



МОСКОВСКАЯ
МЕДИЦИНА



НИИ
ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
И МЕДИЦИНСКОГО
МЕНЕДЖМЕНТА

18+

Ю. Ю. Швец



ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ПИТАНИЯ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА В МЕГАПОЛИСЕ

Фото: НИИОЗММ, Руслан Игамбердиев/НИИОЗММ

МОСКВА
2026

Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Научно-исследовательский институт организации
здравоохранения и медицинского менеджмента
Департамента здравоохранения города Москвы»

Ю. Ю. Швец

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРИКЛАДНЫЕ АСПЕКТЫ ВЛИЯНИЯ ПИТАНИЯ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА В МЕГАПОЛИСЕ

МОНОГРАФИЯ

Научное электронное издание

Москва
ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
2026

Рецензенты:

Кукшина Анастасия Алексеевна, доктор медицинских наук, ученый секретарь ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»;

Ойноткинова Ольга Шонкоровна, доктор медицинских наук, профессор кафедры внутренних болезней и профилактической медицины ФГБУ ДПО «ЦГМА».

Швец, Ю. Ю.

Теоретические и прикладные аспекты влияния питания на психоэмоциональное состояние человека в мегаполисе: монография [Электронный ресурс] / Ю. Ю. Швец. – Электрон. текстовые дан. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2026. – URL: <https://niiioz.ru/moskovskaya-meditsina/izdaniya-nii/monografii/> – Загл. с экрана. – 337 с.

ISBN 978-5-908096-07-2

Данная работа исследует взаимосвязь питания и психоэмоционального состояния человека в рамках междисциплинарного направления нутрипсихологии. Нутрипсихология изучает влияние нутриентов, диетических привычек и пищевого поведения на когнитивные функции, эмоциональную регуляцию и психическое здоровье, интегрируя достижения нейробиологии, психологии, нутрициологии и медиакоммуникации.

В работе последовательно рассмотрены исторические аспекты пищевых практик, теория биоэлементов и их влияние на нейромедиаторные системы, механизмы формирования общественного мнения о питании через СМИ и социальные сети, а также представлена методика эмпирического исследования с анализом полученных данных. Особое внимание уделяется современным тенденциям: precision nutrition, нейровоспалению, кишечно-мозговой оси, инфлюенсер-маркетингу и цифровым технологиям в food-коммуникациях.

**УДК 614.2
ББК 51.1**

*Утверждено и рекомендовано к печати Научно-методическим советом
ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ»
(Протокол № 4 от 21 апреля 2026 г.).*

Самостоятельное электронное издание сетевого распространения

Минимальные системные требования: браузер Internet Explorer/Safari и др.;
скорость подключения к Сети 1 МБ/с и выше.

ISBN 978-5-908096-07-2



© Швец Ю.Ю., 2026
© ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5
Введение	6
Глава 1. История возникновения и необходимости правильного питания	8
1.1. Понятие здорового питания населения.....	9
1.2. Исторический контекст правильного питания	12
1.2.1. Древние цивилизации и их диеты.....	13
1.2.2. Развитие сельского хозяйства	15
1.2.3. Торговля и обмен продуктами.....	16
1.3. Диеты и их влияние на настроение: снижение тревожности и страха, улучшение качества жизни.....	18
1.4. Подходы к питанию различных групп населения.....	22
1.4.1. Школьники.....	23
1.4.2. Сотрудники предприятий с вредными условиями труда.....	26
1.4.3. Жители северных регионов	29
Глава 2. Теория о биоэлементах	32
2.1. Определение понятия о биоэлементах, их влияние на психическое (социальное) состояние	32
2.2. Классификация биоэлементов и их влияние на настроение.....	35
2.2.1. Эссенциальные	39
2.2.2. Условно-эссенциальные.....	46
2.2.3. Токсичные элементы	52

Глава 3. Теория о формировании общественного мнения.....	56
3.1. Определение общественного мнения, факторы влияния на общественное мнение	57
3.1.1. Теории формирования общественного мнения: методологические основы	67
3.1.2. Экономика медиапространства: бюджеты, реклама и стоимость влияния.....	68
3.2. Роль СМИ и медиа в формировании общественного мнения.....	70
3.2.1. Цифровая трансформация СМИ: алгоритмы, персонализация и «информационные пузыри»	74
3.2.2. Медиаграмотность как инструмент защиты от манипуляций.....	75
Глава 4. Методика сбора данных и практический анализ полученной информации.....	86
4.1. Опросы и анкетирование.....	87
4.2. Фокус-группы	92
4.3. Социальные сети	99
4.4. Статистический анализ полученных данных.....	106
4.5. Практический анализ влияния питания на настроение, уровень тревожности и страха.....	110
Заключение.....	139
Список использованной литературы.....	141
Приложения	154