и придерживаться четких границ между физической деятельностью и биологическим восстановлением организма.

В рационе православной молодежи действует приоритет горячей пищи над холодной, что обусловлено климатическими особенностями уральского региона. Горячую пищу опрошенные употребляют обычно на обед (35%), затем на ужин (31,5%), менее всего на завтрак (23,6%) и в последнюю очередь в полдник (9,1%). Холодная пища предпочтительна при употреблении полдника, так указало 42,3% респондентов, затем завтрака (28,2%), менее употребительна на обед (12,1%) и ужин (8,1%). Зафиксирована и небольшая доля тех, кто включает в меню холодную пищу (9,4%). Медицинские специалисты рекомендуют употреблять горячую пищу, поскольку она легче

²²⁹ См. Пища // Православная энциклопедия. Азбука веры [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://azbyka.ru/pishha> (Дата обращения 22.08.2023)

²³⁰ Таибов, М. М. Правильное питание - залог здоровья. Анализ результатов анкетирования режима питания у студенческой молодежи / М. М. Таибов, К. И. Баранова // Молодежный инновационный вестник. 2018. Т. 7, № S1. С. 79-80.

переваривается и находящиеся в ней макро- и микронутриенты быстрее участвуют в процессах метаболизма²³¹. Высказывания священников по этому вопросу отсутствуют, однако, если обратить внимание на строгости поста, то рекомендуется чередование холодной (растительной, рыбной, сухоядение) и горячей пищи (с маслом и без масла). Соответственно, можно полагать, что приоритет горячей пищи является следствием не только сложившихся привычек (например, обеды в дошкольных образовательных учреждениях, школах и пр.), но и следования некоторым рекомендациям врачей (об этом далее подробно будет раскрыто на материалах интервью).

Данный приоритет горячей пищи отражается и на том, что в рацион вводятся мясопродукты, которых, согласно пирамиде здорового питания, в рационе должно быть небольшое количество. В случае значительного перевеса мясной пищи и кондитерских изделий над овощами и зернобобовыми, бахчевыми культурами, можно говорить о несбалансированном питании, соответственно, здоровьеразрушающих практиках питания.

Исследование показало, что 31,8 % православных молодых готовят пищу только самостоятельно. Для 22,7 % из них готовят только родители, для 7,1% готовит пищу и напитки супруг или супруга, для ещё меньшей доли – 3,9% этим занимается партнер. 18,5% опрошенных указали, что эта роль отводится тому, у кого на это есть время, соответственно, субъектом может быть любое лицо из ближайшего социального окружения (даже друзья). 7,4% респондентов указали, что распределение на роль «повара» может касаться любого. Но при этом важен определённый порядок или очередность, возможно для того, чтобы было соблюдено условие равенства субъектов гастрономической деятельности. Думается, что временные затраты на

²³¹ Ковшова Е. Холодная и горячая еда: что полезнее и какой должна быть температура пищи [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://medbooking.com/blog/post/holodnaja-i-goryachaja-jeda-chto-poleznej-e-i-kakoj-dolzha-bytu-temperatura-pishhi> (дата обращения 22.08.2023)

приготовление пищи и становится фактором формирования представлений о необходимости равного вклада в процесс приготовления еды.

Опрошенные указывают, что обычно завтракают в одиночестве (38,2%), на втором месте стали родители (12,9%), на третьем месте оказались друзья (12%), ещё ниже - коллеги (11,6%). В конце списка оказались супруг или супруга (10,1%), затем партнер (8,4%) и другие родственники (6,7%). Примерно такие же соотношения ответов указывались при описании коммуникантов ужина: 23% едят в одиночку, 19,7 % с родителями, 14% с друзьями, 12,4 % с супругом или супругой, 11,2 % с коллегами, 10,7% с другими родственниками, 9 % с партнером.

Наблюдаемое преобладание индивидуальных практик питания у опрошенных над коллективными может соотноситься с возможностями принятия / отвержения здорового рациона, соответственно, влиять на здоровьесберегающее поведение респондента, впоследствии нами будет рассмотрена взаимосвязь между коллективными / индивидуальными практиками питания и здоровым питанием. Такая же тенденция на индивидуализацию практик питания, т. е. их постепенной модернизации, наблюдалась и среди светской части населения²³².

Однако обед и полдник, которые, как было указано выше, подвергаются влиянию внедомашней обстановки и постепенно модернизируются, каждый пятый опрошенный обедает с друзьями и / или коллегами. В целом исследование показало, что молодое поколение православных осуществляет утренний и вечерний приемы пищи, как правило, дома, а обеды/полдни «выносит» в систему общественного питания, что связано как с модернизацией пищевого поведения, так и распорядком учебного/рабочего дня. Коммуникативная функция реализуется через взаимодействия во время приема пищи с родителями / семьей (ужины) и друзьями/коллегами

²³² Ганскау Е. Ю., Минина В. Н., Семенова Г. И., Гронов Ю. Е. Повседневные практики питания жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области // Журнал социологии и социальной антропологии. 2014. Том XVII, Вып. 1 (72). С. 41-58.

(обеда/полдни), которые могут оказывать влияние как на процедуру питания, так и на репертуар гастрономических блюд (полезных/вредных для здоровья).

Данные нашего социологического исследования показывают, что наиболее здоровой пищей респонденты считают овощи, зернобобовые и бахчевые (59% опрошенных). Следующими в приоритете полезной для здоровья пищи и фрукты идут ягоды (39%), мясопродукты (36%). Опрошенные полагают полезными для приема питьевую воду (26%), рыбу и рыбопродукты (24%), завершают эту «ступень» фруктовые сиропы, соки и отвары (23%). Чуть меньше респонденты (19%) уделяют внимание в данном вопросе, вопреки рекомендациям медиков, кисломолочным напиткам (молоко, кефир, бифидок, ряженка и др.) (19%). 16 % опрошенных считают полезным употребление чая, 12 % указывают на полезность употребления кисломолочных продуктов (творог, йогурт и др.). 9% респондентов отметили полезность употребления для здоровья организма яиц. Значимость хлеба для здорового питания обозначили 7% респондентов. Наименее значимыми для здорового питания православная молодежь считает употребление макарон (2%), тонизирующего кофе (2%) и напитков спортивного питания (энергетики, тоники) – 2%. Данная «иерархия» полезных продуктов питания является результатом воздействия имеющихся пищевых привычек и мнения врачей, поскольку, в случае активного воздействия клириков, мясопродукты заняли были более низкие ранговые позиции.

Помимо представлений о здоровой пище православные молодые руководствуются в своих пищевых практиках и устоявшимися «негативными представлениями» об опасных и вредных напитках и пище, формируемыми различными институтами и агентами (семья, школа, СМИ, инфлюенсеры и пр.). В отличие от представлений о здоровом питании, которые, как было показано выше, освещают преимущественно пищу, молодежь вредное питание описывает через напитки.

Данные социологического исследования показали, что наиболее опасные напитки для православной молодежи – безалкогольные: кока-кола, спрайт, фанта и др. (52%), хотя светская молодежь их такими не считает и активно их употребляет²³³. По мнению врачей избыточное употребление безалкогольных напитков влияет на увеличение заболеваний желудочно-кишечного тракта²³⁴. Страх употреблять безалкогольные напитки обусловлен тем, что эти напитки содержат большое количество сахара, а их безмерное употребление может являться фактором ожирения, провоцировать метеоризм и развитие других заболеваний²³⁵. Думается, что на формирование данных пищевых страхов повлияли рекомендации врачей, именно это обстоятельство служит своеобразному формированию страха принимать безалкогольные напитки по сравнению с более тяжелыми последствиями и зависимостью, которые исходят от постоянного употребления крепких алкогольных напитков (29% опрошенных), что доказано медицинскими исследованиями²³⁶. По данным медицинских специалистов безалкогольные напитки действительно часто употребляются подростками и молодежью, что усиливает негативные пищевые представления о данной пищевой продукции. 27% православной молодежи считает также опасным для здоровья чрезмерное употребление сахаросодержащих кондитерских изделий, что коррелирует с предписаниями

²³³ Имаева Г. Газировка и алкоголь: в чем чаще всего ограничивают себя россияне ради здорового питания. НАФИ [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nafi.ru/analytics/gazirovka-i-alkogol-v-chem-chashche-vsego-ogranichivayut-sebua-rossiyane-radi-zdorovogo-pitaniya/> (Дата обращения 03.10.2023)

²³⁴ Казанцев А. В., Махонько М. Н. Сладкие безалкогольные газированные напитки современного промышленного производства и заболевания, обусловленные их употреблением // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. 2015. № 4(11). С. 1253-1256

²³⁵ О вреде потребления сладких безалкогольных газированных напитков типа Пепси-колы. Роспотребнадзор. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://05.rospotrebnadzor.ru/371/-/asset_publisher/m7XL/content/o-vrede-potrebleniya-sladkikh-bezalcoholnykh-gazirovannykh-napitkov-tipa-pepsi-koly (Дата обращения 20.08.2023)

²³⁶ Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора. Здоровое питание [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/> (Дата обращения 22.08.2023)

врачей²³⁷. Священники в данной ситуации не высказывают свою позицию, а присоединяются к медицинской точке зрения²³⁸.

На следующее место по степени опасности респонденты ставят спортивное питание – энергетики и тоники (18%), чрезмерное употребление которых может приводить к тяжелым последствиям для организма. 14% опрошенных полагают, что хлебобулочные изделия и бакалея также представляют опасность для человеческого организма, а 6% респондентов отнесли к опасным продуктам макароны. По мнению врачей наиболее вредными являются промышленные безалкогольные напитки и те хлебобулочные изделия, которые изготовлены из белой муки высшего сорта²³⁹. Примерно одинаково православная молодежь считает вредными для здоровья употребление полуфабрикатов (колбасы, сосиски, замороженные котлеты и т. п.) (11%) и кофе (11%), которые у многих респондентов включены в состав повседневного рациона. Соответственно, в своих «негативных» представлениях о пище опрошенные следуют мнению медицинских специалистов, в то время как священники считают вредными для приема табак, алкоголь и мясопродукты.

В разряд наименее опасных опрошенные отнесли несколько категорий пищи и напитков, в частности, мясо и мясопродукты (3%), а также консервы и пресервы (3%), что косвенно свидетельствует о неприятии православной молодежью вегетарианских идей. Противоречие, касающееся употребления вредных напитков православной молодежью, также обнаруживается в том, что лишь 3 % респондентов относят пиво к числу таких напитков. Врачи относят к ним также промышленные супы, подслащенные напитки (в т.ч. и

²³⁷ О кондитерских изделиях в рационе питания. Роспотребнадзор [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://25.rosпотребнадзор.ru/en/news/-/asset_publisher/b2yT/content/o-кондитерских-изделиях-в-рационе-питания-памятка (Дата обращения 22.08.2023)

²³⁸ Можно верующим пить колу, есть чипсы и сухарики в пост и когда нет поста? E-batyushka.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://e-batyushka.ru/mozhno-veruyushchim-pit-kolu-est-chipsy-i-sukhariki-v-post-i-kogda-net-posta> (Дата обращения 22.08.2023)

²³⁹ Бартукова Н. В. 16 вредных продуктов, которые избегают ученые и врачи / Medaboutme.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/16_vrednykh_produktoy_kotorye_izbegayut_uchenye_i_vrachi/ (Дата обращения 22.08.2023)

безалкогольные) и кофе²⁴⁰. В этом аспекте представления православной молодежи об опасных напитках слабо соотносятся с медицинскими.

Наименее опасные для здоровья напитки, по мнению опрошенных, «полу полезные» фруктовые сиропы, соки и отвары (2%), а также наливки и ликеры (2%), которые содержат в себе небольшие доли алкоголя, при этом они признаются ими менее опасными по сравнению с крепкими алкогольными напитками²⁴¹ (виски, коньяк, мартини и др.). Менее вредными респонденты считают рыбные продукты (1%), вино (1%) и кисломолочные напитки (1%).

Сравнение данных двух поливариантных вопросов показало, что на вопросы, посвященные здоровому питанию респонденты отвечали более активно, и суммарный процент ответов по данному показателю составил 276% против 184% ответов, посвященных раскрытию типов вредной для здоровья пищи. Это свидетельствует, как и было показано выше, что православная молодежь, частично руководствуясь мнением медицинских специалистов, больше осведомлена о здоровых продуктах питания, чем о вредных.

Обозначенные выше противоречия в представлениях о здоровой и вредной пище (между медицинскими представлениями о вредной пище и собственными, между медицинскими представлениями о горячем и холодном питании и уставом, между домашней и промышленной пищей) в некоторой степени раскрываются и в фактическом употреблении православной молодежью пищи и напитков.

Респонденты указали, что относят к пище, которую они не употребляют, консервы и пресервы (52% опрошенных), далее идут полуфабрикаты (46%). 15% респондентов не употребляют рыбу и рыбные продукты, однако при этом, как было показано выше, рыбная пища санкционируется для потребления православными христианами в некоторые дни постов. Касательно пресервов,

²⁴⁰ Бартукова Н. В. 6 напитков, опасных для здоровья мозга / Medaboutme.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/6_napitkov_opasnykh_dlya_zdorovya_mozga/ (Дата обращения 24.08.2023)

²⁴¹ Ковальжина, Л. С. Здоровое питание школьников и учащейся молодежи Тюменской области: медико-социальный взгляд // Медицинская наука и образование Урала. 2014. Т. 15, Вып. 4(80). С. 93-96.

консервов и полуфабрикатов можно заметить, что в сравнении с данными центра Romir, православные молодые следуют общероссийским тенденциям в частичном оздоровлении питания²⁴². 14% опрошенных указали, что не употребляют кисломолочные продукты, такое же количество ответов респондентов набралось под индикатором «яйца». 11 % православной молодежи указало, что не кушают кондитерские изделия и сахаросодержащие продукты. 9 % опрошенных отметило, что исключают из меню хлеб и макароны. Обычно не употребляют мясо и мясопродукты 5 % православных молодых и 2% респондентов отказываются от овощей и зернобобовых продуктов. В сравнении с медицинской позицией о тех продуктах, которые не стоит употреблять, заметно, что православная молодежь следует частично указаниям врачей, не принимая кондитерские изделия, обработанное мясо (полуфабрикаты и консервы) и часть хлебобулочных изделий, при этом отсутствие приема яиц и рыбы уменьшает количество макро- и микронутриентов, которые необходимы для организма, соответственно их рацион в этой части считается неполноценным.

Таблица 1

Основная пища в рационе православной молодежи

Ранг	Каждый день	Выходные дни	Праздничные дни
1	Овощи и зернобобовые	Мясопродукты	Мясопродукты
2	Хлеб и бакалея	Овощи и зернобобовые	Сахар и кондитерские изделия
3	Сахар и кондитерские изделия	Макаронные изделия; кисломолочные продукты	Фрукты и ягоды
4	Мясопродукты; фрукты и ягоды	Яйца; хлеб и бакалея; кондитерские изделия	Овощи и зернобобовые
5	Кисломолочные продукты	Фрукты и ягоды	Кисломолочные продукты

В рацион ежедневного питания (см. Таблицу 1) респонденты относят, как показало исследование, обычно ту пищу, которая в предписаниях православным маркируется как постная, преимущественно состоящая из

²⁴² Названы основные продукты, в которых россияне готовы себя ограничить/ Romir [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://romir.ru/studies/nazvany-osnovnye-produkty-v-kotoryh-rossiyane-gotovy-sebya-ogranichit> (Дата обращения 03.10.2023)

зернобобовых, бахчевых, рыбопродуктов (о них будет сказано отдельно ниже) и овощей. На поливариантный вопрос «Какую пищу Вы обычно принимаете каждый день?» респонденты ответили, что употребляют преимущественно, зернобобовые и бахчевые (80%). 76% опрошенных указало, что они каждый день принимают хлебопродукты и бакалею. 69% признались, что употребляют много кондитерских изделий и сахаросодержащих продуктов. Примерно в равных долях (65%) православные молодые принимают каждый день мясопродукты с фруктами и ягодами. 59% респондентов принимает каждый день кисломолочные продукты. Меньше половины опрошенных употребляет ежедневно макаронные изделия (42%), а также яйца (36%) и рыбопродукты (29%), и полуфабрикаты (27%). Наименьшую долю в ежедневном рационе православной молодежи составляют консервы и пресервы (19%), что способствует формированию неполноценного рациона, как было выяснено выше.

Культура питания в выходные и праздничные дни у православной молодежи отмечается, как показывают данные исследования, смещением приоритетов от «постной пищи» к скоромной, молочно-мясной, что также укладывается в предписания православным касательно повседневного питания в посты.

86% опрошенных заявили, что в выходные дни они обычно употребляют мясо и мясопродукты, на втором месте в рационе православной молодежи оказались овощи, зернобобовые и бахчевые (81%), третье место заняли макароны и макаронные изделия (79%), ровно такая же доля ответов пришлась и на кисломолочные продукты. 78% православных молодых заявили, что они употребляют в выходные также яйца, хлебобулочные изделия с бакалеей, а также кондитерские изделия (все по 78%). 76% опрошенных принимают в выходные активно фрукты и ягоды. По аналогии с предыдущими ответами блок таких видов пищи как рыбопродукты (62%), консервы и пресервы (56%) с полуфабрикатами (50%) замыкают список рациона респондентов.

На данном этапе исследования пищевого поведения православной молодежи можно зафиксировать, что состав питания и в будние, и в выходные дни сильно не меняется, однако приоритеты в рационе смещаются, уменьшается доля употребления кондитерских изделий и сахаросодержащих продуктов под влиянием вышеназванных медицинских представлений о вредной пище, однако при этом их рацион является несбалансированным, что не соответствует оптимальному здоровому рациону. Усиление в рационе приемов мяса и кисломолочных продуктов с овощами является признаком оздоровительных тенденций в практиках питания молодежи. Предположительно, респонденты стремятся в выходные дни питаться более качественно и сбалансированно, поскольку в эти дни респонденты прибегают к употреблению домашней пищи, однако в будние дни этот баланс сбивается: мясо как источник белков для организма меньше употребляется респондентами по сравнению с выходными днями, что не соответствует оптимальному рациону здорового питания.

В праздники рацион православных молодых претерпевает значительные изменения по сравнению с недельным циклом питания. 89% респондентов в праздники «налегает» на мясо, 87% опрошенных в праздники питаются кондитерскими и сахаросодержащими изделиями, что не соответствует медицинским рекомендациям по минимизации употребления опасных пищевых продуктов²⁴³. Православные молодые в праздники больше употребляют фруктов и ягод (85%), чуть меньше овощей, зернобобовых и бахчевых культур (84%). 82% респондентов принимает в такие дни кисломолочные продукты, что в целом соответствует тенденциям оздоровления питания, направленности на здоровьесбережение. В равных долях православные молодые употребляют как хлебобулочные изделия с бакалеей, так и яйца (оба значения по 78%). Заметно возрастает употребление

²⁴³ Бартукова Н. В. 16 вредных продуктов, которые избегают ученые и врачи / Medaboutme.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/16_vrednykh_produktoy_kotorye_izbegayut_uchenye_i_vrachi/ (Дата обращения 22.08.2023)

рыбопродуктов (77%) по сравнению с недельным циклом питания. При этом снижается употребление макарон и макаронных изделий (76%). Полуфабрикаты и консервы с пресервами (оба значения по 64 %), которые респонденты стараются, как было показано выше, не употреблять вовсе или принимать в пищу реже, соответственно, их рацион частично «оздоравливается» при том, что сохраняется прием той пищи, которая считается опасной.

Здесь можно зафиксировать, что праздничный состав питания респондентов стремится к определённому разнообразию в рационе, однако лидирующие позиции мясопродуктов и кондитерских изделий указывают на то, что гастрономический баланс в праздники нарушается, наблюдается отступление или отклонение от рекомендаций в питании, которые исходят от Церкви и Роспотребнадзора. Данное отклонение от рекомендаций врачей объясняется приведенным в главе 1 качеством рискованного пищевого поведения молодежи и её установок на «самодеятельность» в сфере здоровья и питания. Это отклонение в балансе питания фиксировалось нами также при социологическом исследовании ежедневного питания респондентов, где кондитерские изделия занимали ранг выше, чем мясопродукты и фрукты с ягодами.

В целом, состав питания, который мы изучали у респондентов в недельном цикле (будние и выходные дни), больше соответствует рекомендациям Роспотребнадзора, но не Церкви, поскольку в рацион вводится регулярное употребление мясопродуктов и кисломолочных продуктов, что связано с их устоявшимися одомашненными практиками питания и определённым меню, употребление пищи по которому направляет пищевое поведение на здоровьесбережение и насыщение организма энергией в течение рабочего дня.

Причиной этому служат установившиеся пищевые привычки вкупе с «самодеятельным» отношением молодежи к медицине и практикам питания, что позволяет им совмещать в рационе и полезную, и вредную пищу, частично

опираясь на мнение «экспертов» в интернет-источниках, социальных сетях и мессенджерах. Мнение священников не учитывается. Праздничное меню опрошенных выглядит несбалансированным в плане рекомендаций по здоровому питанию, при этом оно и не соответствует «постному» рациону, который является разрешённым и позитивно санкционированным в православии; этот рацион скорее соответствует скоромной пищи.

Помимо пищевого поведения респондентов для настоящего социологического анализа важно и то, какие напитки употребляют православные молодые (см. Таблицу 2). Важно подчеркнуть этот методологический ход, поскольку не во всех научных статьях и монографиях подробно анализируются практики употребления напитков респондентами. Соответственно тому, как нами были проанализированы практики питания православных молодых, то и в этом блоке вопросов нами было проведено разделение между ежедневными приемами напитков, их недельным циклом (будние и выходные дни), а также употреблением их в праздничные дни.

Таблица 2

Основные напитки в рационе православной молодежи

Ранг	Каждый день	Выходные дни	Праздничные дни
1	Вода	Вода	Вода
2	Чай	Чай	Чай
3	Кисломолочные напитки	Кофе	Кисломолочные напитки; безалкогольные напитки
4	Кофе	Кисломолочные напитки	Кофе
5	Безалкогольные напитки	Соки, фруктовые сиропы, отвары	Соки, фруктовые сиропы, отвары

Среди тех напитков, которые православная молодежь не употребляет, оказались, по данным поливариантного вопроса, спортивные напитки, энергетики и тоники (81%). На втором месте идут крепкие алкогольные напитки (водка, мартини, коньяк и др.) (75%). Далее степень «неприятя» напитков упорядочивается соответственно содержанию алкоголя в них. На третьей позиции разместились наливки и ликеры (68%), на четвертом месте –

пиво (67%). Меньше половины респондентов не употребляет главный напиток многих православных, который является важным для обрядов и ритуалов – вино (47%). 32% опрошенных не употребляют «самые опасные», по их мнению, как было продемонстрировано выше, безалкогольные напитки (кока-кола, спрайт, фанта и др.) (32%). Почти равную с безалкогольными напитками долю занимают более полезные для здорового питьевого рациона фруктовые сиропы, соки и отвары (31%). Можно предположить, что их почти соразмерное неприятие православными молодыми обосновывается тем, что эти напитки являются подслащенными, а соответственно, несущими угрозу для организма. 26% опрошенных не употребляют кофе. 18% респондентов не принимают кисломолочные напитки, то есть, молоко, ряженку, бифидок, кефир и др. (18%).

Ежедневный рацион напитков православной молодежи обозначен двумя главными доминантами – питьевой водой (95%) и чаем (84%) в поливариантном вопросе «Укажите, какие напитки Вы обычно принимаете каждый день?». Меньшее число православных молодых принимают ежедневно кисломолочные напитки (молоко, кефир, ряженка и др.) (44%). 39% из них употребляют, предположительно, «для взбадривания», кофе. Безалкогольные напитки, которые, как было проанализировано выше, являлись «самыми опасными» для православной молодежи и с позиции врачей, тем не менее, употребляют 22 % респондентов. Фруктовые сиропы, соки и отвары слабо привлекают питьевое поведение опрошенных, их употребляют немногие – 17%. Ежедневное употребление кофе и подслащенных безалкогольных напитков считается врачами опасным для здоровья, в то время как богатые на нутриенты фруктовые сиропы считаются полезными для здоровья²⁴⁴. В этой части наблюдается тенденция соблюдения условно здоровой карты напитков, поскольку часть респондентов принимает

²⁴⁴ Бартукова Н. В. 6 напитков, опасных для здоровья мозга / Medaboutme.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/6_napitkov_opasnykh_dlya_zdorovya_mozga/ (Дата обращения 24.08.2023)

безалкогольные напитки, малая часть опрошенных прибегает к витаминизированным напиткам, что представляет небольшой риск для практик здоровьесбережения.

Примерно такие же пропорции наблюдаются в употреблении напитков в завершающей стадии недельного цикла – в выходные дни, однако порядок употребления напитков претерпевает небольшие, но важные изменения. Основная пятерка рангов, как и в будние дни остается прежней, изменения касаются нижних позиций рангового списка. Итак, 91% православных молодых употребляет воду, 80 % пьют в выходные чай. Примерно сравнялись приемы кофе и кисломолочных напитков - 62% и 61% соответственно. 40% респондентов пьют фруктовые сиропы, соки и отвары. В этом ракурсе можно заметить, что порядок употребления напитков как в будние, так и в выходные дни является идентичным. Только кофе поднялось на ранг выше. Приемы напитков в этой пятерке соответствуют медицинским рекомендациям, направленных на развитие навыков здоровьесбережения. Нижняя часть рангового списка демонстрирует, что, тем не менее, конец недельного цикла маркируется большей степенью вариативности в употреблении напитков, к которым у респондентов выработано неприятие – безалкогольные напитки занимают 6 ранг (39%), повышается употребление среди православных молодых пива и вина (по 20% у каждой позиции).

Практики употребления напитков в праздники отображают стремление респондентов разнообразить выпиваемое в соответствии с имеющимися у молодежи установками на «самодеятельное» отношение к карте напитков. В верхней части ранга сохраняются напитки, привычные православным молодым ежедневно, это вода (84%) и чай (78%). В равных долях располагается распределение ответов респондентов, которые употребляют в праздничные дни как оздоровительные, так и вредные. В праздничные дни, предположительно, информанты совершают «исключение из правил» и повышают приемы подслащенных безалкогольных напитков (оба значения по 60%). На четвертом месте по важности напитков, выпиваемых респондентами,

- кофе (58%). Оба напитка, как указывают врачи, при длительных практиках употребления, представляют опасность для организма. На пятом месте напитки, чей прием соответствует стратегиям здоровьесбережения, - фруктовые сиропы, соки и отвары (53%). Менее половины опрошенных в праздничные дни пьёт вино (48%). Заметно увеличивается среди респондентов прием и пива (28%), которое маркирует праздничный и «выходной» питьевой рацион опрошенных. В нижней части рангового списка наблюдаются изменения рангов среди «маргинализированных» напитков: немного чаще опрошенные выпивают наливки и ликеры (24%) по сравнению с крепкими алкогольными напитками (22%). Последние напитки тоже относятся врачами к числу опасных²⁴⁵ для здоровья, соответственно, праздничная карта напитков православной молодежи примерно поровну представлена полезными и вредными напитками (215% и 212 %).

По мнению чиновничества употребление верующими чая и кофе не считается грехом, однако, если употребление напитков вызывает зависимость, «страсть», то во время поста от кофе надлежит воздержаться²⁴⁶. Употребление безалкогольных, подслащенных напитков Церковь не разрешает²⁴⁷, считая их вредными, тем не менее, православная молодежь самостоятельно охотно употребляет их в праздники и выходные дни. Частое употребление кисломолочных продуктов верующими разрешается Церковью и даже поддерживается во время поста²⁴⁸.

Поскольку рацион употребляемой пищи и напитков среди православной молодежи частично ограничен их экономическими возможностями, то вне

²⁴⁵ Бартукова Н. В. 6 напитков, опасных для здоровья мозга / Medaboutme.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/6_napitkov_opasnykh_dlya_zdorovya_mozga/ (Дата обращения 24.08.2023)

²⁴⁶ Ефанов А. Можно ли в пост пить кофе? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://foma.ru/mozhno-li-v-post-pit-koфе.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁴⁷ Православный форум Украины. Пост и сладкая вода [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pravoslavie.org.ua/threads/post-i-sladkaja-voda.7983/> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁴⁸ Мажуко С. «Если ваша постная пища стоит дороже скоромной — вы не поститесь» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.pravmir.ru/esli-vasha-postnaya-pishha-stoit-dorozhe-skoromnoj-vy-ne-postites-arhimandrit-savva-mazhuko/> (Дата обращения 20.08.2023)

поля зрения часто оказывается та еда и напитки, которые являются чрезмерно дорогими для опрошенных. Этот аспект «желаемых практик питания» нами был изучен посредством проективного вопроса «Если Ваш доход станет больше, какую пищу и напитки Вы бы обязательно включили в рацион?». 35% респондентов заявили, что при повышении доходов их пищевое поведение не изменится. При этом среди других ответов значительную степень «желанности» получили рыбопродукты (48%). Этот факт объясняется тем обстоятельством, что собственное рыбное хозяйство в акваториях Урала развито крайне слабо, оно было истощено в советский период, а часть водных угодий, которые имели перспективы для рыбоводства, стали значительно загрязнёнными²⁴⁹, при этом средняя цена на рыбу уступает по величине говядине, свинине и баранине, на немного выше курицы²⁵⁰. 29% православных молодых указало, что при лучшем финансовом достатке они бы увеличили прием овощей, зернобобовых и бахчевых, что указывает на перспективы практик здоровьесбережения. Среди опрошенных 26% отметили, что они бы нарастили объемы употребления мясопродуктов, прием которых врачи считают полезным для здоровья, это может быть связано также и с желанием респондентов перейти с «постного» рациона на более полноценное «скоромное» меню для поддержания практик здоровьесбережения.

Ровно четверть православных молодых считает, что увеличение дохода является фактором большего приема фруктов и ягод, что также вписывается в тенденцию практик здоровьесбережения согласно предписаниям медицинских специалистов. Малозначительной «желаемой пищей» опрошенные посчитали фруктовые сиропы, соки и отвары (7%), кисломолочные продукты (7%), кондитерские изделия и сахаросодержащие продукты (6%). К этому разряду было отнесено и вино (5%),

²⁴⁹ Балабанова З. М. За чистоту водоемов Урала // Природа. 1957. Вып. 9. С. 55-60.

²⁵⁰ Средние потребительские цены и их изменение на отдельные виды социально значимых продовольственных товаров первой необходимости по Свердловской области на июнь 2023 года / Свердловскстат. [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://66.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Прод.%20товары%20первой%20необходимости\(4\).pdf](https://66.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Прод.%20товары%20первой%20необходимости(4).pdf) (Дата обращения 02.08.2023)

предположительно, оно употребляется респондентами в достаточном количестве. 4 % респондентов при увеличении дохода пожелали больше употреблять кисломолочные напитки, 3 % предпочтут пить кофе. В равных минимальных долях опрошенные предпочли бы кушать яйца, хлебобулочные изделия и бакалею, пить энергетики и тоники (все по 2%). Самыми минимальными по рангу оказались «желаемые» макароны и полуфабрикаты, из напитков минимальными оказались вместе чай и пиво (все по 1%).

Как показало исследование, наблюдается несбалансированность рациона питания православной молодежи, употребление одновременно и полезной, и вредной пищи (например, присутствие мяса и кондитерских изделий в ежедневном рационе) или одновременно полезных и вредных напитков (например, употребление кисломолочных и безалкогольных напитков каждый день). По мере приближения к выходным и праздничным дням этот дисбаланс усиливается, рацион наполняется пищей, которая не рекомендуется медицинским сообществом, пища приближается по своему составу к скоромной. В число праздничных напитков добавляется пиво, крепкий алкоголь и наливки. Указанное видоизменение рациона в выходные и праздники происходит под влиянием несемейной обстановки, когда приготовлением пищи могут заниматься друзья или коллеги. Тенденции здорового питания, которые поддерживаются в будние дни и ежедневно, связаны либо с самостоятельным приготовлением пищи, либо с приготовлением пищи родителями.

В целом, исследование показало, что если напитки, потребляемые респондентами в любой день, не отличаются и соответствуют здоровьесберегающим практикам (вода, чай), то «увлечение» мясопродуктами в выходные и праздничные дни, а также сахаросодержащими изделиями свидетельствуют как об отходе от церковных предписаний, так и о нарушении норм здорового питания, рекомендованного медицинским сообществом. Речь идет о том, что нарушается сбалансированное рациональное питание, и

православная молодежь вовлекается в разрушительное для здоровья пищевое поведение, которое также не поддерживается православием.

Итак, при сохранении режима питания опрошенных его содержание в силу обозначенных факторов совмещает и полезную, и вредную по мнению медицинских специалистов пищу, включая напитки, что приводит к дисбалансу в питании. В результате происходит медленное, но неизбежное разрушение здоровья. Дисбаланс в питании усиливается особенно в выходные и праздничные дни, тогда как в будние дни оно в большей степени соответствует медицинским предписаниям. Здоровьеразрушающее поведение православной молодежи проявляется в употреблении алкоголя при негативном отношении к курению. Материалы исследования позволяют заключить, что «движение» к здоровому образу жизни, частью которого выступает рациональное пищевое поведение, по сути, на стадии становления: если двигательная активность и время, отводимое на сон можно признать достаточными, то пищевое поведение, несмотря на ориентацию на рекомендации медицинского сообщества, пока еще не удовлетворяет нормам здоровьесбережения. Вместе с этим, в православной традиции существует практика временного ограничения в пищевом поведении, в том числе воздержание от принятия определенных видов пищи и питья, т. е. пост. Специфика практик питания православной молодежи в это время раскрывается в следующем параграфе.

2.2. ПРАКТИКИ ПИТАНИЯ ПРАВОСЛАВНОЙ МОЛОДЕЖИ В ПОСТ: МЕДИЦИНСКИЙ И РЕЛИГИОЗНЫЙ ДИСКУРСЫ

Одним из важных для православной общности ограничений в пищевом поведении выступают православные посты. Регулирование пищевого поведения религией возникло в процессе ее превращения в социальный институт, определяющей содержание, формы осуществления людьми всех видов повседневной жизнедеятельности. Введение Церковью различных постов в течение года, требующие определенное регулирования содержания принимаемой пищи, объемов потребления отдельных продуктов было направлено на решение задач идентификации и возникло в период борьбы православия с иными христианскими религиозными движениями²⁵¹.

Для этого нужно проявлять силу воли, терпение, послушание, чувство долга, ответственности. Все это составляет внутренние качества человека, наличие которые обеспечивает физическое выживание группы в условиях дефицита продуктов, подавляя эгоистические интересы. Формируются духовные силы, определяющие становление «чистой» в православии личности. Внешняя необходимость, определяющая пищевое поведение, исходя из экономических и социальных условий удовлетворения потребности в отдельных продуктах, превращается во внутреннюю необходимость, обеспечивающую самоутверждение в качестве субъекта, принимающего все требования православной веры. Возникает устойчивая установка на соблюдение постов.

Практики поста православной молодежи являются результатом усвоения и воспроизводства, сформированного на протяжении многих веков антропологического конструкта здорового и духовного тела в православии.

Медицинские рекомендации по соблюдению постов имеют иную систему формирования и принятия верующими. Современные наукоемкие

²⁵¹ Фурцев Д. О. Возникновение и развитие систем пищевых запретов в авраамических религиях (сравнительный анализ). Дисс ... канд. филос. н. Москва: МГУ, 2021.

технологии нутрициологии позволяют выявить влияние потребления разных продуктов на состояние не только желудочно-кишечного тракта, но и всего организма. Разработаны разные диеты в зависимости от имеющихся у индивидов болезней, предрасположенностей к ним.

Под влиянием медицинской информации формируется следующая система детерминации поведения православного человека во время поста. Ведущим фактором выступает внутренняя необходимость в сохранении здоровья. Возникает потребность в такой организации пищевых практик при выполнении предписаний Церкви, которые не окажут заметного негативного влияния на организм. Рекомендации врачей направлены на ее реализацию. На пищевое поведение человека особенно во время постов, действуют две системы внутренней необходимости: религиозного и медицинского содержания.

От личности зависит умение соединить их таким образом, чтобы ограничения в потреблении некоторых типов пищи не привели к негативным последствиям для организма. Каждый православный вырабатывает собственный оптимальный вариант пищевого поведения как во время постов, так и между ними. Значимым мотивом выступает сохранение физического здоровья путем мобилизации воли, терпения, проявления ответственности за свое здоровье. Эти качества составляют и основу духовного развития православных, когда они реализуют указания Церкви. Разумное соединение ее предписаний с медицинскими обеспечивает развитие как физических, так и психических сил человека.

На страницах в сети Интернет, в которых представлены медицинские рекомендации по соблюдению православного поста, отмечается как его польза, так и возможный вред для отдельных индивидов в зависимости от состояния здоровья. В развернутом виде советы врачей изложены на сайтах медицинских учреждений (ГКБ, медицинские клиники и т.д.) и материалах информационных ресурсов - новых медиа (ЗдоровьеИнфо, Мослента, Medaboutme и другие). Нами было отобрано 40 текстов для последующего

семиотического анализа. Отметим, что чаще всего информация о влиянии поста на здоровье встречается в преддверии Великого поста, поскольку эта информация включается в актуальную повестку и востребована со стороны аудитории (как православной, так и неправославной).

Ключевыми высказываниями медицинской интерпретации поста для анализа выступили следующие:

1) пост не является диетой, его соблюдение не приводит к похудению (35)²⁵²;

2) пост не является лечебным питанием, не является рекомендованной медиками системой голодания (32)²⁵³;

3) пост можно рассматривать как один из вариантов вегетарианской системы²⁵⁴, поскольку это предписание относится к христианству, которое начинало распространяться в климатическом регионе Средиземноморья с преобладанием растениеводства над животноводством (33);

4) пост может рассматриваться как способ оздоровления питания²⁵⁵ (и в том числе после его завершения) с долговременной перспективой, это заключается в разгрузке ЖКТ, улучшении работы печени и желудка, профилактике диабета, онкологических заболеваний ЖКТ и других болезней (17);

5) пост может рассматриваться как средство для изменения стереотипов пищевого поведения, пищевых привычек, корректировки практик питания (11)²⁵⁶.

²⁵² Что говорят врачи о соблюдении поста? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.zdorovieinfo.ru/exclusive/chto-govoryat-vrachi-o-soblyudenii-posta/> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁵³ Ставропольцам рассказали о медицинском взгляде на пост [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://stpravda.ru/20230330/stavropoltsam_rasskazali_o_meditinskome_vzglyade_na_post_200058.html (Дата обращения 20.08.2023)

²⁵⁴ Роспотребнадзор. Диетолог рассказала, можно ли похудеть во время поста [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://12.rospotrebnadzor.ru/press_center/healthy_nutrition/-/asset_publisher/tfE7/content/диетолог-рассказала-можно-ли-похудеть-во-время-поста (Дата обращения 20.08.2023)

²⁵⁵ Нутрициолог рассказала о правильном питании в Великий Пост. Мослента [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moslenta.ru/news/lyudi/velikii-post-28-02-2022.htm> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁵⁶ Нутрициолог рассказала о правильном питании в Великий Пост. Мослента [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moslenta.ru/news/lyudi/velikii-post-28-02-2022.htm> (Дата обращения 20.08.2023)

Характерный «инструментальный» подход в понимании поста отражается и в рекомендациях медицинских специалистов (диетологов, нефрологов, нутрициологов, гастроэнтерологов, эндокринологов и других) по возможности не соблюдать пост полностью, как это предписывает чиноначалие, а изменять своё пищевое поведение в зависимости от наступающих осложнений, укорачивании периода поста, а также изменять «технику» поста – т. е. сменять рацион, увеличивать количество приемов пищи в сутки (ритм питания) при входе в пост или постепенно уменьшать по выходе из него. Перед началом поста рекомендуется консультация с врачом. Нарушение этих рекомендаций при входе в пост, выходе из него и во время его соблюдения могут привести к обострению уже имеющихся хронических заболеваний или заражению новыми болезнями ЖКТ.

При соблюдении поста, по мнению медицинских специалистов, являются важными «эгоцентрические» ценностные ориентации, способствующие умеренности в питании во время поста: «необходимо начать уважать себя, полюбить себя, начать заботиться о своем здоровье. Вы должны нравиться себе»²⁵⁷.

Данные ценностные ориентации призваны стимулировать тщательно спланированное вхождение в пост и выход из него. Медицинские профессионалы отмечают, что наиболее просто входить в пост и выходить из него тем здоровым людям, кто уже давно занимается здоровым питанием, или приближается к нему. Существует перечень заболеваний ЖКТ, печени и других внутренних органов²⁵⁸, при наличии которых противопоказано поститься. Также нутрициологами противопоказано входить в пост после перенесенных инфекционных заболеваний или во время них²⁵⁹. Так, являются

²⁵⁷ Диетолог Вадим Крылов о питании в пост и продуктовых санкциях [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/dietolog_vadim_krylov_o_dietakh_pitanii_v_post_i_produktovykh_sanktsiyakh/ (Дата обращения 20.08.2023)

²⁵⁸ Великий Пост с медицинской точки зрения: вопросы и ответы <https://mag.103.by/novosti-kompanii/39823-velikij-post-s-medicinskoj-tochki-zrenija-voprosy-i-otvety/>

²⁵⁹ Что есть в пост? Советы нутрициолога. Тюмень today [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://tumentoday.ru/2022/03/28/chto-est-v-post-sovety-nutriciologa/> (Дата обращения 20.08.2023)

сложными для вхождения с данной позиции Великий и Рождественский посты. Более удобными в этом ракурсе для входа медиками считаются летние посты (Петров и Успенский), когда пик заболеваемости инфекционными болезнями спадает.

Анализ показал, что в текстах медицинских специалистов редко представлены вопросы, касающиеся совмещения поста и интенсивной двигательной активности: данный вопрос медицинские специалисты практически не рассматривают. Вместе с этим, на сайте спортивной направленности поднимают тематику влияния поста на физическую активность. Поскольку во время поста организм недополучает животный белок и некоторые полезные жиры, то не рекомендуется совмещать соблюдение поста с интенсивными спортивными тренировками и физическими нагрузками²⁶⁰, которые предполагают иной оптимальный рацион.

Во время поста предписывают употреблять в день более 2 литров напитков, не содержащих алкоголя и иных подсластителей. Чаше рекомендуется принимать рыбопродукты (по мере возможности), бакалею, овощи, зернобобовые и бахчевые культуры, фрукты с ягодами, уменьшить употребление соленой пищи, кондитерских и сахаросодержащих изделий²⁶¹. Встречаются рекомендации перейти на дробное питание²⁶² (6-7 раз в день), увеличить долю блюд домашнего приготовления. Общее количество потребляемых килокалорий в день должно колебаться в диапазоне до 2500 до 3000 ккал²⁶³. Сохраняются рекомендации не употреблять в пищу продукты,

²⁶⁰ Что происходит с организмом во время поста? Разбираем плюсы и минусы с экспертом. Спортивный экспресс [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/zozh/food/reviews/velikiy-post-polza-i-vred-dlya-organizma-mozhno-li-pohudet-vo-vremya-posta-2041841/> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁶¹ Как правильно выйти из поста? Советы гастроэнтеролога [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://kst27.ru/index.php/dopinfo/stati-po-kategoriyam/poleznaya-informatsiya/1264-kak-vyjti-iz-posta-pravilno-sovety-gastroenterologa> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁶² Что думают о Великом посте эндокринологи и диетологи [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://svidetel24.info/archives/63201> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁶³ Как правильно поститься? Советы диетолога [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.gastronom.ru/text/kak-pravilno-postitsya-sovety-dietologa-1004820> (Дата обращения 20.08.2023)

содержащие трансгенные жиры²⁶⁴, следить за гликемическим индексом²⁶⁵, при употреблении зернобобовых культур подвергать их дополнительной обработке, чтобы уменьшить воздействие на организм фитиновой кислоты²⁶⁶. Указывается, что пищевое поведение при соблюдении предписаний врача во время поста частично упреждает развитие ряда заболеваний и может стать базисом развития дальнейших пищевых практик, нацеленных на здоровое питание (например, при условии достаточного включения в рацион белка, содержащегося в мясной продукции).

В рекомендациях при соблюдении поста редко отмечается роль БАДов (их нужно употреблять по рецепту лечащего врача) и т. н. «суперфудам»²⁶⁷ - пиши, которая считается «лекарством» от ряда болезней (мумиё, ягоды годжи, семена чиа, спирулина, конопляное масло и другие). Врачи считают, что их аналогами являются соответственно шиповник с облепихой, семена льна и шпинат, которые тоже можно принимать в пост, однако они не позиционируются на рынке как «отечественные суперфуды».

Некоторые медицинские специалисты рекомендуют сокращать даже время держания поста, например, 20 дней, а не 40²⁶⁸, как предписывает Церковь.

Чинопачение Русской православной Церкви представляет в своих нарративах православный пост в ином ключе. Нами было отобрано 60 тематических текстов, состоящих из интервью со священниками или их проповедями, на популярных православных порталах (pravoslavie.ru, foma.ru, pravlife.ru).

²⁶⁴ Что думают о Великом посте эндокринологи и диетологи [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://svidetel24.info/archives/63201> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁶⁵ Роспотребнадзор. Как питаться во время поста? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://13.rosпотребнадзор.ru/content/kak-pitatsya-vo-vremya-posta> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁶⁶ Что есть в пост? Советы нутрициолога. Тюмень today [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://tumentoday.ru/2022/03/28/chto-est-v-post-sovety-nutriciologa/> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁶⁷ Волкова М. Гастроэнтеролог: многие путают пост и диету, это не одно и то же. Российская газета. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://rg.ru/2022/03/24/gastroenterolog-mnogie-putaiut-post-i-dietu-eto-ne-odno-i-to-zhe.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁶⁸ Великий Пост с медицинской точки зрения: вопросы и ответы [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://mag.103.by/novosti-kompanii/39823-velikij-post-s-medicinskoj-tochki-zrenija-voprosy-i-otvety/> (Дата обращения 20.08.2023)

Среди религиозных профессионалов является общепринятым тезис, что телесный пост является дополнением к посту духовному, и его основная задача – преодоление греха чревоугодия, укоренившихся страстей и греховных привычек²⁶⁹. Обоснование телесного поста для развития духовных качеств раскрывается в «существовании определённой традиции»:

«Еще давным-давно люди заметили, что обильная пища и гастрономические удовольствия мешают не только умственной, но и духовной концентрации, расслабляют, делают человека невосприимчивым к тонким материям»²⁷⁰.

Ключевые высказывания, используемые священниками, считающими, что пост является средством развития определённых личностных качеств человека, следующие:

- 1) Совершенство любви к Богу и ближнему (43)²⁷¹;
- 2) Борьбу с раздраженностью, озлобленностью (39)²⁷²;
- 3) Борьба с ленью и беспечностью (34)²⁷³;
- 4) Совершенство смирения (33)²⁷⁴;
- 5) Преодоление тщеславия и гордыни (31)²⁷⁵;
- 6) Совершенство духовного разума для покаяния (23)²⁷⁶;

Соотнесение поста со специализированными медицинскими практиками питания (диета, лечебное питание, вегетарианство и другие) в высказываниях

²⁶⁹ Смолянский Б., Лифляндский В. Священная кухня: Религия и питание. С. 41.

²⁷⁰ Зачем и кому нужен пост? Неужели так важно, что именно я ем? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://foma.ru/zachem-i-komu-nuzhen-post-neuzheli-tak-vazhno-cto-imenno-ja-em.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁷¹ Великий Пост это не челлендж. Как не потратить пост впустую? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://foma.ru/velikij-post-jeto-ne-chellendzh-svjashhennik-o-tom-kak-ne-potratit-post-vpustuju.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁷² Чиженко А. В чем разница между вегетарианством, диетой и постом? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravlife.org/ru/content/v-chem-raznica-mezhdu-vegetarianstvom-dietoy-i-postom> (Дата обращения 20.08.2023).

²⁷³ Попов Н. Пост – узда на наши страсти. Беседа с Андреем Овчинниковым [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/99578.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁷⁴ Митюшин А. Что можно и нельзя в Рождественский пост. Фома. <https://foma.ru/chto-mozhno-i-nelzya-v-rozhdestvenskiy-post.html>

²⁷⁵ Великий Пост. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/36495.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁷⁶ Духанин В. Зачем нужен пост и в чем его отличие от вегетарианства и диеты? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/88837.html> (Дата обращения 20.08.2023)

клириков слабо проговаривается. На страницах православных медиа можно встретить несколько тезисов, которые встречаются в интервью со священниками и их проповедях:

- 1) Диетой и голоданием занимаются нерелигиозные люди²⁷⁷;
- 2) Пост не является способом телесного излечения²⁷⁸;
- 3) Врачи рекомендуют пост как диету, однако смысл поста не в этом²⁷⁹;
- 4) Воздержание от определённых типов пищи является средством «духовного возрастания»²⁸⁰;
- 5) Пост не является «челленджем», набором условий, которые нужно выполнить любой ценой. Пост может быть строго регламентирован, но не для всех прихожан²⁸¹;
- б) Церковь осуждает вегетарианство как идеологию, но может поддерживать его оздоровительную направленность²⁸². Церковь поддерживает диетическое питание. Обе практики питания не являются постом, поскольку не включают в себя преобразование личностных качеств христианина²⁸³.

Православный пост значительно послабляется для детей, беременных женщин, людей с болезнями ЖКТ. При этом, ослабив пост телесный, священники рекомендуют таким прихожанам усилить пост духовный (чтение молитв, акафистов, житий святых, Библии и другой «душеполезной» литературы): «Но в этом смысле, если мы послабляем пост телесный в плане

²⁷⁷ Попов Н. Пост – узда на наши страсти. Беседа с Андреем Овчинниковым [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/99578.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁷⁸ Великий Пост. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/36495.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁷⁹ Там же.

²⁸⁰ Зачем нужен пост? Фома. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://foma.ru/zachem-nuzhen-post.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁸¹ Великий Пост это не челлендж. Как не потратить пост впустую? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://foma.ru/velikij-post-jeto-ne-chellendzh-svjashhennik-o-tom-kak-ne-potratit-post-vpustuju.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁸² Чиженко А. В чем разница между вегетарианством, диетой и постом? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravlife.org/ru/content/v-chem-raznica-mezhdu-vegetarianstvom-dietoy-i-postom> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁸³ Духанин В. Зачем нужен пост и в чем его отличие от вегетарианства и диеты? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/88837.html> (Дата обращения 20.08.2023)

питания, то надо говорить, что компенсируем трудами духовными. Ты ешь творог или пьёшь кефир, тогда не смотри телевизор, не сиди в сетях социальных, часами не болтай по телефону. Не ходи по гостям и вечеринкам, больше *сиди дома* и занимайся своей внутренней жизнью»²⁸⁴. Во время духовного поста рекомендуется часто причащаться, приступать к покаянию и соборованию²⁸⁵.

В отличие от медицинских рекомендаций изменения ритма постного рациона священники предлагают таким прихожанам держать облегченный пост полностью в первую и последнюю недели поста²⁸⁶, клирики руководствуются в данных рекомендациях представлениями о постных упражнениях сообразно уставу (поскольку важным является воспитать «здоровый дух», а потом – здоровое тело), но не медицинским рекомендациям.

Процессуальные темы входа и выхода из поста слабо освещаются в православных медиа, поскольку считается недопустимым детальное внимание к практикам питания, что оценивается некоторыми клириками как «мания» или «зависимость». Однако немногочисленные публикации указывают, что заход и выход из поста должен быть постепенным, подчинённым принципу святого Иоанна Лествичника: «употреблять достаточную для здоровья пищу и быстро перевариваемую, чтобы и сытость получить, и *похоть* не разжигать»²⁸⁷.

Известный священник Д. Смирнов в интервью говорил, что заходить в первый пост можно, если следовать определенному подготовительному рациону с четким недельным ритмом, при этом не указывается на дробление питания и другие медицинские рекомендации по вхождению в пост: «...когда человек постится первый раз в жизни. Я бы ему посоветовал для начала просто

²⁸⁴ Попов Н. Пост – узда на наши страсти. Беседа с Андреем Овчинниковым [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/99578.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁸⁵ Митюшин А. Что можно и нельзя в Рождественский пост. Фома. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://foma.ru/chto-mozhno-i-nelzya-v-rozhdestvenskiy-post.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁸⁶ Великий Пост. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/36495.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁸⁷ Как правильно разговляться? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravlife.org/ru/content/kak-pravilno-razgovlyatsya> (Дата обращения 20.08.2023)

не есть мясного постом. <...> Лучшее упражнение для поста – трапеза в течение года по средам и пятницам сугубо постная, даже без рыбы и растительного масла. Если это соблюдать, тогда уже легко поститься длительными постами»²⁸⁸.

Священники рекомендуют перед началом поста не «наедаться как в последний раз». Данный тезис обосновывается тем, что таким способом изменяется мотивация держания поста: «Это не только является грехом чревоугодия, но и неправильно настраивает душу: пост психологически начинает восприниматься как тяжелая повинность, а не весна духовная»²⁸⁹.

Держать пост рекомендуется без нанесения вреда своему здоровью. Как именно «избегать вреда» священники не указывают, поскольку не имеют медицинского образования. Осуждается чрезмерный пост и пост, переходящий в голодание для мирян. Последнее считается самоубийством²⁹⁰. Строгость поста, по их мнению, должна соотноситься с образом жизни человека, но не проговаривается, какие параметры образа жизни являются важными для «правильного отношения к телу»: «К своему телу нужно относиться правильно — и не отягощать его излишествами, и не подвергать его трудам непосильным. Держать его в разумной строгости — это совершенно нормально. Но эта строгость должна соответствовать нашему внутреннему состоянию, здоровью, образу жизни, работе... Важно учитывать, что мы живем еще в таком большом городе, где у всех людей большие психологические нагрузки, а здоровье не очень крепкое»²⁹¹.

Доверять мнению врача священники рекомендуют только в случае, когда человеку пост противопоказан, если же человек может держать пост, то,

²⁸⁸ Протоиерей Димитрий Смирнов: «Здоровый человек вполне может поститься по уставу» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravlife.org/ru/content/protoierey-dimitriy-smirnov-zdorovyyu-chelovek-vpolne-mozhet-postitsya-po-ustavu> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁸⁹ Что такое заговенье: когда и как заговляться в Великий Пост? [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://pravslav.ru/zagovene-na-velikij-post.html#Как_правильно_заговляться (Дата обращения 20.08.2023)

²⁹⁰ Великий Пост. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/36495.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁹¹ Попов Н. Пост – узда на наши страсти. Беседа с Андреем Овчинниковым [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/99578.html> (Дата обращения 20.08.2023)

по мнению священников, он должен ориентироваться на устав²⁹², при этом предполагается, что в таком случае предполагается, что человек ориентируется на своё самочувствие, не прибегая к консультации врачей-специалистов. Некоторые клирики рекомендуют перед держанием поста его планировать и продумывать, при этом в первую очередь, придерживаясь советов религиозного профессионала, а не врача.

Важно отметить, что священники часто призывают прихожан совершать пост по общепринятому в Церкви монашескому уставу, предназначенному для религиозных профессионалов. Проблема здесь заключается в том, что в христианстве до сих пор отсутствует устав для поста современных прихожан²⁹³ с учетом меняющихся климатических и медицинских условий. На это указывают и некоторые воцерковленные православные молодые: *«...современный постовой календарь устарел с того момента, как был к нам принесен Иерусалимский устав, т. к. он не учитывает наш северный климат и возводится в догмат, игнорируя и каноны в том числе, в отношении поста в субботу и в воскресенье в дни Великого поста. Вред идет от уравнивания монашеского поста с мирянским. Еще Афанасий Сахаров предлагал сделать послабление для мирян, когда устав разрешает вино, разрешать мирянам молочные продукты – молоко, кефир и т. п.»* (мужчина, 21 год).

Во время поста священники допускают прием экзотических фруктов и «суперфудов», поскольку благодаря переходу на них человек не употребляет мяса, и, тем самым, достигается экономия для совершения пожертвований²⁹⁴.

В отличие от медиков священники разрешают прихожанам заниматься в пост интенсивными спортивными тренировками²⁹⁵. При занятиях спортом

²⁹² Бавинова А. Решил, наконец, поститься. Как не наломать дров? 10 советов священника. Фома. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://foma.ru/reshil-nakonets-postitsya-kak-ne-nalomat-drov-10-sovetov-svyashhennika.html> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁹³ Смолянский Б., Лифляндский В. Священная кухня: Религия и питание. С. 49.

²⁹⁴ Воронежский священник о безалкогольном пиве и экзотических фруктах в пост [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.vrn.kp.ru/daily/26959/4013441/> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁹⁵ Можно ли во время Великого Поста заниматься спортом и ходить на концерт классической музыки? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.kg/answers/454> (Дата обращения 20.08.2023)

(некоторые священники оценивают это как «блажь») допустимы послабления в посте²⁹⁶.

Таким образом, анализ текстов, содержащих рекомендации врачей-специалистов и православных священников позволяет прийти к выводу о ряде противоречий относительно соблюдения православных постов. Для православных клириков физическое состояние индивида, несмотря на возможное послабления во время поста, вторично по отношению к духовному здоровью в отличие от оценок врачей-специалистов. Тем не менее пост расценивается как имеющий позитивное влияние на физическое здоровье и может быть рассмотрен как механизм, запускающий здоровое пищевое поведение (отказ от практик общественного питания, употребление овощей / фруктов и пр.), несмотря на тот факт, что пост не следует рассматривать как диетный инструмент по мнению православных священников и некоторых врачей.

Данные количественного исследования показывают, что практически каждая четвертая девушка не соблюдает пищевые предписания в православии, среди юношей эта доля заметно меньше, таковых в среднем – 13,2 % (таблица 3), что обусловлено более «самодеятельным» подходом девушек к своему здоровью по сравнению с юношами. Гендерное различие объясняется тем, что девушки стремятся больше заботиться о своем здоровье, учитывая рекомендации врачей²⁹⁷. В целом, 78% мужчин и только 22% женщин строго следуют православным предписаниям. 62% женщин, выбирают пищу, исходя из личных представлений о здоровой пище, обеспечивающей внешнюю привлекательность. Среди мужчин таких 16%.

²⁹⁶ Протоиерей Димитрий Смирнов: «Современный здоровый человек вполне может поститься по уставу» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravlife.org/ru/content/protoierey-dimitriy-smirnov-zdorovyyu-chelovek-vpolne-mozhet-postitsya-po-ustavu> (Дата обращения 20.08.2023)

²⁹⁷ Атамбаева Р. М., Исакова Ж. К., Аман Кызы Ж. Оценка физического развития и состояния здоровья современных девушек-подростков г. Бишкек // Вестник Кыргызской государственной медицинской академии имени И. К. Ахунбаева. 2014. Вып. 3. С. 24-27.

Уклонение от соблюдения постов респондентами в зависимости от пола (в % к числу опрошенных)

Пост	Великий пост	Успенский пост	Рождественский пост	Петров пост
Мужчины	10	13	14	16
Женщины	21	25	23	22

Несмотря на данный факт при детализации пищевых предпочтений во время поста можно наблюдать следующую картину. Практики поста православной молодежи несколько отличаются от рекомендованных, показывая, насколько предписания реализуются на практике (таблица 4). В частности, Церковью в Великий пост рекомендуется употреблять горячую пищу с маслом и без масла, совершать сухоядение. Девушки, в целом соблюдая рекомендации весеннего мясоеда, нарушают предписания данного поста, не ограничивая употребление рыбных блюд и растительной пищи (14,3%). Отказ от предписываемой Церковью детализации питания усиливает дистанцию девушек от практик пищевого поведения во время Великого поста. Юноши редко уклоняются от устава (16,7%).

Такая же ситуация наблюдается и при соблюдении Успенского поста, во время которого 11,9% девушек (среди юношей 24,9%) употребляют рыбу и растительную пищу, что не соответствует предписаниям Церкви. При этом нарушаются и рекомендации врачей, касающиеся оптимального рациона питания продуктами, насыщенными жирными кислотами²⁹⁸. Аналогичная ситуация возникает и при держании Петрова поста девушками²⁹⁹.

²⁹⁸ Nigorodova S. E., Kazakova O. M., Filatova O. V., Kutseva E. V. Estimation of the actual nutrition and psychological features of girls with and without eating behavior disorders // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019. Вып. 4(15). Р. 297-302.

²⁹⁹ Бартукова Н. В. 10 растительных масел, идеальных для жарки продуктов [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/10_rastitelnykh_masel_idealnykh_dlya_zharki_produktoy/ (Дата обращения 24.08.2023)

Практики питания в пост респондентами в зависимости от пола
(в % к числу опрошенных) *

Пост	Практики питания	Пол	
		М	Ж
Великий пост	Употребляю горячую пищу с маслом	41,4	16,8
	Употребляю горячую пищу без масла	20,7	18
	Совершаю сухоядение	12,1	17
	Употребляю рыбные блюда, раст. пищу	26,9	14,3
Успенский пост	Употребляю горячую пищу с маслом	35,5	28,6
	Употребляю горячую пищу без масла	15,5	11,9
	Совершаю сухоядение	12,1	11,9
	Употребляю рыбные блюда, раст. пищу	24,9	11,9
Рождественский пост	Употребляю горячую пищу с маслом	37,9	26,2
	Употребляю горячую пищу без масла	13,8	11,9
	Совершаю сухоядение	3,4	9,5
	Употребляю рыбные блюда, раст. пищу	31	19
Петров пост	Употребляю горячую пищу с маслом	33,5	16,6
	Употребляю горячую пищу без масла	19	9,5
	Совершаю сухоядение	6,9	11,9
	Употребляю рыбные блюда, раст. пищу	29,3	28,6

* сумма (по каждому типу поста) превышает 100%, поскольку можно было выбрать несколько вариантов ответа

Неприязнь к постной пище связана как с психофизиологическим состоянием человека, так и нежеланием строго соблюдать устав. *«В постной [еде] почти ничего меня не привлекает, можно так сказать, потому что это ни мясо, ни молоко – это всё то, что моё нелюбимое. Нелюбимое не потому, что я не хочу, просто у меня непереносимость молочного белка... Это связано с физиологией. Если о психологическом состоянии, то чувствую себя лучше, легче, если я ем гречку, прям рыбку и так далее, прям если мясом наемся. Только вот из-за этого. А всякой эйфорией эмоциональной мы это, конечно, не называем»* (девушка, 23 года). Следовательно, «самодеятельность» в практиках поста православной молодежи усиливается индивидуальными пищевыми предпочтениями, направленными на желание быть здоровым, выполнять физическую нагрузку и т. д., обособленными от коллективных практик питания, которые могут регламентироваться Церковью или семьёй.

Девушки предпочитают период Петрова поста употреблять горячую пищу с маслом (16,6%), юношей таких почти вдвое больше (33,5%), что также

указывает на уклонение православной молодежью от рекомендаций Церкви. Данное уклонение обуславливается доминирующей установкой девушек употреблять пищу «как хочется», не принимая в расчет религиозные и медицинские предписания в практиках питания. В одном из интервью информант указала, что ее пищевое поведение не строится на основе предписанных режимов. Она считает «правильное питание» своеобразными «заморочками», опираясь на личные предпочтения.

«Всё зависит от человека: кто-то у нас любит грузинскую кухню, кто-то любит итальянскую, индийскую. Я, например, люблю итальянскую и индийскую. Ну вот просто нравится. Кто-то не любит рис, кто-то готовит блюда по своим рецептам, без всяких там изысков и извращений. Вот у меня всяких заморочек в виде калорий и правильного питания нет. Вообще я на этом особо не останавливаюсь... У нас есть и вегетарианцы, были люди, кто экспериментировал с сыроедением – но это не на основе каких-то вегетарианских умозаключений, это просто на основе своих личных предпочтений, своего здоровья, своих убеждений. Я по-другому готовлю, с принципом мяса больше, а овощей меньше... Меньше мяса я ем чисто по желанию. Я не из тех, кто считает себя мясоедами. Люди три раза в день едят мясо, а для меня это тяжело в плане пищеварения. Я ещё занимаюсь спортом, но на основе этого я не ем протеины и вот эти вот таблетки. Но, опять же, у нас есть спортсмен, который и протеины пьёт и всё такое... Это тоже зависит в данном случае не от религии, а от личных убеждений, что правильно, что, когда и как надо есть...»

Вот постное я не ела. И я в этом участия не принимала. Я считаю, что пост — это вредно для здоровья, ограничивать себя в чем-то, насколько это ограничивает людей, издевательства над людьми. В магазине также встречала, что иногда пишут на продуктах «постное». Со словом «качество» для меня эти надписи никак не соотносятся. Это больше для тех, кому это важно, они видят вот эту надпись, ага, взяли то, что могут есть, вот это – это» (девушка, 21 год).

Наблюдаемые расхождения между рекомендуемым рационом в дни постов и его фактическим исполнением показывают, насколько прихожане более гибко перестраивают своё пищевое поведение во время периода строгого регламентирования пищи и порядка её употребления. В дни Великого поста православные юноши больше предпочитают употреблять горячую пищу с маслом (41,4%) и совершать сухоядение (20,7%), в то время как большинство девушек избегает поста (51%), а из выбранных режимов рациона предпочитает рыбные блюда (14,3%) и горячую пищу без масла (18%).

Если Великий пост до сих пор сохраняет своё значение для молодежи, то другие посты православного календаря становятся постепенно менее значимыми. В Успенский пост девушки предпочитают горячую пищу с маслом (28,6%) и горячую пищу без масла (11,9%), юноши придерживаются приема горячей пищи с маслом (35,5%) и употребления рыбопродуктов, растительной пищи (26,9%). В Петров пост юноши принимают горячую пищу с маслом (33,5%) и рыбопродукты с растительной пищей (29,3%), в то время как девушки в постном рационе так же стараются употреблять горячую пищу с маслом (16,6%), рыбные блюда (28,6%). В зимний Рождественский пост юноши предпочитают горячую пищу с маслом (37,9%) и употребление рыбы с растительной пищей (31%), девушки принимают горячую пищу с маслом (26,2%) и рыбопродукты с растительной пищей (19%), воспроизводя привычный приоритет горячей пищи над холодной. Предпочтение питаться в пост горячей пищей с маслом, предположительно, связано с представлениями молодежи, что горячая пища более предпочтительна во время приема пищи, чем холодная³⁰⁰.

По результатам нашего исследования 35% юношей черпают сведения о религиозных практиках питания, в том числе и во время православных постов, в семье и ближайшем окружении, 29% юношей узнают о них от священника,

³⁰⁰ Ганскау Е. Ю., Минина В. Н., Семенова Г. И., Гронов Ю. Е. Повседневные практики питания жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области // Журнал социологии и социальной антропологии. 2014. Том XVII, Вып. 1 (72). С. 41-58.

24% о таких предписаниях ничего не знают. Несколько иная, но схожая картина наблюдается среди девушек: 54% из них узнают о предписаниях в семье, а 18% о таких не знают. Влияние непосредственного мнения врачей на их практики питания и, тем более, религиозные практики, является минимальным, поскольку представления о здоровом образе жизни, здоровом питании молодежь черпает из социальных сетей, мессенджеров, тематических сайтов (31,3%). Информация в них может лишь частично опираться на медицинские данные, а основана чаще всего на личном опыте блогеров. Установки на соблюдение требований к пищевым практикам во время постов постами к религии и религиозному образу жизни преимущественно исходят из семьи, в случае юношей здесь также добавляется роль священников.

Несмотря на тот факт, что источником отношения к религиозным предписаниям в данной сфере выступает семья, пол оказывает влияние на отношение к этим предписаниям (см. Таблицу 5): для юношей они представляют важную часть их жизни, а для девушек предписания важны, но не играют значимой роли для самоутверждения в качестве православных. Девушки стремятся дистанцироваться от институциональных норм или принимать их частично³⁰¹. Особую роль в этом дистанцировании, как показали материалы интервью, влияет мнение врачей, на которое опираются девушки в своих практиках здоровьесбережения, и, соответственно, в практиках питания.

³⁰¹ Константинов В. В., Гриценко В. В., Хухлаев О. Е., Рыжова С. В. Структура религиозной идентичности современной православной молодежи // Психологический журнал. 2018. Т. 39, № 4. С. 95-104.

Отношение молодежи к предписаниям, касающимся питания в православии в зависимости от пола, %

Как Вы относитесь к указанным предписаниям, касающимся питания в православии?	Укажите Ваш пол	
	М	Ж
Эти предписания являются важной частью моей жизни	35,3	18,9
Эти предписания не играют значимой роли для меня, но они необходимы	18,6	40,5
Считаю эти предписания ненужными	16,7	17,2
Эти предписания нужны, прежде всего для христианина	23,5	15,8
Эти предписания являются важными только для священнослужителей и Церкви	5,9	8,1
ИТОГО:	100.0	100.0

Оценка значимости церковных предписаний и отношение к ним среди юношей и девушек накладывает свой отпечаток и на фактическом их исполнении. 41% юношей удается полностью их соблюдать, а 89% девушек соблюдают только частично. В целом, среди опрошенных 75% отметили, что им не удается соблюдать рекомендации Церкви по собственному желанию. Действует внешняя необходимость, вызванная желанием принадлежать в полной мере к православным. Только 7 % респондентов указали причиной частичного соблюдения наличие болезней, которые препятствуют осуществлению данных рекомендаций. Лишь 18 % православных молодых действительно руководствуются сформировавшейся внутренней необходимостью реализовать в полной мере специфические религиозные рекомендации, затрагивающие питание. Обуславливается это специфической религиозностью молодежи, выражающейся в дистанцировании от предписаний православия, частичном принятии коллективных норм и практик³⁰², «самодеятельном» подходе к своему здоровью и питанию, который является основанием формирования свободных практик питания.

Отметим, что практически каждый пятый опрошенный юноша и чуть менее половины девушек отмечают важность пищевых предписаний в целом,

³⁰² Константинов В. В., Гриценко В. В., Хухлаев О. Е., Рыжова С. В. Структура религиозной идентичности современной православной молодежи // Психологический журнал. 2018. Т. 39, № 4. С. 95-104.

но уточняют, что они не играют существенной роли в их собственной жизни. Через эту позицию отображается дистанцирование части молодежи от предписаний православия, которые идут вразрез с их пищевыми привычками.

Таким образом, материалы исследования показали, что православная молодежь в целом разделяет основную позицию Церкви в отношении соблюдения православных постов и пищевого поведения, полагая эти практики важными для духовного состояния индивида, однако не использует их в своей жизнедеятельности, самостоятельно полагаясь в принятии решения на своё самочувствие, оценку здоровья и частично. Причиной этому, как было показано в главе 1, является «самодеятельность» молодежи в вопросах здоровья и питания, редкое посещение врачей, но использование их мнения по разным ситуациям со здоровьем³⁰³. При этом юноши более строго относятся к своему питанию с позиций рекомендаций Церкви, нежели девушки.

Вместе с этим, полученные данные показывают, что 2/3 православных респондента полагают, что траектория пищевого поведения – это «индивидуальный опыт», «свободный выбор каждого», в том числе свободный и от рекомендаций врачей, и от предписаний Церкви. 12% опрошенных посчитало, что соблюдение этих предписаний не является чем-то значимым и важным для них. Каждый десятый молодой православный, вопреки высказываниям клириков, считает тех, кто не исполняет рекомендации Церкви, грешниками (10%). Однако, как указывают священники, в телесном посте допустима свобода выбора, сочувствие и любовь к тем, кто не может держать поста телесного, но может соблюдать пост духовный³⁰⁴. Однозначно осуждается чиновниками несоблюдение духовного

³⁰³ Груздева М. А., Короленко А. В. Поведенческие факторы сохранения здоровья молодежи // Анализ риска здоровью. 2018. № 2. С. 41–51

³⁰⁴ Духанин В. Зачем нужен пост и в чем его отличие от вегетарианства и диеты? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/88837.html> (Дата обращения 20.08.2023); Пестов Н. Е. Рассудительность в посте // Пост, угодный Богу: покаяние и молитва, быт и питание во время постов. М., 2017. С. 33-43.

поста (это в православии считается «грехом лицемерия», «фарисейством»³⁰⁵), но не телесного.

Отход от предписаний Церкви в питании прослеживается и в оценке практик приема пищи. Так в целом 60% православной молодежи в отношении пищи настроены «волюнтаристски», «самодеятельно», полагая, что «каждый всегда ест то, что он захочет». Ещё 39% считают, что желательно принимать пищу за одним столом. При этом 35% респондентов указали, что иногда члены семьи могут питаться по разным меню. Это подтверждает утверждение установки на индивидуализацию практик питания, отказа от коллективных практик питания.

Эта установка в большей степени распространена среди девушек. Они чаще, чем юноши, отклоняются от устава. Так, по данным опроса 62% девушек принимают в пищу то, что захотят (среди юношей 53%), 43% по возможности едят за одним столом (у юношей 30%) и 38% признают, что члены семьи могут питаться по разным меню (среди юношей 28%).

Согласно концептуальным изысканиям Р. Барта, разность в индивидуальных и коллективных приемах пищи может свидетельствовать о различных коммуникативных стратегиях информантов во время застолий или бесед во время пищи, частично может указывать и на тип их проживания (например, в одиночку в общежитии или с родителями в квартире)³⁰⁶.

Установки в отношении практик питания, сформированные в сфере повседневности респондентов и отображающие их «волюнтаристские» и «нормативистские» тенденции, отобразились также и на отношении к постной и скоромной пище. Питаются без ограничений 52 % юношей и девушек. Использование в рационе постной и скоромной пищи отмечают 53% юношей и 35% девушек. Среди них склонны питаться сообразно своим вкусам 62 %, у юношей 29%.

³⁰⁵ Великий Пост. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/36495.html> (Дата обращения 20.08.2023)

³⁰⁶ Барт Р. К психосоциологии современного питания // Система моды. Статьи по семиотике культуры. Пер. с фр., вступ. ст. и сост. С. Н. Зенкина. М.: Издательство им. Сабашниковых, 2003. С. 366-377.

При исследовании влияния на потребление постной и скоромной пищи вкусовых ее качеств, пользы для здоровья, было выявлено, что православная молодежь оценивает ее в целом как вкусную. Однако скоромная пища «оказалась» более вкусной по сравнению с постной: 67% опрошенных считают скоромную пищу вкусной; постную только 51%.

Если суждения о вкусе разных категорий пищи отличаются, то оценка ее полезности оказалась почти одинаковой, что противоречит учению Церкви, согласно которому постная пища считается более полезной по сравнению со скоромной. Так, положительные оценки суждению «скоромная пища полезна для здоровья» дал 61% православных молодых, в то время как для аналогичного суждения по отношению к постной пище доля положительных оценок составила 59%.

Анализ показал, что как постная, так и скоромная пища воспринимаются респондентами одинаково полезными для здоровья, что не совпадает с позицией Русской православной церкви о большей пользе именно постной пищи. Данная позиция является следствием индивидуалистических тенденций, возможно, и определённого эгоизма, в практиках питания православной молодежи, которая стремится нарушить указания Церкви для следования собственным пищевым привычкам и интересам.

Не менее важными для молодых верующих являются предписания, которые касаются причащения. До и после приступания к Причастию важно и сохранять «благодать в душе» тоже через ограничения в пище.

В дни поста, согласно религиозным предписаниям, верующие борются со своими грехами и причастие становится важным и необходимым духовным лекарством. Причастие можно совершать не только в пост, но и в иные дни, оно выступает «Таинством, через которое современный человек соприкасается с Господом»³⁰⁷.

³⁰⁷ Причастие в пост. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://foma.ru/prichastie-v-post.html> (дата обращения 11.08.2023)

Исследование показало, что 22 % опрошенных никогда не причащаются. Каждый пятый респондент приступает к этому таинству раз в неделю (очевидно участвует в воскресных литургиях). Примерно такая же доля чуть реже – до трех раз месяц (19%). 12% причащаются раз в месяц. Остальные редко: 2–4 раза в полгода – 7%, один раз в полгода – 5%.

Следовательно, чуть более половины респондентов (57%) составляют приходской актив, вовлечены в центральные события приходской жизни и в рамках месячного цикла (который суммарно обобщен) регулярно участвуют в ритуальной практике питания.

Как отмечает чинование, среди части верующих распространено мнение, что после совершения причастия нельзя есть скоромную пищу. Священник Екатеринбургской Епархии о. Павел (Старков) объясняет в интервью данное пищевое поведение молодежи следующим образом:

«Считаю, что возник вопрос такой потому, что некоторые молодые верующие, кто недавно пришел в православие, неправильно считают, что в день причастия после приступления к Таинству нельзя есть мясо. Если мы возьмем тех, кто у нас в приходе давно, то есть, прошли воскресную школу, в детском возрасте у них сформировались, скажем так, правильное понимание как жить православному человеку, ценности и смыслы православной веры, то у них таких вопросов, как обычно, не возникает. Подчеркну, такое мнение возникло из-за неопытности, непонимания важного смысла поста. Как говорили Святые отцы, пост перед причастием установлен в значении своеобразного воздержания, чтобы мы были настроены для принятия таинств. Но ведь после причастия, если нет поста, как сейчас вот идет Великий пост, можно вкушать скоромную пищу. Скажу так, что церковные правила предписывают соблюдать уставные посты, но запрещают в принципе воздерживаться от мяса или какой-нибудь другой пищи. Это явление мы знаем как вегетарианство, но это не то, что требуется от христианина в его повседневной жизни».

Перед причащением необходимо определённое воздержание для соблюдения чистоты тела и души для совершения ритуала, которое может способствовать также практикам здоровьесбережения. «В канун ритуала ночью запрещается принимать пищу... Накануне причастия не рекомендуется курить и употреблять алкоголь»³⁰⁸. После совершения таинства действуют те же предписания, также к ним добавляется запрет на употребление жирной пищи, мяса.

Поскольку приступают к таинствам православные во время литургий, которые совершаются в выходные дни, соответственно, частота совершения ритуала, под влиянием указанных выше предписаний, будет сказываться на рациионе изучаемой молодежной группы.

Опираясь на идеи Н. А. Романович и Е. В. Пруцковой³⁰⁹ нами была разработана типология православных молодых по основанию частоты приступания к таинству причастия: «центр» прихода, условно «воцерковленные» православные молодые (причащаются 3-4 раза в месяц, 45%), «середина» прихода (причащаются 1-2 раз в месяц, 19%), «периферия» прихода (1-2 раз в год - 14%), «не причащаются», но считающих себя православными (22%).

Выделенные группы, как показало социологическое исследование, придерживаются различных моделей объяснения церковных предписаний. Среди ориентированных на выполнение церковных предписаний 63 % считают, что это важно для блага своей же души, из них 47% считают важным соблюдать предписания, связанные с отношением к здоровью.

³⁰⁸ Как вести себя после причастия, что можно и нельзя делать в этот день? [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavyu.ru/liturgiya/kak-vesti-sebya-posle-prichastiya> (Дата обращения 20.08.2023)

³⁰⁹ Романович Н. А. О вере и верующих на примере жителей города Воронежа // Архонт. 2018. № 2(5). С. 39-46; Пруцкова Е. В. Куличи и/или причастие: типология православных верующих, участвующих в освящении пасхальной пищи // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2018. № 2(144). С. 243-260.

Таблица 6

Тип опрошенных и меню в выходные и праздничные дни

(% от опрошенных,)*

Укажите, какую пищу Вы обычно принимаете: в выходные дни ТОП-7											
Тип	Хлеб и бакалея	Макароны	Мясопродукты	Полуфабрикаты	Консервы и пресервы	Кисломолочные продукты	Яйца	Рыбопродукты	Кондитерские изделия	Овощи и бахчевые	Фрукты и ягоды
"Центр"					50	49.4	48.7	53.2	48.7	50.7	51.4
"Середина"				32	30	27.9	26.9	30.6		27.1	27.6
"Периферия"	10.2	10	11		10	10.1	8.9		10.3		
Не совершаю причастия	16.7	17	16	18			15.4		15.4	16	15.8
Укажите, какую пищу Вы обычно принимаете: по праздникам ТОП-7											
Тип	Хлеб и бакалея	Макароны	Мясопродукты	Полуфабрикаты	Консервы и пресервы	Кисломолочные продукты	Яйца	Рыбопродукты	Кондитерские изделия	Овощи и бахчевые	Фрукты и ягоды
"Центр"	51.3	51		50	51.6	51.2	51.2			50	
"Середина"		26		27		25.6	25.6	27.3		25	25.8
"Периферия"	8.9	7.8	9		9.4	8.6			9.1		8.3
Не совершаю Причастия	16.7		20	19				18.2	20.7	17.9	16.5

* сумма по строке превышает 100%, поскольку можно было выбрать несколько вариантов ответа

«Центр» прихода, ориентированный на регулярное причащение, следует предписаниям постов (см. Таблицу 6) в выходные и праздничные дни. Они исключают из сферы употребления в данный период мясопродукты, что совпадает и с медицинскими рекомендациями.

Обычно в выходные дни они принимаются рыбопродукты (53,2%), фрукты (51,4%), овощи и зернобобовые (50,7%), консервы с пресервами (50%) и кисломолочные продукты (49,4%). В праздничные дни употребляют консервы с пресервами (51,6%) и бакалею, макаронные продукты (51,3%), а также кисломолочные продукты, яйца (51,2%). Рацион такого типа респондентов характеризуется преобладанием постной пищи, хотя в ряде

случаев опрошенные принимает кисломолочные продукты. Данные практики питания соответствуют медицинским рекомендациям и могут положительно влиять на здоровьесбережение представителей этой группы.

Таблица 7

Тип опрошенных и карта напитков (% от опрошенных) *

Укажите, какие напитки Вы обычно принимаете: в выходные дни ТОП-7											
Тип	Вода	Чай	Кофе	Пиво	Вино	Фруктовые сиропы, отвары	Кисломолочные напитки	Безалкогольные напитки	Наливки и ликеры	Крепкие алкогольные напитки	Энергетики и тоники
"Центр"		50	50	50	60	57.7	59.1		60		50
"Середина"			27	25	25	32.5		28		27.3	25
"Периферия"			8		10		8.2		20	9.1	8.3
Не совершаю Причастия	19	20	15	20				21		18.2	16.7
Укажите, какие напитки Вы обычно принимаете: по праздникам ТОП-7											
Тип	Вода	Чай	Кофе	Пиво	Вино	Фруктовые сиропы, отвары	Кисломолочные напитки	Безалкогольные напитки	Наливки и ликеры	Крепкие алкогольные напитки	Энергетики и тоники
"Центр"	54				54.2	54.6	60		58.4	54.5	
"Середина"			28	32	31.3	28.3			29.2	27.2	46.2
"Периферия"	8.4	9	9	11			10	8.4	8.4		
Не совершаю Причастия	14	17	14	11	10.4			23		13.6	

* сумма по строке превышает 100%, поскольку можно было выбрать несколько вариантов ответа

Однако среди напитков (см. Таблицу 6) у них в выходные дни может быть вино (60%), кисломолочные напитки (59,1%), пиво и энергетики (50%). В праздничные дни принимаются наливки (58,4%), крепкий алкоголь (54,5%). Следовательно, при употреблении напитков наблюдается уклонение от рекомендаций церкви, особенно касающееся приема алкоголя после причастия. Такая пищевая практика в выходные и праздничные дни противоречит и медицинским рекомендациям.

Следовательно, в сфере приема пищи наблюдается исполнение правил Церкви, затрагивающих питание после причастия, что обеспечивает здоровьесберегающую направленность рациона, а в части напитков используются вредные для здоровья практики.

Те, кто относятся к «середине» прихода, считают необходимым исполнять предписаний, касающихся питания, особенно для сохранения здоровья (35%). На втором месте для них оказалась важность «спасения души» (31%).

Эти православные молодые в выходные дни обычно принимают полуфабрикаты (32,1%), рыбопродукты (30,6%), консервы с пресервами (30%), кисломолочные продукты (27,9%) и фрукты с ягодами (27,6%). В праздничные дни меню наполняется рыбопродуктами (27,3%), полуфабрикатами (26,6%), макаронными изделиями (26,3%), фруктами с ягодами (25,8%), кисломолочными продуктами и яйцами (25,6%). В сравнении с оптимальным рационом, определённым врачами³¹⁰, пищевое поведение данной группы в выходные и праздничные следует считать неправильным, поскольку в нем отсутствуют зернобобовые и бахчевые культуры, мясопродукты, наличествует упор на полуфабрикаты и молочную продукцию.

В выходные дни карта напитков у этой группы представлена фруктовыми сиропами (32,5%), безалкогольными напитками (28,1%), крепким

³¹⁰ Роспотребнадзор. Рекомендации гражданам: здоровое питание. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: https://www.rosпотребнадзор.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950 (Дата обращения 20.08.2023)

алкоголем (27,3%) и в равной степени пивом, вином с энергетиками (25 %). В праздничные дни порядок обычно употребляемых напитков составляют энергетика (46,2%), пиво (32,1%), вино (31,3%), наливки (29,2%). В данной группе усиливается тенденция не соблюдать церковные и медицинские предписания, касающиеся употребления алкогольных напитков. Наличие в карте напитков пива, энергетиков и наливок не соответствует медицинским рекомендациям здорового питания, это больше подходит для т. н. «программы самоотравления». При этом и рацион данной группы респондентов представлен белковой пищей, при этом слабо представлены овощи, что является признаком дисбаланса питания.

Следовательно, пищевые практики представителей этой группы характеризуются дисбалансом в сторону мясной пищи, что не рекомендуется медицинскими специалистами. При употреблении напитков наблюдается большая доля алкогольной продукции по сравнению с набором напитков у представителей первой группы.

Те, кто относится к «периферии» прихода и редко причащается, заявили, что данные указания Церкви не нужны для укрепления здоровья (83%). Меню выходного дня состоит обычно из бакалеи (26,9%), мясопродуктов (26,8%), макаронных изделий (26,6%), кондитерских изделий (25,7%) и яиц (24,3%). В праздничные дни данная группа респондентов обычно принимает кондитерские изделия (29,8%), мясопродукты (28,1%), бакалею (25,6%), овощи и зернобобовые (25,1%), а также консервы с пресервами (25%). Это не соотносится с оптимальным рационом, предписываемым врачами, является вредным из-за отсутствия широкого приема овощей, зернобобовых и бахчевых культур в указанные дни.

Карта напитков в выходные дни состоит обычно из безалкогольных напитков (28,2%), крепкого алкоголя (27,3%), пива с энергетиками (25%). В праздничные дни: безалкогольные напитки (31,7%) и пиво (21,4%), что является показателем нарушения оптимальной карты напитков, рекомендованной врачами.

Рацион представителей этой группы характеризуется отказом от церковных предписаний в силу привычного употребления респондентами мяса и алкогольных напитков. При этом, в целом они присутствуют в их рационе реже, чем у тех, кто постоянно причащается, утверждая приверженность требованиям Церкви. Видимо, установка на возможное употребление алкогольных напитков определяется не столько степенью следованием религиозных требованиям, *сколько личным мнением.*

Опираясь на материалы интервью мы также обратили внимание на различия в оценках важности религиозных и медицинских предписаний в практиках питания у разных выделенных выше групп молодежи. Те, кто стремится в полной мере руководствоваться установками религиозного содержания, заявляют: *«У нас в этом смысле [знания о православных традициях] семья как бы современная... мы знаем, есть еда постная – всё, мы её едим в определённое время потому, что у нас так принято. Понятно, что если возникают проблемы, связанные с постом, то идем к батюшке, спрашиваем, что и как делать в том или ином случае. Если, например, у меня во время поста иногда бывает обострение болезни желудка, то я прошу не держать пост, иду лечиться. ...Так скажем, по факту, у меня со здоровьем пока все хорошо, нормально, нет никаких кризисных моментов, при которых я обращалась бы к Богу, но я отдаю себе отчет, если случится что-то экстремальное, что меня выбьет, то я, как верующий среднестатистический, буду обращаться к Богу».* (девушка, 22 года, «центр» прихода).

Респонденты, которые были на *периферии* прихода, указывали, что в основе их пищевого поведения лежат медицинские представления. *«Пост... ну его никогда не держала, это вот надо к врачу сначала сходить, обследоваться, а уже потом ограничивать себя в соответствии с уставом. Я вот посмотрела в интернете разные ролики и мне все стало понятно, что пост это не для меня. Как правило, тут есть причина и следствие, что делаешь – то и получаешь, соответственно, тут медицинские причины и*

причина нашей глупости, вот это и получаем. Высшие силы тут ни при чем! Боги нас не наказывают и не посылают нам кару небесную» (девушка, 24 года).

Опираясь на идеи В. С. Кокерхэма, можно констатировать, что выделенные три группы православной молодежи вовлечены в стратегии высокого или умеренного риска для здоровья. У ориентированных на полное соблюдение требований Церкви к постам существует дисбаланс в питании, вызванный не всегда требуемым набором пищи и приемом алкоголя. В группе периодически следующих религиозным предписаниям отмечается повышенное употребление вредных продуктов, что негативно сказывается на состоянии здоровья. При этом те, кто руководствуется личными предпочтениями в питании, опираясь на рекомендации медицинских специалистов, снижают риски для здоровья. Следовательно, у определенной части православной молодежи начинают утверждаться установки на рекомендации врачей при выборе своего питания во время поста.

Особо выделяется пищевое поведение тех, кто не причащался, но считал себя православным. Их образ жизни практически не связан с рекомендациями Русской православной церкви. В равной доле эти православные молодые люди употребляют мясо и кондитерским изделиям с сахаросодержащими продуктами. Отказ от соблюдения религиозных предписаний не приводит к тому, что молодые люди начинают питаться в соответствии с медицинскими рекомендациями. Отрицаются как мнение врачей, так и священников. Утверждается индивидуалистический подход в организации своего питания, приводящий к смещению в рационе полезной и вредной пищи, что постепенно приводит к возникновению болезней желудочно-кишечного тракта.

При этом даже следование одной степени поста также не является фактором обеспечения здорового питания. Согласно полученным в процессе исследования данным, наиболее близкими к здоровому рациону оказались степени строгости поста, когда опрошенные поедали горячую пищу без масла или совершали сухоядение. «Наиболее благоприятными» к здоровому

питанию, по данным ежедневного меню респондентов, стали Великий и Петров посты. Практики питания в другие посты приводят к тому, что православная молодежь стремится обычно употреблять т. н. «успокоительную еду»³¹¹ – кондитерские изделия и сахаросодержащие продукты (особенно девушки, что считается влиянием пола на практики питания³¹²) для «восполнения» необходимых белков и углеводов, тем самым нарушаются принципы здорового питания. При рекомендуемой степени строгости в рационе православных молодых преобладают овощи с зернобобовыми и бахчевыми культурами, хлеба, кисломолочные продукты, яйца и фрукты с ягодами.

Материалы исследования показали, что медицинские специалисты признают оздоровительную направленность поста. При этом они дают подробные рекомендации по входу и выходу из поста, чтобы человек не навредил своему организму. Врачи подчеркивают, что легче соблюдать пост и входить, выходить из него тем, кто до соблюдения поста долгое время придерживался рекомендованного здорового рациона. Неправильное соблюдение поста и гастрономических процедур при входе и выходе из него может привести к обострению различных болезней, спровоцировать заболевания ЖКТ.

Священники частично воспроизводят распространённые в медицинской среде нарративы, но не считают пост вегетарианством (вегетарианство представляется им как идеология, противоречащая христианству). Они считают, что диеты и лечебное питание полезным как для христиан, так и «нерелигиозных людей», но не нужным во время поста. Он нужен в первую очередь для духовного оздоровления личности, а не восстановления его физических сил. Облегченный пост, исходя из нарративов священников, не

³¹¹ Харрис С. Приглашение в социологию эмоций / пер. с англ. О. А. Симоновой. М.: Изд. Дом НИУ ВШЭ, 2020. 224 с.

³¹² Что едят россияне во время перекуса. Romir [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://romir.ru/studies/bulochka-ili-shokoladka> (Дата обращения 03.10.2023)

соответствует тем рекомендациям по умягчению поста, которые существуют у медицинских специалистов.

Православная молодежь, в силу стремления к самостоятельности, свободе поведения, пытается в своих пищевых практиках противоречиво придерживаться как рекомендаций Церкви, так и медицинских специалистов. При этом юноши в большей степени, чем девушки соблюдают посты, ориентируясь на мнение священников, которое в целом соответствует медицинским рекомендациям по здоровому питанию.

Таким образом, специфическое отношение молодежи к здоровью и практикам питания, выражающееся в их «самодеятельном» отношении к своему питанию и заботе о здоровье, воспроизводстве имиджа хорошего здоровья, завышенной самооценке, *ориентации на индивидуальные потребности и вкусы* и частичном дистанцировании от институциональных норм медицины (слабо прибегают к консультации врачей, мало обращаются к медицинским специалистам по вопросам питания) и религии (дистанцирование от соблюдения предписаний Церкви, слабый контакт с чиновниками) оказывает влияние на их практики питания.

Усиливаются данные противоречия в условиях широкой доступности разнообразной пищи, которую предлагают современные торговые точки, и стремление молодежи *к индивидуализации питания* с частичной ориентацией на рекомендации врачей и священников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Полученные нами материалы позволяют сделать следующие выводы. По результатам анализа научной литературы было выявлено, что практики питания представляют собой систему действий и взаимодействий индивидов и групп, цель которых – удовлетворение естественной биологической потребности в пище, детерминированной религиозными и медицинскими факторами. Определено, что практики питания представляют собой деятельность индивида по производству, приготовлению и употреблению определённого набора пищи в заданном социальном окружении. Сформированное в социальном окружении (семья, коллеги, знакомые и другие) меню может подвергаться воздействию медицинских установок как нормативных для обеспечения функционирования человека (помимо них в рамках нашего исследования опрошенные руководствуются и пищевыми предписаниями православия). Практики питания обеспечивают как биологические, так и социальные потребности человека (в кейсе нашего исследования – особенно потребности идентификации с православной культурой), при этом прочно детерминированы культурой общества и образом жизни человека (особенно влияют двигательная активность, практики табакокурения, алкогольное поведение и другие факторы). Данные практики, которые воспроизводятся многократно и имеют устоявшееся содержание, образуют пищевые привычки с привычным меню. Данные практики прочно вплетены в образ жизни индивида и могут быть детерминированы предписаниями религии и медицинскими рекомендациями. Также указанные практики питания служат индикатором здоровьесберегающего или здоровьеразрушающего поведения. Они наделяются в процессе социализации человека стереотипами, которые способствуют формированию представлений о здоровой и вредной пище. Через поиск и отбор вариантов продуктов питания под влиянием религиозных и медицинских предписаний определяется ценностная ориентация, задающая категоризацию пищи (полезная / вредная, чистая / грязная и другие) и влияющая на регулярное пищевое поведение.

Помимо этого, в ближайшем социальном окружении индивида формируются устойчивые стереотипы питания, которые характеризуются разным сочетанием здоровой и вредной пищи.

Религиозные практики питания закреплены предписаниями в священных текстах. На примере православия выявлено, что эти указания призваны подчинять пищевое поведение индивида и группы сакральным смыслам, концепциям «очищения тела и духа», подготовки к значимым религиозным праздникам (Пасха, Богоявление, Рождество, Успение Богородицы и другие), иногда взаимосвязаны с праздничными религиозными традициями. Наиболее строгие пищевые предписания и обеты, как правило, затрагивают группу религиозных профессионалов – священнослужителей, монахов и других. По отношению к прихожанам пищевые предписания могут заметно смягчаться и формулироваться как рекомендации, предписания и указания. Эти предписания формируют для выделенных социальных групп православных специфический режим приема пищи и ее состав.

Выделены функции практик питания: наряду с биологическим воспроизводством человека, питание реализует социальные функции: статусную, идентификационную, психоэмоциональную, регулятивную, коммуникативную и функцию социализации. Материалы исследования свидетельствуют, что в основе пищевых предписаний, исходящих от медицинских специалистов и от православных священников, – поддержание здоровья, однако первые обосновывают здоровое питание необходимостью полноценного функционирования организма, а вторые считают его средством для «спасения души». В работе утверждается ориентация молодого поколения на индивидуализацию практик питания и их одомашнивание.

В православной культуре в зависимости от того, насколько человек приближен к приходской жизни, насколько реализуется его потребность в идентификации с группой, обеспечивается реализация стратегии здоровьесбережения.

Репрезентация здорового питания в нарративах изученной православной периодики выстраивается по оси противопоставления здоровья как дара Божьего болезни, которая является следствием некультурного отношения к телу, физической «лености» человека и деградации. Практики здоровьесбережения, в которые включается и здоровое питание, интерпретируются как «психологическая опора», являются важными в первую очередь для Церкви и для человека. В число этих практик включены и рекомендации Церкви принимать или не принимать ту или иную пищу по принятой типологии (скоромная / постная).

Православные молодые люди выбирают вариант улучшить, оздоровить свой рацион в соответствии с привычным модернизированным питанием, однако этому препятствует несбалансированность рациона, употребление одновременно и полезной, и вредной пищи и алкогольных напитков. Если их практики питания в будние дни соответствуют рекомендациям медицины и предписаниями Церкви о питании, то в праздничные и будние дни рацион становится несбалансированным, здоровьеразрушающим в силу выбора и приема и полезной, и вредной пищи.

Выявлено, что 22,8% девушек не соблюдают пищевые предписания в православии, среди юношей эта доля заметно меньше, таковых в среднем – 13,2 %, что обусловлено более «самодеятельным» подходом девушек к своему здоровью по сравнению с юношами. Гендерное различие объясняется тем, что девушки стремятся больше заботиться о своем здоровье, учитывая рекомендации врачей.

Разработана типология православных молодых по основанию частоты приступания к таинству причастия: «центр» прихода, условно «воцерковленные» православные молодые (причащаются 3-4 раза в месяц, 45%), «середина» прихода (причащаются 1-2 раз в месяц, 19%), «периферия» прихода (1-2 раз в год - 14%), «не причащаются», но считающих себя православными (22%). Наибольшие тенденции к оздоровлению питания наблюдались у «периферии» прихода, тех, кто редко приступал к причастию,

в то время как наибольший дисбаланс в питании был выявлен у «центра» и «середины» прихода.

Рекомендации. Проведенное диссертационное исследование позволило сформулировать ряд рекомендаций, нацеленных на сохранение и развитие здоровья молодого поколения и снятия противоречий, возникающих между представителями медицинского и православного сообществ, в вопросах пищевого поведения.

Во-первых, разработать и реализовать на практике систему организации взаимодействия приходов с медицинскими центрами / клиниками, для осуществления консультативного профилактического приема врачами православной молодежи.

Во-вторых, создать комплекс мер по медицинскому просвещению среди членов прихода и чиноначалия:

— создание информационных стендов, на которых разъясняется при каких условиях и показаниях возможно соблюдение поста, в каких случаях от него стоит воздержаться, как можно изменять режим и ритм рациона во время поста, чтобы не нанести вред здоровью;

— организация общественного движения, целью которого является распространение знаний о правильном питании в митрополиях / епархиях.

В-третьих, проводить систематическую работу с православной молодежью по формированию здорового образа жизни: регулярные занятия спортом / двигательной активностью, просветительские мероприятия, утверждающие ценность здоровья и здоровьесбережения и иные формы распространения идеологии здорового образа жизни.

Перспективы дальнейшей разработки темы заключаются в детальном изучении отдельных групп православных верующих (монашествующие, священники и другие), которые реализуют религиозные практики питания в повседневной жизни. Подобные исследования помогут более подробно классифицировать их отношение к здоровому питанию с позиций современной нутрициологии.

Еще одним направлением для дальнейшего исследования религиозных практик питания является изучение представителей иных религиозных общностей (мусульмане, иудеи, буддисты и другие) с позиций их структурирования / типологизации в отношении здоровьесбережения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдул А., Самедова Н. Адабы приема пищи и приветствия / А. Абдул, Н. Самедова. – Казань: Umma-land, 2021. – 48 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – Москва: Мысль, 1991. – 299 с
3. Агаджанян А. Сопротивление и покорность. Вызовы пандемии, позднемодерные эпистемы и русский православный этос / А. Агаджанян // Государство, религия, Церковь в России и за рубежом. – 2021. – Вып. 39(1). – С. 12–38.
4. Агамбен Д. Homo sacer. Суверенная власть и голая жизнь / Д. Агамбен. – Москва: Европа, 2011. – 256 с
5. Айзинова И. М. Потребление продуктов питания в регионах России / И. М. Айзинова // Проблемы прогнозирования. 2014. – Вып. 6. – С. 4–59.
6. Алексеева Е. Ставропольцам рассказали о медицинском взгляде на пост [Электронный ресурс] / Е. Алексеева // Ставропольская правда – Режим доступа:
https://stavpravda.ru/20230330/stavropoltsam_rasskazali_o_meditainskom_vzglyade_na_post_200058.html (Дата обращения 10.05.2023)
7. Алимбиева А. Нутрициолог рассказала о правильном питании в Великий Пост. [Электронный ресурс] / А. Алимбиева // Мослента – Режим доступа:
<https://moslenta.ru/news/lyudi/velikii-post-28-02-2022.htm> (Дата обращения: 10.05.2023)
8. Амбарова П. А. Пища людей: межкультурные универсалии и культурные различия / П. А. Амбарова // Известия УрГУ. Серия 1. Проблемы образования, науки и культуры. – 2010. – С. 150-154.
9. Антонова Н. Л., Латышев Д. М. Практики питания: понятие, виды, функции / Н. Л. Антонова, Д. М. Латышев // Koionon. – 2021. – Т. 2, № 4. – С. 51-61.

10. Антонова Н. Л. Социально-экономические аспекты здоровьесбережения: учебно-методическое пособие / Н. Л. Антонова. – Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2023. – 107 с.
11. Архиеп. Сергей (Королев). Путь к Богу / Королев С. // Православная газета. – 2020. – Вып. 24 (1065). – С. 2-3.
12. Атамбаева Р. М., Исакова Ж. К., Аман КЫЗЫ Ж. Оценка физического развития и состояния здоровья современных девушек-подростков г. Бишкек // Р. М. Атамбаева, Ж. К. Исакова, Ж. Аман КЫЗЫ. Вестник Кыргызской государственной медицинской академии имени И. К. Ахунбаева. – 2014. – Вып. 3. – С. 24-27.
13. Бавинова А. Решил, наконец, поститься. Как не наломать дров? 10 советов священника [Электронный ресурс] / А. Бавинова // Православный журнал «Фома» – Режим доступа: <https://foma.ru/reshil-nakonets-postitsya-kak-ne-nalomat-drov-10-sovetov-svyashhennika.html> (Дата обращения: 10.05.2023)
14. Баглай К. Великий Пост это не челлендж. Как не потратить пост впустую? [Электронный ресурс] / К. Баглай // Православный журнал «Фома» – Режим доступа: <https://foma.ru/velikij-post-jeto-ne-chellendzh-svjashhennik-otom-kak-ne-potratit-post-vpustuju.html> (Дата обращения: 10.05.2023)
15. Бадмаев А. А. Ритуальная пища бурят / А. А. Бадмаев // Гуманитарные науки в Сибири. – 2007. – Вып. 3. – С. 70-74.
16. Балабанова З. М. За чистоту водоемов Урала / З. М. Балабанова // Природа. – 1957. – Вып. 9. – С. 55-60.
17. Барбарук А. В. Социальная структуризация сообщества вегетарианцев (на материалах г. Магадана): дисс ... канд. соц. наук / А. В. Барбарук; Санкт-Петербургский государственный университет. – Санкт-Петербург: СПбГУ, 2016. – 391 с.
18. Барт Р. К психосоциологии современного питания // Система моды. Статьи по семиотике культуры / Пер. с фр., вступ. ст. и сост. С. Н. Зенкина. – Москва: Издательство им. Сабашниковых, 2003. – С. 366-377.

19. Бартукова Н. В. 6 напитков, опасных для здоровья мозга / Н. В. Бартукова // Medaboutme.ru – [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/6_napitkov_opasnykh_dlya_zdorovya_mozga/ (Дата обращения 24.08.2023)
20. Бартукова Н. В. 10 растительных масел, идеальных для жарки продуктов / Н. В. Бартукова // Medaboutme.ru. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/10_rastitelnykh_masel_idealnykh_dlya_zharki_produkto/ (Дата обращения 24.08.2023)
21. Бартукова Н. В. 16 вредных продуктов, которые избегают ученые и врачи / Н. В. Бартукова // Medaboutme.ru – [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/16_vrednykh_produkto_v_kotorye_izbegayut_uchenye_i_vrachi/ (Дата обращения 22.08.2023)
22. Бачинин И. В. Как организовать общество трезвости на приходе: практические рекомендации / свящ. И. В. Бачинин; Отдел по церков. благотворительности и соц. служению Русской Православ. Церкви. – Москва : Лепта-Книга, 2013. – 208 с.
23. Берельтуева М. С. Роль питания в формировании идентичности баргузинских эвенков / М. С. Берельтуева // Меридиан. – 2016. – Вып. 1. – С. 147-150.
24. Блинов Е. "Царствующая болезнь": Фуко об институциональном смысле эпидемий и «компактных моделях» отношений власти / Е. Блинов // Логос. – 2021. – Вып. 2 (141). – С. 79-104.
25. Богатова О. А. Религиозность студенческой молодёжи в Мордовии: основные измерения / О. А. Богатова, Е. Э. Ларина // Социология религии в обществе позднего модерна. – 2018. – Т. 7. – С. 66-77.
26. Большая книга рецептов для православных постов и праздников / Сост. А. Родионова. – Москва: РИПОЛ-Классик, 2012. – 241 с.
27. Боровикова О. Что есть в пост? Советы нутрициолога [Электронный ресурс] / О. Боровикова // Тюменская область сегодня – Режим доступа:

<https://tumentoday.ru/2022/03/28/chto-est-v-post-sovety-nutriciologa/> (Дата обращения 10.05.2023)

28. Боровкова Ю. И. Культура питания как форма физической культуры / Ю. И. Боровкова // Вестник научного общества студентов, аспирантов и молодых ученых. – 2017. – Вып. 2. – С. 38-45.

29. Бородкина О. И., Фионик Ю. А. Состояние здоровья молодежи в Санкт-Петербурге и Ленинградской области: результаты социологического исследования / О. И. Бородкина, Ю. А. Фионик // Вестник СПбГУ. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. – 2013. – Вып. 1 – С. 130-136.

30. Бредихина Н. В. Ориентации населения на здоровый образ жизни: региональный аспект: дис. ... канд. соц. наук / Н. В. Бредихина; Уральский государственный университет им. А. М. Горького. – Челябинск: ЮУрГУ, 2006. – 153 с.

31. Бурдьё П. Различение: социальная критика суждения / Пер. с фр. О. И. Кирчик // Западная экономическая социология: Хрестоматия современной классики / Сост. и науч. ред. В. В. Радаев; Пер. М. С. Добряковой и др. – Москва: Российская политическая энциклопедия, 2004. – 680 с.

32. В Екатеринбурге становится популярным... pravoslavie.ru – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/22394.html?ysclid=ln05p76m23480661218>. (Дата обращения 03.10.2023)

33. Васильев М. Д., Макарова Е. В., Якушин М. А., Стасевич Н. Ю., Магометова А. М. Когнитивный статус и аспекты качества жизни российских научных сотрудников / М. Д. Васильев, Е. В. Макарова, М. А. Якушин, Н. Ю. Стасевич, А. М. Магометова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2022. – Вып. 30(1). – С. 17-23.

34. Великий Пост [Электронный ресурс] // Православие. ru – Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/36495.html> (Дата обращения: 10.05.2023)

35. Великий Пост с медицинской точки зрения: вопросы и ответы [Электронный ресурс] // ООО «Артокс-Лаб» – Режим доступа:

<https://mag.103.by/novosti-kompanii/39823-velikij-post-s-medicinskoj-tochki-zrenija-voprosy-i-otvety/> (Дата обращения: 10.05.2023)

36. Великий пост-2022. [Электронный ресурс] // ВЦИОМ – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/velikii-post-2022> (Дата обращения: 10.05.2023)

37. Веселов Ю. В. Повседневные практики питания / Ю. В. Веселов // Социологические исследования. – Вып. 1. – 2015. – С. 95-104.

38. Веселов Ю. В. Социология вещей и потребления. Социология вкуса / Ю. В. Веселов // Экономическая социология: теория и история. – Санкт-Петербург: Нестор-История, 2012. – С. 598-600.

39. Веселов Ю. В., Никифорова О. А., Чернов Г. И. Формирование социально-стратифицированных практик питания: влияют ли доходы на здоровье? / Ю. В. Веселов, О. А. Никифорова, Г. И. Чернов // Наука и бизнес: пути развития. – 2019. – Вып. 12 (109). – С. 192-199.

40. Викторова И. А., Стасенко В. Л., Ширлина Н. Г., Муромцева Г. А., Ливзань М. А. Пищевые привычки у населения Омского региона и нерациональное питание в ассоциации с сердечно-сосудистыми заболеваниями по данным исследования ЭССЕ-РФ2 / И. А. Викторова, В. Л. Стасенко, Н. Г. Ширлина, Г. А. Муромцево, М. А. Ливзань // Российский кардиологический журнал. – 2021. – Вып. 26 (5). – С. 52-59.

41. Вкус Европы. Антропологическое исследование культуры питания. – Москва: Музеон, 2020. – 568 с.

42. Вниманию потребителя: памятка о вреде курения [Электронный ресурс] // Роспотребнадзор – Режим доступа: https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=12274 (Дата обращения 10.05.2023)

43. Возьмитель А.А. Концептуальные основы социологии образа жизни / А. А. Возьмитель // Вестник Института социологии. – Вып. 4, Т. 8. – 2017. – С. 14-42;

44. Волкова М. Гастроэнтеролог: многие путают пост и диету, это не одно и то же [Электронный ресурс] / М. Волкова // Российская газета – Режим доступа: <https://rg.ru/2022/03/24/gastroenterolog-mnogie-putaiut-post-i-dietu-eto-ne-odno-i-to-zhe.html> (Дата обращения: 10.05.2023)
45. Волченкова А. В., Келехсашвили Л. В., Соколова А. С. Гигиеническая оценка питания военнослужащих и членов их семей в условиях субарктической климатической зоны / А. В. Волченкова, Л. В. Келехсашвили, А. С. Соколова // Актуальные проблемы современной медицины: Мат-лы III Дальневосточного медицинского молодежного форума, 2-4 октября 2019. – Хабаровск, 2019. – С. 311-314.
46. Выдумкин Д. Святые отцы о грехе винопития / Д. Выдумкин // pravoslavie.ru – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/32523.html> (Дата обращения 22.08.2023)
47. Габдрахманова Г. Ф. Современный рынок мясных халяль-продуктов у татар / Г. Ф. Габдрахманова // Этнографическое обозрение. – 2011. – Вып. 1. – С. 39.
48. Гавриленко А. Как правильно разговляться? «Если ваша постная пища стоит дороже скоромной — вы не поститесь» [Электронный ресурс] / А. Гавриленко // Православная жизнь – Режим доступа: <https://pravlife.org/ru/content/kak-pravilno-razgovlyatsya> (Дата обращения: 10.05.2023)
49. Гансбургский М.А. Преимущества и риски воздействия физических нагрузок на желудочно-кишечный тракт у спортсменов (обзор литературы) / М. А. Гансбургский // Вестник новых медицинских технологий. – 2020. – Вып. 2. – С. 98–102.
50. Ганскау Е. Ю., Минина В. Н., Семенова Г. И., Гронов Ю. Е. Повседневные практики питания жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области / Е. Ю. Ганскау, В. Н. Минина, Г. И. Семенова, Ю. Е. Гронов // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2014. – Том XVII, Вып. 1 (72). – С. 41–58.

51. Горбатов А. В., Горбатова М. М. Постмодернистский мир и религиозные ценности в оценке молодежи Западной Сибири / А. В. Горбатов, М. М. Горбатова // Религиоведение. – 2023. – Вып. 1. – С.135-144.
52. Гордеенко И. В. Современное состояние и проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / И. В. Гордеенко // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. Вып. 11 (153). – С. 54–59.
53. Горшков М. К. Молодежь России: социологический портрет / М. К. Горшков. – Москва: ЦСПСиМ, 2010. – 592 с.
54. Горошкова Н. Когда плачет душа? / Н. Горошкова // Православная жизнь – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravlife.org/ru/content/kogda-plachet-dusha> (Дата обращения 17.08.2023)
55. Гофман И. Представление себя другим в повседневной жизни. – Москва: Канон-пресс-Ц : Кучково поле, 2000. – 302 с.
56. Груздева М. А., Короленко А. В. Поведенческие факторы сохранения здоровья молодежи / М. А. Груздева, А. В. Короленко // Анализ риска здоровью. – 2018. – Вып. 2. – С. 41–51
57. Гумеров А. Почему курение является грехом? [Электронный ресурс] / А. Гумеров // Православный портал «Азбука веры» – Режим доступа: <https://azbyka.ru/pochemu-kurenie-yavlyaetsya-grehom-prinosit-li-eto-zanyatie-vred-dushe> (Дата обращения: 10.05.2023)
58. Давыдов И. П. Обряд религиозный // Энциклопедический словарь по социологии религии. – Санкт-Петербург: Платоновское философское общество, 2017. – С. 214-215.
59. Давыдов И. П., Смирнов М. Ю. Обычай религиозный // Энциклопедический словарь по социологии религии. – Санкт-Петербург: Платоновское философское общество, 2017. – С. 217-218.
60. Давыдов И. П., Смирнов М. Ю. Ритуал религиозный // Энциклопедический словарь по социологии религии. – Санкт-Петербург: Платоновское философское общество, 2017. – С. 308-309.

61. Диетолог рассказала, можно ли похудеть во время поста [Электронный ресурс] // Роспотребнадзор – Режим доступа: http://12.rospotrebnadzor.ru/press_center/healthy_nutrition/-/asset_publisher/tfE7/content/диетолог-рассказала-можно-ли-похудеть-во-время-поста (Дата обращения 10.05.2023)
62. Дмитриев А. В., Гунина Л. М. Спортивная нутрициология / А. В. Дмитриев, Л. М. Гунина. – Москва: Спорт, 2020. – 642 с.
63. Драпкина О. М., Карамнова Н. С., Концевая А. В., Горный Б. Э., Дадаева В. А., Дроздова Л. Ю., Еганян Р. А., Елиашевич С. О., Измайлова О. В., Лавренова Е. А., Лищенко О. В., Скрипникова И. А., Швабская О. Б., Шишкова В. Н. Российское общество профилактики неинфекционных заболеваний (РОПНИЗ). Алиментарно-зависимые факторы риска хронических неинфекционных заболеваний и привычки питания: диетологическая коррекция в рамках профилактического консультирования. Методические рекомендации / О. М. Драпкина, Н. С. Карамнова, А. В. Концевая, Б. Э. Горный, В. А. Дадаева, Л. Ю. Дроздова, Р. А. Еганян, С. О. Елиашевич, О. В. Измайлова, Е. А. Лавренова, О. В. Лищенко, И. А. Скрипникова, О. Б. Швабская, В. Н. Шишкова // Кардиоваскулярная терапия и профилактика. 2021. – Т. 20, Вып. 5 (2095). – С. 273-334.
64. Духанин В. Зачем нужен пост и в чем его отличие от вегетарианства и диеты? [Электронный ресурс] / В. Духанин // Православие.ru – Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/88837.html> (Дата обращения: 10.05.2023)
65. Духанин В. Что такое пост? / В. Духанин // Пост, угодный Богу: покаяние и молитва, быт и питание во время постов. – Москва: ИМП РПЦ, 2017. – С. 5-12.
66. Епифанов А. Грех ли курить? [Электронный ресурс] / А. Епифанов // Православный журнал «Фома» – Режим доступа: <https://foma.ru/greh-li-kurit.html> (Дата обращения: 10.05.2023)

67. Ефанов А. Можно ли в пост пить кофе? [Электронный ресурс] / А. Ефанов // Православный журнал «Фома» – Режим доступа: <https://foma.ru/mozhno-li-v-post-pit-kofe.html> (Дата обращения: 10.05.2023)
68. Ефименко, С. А. Потребители медицинских услуг в бюджетных организациях и их самооценка здоровья / С. А. Ефименко // Социологические исследования. – 2007. – Вып. 9(281). – С. 110–114.
69. Желтов М. С., Лукашевич А. А., Ткаченко А. А. Великий пост / М. С. Желтов, А. А. Лукашевич, А. А. Ткаченко // Православная энциклопедия. Т. 7. – Москва: ЦНЦ РПЦ «Православная энциклопедия», 2009. – С. 454–463.
70. Жилин Н. За трезвый, здоровый образ жизни / Н. Жилин // Партийная жизнь. – 1986. – Вып. 5. – С. 61–63.
71. Жминченко В. М., Гаппаров М. М. Г. Современные тенденции исследований в нутрициологии и гигиене питания / В. М. Жминченко, М. М. Г. Гаппаров // Вопросы питания. – 2015. – Вып. 1. – С. 4–14.
72. За последний год 42% россиян стали чаще питаться дома и четверть россиян покупает товары для кухни и приготовления спонтанно – исследование // Romir – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://romir.ru/studies/za-posledniy-god-42-rossiyan-stali-chashche-pitatsya-doma-i-chetvert-rossiyan-pokupaet-tovary-dlya-kuhni-i-prigotovleniya-spontanno-issledovanie> (Дата обращения 02.10.2023)
73. Зачем и кому нужен пост? Неужели так важно, что именно я ем? // Фома. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://foma.ru/zachem-i-komu-nuzhen-post-neuzheli-tak-vazhno-cto-imenno-ja-em.html> (Дата обращения 20.08.2023)
74. Захарова Ю. Формирование практик потребления продуктов питания в современном российском обществе / Ю. Захарова // Люди и вещи в советской и постсоветской культуре / Под ред. О. Г. Ечевской, О. Ю. Гуровой и др. – Новосибирск: НГУ, 2005. – С. 93–109
75. Здоровое питание [Электронный ресурс] // Центр гигиенического образования населения Роспотребнадзора – Режим доступа:

<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovoe-pitanie/> (Дата обращения 10.05.2023)

76. Здоровое питание // Всемирная организация здравоохранения – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (дата обращения 17.08.2023)

77. Здоровый образ жизни и борьба с негативными явлениями // Образ жизни населения крупного города: опыт комплексного социального исследования. – Ленинград: Изд-во ЛГУ, 1988. – С. 228–240.

78. Здравомыслов А. Г. Динамика ценностей реформируемой России / А. Г. Здравомыслов. – Москва: Эдиториал УРСС, 1996. – 224 с.

79. Зиммель Г. Социология трапезы / Г. Зиммель // Социология, теория, маркетинг. – 2010. – Вып. 4. – С. 187-192.

80. Зубок Ю. А., Чанкова Е. В. Молодежь в условиях первой волны пандемии: особенности отношения к здоровью и новой коронавирусной инфекции / Ю. А. Зубок, Е. В. Чанкова // Социальная политика и социология. – 2021. – Т. 20. Вып. 3 (140). – С. 51–59.

81. Зульпукарова Э. М., Сефербеков Р. И. Пища мусульманских религиозных праздников и обрядов у горожан Дагестана в постсоветский период / Э. М. Зульпукарова, Р. И. Сефербеков // Вестник ДГУ. Серия 2: гуманитарные науки. – 2017. – Вып. 1. Т. 32. – С. 22-31.

82. Имаева Г. Газировка и алкоголь: в чем чаще всего ограничивают себя россияне ради здорового питания / Г. Имаева // НАФИ – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nafi.ru/analytics/gazirovka-i-alkogol-v-chem-chashche-vsego-ogranichivayut-sebya-rossiyane-radi-zdorovogo-pitaniya/> (Дата обращения 03.10.2023)

83. Интервью с профессиональным спортсменом / Радуга православной молодежи // Воскресение. – 2021. – 20 сентября.

84. Казанцев А. В., Махонько М. Н. Сладкие безалкогольные газированные напитки современного промышленного производства и заболевания, обусловленные их употреблением / А. В. Казанцев, М. Н. Махонько //

Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2015. – Вып. 4(11). – С. 1253-1256.

85. Как вести себя после причастия, что можно и нельзя делать в этот день? [Электронный ресурс] // Pravoslavy.ru – Режим доступа <https://pravoslavy.ru/liturgiya/kak-vesti-sebya-posle-prichastiya> (Дата обращения: 10.05.2023)

86. Как питаться во время поста? [Электронный ресурс] // Роспотребнадзор – Режим доступа: <https://13.rospotrebнадzor.ru/content/kak-pitatsya-vo-vremya-posta> (Дата обращения 10.05.2023)

87. Как правильно выйти из поста? Советы гастроэнтеролога [Электронный ресурс] // Клиника современных технологий – Режим доступа <https://kst27.ru/index.php/dopinfo/stati-po-kategoriyam/poleznaya-informatsiya/1264-kak-vyjti-iz-posta-pravilno-sovety-gastroenterologa> (Дата обращения: 10.05.2023)

88. Капкан М. В., Лихачева Л. С. Гастрономическая культура: понятие, функции и факторы формирования / М. В. Капкан, Л. С. Лихачева // Известия УрГУ. Серия 3. Социальные и гуманитарные науки. – 2008. – Вып. 15. Т. 55. – С. 34–43.

89. Кнорре Б. К. Категории «вины» и «смирения» в системе ценностей церковно-приходской субкультуры / Б. К. Кнорре // Приход и община в современном православии: корневая система российской религиозности. – Москва, 2011. – 368 с.

90. Ковальжина, Л. С. Здоровое питание школьников и учащейся молодежи Тюменской области: медико-социальный взгляд / Л. С. Ковальжина, Г. В. Шаруха, О. Б. Макарова // Медицинская наука и образование Урала. – 2014. – Т. 15, Вып. 4 (80). – С. 93–96.

91. Ковшова Е. Холодная и горячая еда: что полезнее и какой должна быть температура пищи – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://medbooking.com/blog/post/holodnaja-i-goryachaja-jeda-chto-poleznej-i-kakoj-dolzha-bytu-temperatura-pishhi> (дата обращения 22.08.2023)

92. Коноплева Н. А., Винокурова М. А. К вопросу определения сущностных характеристик и факторов формирования повседневной культуры питания и гастрономической культуры / Н. А. Коноплева, М. А. Винокурова // Гуманитарный вектор. Культура и общество. – 2019. Вып. 4. Т. 14. – С. 143–152.
93. Константинов В. В., Гриценко В. В., Хухлаев О. Е., Рыжова С. В. Структура религиозной идентичности современной православной молодежи / В. В. Константинов, В. В. Гриценко, О. Е. Хухлаев, С. В. Рыжова // Психологический журнал. – 2018. – Т. 39, Вып. 4. – С. 95-104.
94. Коробейников Г. Здоровье в современных условиях / Г. Коробейников // Воскресение. 22.06.2020.
95. Костина А. В. Культурные аспекты потребления пищи / А. В. Костина // XVII Международная конференция памяти профессора Л. Н. Когана "Культура, личность, общество в современном мире: Методология, опыт эмпирического исследования", 20–21 марта 2014 г. – Екатеринбург: УрФУ, 2014. – С. 1055-1066.
96. Костина Н. Б. Субъект-субъектный подход к исследованию религиозной общности / Н. Б. Костина // Социология религии в обществе позднего модерна. – 2020. – Т. 9. – С. 11-17.
97. Котрелев Ф. Мысли о курении и курящих [Электронный ресурс] / Ф. Котрелев // Православный мир – Режим доступа: <https://www.pravmir.ru/mysli-o-kurenii-i-kuryashhix/> (Дата обращения: 10.05.2023)
98. Коулман Дж. Капитал социальный и человеческий / Дж. Коулман // Общественные науки и современность. – 2001. – Вып. 3. – С. 121 - 139.
99. Кублицкая Е. А. Динамика процесса пост/де/секуляризации среди молодежных групп московского мегаполиса / Е. А. Кублицкая // Научный результат. Социология и управление. – 2022. – Т. 8, Вып. 3. – С. 103-115;
100. Кузьмина А. В. Диетолог Вадим Крылов о питании в пост и продуктовых санкциях [Электронный ресурс] / А. В. Кузьмина // Корпорация «Медицинские электронные данные» – Режим доступа:

https://medaboutme.ru/articles/dietolog_vadim_krylov_o_dietakh_pitanii_v_post_i_produktovykh_sanktsiyakh/ (Дата обращения: 10.05.2023)

101. Кунафина Г. А. Особенности отражения этнокультуры на примере национальных застолий башкир на самоидентификацию индивида / Г. А. Кунафина // Научный альманах. – 2015. – Вып. 12-3 (14). – С. 427-430.

102. Курение в России: мониторинг [Электронный ресурс] // ВЦИОМ – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/kurenie-v-rossii-monitoring-2022> (Дата обращения: 10.05.2023)

103. Лапин О. Е. Потребление продуктов питания и потребительская инфляция в разрезе децильных групп в Вологодской области / О. Е. Лапин // Проблемы прогнозирования. – 2012. – Вып. 4. – С. 138, 140.

104. Латышев Д. М. Нормативная телесность в православии: репрезентации реального и воображаемого тела во время пандемии COVID-19 (на материале православной периодики Среднего Урала) / Д. М. Латышев // Судьбы национальных культур в условиях глобализации: между традицией и новой реальностью : Сборник материалов V Международной научной конференции. Под редакцией Р. А. Бадикова, Челябинск, 29–30 сентября 2022 года. – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2022. – С. 34-39.

105. Латышев Д. М. Полезная и вредная пища в практиках питания православной молодежи Екатеринбурга во время пандемии Covid-19 / Д. М. Латышев // Казанский социально-гуманитарный вестник. – 2022. – № 5(56). – С. 37-41.

106. Латышев Д. М., Антонова Н. Л. Практики питания мусульманской молодежи (на примере студентов УрФУ) / Н. Л. Антонова, Д. М. Латышев // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Социально-гуманитарные науки. – 2022. – Т. 22, № 4. – С. 84-89.

107. Латышев Д. М. Практики поста православной молодежи Среднего Урала: гендерный аспект / Д. М. Латышев // Теория и практика общественного развития. – 2023. – № 2(180). – С. 77-81.

108. Лебедева-Несевря Н.А., Гордеева С. С. Социология здоровья. – Пермь: ПГНИУ, 2011. – 238 с.
109. Левкиевская Е. Е. Пища повседневная и пища ритуальная: механизмы переключения аксиологических кодов / Е. Е. Левкиевская // Коды повседневности в славянской культуре: еда и одежда. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2011. – С. 40-41.
110. Легойда В. Р. Не повышая градус / В. Р. Легойда // Фома – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://foma.ru/ne-povyshaya-gradus.html> (дата обращения 17.08.2023)
111. Лисицын Ю. П. Здоровье человека - социальная ценность / Ю. П. Лисицын. – Москва: Наука, 1988. – 113 с.
112. Лисицын Ю. П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю. П. Лисицын. – Москва: «ГЭОТАР-Медиа», 2010. – 512 с.
113. Литвина Д. Дискурсивное производство молодежных тел в текстах высокорейтинговой российской прессы / Д. Литвина // Про тело. Молодежный контекст. Сб. статей / Под ред. Е. Омельченко, Н. Нартовой. – Санкт-Петербург: Алетейя, 2013. – С. 33-60.
114. Лич Э. Культура и коммуникация: логика взаимосвязи символов / Э. Лич. – Москва: Восточная литература, 2001. – 142 с.
115. Логачева Е. А. Здоровый образ жизни студенческой молодежи среднего российского города: дис. ... канд. соц. наук / Е. А. Логачева; Южный федеральный университет. – Новочеркасск: ЮРГПУ (НПИ) им. М. И. Платова, 2014. – 172 с.
116. Лопухин А. П. Толкование на книгу Притч Соломона / А. П. Лопухин // Азбука веры – [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://azbyka.ru/otechnik/Lopuhin/tolkovaja_biblija_23/23 (Дата обращения 10.05.2021)
117. Лошаков А. М., Толстова С. Ю. Психологические факторы формирования здорового образа жизни студентов / А. М. Лошакова, С. Ю.

Толстова // Вестник Московского университета. Серия 20. Педагогическое образование. – 2019. – Вып. 4. – С. 85-95.

118. Ляховская Л. П. Энциклопедия православной обрядовой кухни / Л. П. Ляховская. – Санкт-Петербург: Интерласт, 1993. – 670 с.

119. Маддахи Д. М. Семиотика застолья в исламской культуре питания / Д. М. Маддахи // Вестник КазГИК. – 2014. – Вып. 3. – С. 130-132.

120. Мажуко С. «Если ваша постная пища стоит дороже скоромной — вы не поститесь» [Электронный ресурс] / С. Мажуко // Православный мир – Режим доступа: <https://www.pravmir.ru/esli-vasha-postnaya-pishha-stoit-dorozhe-skoromnoj-vy-ne-postites-arhimandrit-savva-mazhuko/> (Дата обращения: 10.05.2023)

121. Марков Б. В. Культура повседневности / Б. В. Марков. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 352 с.

122. Мартинчик А. Н., Маев И. В., Янушевич О. О. Общая нутрициология / А. Н. Мартинчик, И. В. Маев, О. О. Янушевич. – Москва: «МЕДпресс-Информ», 2005. – 392 с.

123. Меренков А. В. Конструирование востребованного тела: до и после пандемии / А. В. Меренков // Вестник Удмуртского университета. Социология. Политология. Международные отношения. – 2021. – Т. 5. Вып. 2. – С. 145-154.

124. Меренков А. В. Конструирование тела как трансформация биосоциальной природы человека: социологическая концептуализация и интерпретация / А. В. Меренков, Н. Л. Антонова // Известия Уральского федерального университета. Сер. 3, Общественные науки. — 2018. — Т. 13, № 1 (173). — С. 51–58.

125. Меренков А. В. Система детерминации человеческой деятельности / А. В. Меренков. – Екатеринбург: Изд-во УГГГА, БКИ, 2003. – 228 с.

126. Мистюкова Т. Воронежский священник о безалкогольном пиве и экзотических фруктах в пост [Электронный ресурс] / Т. Мистюкова // Комсомольская правда. Воронеж – Режим доступа: <https://www.vrn.kp.ru/daily/26959/4013441/> (Дата обращения: 10.05.2023)

127. Митюшин А. Что можно и нельзя в Рождественский пост [Электронный ресурс] / А. Митюшин // Православный журнал «Фома» – Режим доступа: <https://foma.ru/chto-mozhno-i-nelzya-v-rozhdestvenskiy-post.html> (Дата обращения: 10.05.2023)
128. Можно верующим пить колу, есть чипсы и сухарики в пост и когда нет поста? // E-batyushka.ru – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://e-batyushka.ru/mozhno-veruyushchim-pit-kolu-est-chipsy-i-sukhariki-v-post-i-kogda-net-posta> (Дата обращения 22.08.2023)
129. Можно ли во время Великого Поста заниматься спортом и ходить на концерт классической музыки? [Электронный ресурс] // Бишкекская и Кыргызстанская Епархия – Режим доступа: <https://pravoslavie.kg/answers/454> (Дата обращения: 10.05.2023)
130. Мойсенко Р. Как правильно поститься? Советы диетолога [Электронный ресурс] / Р. Мойсенко // Гастроном-медиа – Режим доступа <https://www.gastronom.ru/text/kak-pravilno-postitsya-sovety-dietologa-1004820> (Дата обращения: 10.05.2023)
131. Молитвы в продолжение дня // Православный церковный календарь. – Москва: ИМП, 1988. – С. 83.
132. Морзе Г. Ко всем, кто счастлив без Бога / Г. Морзе // Православная газета. – 2020. – Вып. 28 (1069). – С. 44.
133. Морозов И. А. Обычаи, верования, магия, связанные с началом и завершением трапезы / И. А. Морозов // Традиционное русское застолье. – Москва: ГРЦРФ, 2008. – С. 16-35.
134. Морозов Н. «А если я хочу видеть тебя таким?» О христианском отношении к здоровью и болезням / Н. Морозов // Православие.ру – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/103698.html> (Дата обращения 17.08.2023)
135. Мосс М. Общества. Обмен. Личность: труды по социальной антропологии / М. Мосс. – Москва: Книжный дом - Университет (КДУ), 2011. – 413 с.

136. Муравьев В. В. Эскаримальные компоненты религиозных комплексов / В. В. Муравьев // Религиоведение. – 2012. – Вып. 1. – С. 89-98.
137. Мурзин А. А. Народная религиозность как феномен культуры / А. А. Мурзин. – Москва: Инфра-М, 2017. – 144 с.
138. Названы основные продукты, в которых россияне готовы себя ограничить // Romir – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://romir.ru/studies/nazvany-osnovnye-produkty-v-kotoryh-rossiyane-gotovy-sebya-ogranichit> (Дата обращения 03.10.2023)
139. Нархов Д. Ю., Вишневский Ю. Р., Добрынин Н. М., Нархова Е. Н. Здоровый образ жизни в представлениях городской молодежи Среднего Урала сквозь призму социальной безопасности / Д. Ю. Нархов, Ю. Р. Вишневский, Н. М. Добрынин, Е. Н. Нархова // Теория и практика физической культуры. – Вып. 1. – 2018. – С. 9–12.
140. Низар С. Инкорпорированные воспоминания: пищевые обряды и практики в современном иудаизме / С. Низар // Религиозные практики в современной России. – Москва: Новое издательство, 2006. - С. 313–325.
141. Новоселова Е.Н. Борьба с табакокурением как фактор здорового образа жизни / Е. Н. Новоселова // Вестник Московского университета. Серия 18. Социология и политология. – 2019. – Вып. 4. – С. 309–324.
142. Нутрициолог рассказала о правильном питании в Великий Пост // Мослента – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://moslenta.ru/news/lyudi/velikii-post-28-02-2022.htm> (Дата обращения 20.08.2023)
143. Нутрициология-2040. Горизонты науки глазами ученых. – Санкт-Петербург: Фонд «Центр стратегических разработок «Северо-Запад», 2017. – 105 с.
144. О вреде потребления сладких безалкогольных газированных напитков типа Пепси-колы [Электронный ресурс] // Роспотребнадзор – Режим доступа: https://05.rospotrebnadzor.ru/371/-/asset_publisher/m7XL/content/o-vrede-

потребления-сладких-безалкогольных-газированных-напитков-типа-пепси-колы (Дата обращения: 10.05.2023)

145. О кондитерских изделиях в рационе питания [Электронный ресурс] // Роспотребнадзор – Режим доступа: http://25.rospotrebnadzor.ru/en/news/-/asset_publisher/b2yT/content/o-кондитерских-изделиях-в-рационе-питания-памятка (Дата обращения: 10.05.2023)

146. Об употреблении табака в период пандемии новой коронавирусной инфекции COVID-19. [Электронный ресурс] // Роспотребнадзор – Режим доступа:

https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=16037 (Дата обращения 10.05.2023)

147. Овсянников Ю. А. Особенности питания различных социальных групп Свердловской области / Ю. А. Овсянников // Аграрный вестник Урала. – 2018. – Вып. 2 (169). – С. 63-66.

148. Осипова А. В. Пост и правильное питание / А. В. Осипова // Пост, угодный Богу: покаяние и молитва, быт и питание во время постов. – Москва: ИМП РПЦ, 2017. – С. 53-62.

149. Островская Е. А. Социология религии: введение / Е. А. Островская. – Санкт-Петербург: Петербургское востоковедение, 2018. – 320 с.

150. От мяса готовы отказаться менее 5% россиян // Romir – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://romir.ru/studies/ot-myasa-gotovy-otkazatsya-menee-5-rossiyan> (Дата обращения 03.10.2023)

151. Павлов Б. С., Рачева Н. И. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» в общественном и обыденном сознании населения Урала / Б С. павлов, Н. И. Рачева // Уральская семья. – Вып. 7. – 2012. – С. 94-102.

152. Павлюткин И. В. Динамика религиозности молодых людей в России / И. В. Павлюткин // Научный результат. Социология и управление. – 2020. – Т. 6, Вып. 3. – С. 153-183

153. Парсонс Т. Система современных обществ / пер. с англ. Л. А. Седова и А. Д. Ковалева ; науч. ред. пер. М. С. Ковалева. – Москва: Аспект-Пресс, 1998. – 269 с.
154. Пестов Н. Е. Как проводить время постов / Н. Е. Пестов // Пост, угодный Богу: покаяние и молитва, быт и питание во время постов. – Москва: ИМП РПЦ, 2017. – С. 17-32.
155. Пестов Н. Е. Рассудительность в посте / Н. Е. Пестов // Пост, угодный Богу: покаяние и молитва, быт и питание во время постов. – Москва: ИМП РПЦ, 2017. – С. 33–43.
156. Петров пост // Пост, угодный Богу: покаяние и молитва, быт и питание во время постов. – Москва: ИМП РПЦ, 2017. – С. 184–189.
157. Пирамида здорового питания [Электронный ресурс] // ГБУЗ "Центр общественного здоровья и медицинской профилактики" министерства здравоохранения Краснодарского края – Режим доступа: <http://crblen.ru/dlya-pacientov/meditsinskaya-profilaktika/666-piramida-zdorovogo-pitaniya> (Дата обращения: 10.05.2023)
158. Пицца // Православная энциклопедия. Азбука веры – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://azbyka.ru/pishha> (Дата обращения 22.08.2023)
159. Позднякова М. Е., Брюно В. В. Особенности потребления алкоголя деловыми женщинами / М. Е. Позднякова, В. В. Брюно // Социологические исследования. – 2021. – Вып. 3. – С. 137–141.
160. Пономарев Ф. А. Христианство и спорт: размышления на тему / Ф. А. Пономарев. – Саратов: Изд-во Саратовской епархии, 2010. – 63 с.
161. Попов Н. Курение – это грех? [Электронный ресурс] / Н. Попов // pravoslavie.ru – Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/94052.html> (Дата обращения 10.05.2023)
162. Попов Н. Пост – узда на наши страсти. Беседа с Андреем Овчинниковым [Электронный ресурс] / Н. Попов // Православие.ru – Режим доступа: <https://pravoslavie.ru/99578.html> (Дата обращения 10.05.2023)

163. Попова Л. В. Кислы / Л. В. Попова // Колесо. – 2017. – Вып. 11. – С. 38–39.
164. Попова Л. В. Традиционная кухня Шалинского района Свердловской области / Л. В. Попова // Колесо. – 2018. – Вып. 14. – С. 47.
165. Портных Н. Н. Застольные беседы как предмет риторического анализа / Н. Н. Портных // Альманах современной науки и образования. – 2011. – Вып. 1 (44). – С. 185–189.
166. Портных Н. Н. Факторы сферы употребления в застольной беседе / Н. Н. Портных // Сборник конференции НИЦ «Социосфера». – 2012. – Вып. 13. – С. 139–144.
167. Пост и сладкая вода [Электронный ресурс] // Православный форум Украины – Режим доступа: <http://pravoslavie.org.ua/threads/post-i-sladkaja-voda.7983/> (Дата обращения 10.05.2023)
168. Похлебкин В. В. Национальные кухни наших народов. / В. В. Похлебкин. – Москва: Пищевая промышленность, 1981. – 304 с.
169. Правила Святых Апостол и святых отец с толкованиями. – Москва: Отчий дом, Паломник. – 2001. – 626 с.
170. Причастие в пост // Фома – [Электронный ресурс]. Режим доступа: URL: <https://foma.ru/prichastie-v-post.html> (дата обращения 11.08.2023)
171. Прот. Белогуров Р. Можно ли быть православным и не толстым? / Р. Белогуров // Православная жизнь – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://pravlife.org/ru/content/mozhno-li-byt-pravoslavnym-i-ne-tolstym> (Дата обращения 17.08.2023)
172. Прот. Димитрий Смирнов: «Здоровый человек вполне может поститься по уставу» [Электронный ресурс] / Д. Смирнов // Православие.rПравославная жизнь – Режим доступа: <https://pravlife.org/ru/content/protoierey-dimitriy-smirnov-zdorovyyu-chelovek-vpolne-mozhet-postitsya-po-ustavu> (Дата обращения 10.05.2023)
173. Прот. Пучков В. Гримасы здорового образа жизни / В. Пучков // Православная жизнь – [Электронный ресурс]. Режим доступа:

- <https://pravlife.org/ru/content/grimasy-zdorovogo-obraza-zhizni> (Дата обращения 17.08.2023)
174. Протасова О. Трезвость как образ жизни / О. Протасова // Православное Поволжье. – 2022. – 1 апреля.
175. Пруцкова Е. В. Куличи и/или причастие: типология православных верующих, участвующих в освящении пасхальной пищи / Е. В. Пруцкова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2018. – Вып. 2(144). – С. 243–260.
176. Пыжьянов И. Для чего нужен спорт / Гость в студии // Воскресение. – 2020. – 6 июля.
177. Радченко А. Ф. Молодежь и её возрастные границы / А. Ф. Радченко // Социология власти. – 2012. – Вып. 3. – С. 19–29.
178. Размышления о вреде алкоголя // ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии Калужской области» – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://40.rospotrebnadzor.ru/center/stats/26752/> (дата обращения 22.08.2023)
179. Рамазанова З. Б. Изменения в культуре питания народов Дагестана в XX в. / З. Б. Рамазанова // Вестник Института истории, археологии и этнографии. – 2013. – Вып. 1(33). – С. 117–123.
180. Рекомендации гражданам: здоровое питание [Электронный ресурс] // Роспотребнадзор – Режим доступа: https://www.rospotrebnadzor.ru/activities/recommendations/details.php?ELEMENT_ID=11950 (Дата обращения 10.05.2023)
181. Религиозные практики в современной России. – Москва, 2006. – 640 с.
182. Рогозин О. «Постигла скорбь, будет и радость» / О. Рогозин // Православная газета. – 2020. – Вып. 24 (1065). – С. 8.
183. Рождественский пост // Пост, угодный Богу: покаяние и молитва, быт и питание во время постов. – Москва: ИМП РПЦ, 2017. – С. 206–208.
184. Романович Н. А. О вере и верующих на примере жителей города Воронежа / Н. А. Романович // Архонт. – 2018. – Вып. 2(5). – С. 39–46.

185. Рязанова С. В. "Вот люди-то там стоят, а ты не можешь": посещение церкви в современном пермском православном сообществе / С. В. Рязанова. – Пермь : Пермский государственный институт культуры, 2018. – 172 с.
186. Савельева Ж. В. «Здоровье» и «болезнь» в интерпретативных моделях ислама и православия / Ж. В. Савельева // Социально-гуманитарное знание. – 2010. – Вып. 5. – С. 174–187.
187. Сазонова Н. Что такое заговенье: когда и как заговляться в Великий Пост? [Электронный ресурс] / Н. Сазонова // Православие сегодня – Режим доступа: https://pravsllov.ru/zagovene-na-velikij-post.html#Как_правильно_заговляться (Дата обращения 10.05.2023)
188. Сарманова С. Р. Пища как маркер идентичности: современные формы репрезентации немецкой кухни / С. Р. Сарманова // Ежегодник Международной ассоциации исследователей истории и культуры российских немцев. – 2022. Вып. 1(11). – С. 123–131.
189. Серебренникова А. Что происходит с организмом во время поста? Разбираем плюсы и минусы с экспертом [Электронный ресурс] / А. Серебренникова // Спорт – Экспресс Интернет – Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/zozh/food/reviews/velikiy-post-polza-i-vred-dlya-organizma-mozhno-li-pohudet-vo-vremya-posta-2041841/> (Дата обращения 10.05.2023)
190. Скопина А. В. Вэй Х. Х. Роль питания в формировании идентичности эвенков на севере Китая / А. В. Скопина, Х. Х. Вэй // Мир науки, культуры и образования. – 2013. – Вып. 4 (41). – С. 309-312.
191. Смолянский Б. Л., Григоров Ю. Г. Религия и питание / Б. Л. Смолянский, Ю. Г. Григоров. – Киев: Здоров'я, 1995. – 176 с.
192. Смолянский Б., Лифляндский В. Священная кухня. Религия и питание / Б. Смолянский, В. Лифляндский. – Санкт-Петербург: Амфора, 2015. – 542 с.
193. Соркин А. В. Пищевые практики как механизм социализации и социальной адаптации / А. В. Соркин // Творческое наследие Э. В. Ильенкова. – 2019. – Вып. 5. – С. 113-120.

194. Сорокин П. А. Голод как фактор. Влияние голода на поведение людей, социальную организацию и общественную жизнь / П. А. Сорокин. – Москва: Academia & LVS, 2003. – 684 с.
195. Сорокин П. А. Человек. Цивилизация. Общество / П. А. Сорокин. – Москва: Политиздат, 1992. – 467 с.
196. Социальный капитал // Когаловский М.Р. и др. Глоссарий по информационному обществу / Под ред. М. Е. Хохлова. – Москва: ИРИО, 2009. – С. 446-447.
197. Средние потребительские цены и их изменение на отдельные виды социально значимых продовольственных товаров первой необходимости по Свердловской области на июнь 2023 года // Свердловскстат – [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://66.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Прод.%20товары%20первой%20необходимости\(4\).pdf](https://66.rosstat.gov.ru/storage/mediabank/Прод.%20товары%20первой%20необходимости(4).pdf) (Дата обращения 02.08.2023)
198. Степанов А. Д., Изутин Д. О. Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования / А. Д. Степанов, Д. О. Изутин // Советское здравоохранение. – 1981. – Вып. 5. – С. 6–9.
199. Столяров В. И. Программа международного социологического исследования здорового образа жизни и физической культуры студентов / В. И. Столяров. – Москва, Харьков, 1990. С. 3–10.
200. Страусс А., Корбин Дж. Основы качественного исследования: обоснованная теория. Процедуры и техники / А. Страусс, Дж. Корбин. Москва: УРСС, 2001. – 256 с.
201. Таибов М. М. Правильное питание - залог здоровья. Анализ результатов анкетирования режима питания у студенческой молодежи / М. М. Таибов, К. И. Баранова // Молодежный инновационный вестник. – 2018. – Т. 7, Вып. 51. – С. 79–80.
202. Тайна покаяния. Великопостные проповеди (2001–2011). – Москва: ИМП РПЦ, 2012. – 553 с.

203. Творения святого отца нашего Иоанна Златоуста, архиепископа Константинопольского: в 12 т. Т. 2. – Санкт-Петербург: СПбДА, 1896. – 979 с.
204. Тель Л. З., Даленов Е. Д., Абдулдаева А. А., Коман И. Э. / Л. З. Тель, Е. Д. Даленов, А. А. Абдулдаева, И. Э. Коман. Нутрициология. – Москва: Littera, 2018. – 545 с.
205. Традиционное русское застолье: сб. статей. – Москва: ГРЦРФ, 2008. – 352 с.
206. Турыгин В. В. Уральская кухня / В. В. Турыгин. – Свердловск: С-УКИ, 1980. – 160 с.
207. Тыщенко Е. Свадебный обряд русских сел Башкирии / Е. Тыщенко // Колесо. – 2018. – Вып. 4. – С. 6–8, 31.
208. Фаис-Леутская О. Д. Напитки как социальные маркеры в Сицилии: традиции потребления и предпочтения / О. Д. Фаис-Леутская // Этнографическое обозрение. – 2019. – Вып. 4. – С. 114–130.
209. Филиппов Ф. Р. Молодежь / Ф. Р. Филиппов // Российская социологическая энциклопедия. Москва, 1998. С. 297.
210. Филоненко В. И., Патраков Э. В., Никулина М. А. Здоровый образ жизни в представлениях студенческой молодежи. Эмпирия социологического исследования / В. И. Филоненко, Э. В. Патраков, М. А. Никулина // Вестник высшей школы. Философия и социология. – 2018. – Вып. 8. – С. 24–28.
211. Фуко М. Надзирать и наказывать. Рождение тюрьмы / М. Фуко. – Москва: Ad Marginem, 1999. – 480 с.
212. Фуко М. История сексуальности. Т. 3. Забота о себе / М. Фуко. – Киев, Москва: Дух и Литера, Грунт, Refl-book, 1998. – 282 с.
213. Фуко М. Рождение клиники: археология врачебного взгляда. – Москва: Академический проект, 2010. – 252 с.
214. Фурцев Д. О. Возникновение и развитие систем пищевых запретов в авраамических религиях (сравнительный анализ): дисс ... канд. филос. наук / Д. О. Фурцев; Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова. – Москва: МГУ, 2021. – 137 с.

215. Фурцев Д. О. Нормирование в авраамических религиях потребления алкогольных напитков / Д. О. Фурцев // Религиоведение. – 2019. – Вып. 2. – С. 98–103.
216. Харрис С. Р. Приглашение в социологию эмоций / пер. с англ. О. А. Симоновой. – Москва: Изд. Дом НИУ ВШЭ, 2020. – 224 с.
217. Ходоренко Д. К., Титкова В. В. Алкогольное поведение подростков и внеклассные занятия спортом / Д. К. Ходоренко, В. В. Титкова // Социологический журнал. – 2019. – Т. 25. Вып. 4. – С. 72-83.
218. Худиев С. Зачем нужен пост? [Электронный ресурс] / С. Худиев // Православный журнал «Фома» – Режим доступа: <https://foma.ru/zachem-puzhen-post.html> (Дата обращения: 10.05.2023)
219. Царева Т. М. Спор вокруг Чаши. Изменение практики причащения святых христовых тайн в контексте пандемии, вызванной вирусом COVID-19 / Т. М. Царева // Религиоведение. – 2022. – Вып. 1. – С. 61-71.
220. Церковь и общество: мониторинг. [Электронный ресурс] // ВЦИОМ – Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/cerkov-i-obshchestvo-monitoring> (Дата обращения: 10.05.2023)
221. Чернега А.А. Специфика социальных ресурсов: от понимания к применению / А. А. Чернега // Вестник КемГУ. – 2014. – Вып. 2 (58). Т. 2. – С. 57–61.
222. Чиженко А. В чем разница между вегетарианством, диетой и постом? [Электронный ресурс] / А. Чиженко // Православная жизнь – Режим доступа: <https://pravlife.org/ru/content/v-chem-raznica-mezhdu-vegetarianstvom-dietoy-i-postom> (Дата обращения 10.05.2023)
223. Что говорят врачи о соблюдении поста? [Электронный ресурс] // Здоровье инфо – Режим доступа: <https://www.zdorovieinfo.ru/exclusive/chto-govoryat-vrachi-o-soblyudenii-posta/> (Дата обращения 10.05.2023)
224. Что думают о Великом посте эндокринологи и диетологи [Электронный ресурс] // Свидетель 24 – Режим доступа: <https://svidetel24.info/archives/63201> (Дата обращения 10.05.2023)

225. Что едят россияне во время перекуса // Romir – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://romir.ru/studies/bulochka-ili-shokoladka> (Дата обращения 03.10.2023)
226. Чумаков Б. Н. Валеология. Избранные лекции / Б. Н. Чумаков. – Москва: РПА, 1997. – 245 с.
227. Шавырина О. В. Здоровое питание: легкие способы готовки дома / О. В. Шавырина // Medaboutme.ru – [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://medaboutme.ru/articles/zdorovoe_pitanie_legkie_sposoby_gotovki_doma/ (Дата обращения 22.08.2023)
228. Шереги Ф. Э. Социология девиации: прикладные исследования / Ф. Э. Шереги. – Москва: ЦСП, 2004. – 172 с.
229. Шухатович В. Р. Социология медицины и здравоохранения / В. Р. шухатович // Социология: энциклопедия / сост. А. А. Грицанов, В. Л. Абушенко, Г. М. Евелькин, Г. Н. Соколова, О. В. Терещенко. – Минск: Книжный Дом, 2003. – С. 670–671.
230. Элбакян Е. С. Повседневность религии или религия повседневности / Е. С. Элбакян // Религия в меняющемся мире. – Санкт-Петербург: ИД СПбГУ, 2012. – С. 309–331.
231. Эндокринолог: поздний ужин повышает риск диабета // Invitro – [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://www.invitro.ru/moscow/about/press_relizes/endokrinolog-pozdnyy-uzhin-povyshaet-risk-diabeta-/ (Дата обращения 20.08.2023)
232. Этноконфессиональные отношения в региональном социуме: история и современность: монография / Н. Л. Антонова, А. В. Третьяков, А. Д. Гурарий, С. Б. Абрамова. – Екатеринбург: Издательство Урал. ун-та, 2022. – 143 с.
233. Яковлева Е. Л. Татарский застольный праздничный этикет / Е. Л. Яковлева // Вестник КазГУКИ. – Вып. 1. – 2018. – С. 50-56.
234. Agamben, G. The Use of Bodies: Homo Sacer IV, 2 / G. Agamben. –Stanford: Stanford university press, 2016. – 320 p.

235. Cockerham, W. C. Bourdieu and an Update of Health Lifestyle Theory / W. C. Cockerham // *Medical Sociology on the Move: New Directions in Theory*. – Dordrecht: Springer, 2013. – Pp. 127-154.
236. Cockerham, W. C. Health Lifestyle Theory and the Convergence of Agency and Structure / W. C. Cockerham // *Journal of Health and Social Behavior*. – 2005. – Vol. 46 (1). – Pp. 51-67.
237. Cockerham, W. C. The Social Determinants of the Decline of Life Expectancy in Russia and Eastern Europe: A Lifestyle Explanation / W. C. Cockerham // *Journal of Health and Social Behavior*. – 1997. – Vol. 38(2). – Pp. 117-130.
238. Cockerham, W. C., Alfred, R., and Thomas, A. Conceptualizing Contemporary Health Lifestyle / W. C. Cockerham, R. Alfred, A. Thomas // *Sociological Quarterly*. – 1997. – Vol. 38 (2). – Pp. 321-342.
239. Farouk, M. Spiritual aspects of meat and nutritional security: perspectives and responsibilities of the Abrahamic faiths / M. Farouk et al. // *Food Research International*. – 2015. – Vol. 76. – Pp. 882-895.
240. Holm, L., Pipping-Ekstrom, M., Gronow, J., Kjaernes, U., Boeker, L. T., Makela, J., Niva, M. The modernization of Nordic eating. Studying changes and stabilities in eating patterns / L. Holm, M. Pipping-Ekstrom, J. Gronow, U. Kjaernes, L. T. Boeker, J. Makela, M. Niva // *Anthropology of food*. – 2012. – Vol. 7. – Pp. 2-14.
241. Minton, E. A., Johnson, K. A., Liu, R. L. Religiosity, and special food consumption: The explanatory effects of moral priorities / E. A. Minton, K.A. Johnson, R. L. Liu // *Journal of Business Research*. – 2018. – Vol. 95. – Pp. 442-454.
242. Morton, K. R., Lee, J.W., Martin, L.R. Pathways from religion to health: mediation by psycho-social and lifestyle mechanisms / K. R. Morton, J. W. Lee, L.R. Martin // *Psychology of Religion and Spirituality*. – 2017. – Vol. 9 (1). – Pp. 106-117. Mumuni, A. G., Veeck, A., Luqmani, M., Quraeshi, Z. A., Kamarulzaman, Y. Religious identity, community, and religious minorities' search efforts for religiously sanctioned food: the case of halal food in non-muslim majority markets

- / A. G. Mumuni, A. Veeck, M. Luqmani, Z. A. Quraeshi, Y. Kamarulzaman // International Journal of Consumer Studies. – 2018. – Vol. 42. – P. 1-41.
243. Poulain, J.P., Tibère, L., Laporte, C., Mognard, E. Malaysian food barometer: food, cultures and health / J. P. Poulain, L. Tibere, C. Laporte, E. Mognard. – Subang Jaya, 2014. – 309 p.
244. Sadykov, R. M., Migunova, Yu. V. Everyday Children Feeding Practices in a Modern Russian Family / R. M. Sadykov, Yu. V. Migunova // Journal of Siberian Federal University. Humanities & Social Sciences. – 2017.– Vol. 10. – Pp. 1594-1602.
245. Terashima, H. Body in interaction with Nature: the real body and imaginary body / H. Terashima // Construction and Distribution of Body Resources. Correlations between Ecological, Symbolic and Medical Systems. – Tokyo: Tokyo University for Foreign Studies publishing, 2005. – P. 8-17.
246. Turner, B.S. The Body and Society / B. S. Turner. – London: Sage, 1996. – 245 p.
247. Wollard, K. A. Exploring the relationship of healthy lifestyle characteristics with food behaviors of low-income, food insecure women in the United States / K. A. Wollard. – Tampa, 2016. – 123 p.

Приложение А

А.1. Календарь православных постов и обобщенных степеней их строгости

Пост	Стадии поста	Степени строгости поста (обобщение)
Великий пост	27 февраля – 15 апреля	Сухоядение, горячая пища без масла, горячая пища с маслом
Петров пост	12 июня – 11 июля	Рыбные блюда и растительная пища, сухоядение, горячая пища без масла
Успенский пост	14–27 августа	Сухоядение, горячая пища с маслом, горячая пища без масла
Рождественский пост	1) 28 ноября – 19 декабря	Рыбные блюда и растительная пища, сухоядение, горячая пища без масла
	2) 20 декабря – 1 января	Рыбные блюда и растительная пища, сухоядение, горячая пища с маслом, горячая пища без масла
	3) 2–6 января	Сухоядение, горячая пища с маслом, горячая пища без масла