

ТРАНСФОРМАЦИЯ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ТАШКЕНТА В УСЛОВИЯХ ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И УРБАНИЗАЦИИ

Джураева Дилафруз Авазовна

Преподаватель кафедры «Диетологии и Нутрициологии» Университета Пучон

ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ

ИСТОРИЯ СТАТЬИ:

Received: 05.10.2026

Revised: 06.10.2026

Accepted: 07.10.2026

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

пищевое поведение,
трансформация питания,
Ташкент, городское
население, урбанизация,
цифровизация,
технологии, готовая
пища, гигиена питания,
профилактика, рацион.

АННОТАЦИЯ:

Стремительное развитие технологий, урбанизация, изменение характера трудовой деятельности и повышение доступности различных форм готового питания приводят к существенной трансформации пищевого поведения современного городского населения. Ташкент как крупнейший мегаполис Узбекистана характеризуется активным развитием инфраструктуры общественного питания, служб доставки, цифровых сервисов, супермаркетов и новых форм организации повседневной жизни, что создаёт условия для изменения традиционной структуры питания населения. В статье рассматриваются основные направления трансформации пищевого поведения городского населения под влиянием технологического прогресса и повышения бытового комфорта, анализируются потенциальные положительные и отрицательные последствия данных изменений с позиций гигиены питания и профилактической медицины. Особое внимание уделено увеличению доступности готовой пищи, изменению режима питания, росту потребления продуктов с высокой энергетической плотностью, изменению структуры домашних приёмов пищи, а также расширению возможностей выбора продуктов и получения информации о питании. Обосновывается необходимость не отказа от современных технологий, а формирования рациональной модели их

использования, при которой технологический комфорт сочетается с сохранением принципов полноценного, разнообразного и безопасного питания. Предлагаются направления гигиенической коррекции пищевого поведения населения Ташкента, основанные на информировании, формировании практических навыков выбора пищи, совершенствовании городской пищевой среды и использовании цифровых технологий в целях профилактики алиментарно-зависимых нарушений.

Введение. Питание человека является биологической потребностью и важной составляющей образа жизни, культуры и социальной среды. Характер питания формируется под воздействием множества факторов, включая экономические условия, уровень образования, семейные традиции, доступность продуктов, особенности трудовой деятельности, культурные нормы и состояние пищевой среды.

В последние десятилетия пищевое поведение населения претерпевает значительные изменения. Развитие информационных и цифровых технологий, распространение смартфонов и онлайн-сервисов, увеличение количества предприятий общественного питания и служб доставки, расширение ассортимента продуктов промышленного производства существенно изменили способы приобретения, приготовления и потребления пищи.

Современный городской житель получает возможность заказать практически любой вид пищи в любое время суток, приобрести готовые блюда без необходимости их приготовления, быстро сравнить продукты и цены, получить информацию о составе продуктов и энергетической ценности посредством цифровых сервисов. С одной стороны, это повышает доступность питания и экономит время. С другой стороны, постоянная доступность пищи и удобство её приобретения могут способствовать увеличению частоты спонтанного выбора продуктов с высокой энергетической плотностью и изменению традиционного режима питания.

Ташкент, являясь крупнейшим городом Узбекистана, представляет особый интерес для изучения данных процессов. С одной стороны, в городе сохраняются национальные пищевые традиции и семейные формы питания. С другой стороны, одновременно активно развиваются современные формы питания, включая рестораны быстрого обслуживания, кофейни, супермаркеты, доставку готовой еды и цифровые сервисы заказа продуктов.

Цель исследования — проанализировать основные направления трансформации пищевого поведения городского населения в условиях технологического развития и

повышения бытового комфорта и определить потенциальные положительные и отрицательные последствия этих изменений с позиций гигиены питания.

МЕТОДОЛОГИЯ И АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ.

Для комплексного анализа трансформации пищевого поведения населения Ташкента в условиях технологического развития и урбанизации применяется микс-методика (mixed methods approach), гармонично сочетающая количественные и качественные подходы. Теоретико-методологическую основу работы составляют концепция питательного перехода (**Б. Попкин**), объясняющая сдвиг городского рациона в сторону калорийной пищи, теории платформенного капитализма (**Н. Срничек**) и технологического детерминизма, рассматривающие сервисы быстрой коммерции (Q-commerce) как новые социальные институты, а также социология повседневности для оценки изменений в семейном быту. Эмпирический сбор данных реализуется через дескриптивный анализ макроэкономической статистики, медицинских отчетов Службы санитарно-эпидемиологического благополучия и общественного здоровья (СЭС) и ВОЗ, проведение массового анкетного опроса жителей столицы для оценки частоты онлайн-заказов, а также через качественные методы: глубинные интервью с потребителями, экспертные интервью с представителями FoodTech-индустрии, маркетологами и нутрициологами, и цифровую этнографию алгоритмов рекомендаций в приложениях доставки. Последующий синтез, корреляционный анализ количественных параметров и контент-анализ качественных интервью позволяют связать воедино субъективные мотивы горожан с объективными цифровыми триггерами.

При этом анализ литературы показывает, что степень научной разработанности данной темы в Узбекистане носит крайне неравномерный характер. На сегодняшний день в республике активно накапливаются медицинские и макроэкономические данные: весомый вклад в изучение продовольственной безопасности, импорта и экономической доступности продуктов вносят отечественные ученые, такие как **Х. П. Абулкосимов, О. Я. Хамраев и Ф. И. Эшмирзаев**. Вопросы изменения структуры национального потребления, сдвига от растительной пищи к мясной и глубокой переработки сырья рассматриваются в фундаментальных исследованиях **Ф. Эгамбердиевой** и её коллег. Непосредственно медико-эпидемиологические последствия изменения рациона отслеживаются в регулярных мониторингах СЭС и ВОЗ в рамках масштабных исследований STEPS. Полученные экспертными группами данные строго доказывают, что урбанизация уже привела к росту доли избыточного веса у **56% населения** и ожирения у **20% граждан**, а также выявили критическое избыточное потребление соли городскими жителями (в среднем **14,9 г в день** при норме 5 г) и повышенный уровень холестерина. Важный пласт эмпирического материала по уязвимым группам городов формируется также под эгидой ЮНИСЕФ, где исследуется трансформация школьной и подростковой продовольственной среды.

Однако глубоких социологических и фудтех-исследований городской среды пока недостаточно. Практически отсутствуют комплексные научные публикации о том, как именно алгоритмы рекомендаций приложений доставки еды, быстрая коммерция (Q-commerce) и агрегаторы трансформируют культуру семейного питания в Ташкенте. В то время как международный опыт например, исследования в Индии или Юго-Восточной Азии уже доказывает прямую связь частоты онлайн-заказов с ростом метаболических нарушений у горожан.

Результаты. С одной стороны, глобализация и экономическое развитие города принесли очевидные **положительные изменения**. На столах ташкентцев появилось круглогодичное разнообразие свежих овощей, экзотических фруктов, зелени и морепродуктов, ранее недоступных в таком объеме. Растет культура осознанного потребления: горожане все чаще выбирают альтернативные способы приготовления пищи — запекание вместо жарки, снижение количества животного жира и контроль порций. Появление современных фуд-корт, ресторанов здорового питания и сервисов доставки сделало рацион более гибким, позволяя обогатить его качественным белком, клетчаткой и важными микронутриентами.

Однако этот же стремительный ритм мегаполиса породил и **негативные тенденции**, плавно вытесняющие здоровые привычки. Доступность разнообразной еды обернулась засильем фастфуда, полуфабрикатов и продуктов с высоким содержанием сахара и соли. Традиционное неторопливое застолье уступает место перекусам «на ходу», а культ калорийных блюд, укорененный в национальной кухне, в сочетании с малоподвижным образом жизни приводит к росту метаболических нарушений. В результате избыток рафинированных углеводов и гидрогенизированных жиров провоцирует омоложение таких заболеваний, как ожирение, сахарный диабет II типа и проблемы с сердечно-сосудистой системой среди городского населения.

Современная городская инфраструктура значительно расширила возможности приобретения продуктов и готовых блюд. Супермаркеты, предприятия общественного питания, сервисы доставки и мобильные приложения позволяют получать пищу практически без временных и физических затрат. Это является важным преимуществом современного общества, поскольку облегчает доступ к разнообразным продуктам и может быть особенно значимо для людей с высокой занятостью. Однако одновременно происходит снижение необходимости самостоятельно планировать питание, закупать продукты и готовить пищу.

Положительной стороной является экономия времени и возможность обеспечить питание при высокой занятости. Однако при регулярном употреблении некоторых видов готовой пищи может увеличиваться потребление соли, свободных сахаров, насыщенных жиров и энергии при недостаточном поступлении пищевых волокон и некоторых микронутриентов.

Современный ритм жизни сопровождается увеличением продолжительности

пребывания на работе, учебной нагрузки, времени перед электронными устройствами и снижением структурированности режима дня. В результате традиционная модель трёх основных приёмов пищи может дополняться или частично заменяться нерегулярными перекусами. При этом время приёма пищи всё чаще определяется не только физиологическим чувством голода, но и удобством, доступностью пищи, рабочим графиком и использованием цифровых устройств.

Через социальные сети, видеоплатформы, приложения и рекламные сообщения человек ежедневно сталкивается с большим количеством информации о продуктах, диетах и способах питания. Положительным аспектом является возможность быстро получить информацию о составе продуктов, энергетической ценности, способах приготовления и принципах рационального питания. Однако информационная среда содержит и большое количество недостоверных или недостаточно обоснованных рекомендаций. Это создаёт риск формирования ошибочных представлений о «полезных» и «вредных» продуктах и способствует распространению необоснованных ограничительных диет.

В условиях высокой занятости часть семей может реже готовить традиционные блюда дома и чаще использовать готовую пищу. Вместе с тем домашнее питание сохраняет важное значение, поскольку позволяет контролировать состав блюд, количество соли и жира, размер порций и качество используемых продуктов. Поэтому важным направлением современной профилактики является не противопоставление домашнего и общественного питания, а формирование навыков рационального выбора в обоих случаях.

С позиции гигиены питания основная проблема современной трансформации заключается не в использовании технологий как таковых, а в изменении баланса между энергетическими потребностями организма, качеством рациона, режимом питания и окружающей пищевой средой. Современная городская среда делает пищу более доступной, но одновременно требует от человека большего количества самостоятельных решений. Если ранее значительная часть пищевого поведения определялась доступностью сезонных продуктов, временем приготовления пищи и семейными традициями, то современный человек постоянно находится в ситуации выбора между большим количеством вариантов. Следовательно, профилактическая стратегия должна быть направлена не на возвращение к прошлой модели питания, а на формирование **адаптивной современной модели пищевого поведения**, позволяющей использовать преимущества технологического прогресса без увеличения алиментарных рисков.

Развитие технологий, урбанизация и повышение бытового комфорта являются важными факторами современной трансформации пищевого поведения городского населения. Для жителей Ташкента данные процессы проявляются в расширении доступности продуктов и готовой пищи, развитии общественного питания и служб

доставки, изменении режима питания, увеличении роли цифровых технологий и постепенной трансформации традиционной структуры питания.

Данные изменения имеют двойственный характер. Технологический прогресс предоставляет населению новые возможности для экономии времени, расширения выбора продуктов, получения информации и организации питания. Одновременно высокая доступность готовой пищи, изменение режима дня, увеличение количества ситуативных приёмов пищи и воздействие цифровой информационной среды могут создавать дополнительные алиментарные риски.

В связи с этим современная стратегия профилактики должна быть направлена не на ограничение технологического прогресса, а на **формирование рациональной модели взаимодействия человека с современной пищевой средой**.

Таким образом, конечной целью коррекции должно стать не возвращение населения к прежней модели питания, а формирование **современного, научно обоснованного и культурно адаптированного пищевого поведения**, при котором преимущества технологий сочетаются с принципами полноценного, разнообразного и безопасного питания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. World Health Organization. **Healthy diet**. Geneva: World Health Organization; 2024
2. FAO, WHO. **Sustainable healthy diets: Guiding principles**. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2019. 37 p. ([FAOHome](#))
3. World Health Organization. **Noncommunicable diseases**. Geneva: World Health Organization; 2024.
4. <https://www.jorae.cn/EN/10.5814/j.issn.1674-764x.2022.05.008>
5. Monteiro C.A., Cannon G., Levy R.B., et al. **Ultra-processed foods: what they are and how to identify them**. Public Health Nutrition. 2019;22(5):936–941. doi:10.1017/S1368980018003762. ([PubMed](#))
6. Hall K.D., Ayuketah A., Brychta R., et al. **Ultra-Processed Diets Cause Excess Calorie Intake and Weight Gain: An Inpatient Randomized Controlled Trial of Ad Libitum Food Intake**. Cell Metabolism. 2019;30(1):67–77.e3. doi:10.1016/j.cmet.2019.05.008. ([PubMed](#))
7. Lane M.M., Gamage E., Du S., et al. **Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses**. BMJ. 2024;384:e077310. doi:10.1136/bmj-2023-077310. ([BMJ](#))
8. Popkin B.M., Adair L.S., Ng S.W. **Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries**. Nutrition Reviews. 2012;70(1):321.
9. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/5117193>