

К ВОПРОСУ О СОХРАНЕНИИ ТРАДИЦИЙ НАЦИОНАЛЬНЫХ КУХОНЬ И ПИТАНИЯ НАРОДОВ РОССИЙСКОГО СЕВЕРА

У.М. Лебедева¹, Э.Н. Мингазова^{2,3}

¹ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова», г. Якутск, Россия

²ФГБНУ «Национальный научно-исследовательский институт общественного здоровья имени Н.А. Семашко», г. Москва, Россия

³ФГБУ ВО «Российский Национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова», г. Москва, Россия

✉ ulev@bk.ru, elmira_mingazova@mail.ru

В структуре питания населения, проживающего на северных и арктических территориях России, в течение последнего столетия произошли кардинальные изменения. Отход от традиционного типа питания населения привел к снижению в пищевых рационах белков и жиров, избыточному потреблению углеводов, что способствовало широкому распространению среди населения метаболической дезадаптации, формированию различных заболеваний. С целью выявления особенностей современных трансформаций в традициях питания народов, проживающих в этих территориях, был проведен социологический опрос профессионального сообщества работников общественного питания о происходящих изменениях в востребованности блюд национальной кухни и наблюдаемых трансформациях, происходящих в пищевой культуре городского населения (г. Якутск). Сотрудники предприятий общественного питания являются ключевыми специалистами в области популяризации культуры и традиций питания, поэтому результаты данного исследования дадут новый толчок к выработке механизма по подготовке конкурентоспособных специалистов для северных территорий Российской Федерации. Исследование выявило необходимость оптимизации питания населения Российского Севера, что на сегодняшний день требует мер государственной поддержки для популяризации традиционных рационов коренных народов при одновременном внедрении новых инновационных технологий переработки продуктов и блюд, совершенствования контроля качества производимой продукции, активной просветительской работы среди населения.

Ключевые слова: питание населения, национальная кухня, пищевая культура, метаболическая дезадаптация, трансформация, традиции питания народов, Российский Север.

ON THE ISSUE OF PRESERVING THE TRADITIONS OF NATIONAL CUISINES AND NUTRITION OF THE PEOPLES OF THE RUSSIAN NORTH

U.M. Lebedeva¹, E.N. Mingazova^{2,3}

¹FSBI HE North-Eastern Federal University, Yakutsk, Russia

²FGBNU «N.A. Semashko National Research Institute of Public Health», Moscow, Russia

³FSBI HE «Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov», Moscow, Russia

In the structure of the nutrition of the population living in the northern and Arctic territories of Russia, dramatic changes have occurred over the past century. Departure from the traditional type of nutrition of the population led to a decrease in protein diets and fats in food diets, excessive consumption of carbohydrates, which contributed to the widespread metabolic maladaptation among the population, the formation of various diseases. In order to identify

U.M. Lebedeva, E.N. Mingazova

ON THE ISSUE OF PRESERVING THE TRADITIONS OF NATIONAL CUISINES AND NUTRITION OF THE PEOPLES OF THE RUSSIAN NORTH

the peculiarities of modern transformations in the nutritional traditions of the peoples living in these territories, a sociological survey of the professional community of public catering workers was conducted on the ongoing changes in the demand for dishes of national cuisine and the observed transformations taking place in the food culture of the urban population (Yakutsk). Employees of public catering enterprises are key specialists in the field of popularizing food culture and traditions, therefore the results of this study will give a new impetus to the development of a mechanism for training competitive specialists for the northern territories of the Russian Federation. The study revealed the need to optimize the nutrition of the population of the Russian North, which today requires government support measures to popularize the traditional diets of indigenous peoples while introducing new innovative technologies for processing foods and dishes, improving quality control of products, and active educational work among the population.

Keywords: population nutrition, national cuisine, food culture, metabolic maladaptation, transformation, peoples nutrition traditions, Russian North..

Статья получена: 22.05.2020

Принята к публикации: 09.07.2020

Опубликована онлайн: 09.07.2020

Конфликт интересов: авторы заявили об отсутствии конфликта интересов.

Актуальность проблемы.

Одним из наиболее стабильных и устойчивых явлений, определяющих уровень развития общества на протяжении всей истории человечества, является этническая культура питания. Еда напрямую связана с эмоциональным миром человека и его самоидентификацией. Национальная кухня, как совокупность специфических представлений о пищевых предпочтениях народа, и в наши дни остается одним из ключевых факторов самосознания и идентичности представителей разных этносов, благодаря которым человек осознает себя частью той или иной культуры.

Процесс приготовления и принятия пищи лежит в основе многих общественных и межличностных отношений, с ним связаны важнейшие ритуалы и торжества в жизни человека, такие как рождение, свадьба, похороны. Зачастую, на фоне развивающейся глобализации и массовой миграции, пищевые предпочтения распространяются носителями культуры далеко за пределы собственной территории. При этом блюда национальной кухни способствуют идентификации страны или территории, остаются связующей нитью человека с исторической родиной и прочными проводниками семейных традиций. [1, 2, 3].

Пищевые предпочтения каждой

© U.M. Lebedeva, E.N. Mingazova

народности исторически формировались не только в зависимости от географического положения и экономического развития определенной территории, но также под влиянием культурных традиций и обычаев, определяющих образ жизни каждого этноса. Однако у различных народностей в результате расширения ассортимента доступных им пищевых продуктов на протяжении веков происходила вкусовая и качественная эволюция питания. Кроме того, в связи с изменением образа жизни и химического состава потребляемых блюд закономерно варьировало и количество используемых продуктов. Таким образом, несмотря на то, что с течением времени национальная специфика приготовления и приема пищи сохранялась значительно прочнее других видов материальной культуры, она также была подвержена значительным трансформациям, что обусловлено влиянием множества внешних условий на сложившиеся типы питания.

Вместе с тем, происходило постепенное нарастание влияния заимствований у других этносов, включение новых продуктов в повседневный рацион с последующей адаптацией, трансформацией и преобразованием в новые блюда. Особенно интенсивно происходят эти процессы в последние десятилетия. Поэтому

все отчетливее стала определяться задача своевременного выявления устойчивых тенденций к трансформации конкретной национальной кухни и принятие необходимых предупреждающих действий с целью сохранения идентичности и пищевой культуры определенной народности [4, 5].

Все выше сказанное, безусловно, характерно и для пищевой культуры коренных народов Российского Севера, которые на протяжении столетий сформировались как этнос, вели и ведут самобытный кочевой и полукочевой образ жизни на обширных территориях арктического и субарктического пространства. Стоит отметить, что благодаря сохранению традиционного образа жизни и особой хозяйственной деятельности большинство северных народностей на протяжении длительного времени поддерживали собственную этническую культуру питания неизменной. Исторически сложившееся проживание человека в северных условиях под воздействием целого ряда экстремальных факторов среды, таких как холод, сильные ветра, резкие перепады атмосферного давления и других, способствовало адаптации коренного населения к агрессивным условиям внешней среды, что в свою очередь отразилось на национальной кухне, повышающей адаптационные возможности организма [6, 7, 8, 9, 10].

Известно, что традиционная модель питания коренных народов Севера исторически основана на употреблении ими пищи, добытой в условиях дикой природы, таких как мясо животных, дичь, рыба, ягоды и растения. Чаще всего данная пища употреблялась в свежем, сыром либо замороженном виде, без какого-либо теплового воздействия. Поэтому вплоть до начала 1920-х годов в их питании преобладали продукты, связанные с охотой, оленеводством и рыболовством, очень редко использовались привозные мука и крупы, которые могли позволить себе лишь наиболее состоятельные семьи. В связи с чем у северных народностей сложился определенный тип метаболизма, для которого характерно высокое содержание в рационе белков и липидов [11, 12, 13].

Однако произошедшие в двадцатом

столетии в России фундаментальные экономические, политические и социальные преобразования, кардинально повлияли на развитие Севера и, естественно, отразились на этнической культуре и традиционном питании народов, живущих на этих территориях. Освоение северных территорий, рост хозяйственных и межкультурных контактов, модернизация технологий приготовления пищи, модификация набора продуктов способствовали значительной трансформации рациона коренных народов и максимальному его приближению к европейскому типу. [14, 15, 16, 17].

За последние 100 лет характер питания народов Севера резко изменился за счет существенного увеличения углеводной составляющей, при этом доля белка и жира значительно снизилась. Пища коренного населения на сегодняшний день не отличается достаточным разнообразием, в ней преобладают высококалорийные пищевые продукты с низким содержанием витаминов и минеральных веществ, также увеличилось потребление консервированных продуктов, фастфудов.

По мнению ученых-медиков нарушения принципов этнического питания коренными народами Севера является причиной высокой распространенности среди населения метаболических нарушений, эндокринной патологии, заболеваний сердечно-сосудистой системы, злокачественных новообразований. Причем в последние десятилетия происходит значительный рост показателей заболеваемости населения по данным классам болезней, что, безусловно, сказывается на региональных медико-демографических процессах [18, 19, 20].

Среди городского населения, проживающего на северных и арктических территориях, наиболее стремительно происходят пищевые трансформации, в том числе переход с традиционного на европейский тип питания. Сегодня данные изменения в первую очередь определяют работники предприятий общественного питания, выявляя каждый день пищевые предпочтения посетителей столовых, кафе, ресторанов.

Цель исследования:

на основании социологического иссле-

дования профессионального сообщества работников общественного питания оценить происходящие изменения в востребованности блюд национальной кухни народов и наблюдаемых трансформациях, происходящих в пищевой культуре населения г. Якутска.

Материалы и методы.

В социологическом исследовании были использованы анкеты, разработанные социологами совместно с этнографами и медицинскими работниками. В опросе приняли участие 256 работников системы общественного питания города Якутска: 6 ресторанов, 6 кафе, 4 столовых, 2 чайных. При выборе предприятий общественного питания учитывали наличие в меню блюд северных народов.

Результаты исследования.

Абсолютное большинство участников опроса (87,5%) указало, что на предприятиях общественного питания, где они работают, готовятся фирменные национальные блюда, являющие воплощение многовековой культуры и традиций народов Арктики и Субарктики. Из их числа наиболее популярными у посетителей являются мясные блюда, в том числе из жеребятины, оленины, зайчатины и дичи (харта, буотарак миинэ, кровяная колбаса (хаан), халахатыы, ойогос); затем следуют рыбные блюда (строганина, вяленая рыба, юкола, жареные караси, салат из мороженой рыбы «Индибирка»); мучные и кондитерские изделия (оладьи, лепешки, лапша, саламат), блюда с добавлением дикорастущих ягод и трав (брусника, смородина, голубика, земляника, морошка, клюква, дикий лук, щавель), в том числе – чай и напитки со сбором полезных трав и ягод. И наконец, посетители часто заказывают молочную и кисломолочную продукцию (суорат, куерчэх, кумыс, суумэх, чохоон (масло, сбитое с молоком и ягодами), кэбуэр (масло, сбитое с молоком до образования густого крема), ымдаан, сүүмэх (сыр), уут урумэтэ).

На вопрос о том, отмечают ли работники индустрии питания изменения в национальной пищевой культуре населения Якутии и народов Севера за последние

5-6 лет, 84,4% респондентов ответили положительно. Половина из них указали, что население стало больше употреблять полуфабрикаты, 12,3% отмечают сокращение потребления мясных блюд и увеличение популярности кондитерских изделий, 18,7% заметили рост популярности овощей и фруктов, в том числе и при приготовлении блюд. Лишь 6,7% опрошенных не заметили существенных изменений в предпочтениях своих клиентов за последние годы.

Большинство опрошенных отметило, что в основном клиенты их учреждений общественного питания предпочитают европейскую и восточную кухню. Среди наиболее популярных блюд, выбираемых клиентами, были отмечены купажоу, хинкали, хачапури, салаты. Критериями выбора у клиентов в абсолютном большинстве являются яркий, специфичный вкус и большие объемы (порции) блюд из предлагаемого меню. Однако, 9,4% опрошенных сотрудников общественного питания отметили, что посетители выбирают указанные блюда из-за любопытства, интереса, так как не пробовали эти блюда ранее. Есть мнения посетителей, что купажоу, хинкали, хачапури, салаты являются национальными блюдами народов Севера.

Особый интерес вызывают результаты ответов на вопросы, связанных с проведением национального праздника Ысыах. По обыкновению, он отмечается в дни летнего солнцестояния и сопровождается обрядом молений, танцами, народными играми и соревнованиями, а также обильным угощением. По мнению половины опрошенных именно еда играет ключевую роль в специфике и разнообразии проведения программ празднования Ысыаха. Однако не все предприятия общественного питания, принимающие участие в организации массовых мероприятий, связанных с празднованием Ысыаха, представляют на них блюда национальной кухни, а лишь 46,7% из их числа. Вместе с тем, у посетителей открытых праздничных площадок наибольшей популярностью, как отметили 62,5% респондентов, пользуются национальные блюда из мяса.

Наиболее важным фактором популяризации и расширения использования блюд национальной кухни 43,7% респондентов назвали доступность необходимых продуктов, фактическое их наличие на проживаемой территории. Другим, не менее важным фактором популяризации, по мнению 34,4%, опрошенных является яркий, насыщенный вкус блюд и экологическая чистота продуктов, а также возможность обработки и хранения специфических продуктов, наличие умений и знаний вариаций приготовления из них национальных блюд. В тоже время, 12,5% респондентов указали, что для популяризации имеет значение возможность приобретения северных продуктов в других регионах, а 18,7% участников опроса основным фактором популяризации северной кухни назвали непосредственное знакомство с блюдами, их опробование во время пребывания на Севере. Вместе с тем, 18,7% респондентов считают, что современными особенностями региональной пищевой культуры последних лет является заимствования в приготовлении блюд из различных кухонь народов Севера.

Главными отличиями национальной кухни народов Российского Севера, по мнению большинства респондентов, являются:

- простота в приготовлении большинства блюд, отсутствие трудоемкости в обработке продуктов,
- большая зависимость от сезона года при использовании натуральных продуктов питания (дичь, рыбы, ягоды, молоко),
- высокая калорийность национальных блюд, высокое содержание жирового и белкового компонентов,
- умение использовать внутренности (потроха, хатта) животных, рыб и птиц,
- широкое использование сырых продуктов (жеребятина, печень, рыба).

Основными преимуществами национальной кухни народов Российского Севера профессионалами общественного питания были названы: отнесение большинства блюд к категории здоровой и полезной для здоровья пищи; соответствие блюд привычному в регионе ритму и

образу жизни; уникальность национальных блюд, способствующая идентификации и выделению этносов (народов), проживающих на Севере испокон веков.

Технические сложности для регулярного приготовления и популяризации национальных блюд, по мнению большинства респондентов, проявляются:

- в большой зависимости от сезона года и невозможности приготовления традиционных блюд в течение всего года;
- в частой необходимости замещения в силу различных причин продуктов, необходимых для приготовления национальных блюд, что существенно меняет их конечный вкус;
- в излишней калорийности блюд, что снижает их востребованность среди населения, стремящегося к снижению или удержанию нормальной массы тела;
- в экспериментах по изменению технологии приготовления еды, что ведет к утрате уникальности национальных блюд.

Большинство опрошенных считают, что северная кухня может представлять интерес по ее продвижению только на территориях регионов Российской Федерации или стран бывшего СССР. Лишь 6,3% респондентов считают, что кухня якутская и других народов Российского Севера может представлять интерес для представителей народов, проживающих в дальнем зарубежье. При этом работники общественного питания отмечают, что наибольший интерес у посетителей из разных стран вызывают рыбные, кисломолочные и молочные блюда северных народов.

Основной причиной отсутствия или редкого применения блюд кухонь народов Севера на других не северных территориях профессионалы регионального общепита назвали невозможность приобретения необходимых для приготовления продуктов, а также отсутствие в северных регионах предприятий по изготовлению полуфабрикатов. Многие предполагают, что другие народы в принципе не знают о существовании национальной кухни народов Севера и считают, что в целях популяризации традиционной северной

кухни должна вестись специальная политика на федеральном и региональном уровнях, которая на сегодняшний день еще не разработана.

Участники социологического опроса также указали на риски, которые могут привести к исчезновению национальной кухни народов Севера. По мнению 21,9% опрошенных это изменение климата, и ухудшение экологической обстановки; 28,1% озабочены проблемами влияния частых в последние годы природных катаклизмов: наводнений, лесных пожаров, что, по их мнению, приводит к нарушению баланса сохранения рыб, дичи, а также содержания домашних животных. В то же время для 18,8% респондентов основная угроза сохранению национальной кухни представляется в недостаточной поддержке национальных традиций со стороны органов власти и общественных организаций. Однако 37,5% участников опроса убеждены, что в сохранении традиций и популяризации национальной северной кухни ничего не угрожает.

В заключении участники опроса оценили ближайшие перспективы развития культуры питания народов Российской Федерации на предстоящие 10-15 лет. Для 43,8% опрошенных вызывает опасение возможный рост цен на традиционные виды продуктов, что по их мнению может привести к масштабному потреблению более доступных, привозных продуктов питания. По мнению 25,0% респондентов в регионах Севера будет интенсивно развиваться перерабатывающая промышленность, что приведет к выпуску разнообразных полуфабрикатов, следовательно, натуральные продукты будут потребляться в меньших количествах. Интересно мнение 21,9% опрошенных, которые считают, что из-за климатических изменений сократится количество диких животных, дичи и рыбы, что существенно скажется на разнообразии традиционной кухни. Вместе с тем, другие 21,9% опрошенных счита-

ют, что каких-либо существенных изменений не произойдет.

Заключение. Таким образом, проведенное социологическое исследование среди работников общественного питания по изучению мнения об изменениях в востребованности блюд национальной кухни северных народов и наблюдаемых трансформациях, происходящих в пищевой культуре городского населения, демонстрирует значительное снижение использования традиционной национальной кухни коренных народов Севера. Серьезные изменения в структуре рациона населения, проживающего на северных территориях, свидетельствуют о перестройке типа питания, значительно отличающегося от традиционного характера питания населения Севера. Отход от традиционного характера питания характеризуется снижением в рационе наиболее биологически ценных белков и жиров наряду с избыточным потреблением углеводов, что приводит к развитию метаболической дезадаптации, формированию различных заболеваний.

Сотрудники предприятий общественного питания являются ключевыми специалистами в области популяризации культуры и традиций питания, поэтому результаты данного исследования дадут новый толчок к выработке механизма по подготовке конкурентоспособных специалистов для северных территорий Российской Федерации. Вместе с тем, исследование выявило необходимость оптимизации питания населения Севера, что на сегодняшний день требует мер государственной поддержки для популяризации традиционных рационов коренных народов при одновременном внедрении новых инновационных технологий переработки продуктов и блюд, совершенствования контроля качества производимой продукции, активной просветительской работы среди населения.

Список литературы:

1. Павловская А.В. Нужна ли нам наука о еде? // Еда и культура. По материалам I Международного научно-практического симпозиума «Традиционная культура в современном мире. История еды и традиции питания народов мира». Москва. 2015. С. 7-43.
2. Моисеева Д.П. «Oulivo» как идентификатор прованса в языке Ф. Мистралья // Вестник Московского университета. Серия 19: лингвистика и межкультурная коммуникация. 2019. № 3. С. 68-76.
3. Андреева Л.А., Хопияйнен О.А., Филимонова Н.В. Национальная кухня как фрагмент этнической идентичности. Историческая и социально-образовательная мысль. 2017. Том. 9. № 6. Часть 1. С. 121-126.
4. Арутюнов С.А. Этнография питания народов стран зарубежной Азии. М: Издательство Наука, 1981. С. 6-13.
5. Донченко, Л. В. Безопасность пищевой продукции. В 2 ч. Часть 1: учебник для академического бакалавриата / Л. В. Донченко, В. Д. Надыкта. — 3-е изд., испр. и доп. М.: Издательство Юрайт. 2018. С. 19-25.
6. Фролова А.В. Русская северная кухня: традиции и современные тенденции // Еда и культура. По материалам I Международного научно-практического симпозиума «Традиционная культура в современном мире. История еды и традиции питания народов мира». Москва. 2015. С. 167-172.
7. Батулин А.К., Погожева А.В., Кешабянц Э.Э., Старовойтов М.Л., Кобелькова И.В., Камбаров А.О. Изучение питания, антропометрических показателей и состава тела у коренного и пришлого населения Российской Арктики // Вопросы питания. 2017. Т. 86. № 5. С. 11-16.
8. Роббек Н.С., Барашкова А.И., Решетников А.Д., Румянцева Т.Д., Саввин Р.Г. Роль оленины в питании коренного населения Севера // Аграрный вестник Урала. 2015. № 9 (139). С. 25-31.
9. Hassan A.A., Sandanger T.M., Brustad M. Selected vitamins and essential elements in meat of semi-domesticated reindeer (*Rangifer tarandus tarandus* L.) in mid- and northern Norway: Geographical variations and effect of animal population density // *Nutrients*. 2012. Vol. 4. P. 724-739.
10. Чашин В.П., Гудков А.Б., Попова О.Н., Одланд Ю.О., Ковшов А.А. Характеристика основных факторов нарушений здоровья населения, проживающего на территориях активного природопользования в Арктике // *Экология человека*. 2014. № 1. С. 3-12.
11. Василенко Т.Ф., Муравьев В.В. Алиментарный комплекс культуры и формирование трудовых способностей человека // *Национальное здоровье*. 2019. № 3. С. 125-130.
12. Лебедева У.М. Основы рационального питания населения Якутии: монография // У.М. Лебедева, А.Ф.Абрамов. Якутск: Издательский дом СВФУ. 2015. 248 с.
13. Борисова И.З., Лебедева У.М., Винокурова Д.М., Винокурова А.А., Борисов Д.В., Осипова О.М. Алиментарная культура народов Якутии и феномен холода // В сборнике: Традиционная культура в современном мире. История еды и традиции питания народов мира материалы IV международного научно-практического симпозиума. 2019. С. 85-94.
14. Истомин А.В., Федина И.Н., Шкурихина С.В., Кутакова Н.С. Питание и север: гигиенические проблемы арктической зоны России (обзор литературы) // *Гигиена и санитария*. 2018. Т. 97. № 6. С. 557-563.
15. Rautio A., Poppel B., Young K. Human Health and WellBeing. In book: Arctic Human Development Report II - Regional Processes and Global Linkages // *Tema Nord*. 2014. P. 297-346.
16. Виноградова С.Н. Формирование государственной политики в отношении коренных малочисленных народов Севера, Сибири и Дальнего Востока: ретроспективный анализ // *Труды Кольского научного центра РАН*. 2010. С. 127-139.
17. Хамнагадаев И.И., Поликарпов Л.С., Ганкин М.И., Карпов Р.С. Питание коренного сельского населения Севера // *Терапевтический Архив*. 2003. Т.75. № 1. С. 34-37.
18. Лебедева У.М., Дохунаева А.М., Захарова Л.С. Питание и здоровье населения, проживающего в экстремальных условиях Арктики и Субарктики // *Проблемы сохранения здоровья и обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Арктике: материалы II международной научно-практической конференции под ред. С.А.Горбанева, Н.М.Фроловой*. СПб.: Издательско-полиграфическая компания «Коста». 2019. С. 98-103.
19. Nilsson L.M., Destonuni G., Berner J., Dudarev A., Mulvad G., Odland J.O., Rautio A., Tikhonov, C., B. Evengård. A call for urgent monitoring of food and water security based on relevant indicators for the Arctic // *AMBIO A Journal of the Human Environment*. 2013. Vol. 42. P. 816-822.
20. Дедкова Л.С., Дедков К.В. Необходимость введения в меню образовательных организаций Ненецкого автономного округа традиционных блюд из северных пород рыб // В сборнике: Наука и образование материалы VI Международной научно-практической конференции. Научно-образовательное учреждение «Вектор науки». 2016. С. 26-27.

References:

1. Pavlovskaya A.V. Nuzhna li nam nauka o yede? [Do we need food science?] // Yeda i kul'tura. Po materialam I Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo simpoziuma «Traditsionnaya kul'tura v sovremennom mire. Istoriya yedy i traditsii pitaniya narodov mira». [Food and culture. Based on the materials of the I International Scientific and Practical Symposium "Traditional Culture in the Modern World. The history of food and nutrition traditions of the peoples of the world]. Moscow. 2015. pp. 7-43. (In Russian).
2. Moiseeva D.P. «Oulivo» kak identifikator provansa v yazyke F. Mistralya ["Oulivo" as an identifier of Provence in the language of F. Mistral] // Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 19: lingvistika i mezhkul'turnaya kommunikatsiya. [Bulletin of Moscow University. Series 19: Linguistics and Intercultural Communication]. 2019. No 3. pp. 68-76. (In Russian).
3. Andreeva L.A. Hopiyaynen O.A., Filimonova N.V. Natsional'naya kukhnya kak fragment etnicheskoy identichnosti. [National cuisine as a fragment of ethnic identity]. Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl'. [Historical and socio-educational thought]. 2017. Vol. 9. No. 6. Part 1. pp. 121-126. (In Russian).
4. Arutyunov S.A. Etnografiya pitaniya narodov stran zarubezhnoy Azii. [Ethnography of the nutrition of the peoples of foreign countries of Asia]. M: Izdatel'stvo Nauka [M: Publishing House Science], 1981. pp. 6-13. (In Russian).
5. Donchenko, L. V. Bezopasnost' pishchevoy produktsii. V 2 ch. Chast' 1: uchebnik dlya akademicheskogo bakalavriata. [Food safety. At 2 parts, Part 1: a textbook for academic undergraduate] / L.V. Donchenko, V.D. Nadykta. - 3rd ed., Rev. and add. M.: Publishing house Yurayt. 2018. pp. 19-25. (In Russian).
6. Frolova A.V. Russkaya severnaya kukhnya: traditsii i sovremennyye tendentsii. [Russian northern cuisine: traditions and modern trends] // Yeda i kul'tura. Po materialam I Mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo simpoziuma «Traditsionnaya kul'tura v sovremennom mire. Istoriya yedy i traditsii pitaniya narodov mira». [Food and Culture. Based on the materials of the I International Scientific and Practical Symposium "Traditional Culture in the Modern World. The history of food and the nutritional traditions of the peoples of the world"] Moscow. 2015. pp. 167-172. (In Russian).
7. Baturin A.K., Pogozeva A.V., Keshabyants E.E., Starovoitov M.L., Kobelkova I.V., Kambarov A.O. Izucheniye pitaniya, antropometricheskikh pokazateley i sostava tela u korennykh i prishlogo naseleniya Rossiyskoy Arktiki. [The study of nutrition, anthropometric indicators and body composition in the indigenous and alien population of the Russian Arctic] // Voprosy pitaniya. [Nutrition issues]. 2017.V. 86. No. 5. pp. 11-16. (In Russian).
8. Robbek N.S., Barashkova A.I., Reshetnikov A.D., Rumyantseva T.D., Sawin R.G. Rol' oleniny v pitanii korennykh naseleniya Severa. [The role of venison in the nutrition of the indigenous population of the North] // Agrarnyy vestnik Urala. [Agrarian Bulletin of the Urals]. 2015. No. 9 (139). pp. 25-31. (In Russian).
9. Hassan A.A., Sandanger T.M., Brustad M. Selected vitamins and essential elements in meat of semi-domesticated reindeer (*Rangifer tarandus tarandus* L.) in mid- and northern Norway: Geographical variations and effect of animal population density. *Nutrients*, 2012, vol. 4, pp. 724-739.
10. Chashchin V.P., Gudkov A.B., Popova O.N., Odland Yu.O., Kovshov A.A. Kharakteristika osnovnykh faktorov narusheniya zdorov'ya naseleniya, prozhivayushchego na territoriyakh aktivnogo prirodopol'zovaniya v Arktike. [Description of the main factors of health disorders of the population living in the territories of active nature management in the Arctic] // *Ekologiya cheloveka*. [Human Ecology]. 2014. No. 1. pp. 3-12. (In Russian).
11. Vasilenko T.F., Muravyov V.V. Alimentarnyy kompleks kul'tury i formirovaniye trudovykh sposobnostey cheloveka. [Alimentary cultural complex and the formation of human labor abilities] // *Natsional'noye zdorov'ye*. [National Health]. 2019. No 3. pp. 125-130. (In Russian).
12. Lebedeva U.M. Osnovy ratsional'nogo pitaniya naseleniya Yakutii: monografiya [The basics of a balanced diet for the population of Yakutia: monograph] // U.M. Lebedeva, A.F. Abramov. Yakutsk: Izdatel'skiy dom SVFU. [Lebedeva U.M. / U.M. Lebedeva, A.F. Abramov. Yakutsk: NEFU Publishing House]. 2015. 248 p. (In Russian).
13. Borisova I.Z., Lebedeva U.M., Vinokurova D.M., Vinokurova A.A., Borisov D.V., Osipova O.M. Alimentarnaya kul'tura narodov Yakutii i fenomen kholoda. [Alimentary culture of the peoples of Yakutia and the phenomenon of cold] // V sbornike: Traditsionnaya kul'tura v sovremennom mire. Istoriya yedy i traditsii pitaniya narodov mira materialy IV mezhdunarodnogo nauchno-prakticheskogo simpoziuma. [In the collection: Traditional culture in the modern world. The history of food and nutrition traditions of the peoples of the world materials of the IV international scientific and practical symposium]. 2019. pp. 85-94. (In Russian).
14. Istomin A.V., Fedina I.N., Shkurikhina S.V., Kutakova N.S. Pitaniye i sever: gigiyenicheskiye problemy arkticheskoy zony Rossii (obzor literatury). [Nutrition and the North: Hygiene Problems in the Arctic Zone of Russia (literature review)] // *Gigiyena i sanitariya*. [Hygiene and Sanitation]. 2018.Vol. 97. No. 6. pp. 557-563. (In Russian).
15. Rautio A., Poppel B., Young K. Human Health and WellBeing. In book: Arctic Human Development Report II - Regional Processes and Global Linkages. Tema Nord, 2014, pp. 297-346.
16. Vinogradova S.N. Formirovaniye gosudarstvennoy politiki v otnoshenii korennykh malochislennykh

- narodov Severa, Sibiri i Dal'nego Vostoka: retrospektivnyy analiz. [The formation of state policy in relation to the indigenous peoples of the North, Siberia and the Far East: a retrospective analysis] // Trudy Kol'skogo nauchnogo tsentra RAN. [Transactions of the Kola Science Center of the Russian Academy of Sciences]. 2010. pp. 127-139. (In Russian).
17. Khamnagadaev I.I., Polikarpov L.S., Gankin M.I., Karpov R.S. Pitaniye koren'nogo sel'skogo naseleniya Severa. [Nutrition of the indigenous rural population of the North] // Terapevticheskiy Arkhiv. [Therapeutic Archive]. 2003. V. 75. No. 1. pp. 34-37. (In Russian).
18. Lebedeva U.M., Dokhunayeva A.M., Zakharova L.S. Pitaniye i zdorov'ye naseleniya, prozhivayushchego v ekstremal'nykh usloviyakh Arktiki i Subarktiki [Nutrition and health of the population living in extreme conditions of the Arctic and Subarctic] // Problemy sokhraneniya zdorov'ya i obespecheniya sanitarno-epidemiologicheskogo blagopoluchiya naseleniya v Arktike: materialy II mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii pod red. S.A.Gorbaneva, N.M.Frolovoy. SPb.: Izdatel'sko-poligraficheskaya kompaniya «Kosta» [Problems of maintaining health and ensuring sanitary and epidemiological well-being of the population in the Arctic: materials of the II international scientific and practical conference / ed. S.A. Gorbaneva, N.M. Frolova. - SPb.: Publishing and printing company "Costa"]. 2019. pp. 98-103. (In Russian).
19. Nilsson L.M., Destonuni G., Berner J., Dudarev A., Mulvad G., Odland J.O., Rautio A., Tikhonov, C., B. Evengård. A call for urgent monitoring of food and water security based on relevant indicators for the Arctic. *AMBIO A Journal of the Human Environment*, 2013, vol. 42. pp. 816-822.
20. Dedkova L.S., Dedkov K.V. Neobkhodimost' vvedeniya v menyuu obrazovatel'nykh organizatsiy Nenetskogo avtonomnogo okruga traditsionnykh blyud iz severnykh porod ryb. [The need to introduce traditional dishes from northern fish species into the menu of educational organizations of the Nenets Autonomous Okrug] // V sbornike: Nauka i obrazovaniye materialy VI Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy konferentsii. Nauchno-obrazovatel'noye uchrezhdeniye «Vektor nauki». [In the collection: Science and Education, materials of the VI International Scientific and Practical Conference. Scientific and educational institution "Vector of Science"]. 2016. pp. 26-27. (In Russian).