

© Амосова А. И., Гуменный Г. М., Москалев М. С., 2025

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

В последние годы наблюдается значительный рост интереса к правильному и сбалансированному питанию, что связано с общим стремлением к здоровому образу жизни. Пандемия коронавируса усилила эту тенденцию, так как многие стали осознавать важность укрепления иммунной системы через правильное питание. Тема правильного питания также актуализируется благодаря популярности фитнеса и спорта, что создает спрос на удобные сервисы для контроля питания. Современные технологии делают переход на правильное питание более доступным и удобным. Интеграция искусственного интеллекта позволяет точно рассчитывать показатели сбалансированного питания и анализировать медицинские данные, что обеспечивает персонализированный подход к питанию. Мобильные приложения, которые помогают людям следить за своим рационом, становятся неотъемлемой частью жизни, что открывает новые возможности для формирования здоровых привычек.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, сбалансированное питание, спорт, правильное питание, КБЖУ (калории, белки, жиры, углеводы), рацион питания, фитнес, приложение, сервис

Актуальность темы правильного и сбалансированного питания заключается в том, что в последнее время наблюдается активный рост интереса к здоровому образу жизни. По данным исследования Роспотребнадзора за 2023 год, 75 % респондентов считают сферу питания одним из ключевых факторов жизни человека, а треть опрошенных уже изменило свои бытовые привычки в пользу правильного питания.

В особенности, такой сильный всплеск интереса людей к теме здорового образа жизни, в том числе, связан с пандемией коронавирусной инфекции, в результате которой обострилась потребность в укреплении иммунитета через правильное питание. Несмотря на активный рост вовлеченности населения в данную тему, большая часть жителей России сталкивается с серьезными проблемами со здоровьем в результате неправильного питания. Роспотребнадзор сообщает, что 23 % взрослых россиян и 9 % детей имеют диагноз «ожирение», а 62 % взрослых и 17 % детей сталкиваются с проблемами лишнего веса. У большинства россиян также отмечается превышение нормы жиров в дневном рационе минимум на 10 %. Избыток сахара в потребляемых продуктах и недостаток витаминов и минералов приводит к различного рода заболеваниям. Диабет, сердечно-сосудистые и другие хронические заболевания — это лишь часть проблем, с которыми может столкнуться среднестатистический россиянин из-за проблем с питанием.

Стоит также отметить, что тема правильного питания становится актуальной благодаря моде на фитнес и спорт. Рост числа фитнес-центров и студий по мягкому фитнесу повышает спрос и на удобные и простые в использовании сервисы для контроля за питанием. Необходимо понимать, что, добавляя в свою жизнь только регулярные тренировки и повышая бытовую активность, нельзя добиться той или иной фитнес-цели. Большая часть результата зависит от правильного и сбалансированного питания. Контроль потребляемых продуктов становится важным элементом в спортивной жизни людей.

В 2024 году отмечается большое внимание цифровизации здравоохранения и развитию сектора информационных технологий в России. Государство активно продвигает цифровую медицину, обращая внимание общественности на необходимость развития данной темы через конференции, новые государственные проекты. А благодаря технологиям искусственного интеллекта существует возможность верно рассчитать такие важные показатели сбалансированного питания, как КБЖУ (калории, белки, жиры и углеводы), а также проанализировать медицинские показатели и корректировать рацион человека. Такой метод позволит обеспечить персонализированный подход к питанию отдельного человека.

В современном мире все больше и больше людей задумываются о переходе на правильное питание и здоровый образ жизни. Сейчас у людей появляется возможность осуществлять переход более доступными и удобными методами. Еще относительно недавно люди не могли представить, что у них в мобильном телефоне, по которому они только разговаривают со своими близкими, могут быть приложения, упрощающие жизнь людей. Всего 10 лет назад мало кто задумывался о ведении правильного образа жизни или даже просто о составлении своего ежедневного рациона по принципам правильного питания. Сейчас с каждым годом число приверженцев идеи здорового образа жизни растет в геометрической прогрессии. Это можно заметить по числу открытия магазинов для здорового питания, кондитерских с ПП-сладостями, приложений для помощи в ведении здорового образа жизни, спортивных залов, кафе и рестораны, где в меню только диетические блюда с подсчитанными калориями. Данные Росстата подтверждают тенденцию на ЗОЖ. В 2023 году по сравнению с 2022 число приверженцев данной идеи выросло на 27,6 % (на 2,4 млн человек). А число людей, отрицавших здоровый образ жизни, сократилось на 5,9 % (на 2,9 млн человек). Одной из причин, почему здоровое питание и ЗОЖ стали более распространенными, является непрерывный технологический прогресс, благодаря которому у большого количества людей

появляется возможность присоединиться к этой идее, ведь технологии делают данный процесс намного проще и удобнее. Технологии не стоят на месте и развиваются каждый день, сейчас в нашей жизни появился искусственный интеллект, который является помощником для многих людей и для многих компаний.

До появления мобильных приложений люди, стремящиеся следить за своим питанием и контролировать калорийность рациона, использовали традиционные методы. Эти методы включали в себя: консультации с диетологами; изучение таблиц калорийности продуктов, которые публиковались в книгах и журналах; ведение пищевых дневников вручную. Например, в СССР популярными были справочники по питанию, в которых указывались калорийность и питательная ценность различных продуктов. Люди, пользовавшиеся такими таблицами, тратили значительное время для расчетов, точность которых зависела от внимательности. Пищевые дневники часто заполнялись вручную в обычных блокнотах, что делало процесс учета калорий трудоемким.

Кроме того, многие обращались к профессиональным диетологам. Однако их услуги были доступны далеко не всем, особенно в небольших населенных пунктах. В результате значительная часть людей полагалась на популярные диеты, такие как диета Аткинса, системы, базирующиеся на подсчете баллов (например, диета весонаблюдателей), или рекомендации из газет и журналов. Такие подходы редко учитывали индивидуальные потребности организма, например уровень физической активности, состояние здоровья или предпочтения в еде.

С развитием персональных компьютеров в конце XX века начали появляться первые программы для расчета калорий. Эти программы, такие как Diet Organizer и FitDay, помогали автоматически рассчитывать калорийность и отслеживать прогресс на основании введенных пользователем данных. Несмотря на значительное упрощение процесса, использование компьютерных было ограничено: базы данных часто были небольшими и нуждались в ручном обновлении. Возникла проблема, которая заключалась в отсутствии постоянного доступа к компьютеру. Кроме того, интерфейсы первых приложений были сложны и не интуитивны, что отпугивало многих потенциальных пользователей.

Массовое распространение смартфонов в начале 2010-х годов стало поворотным моментом для отрасли мобильных приложений для регуляции и контроля питания. Первые популярные мобильные приложения для подсчета калорий, такие как MyFitnessPal (выпущен в 2005 году, но широко распространился с развитием смартфонов) и Lose It! (запущен в 2008 году), запустили технологическую революцию поддержания здорового образа жизни людей. Телефон становился неотъемлемой частью человеческой деятельности. Появилась возможность в ручном режиме обновлять данные о питании, здоровье и прочем в любой момент времени. В совокупности с огромными базами данных о КБЖУ конкретных продуктов и популярных блюд (в MyFitnessPal их количество в 2023 году превышает 14 миллионов) приложения вывели на новый качественный

уровень контроля здорового питания огромного числа людей.

Основополагающим этапом стало внедрение автоматизации подсчета КБЖУ. Одной из первых ключевых функций стало сканирование штрих-кодов продуктов, введенное в MyFitnessPal. Это позволило пользователям избегать ручного поиска и ввода данных. Позже добавились функции распознавания текста на упаковках с помощью камеры.

В эпоху расцвета смартфонов начали появляться фитнес-часы, фитнес-трекеры, смарт-часы и прочее. Возможность объединения двух информационно-вычислительных приборов стала главной целью того времени, которую вскоре достигли. Современные приложения: Apple Health, Google Fit и Fitbit, синхронизируются с умными браслетами и часами, чтобы учитывать не только потребляемые калории, но и физическую активность, а именно энергозатраты. Например, такие устройства как Fitbit Charge или Garmin Vivosmart автоматически передают данные о сожженных калориях и активности пользователя в приложение.

Следующим шагом на пути к идеальному симбиозу человека и техники для достижения максимально эффективного поддержания здорового образа жизни, особенно в части питания, следовало обеспечить потребителя квалифицированным анализом состояния здоровья в контексте его жизнедеятельности. Таким образом, появились алгоритмы искусственного интеллекта, позволившие приложениям анализировать данные о здоровье, весе, возрасте и предпочтениях пользователя, чтобы составлять персонализированные планы питания. Примером может служить приложение Lifesum, которое предлагает готовые планы питания для конкретных целей — похудения, набора массы или поддержания веса.

Неотъемлемой частью массового продукта является его социальная привлекательность, соответствие желаниям потребителя. Приложения начали добавлять элементы геймификации и социальные функции. В MyFitnessPal, например, можно добавлять друзей, делиться результатами и участвовать в группах поддержки. Это мотивирует пользователей скачать и пользоваться цифровыми продуктами компаний, советовать их окружающим людям.

Конкуренция на рынке приложений возрастала, и разработчики старались внедрить как можно больше необычных функций, которые бы привлекали новых клиентов и удерживали старых. Некоторые приложения, такие как Yazio или Cronometer, стали учитывать не только калории, но и микроэлементы: витамины, минералы, содержание сахара. Это нововведение особенно важно для людей с особыми диетическими потребностями (например, диабетиков или вегетарианцев).

На сегодняшний день различные приложения предлагают невероятный уровень функциональности. Например, компания Noom использует новейшие достижения поведенческой науки, чтобы дать людям возможность взять под контроль свое здоровье. Планер Eat This Much автоматически рассчитывает персонализированные планы питания на основе ваших предпочтений в еде, бюджета и расписания. Более сложное Samsung Health, похожее на аналог из Apple,

отслеживает ежедневные данные измерения вашей физической и ментальной энергии и готовности к активности.

Согласно отчёту Statista, в 2023 году рынок приложений для здоровья и фитнеса оценивался в \$4,4 млрд, причем более 50 % пользователей этих приложений использовали их именно для контроля питания. Компании-разработчики приложений помогли миллионам людей достичь своих целей в похудении, наборе массы или поддержании здоровья.

Мобильные технологии существенно изменили подход к здоровому образу жизни, и, в частности, к питанию, осознанному и имеющему научное обоснование. Для этого раньше необходимо было потратить продолжительное время на сбор данных, сходить на консультации со специалистами, теперь все эти процессы сосредоточены в одном приложении, взаимодействие с которым максимально просто и происходит за считанные минуты. Благодаря приложениям миллионы людей получили доступ к удобным инструментам, которые помогают им вести здоровый образ жизни. Сегодня эти технологии продолжают развиваться, становясь еще более персонализированными и интегрированными в повседневную жизнь.

Благодаря глобальной тенденции к популяризации здорового образа жизни, а в частности и правильного питания, в последние годы отмечается значительный рост интереса и к цифровым сервисам и приложениям. Историю своего существования приложения для подсчета калорий начинают с 2010-х годов, однако тогда данные приложения могли предоставить пользователям лишь базовые функции для примерного расчёта калорийности дневного рациона. По мере увеличения вовлеченности людей в сферу фитнеса и правильного питания, приложения-счётчики калорий модернизировались. Обновленные сервисы помогали в составлении меню на день с подробными рецептами, а также совершенствовали точность подсчетов калорий, белков, жиров и углеводов благодаря расширению базы продуктов питания с установленной производителем калорийностью. Также стоит обратить внимание на удобный функционал данных приложений в виде онлайн-сканера штрихкодов с упаковок того или на продукт и автоматическим расчётом КБЖУ. Благодаря совершенствованию данных приложений мы можем отметить, как статистика скачиваний мобильных приложений для фитнеса и здоровье значительно увеличивалась. В 2017 и 2018 годах скачивание мобильных приложений доходило до 2–3 миллионов, тогда как в 2020 году количество скачиваний увеличилось до 16,3 миллионов. Такой резкий скачок отмечается из-за быстро распространяющегося вируса COVID-19 и активного желания населения улучшить качество своего здоровья в том числе и за счёт правильного питания. В России интерес к данным предложениям также растёт благодаря повышению уровня осведомлённости населения о важности и необходимости сбалансированного питания. Стоит отметить активное взаимодействие населения с цифровыми сервисами в

целом, такая доступность и вовлеченность предоставляет возможность для развития разного рода приложений, а значит развитие онлайн-сервиса для правильного питания одна из тех сфер в жизни человека, которую очень легко интегрировать в повседневную жизнь человека без лишних трудностей. Однако несмотря на общую позитивную тенденцию, на российском рынке отмечается недостаток локальных разработок, что в свою очередь открывает простор для развития и конкурентноспособных предложений на рынке. В первую очередь основной аудиторией, которые пользуются услугами данных приложений является молодёжь в возрасте от 18 до 35 лет, которые активно используют смартфоны для решения вопросов, связанных со здоровьем. Приведённые данные позволяют предположить, что рынок подобных приложений ещё не насыщен и возможность для выхода нового продукта существует с учётом совершенно новых разработок и более удобного функционала, который бы сэкономил время пользователя.

В сфере приложения для подсчета калорий доминирующие позиции занимают такие проекты, как MyFitnessPal, FatSecret, Yazio, Lifesum и EasyFit. В первую очередь необходимо начать анализ с самого популярного приложения — MyFitnessPal. Общая выручка данного продукта в ноябре 2024 года составила 11 миллионов долларов, включая 9 миллионов долларов за приложения для iOS и 2 миллиона долларов за приложения для Android. Общее количество загрузок мобильных приложений для MyFitnessPal составило 2 миллиона, включая 800 тысяч загрузок для iOS и 800 тысяч загрузок для Android. Одним из преимуществ данного приложения является широкая база данных продуктов, которая насчитывает более 14 миллионов позиций. Данное приложение является универсальным решением для подсчета калорий, поскольку обладает информацией об большинстве продуктов питания в повседневной жизни. Однако стоит заметить, что данное приложение не работает на территории Российской Федерации в данный момент, ко всему прочему достаточно сложный интерфейс и высокая стоимость подписки может быть решающим фактором для некоторых пользователей. Таким образом, стоит сделать вывод о том, что для пользователей очень важен спектр продуктов питания, которые уже заложены в самом приложении и интуитивно понятный интерфейс, функционал приложения, что делает пользование данным продуктом ещё более комфортным и удобным для пользователя.

Другим лидером на рынке является FatSecret, это приложение напротив обладает очень простым функционалом. В данном приложении практически отсутствуют какие-либо уникальные функции, помимо базового счётчика калорий, который доступен абсолютно всем пользователям бесплатно. Что касается общей выручки от мобильных приложений FatSecret, в ноябре 2024 года она составила 100 тысяч долларов, включая 100 тысяч долларов для приложений для iOS и менее 5 тысяч долларов для приложений для Android. Общее количество загрузок мобильных приложений для

FatSecret составило 300 тысяч, включая 300 тысяч загрузок приложений для iOS и менее 5 тысяч загрузок приложений для Android.

Yazio — ещё одно приложение для сбалансированного и правильного питания, главным преимуществом которого является разнообразие диет и огромный список различных рецептов, под любые потребности потребителей. Также стоит отметить современный дизайн данного приложения и удобная напоминания о подсчете калорий или приеме воды в течение дня. Однако проанализировав данное приложение, можно сделать вывод, что оно недостаточно локализовано для российских пользователей, поскольку в основном идёт ориентация на западные продукты и бренды, таким образом пользователю из Российской Федерации приходится вводить ингредиенты или продукты вручную, что в разы снижает удобство и увеличивает время пользования. Рассмотрим общий доход от мобильных приложений YAZIO, который в ноябре 2024 года составил 3 миллиона долларов, включая 2 миллиона долларов с приложений для iOS и 1 миллион долларов с приложений для Android. Общее количество загрузок мобильных приложений для YAZIO составило 800 тысяч, включая 400 тысяч загрузок приложений для iOS и 400 тысяч загрузок для Android.

Далее рассмотрим сервис для подсчёта калорий — Lifesum AB, который также обладает достаточно удобным интерфейсом и привлекательным современным дизайном, что позволяет пользователю легко ориентироваться и находить все необходимые функции. Ещё одним важным преимуществом является учёт пищевых привычек, поскольку данное приложение предлагает достаточно широкий спектр рациона питания, таких как кетодиета или низкоуглеводной диета и так далее. Lifesum легко синхронизируется с фитнес-часами или другими фитнес-устройствами для автоматического учёта физической активности. Однако данные функции можно найти у большинства других аналогов. Данное приложение не обладает какими-либо уникальными технологиями, а ещё одним недостатком данного приложения является также ограниченная база данных продуктов российского рынка, большая доля брендов и продуктов приходится на западную часть, что также является барьером для пользователей из России. Общий доход от мобильных приложений Lifesum AB в ноябре 2024 года составил 900 тысяч долларов, включая 700 тысяч долларов для приложений для iOS и 200 тысяч долларов для приложений для Android. Общее количество загрузок мобильных приложений для Lifesum AB составило 200 тысяч, включая 100 тысяч загрузок приложений для iOS и 90 тысяч загрузок приложений для Android. ■

1. «Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание»: итоги года» // Здоровое питание. URL: <https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/news/rospotrebнадzor-75-rossiyan-razdelyayut-printsipy-zdorovogo-pitaniya-v-2023-godu/> (дата обращения: 09.01.2025)

2. 5 бесплатных приложений для подсчёта калорий // Сравни. URL: <https://www.sravni.ru/text/5-besplatnykh-prilozhenij-dlja-podschjota-kalorij/> (дата обращения: 10.01.2025)

3. 8 бесплатных приложений для подсчета калорий на Android и iOS // М.Видео. URL:

<https://www.mvideo.ru/blog/pomogaem-razobratsya/besplatnyh-prilozhenij-dlya-podscheta-kalorij> (дата обращения: 10.01.2025)

4. Diet Organizer // URL: <https://apps.apple.com/ru/app/diet-organizer/id1057012589> (дата обращения: 09.01.2025)

5. WatchSport // Garmin. URL: <https://www.garmin.ru/watches/catalog/vivosmart/> (дата обращения: 10.01.2025)

6. Диета Аткинса // Знание. Вики. URL: https://znanierussia.ru/articles/%D0%94%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%B0_%D0%90%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%B0

7. Диета Весаонаблюдателей (Weight Watchers) // Рейтинг диет 2024. URL: <https://sport-iv.ru/diety/diet/dieta-vesonablyudateley-weight-watchers/> (дата обращения: 09.01.2025)

8. Загрузки ведущих мобильных приложений для фитнеса и тренировок по всему миру в январе с 2017 по 2024 гг. // Statista. URL: <https://www.statista.com/statistics/1239806/growth-top-fitness-mobile-apps-downloads/> (дата обращения: 10.01.2025)

9. Крепкое здоровье начинается с того, что вы едите. // URL: <https://www.myfitnesspal.com/ru> (дата обращения: 10.01.2025)

10. Свое Дело Плюс // Дзен/ URL: <https://dzen.ru/a/ZdMilnd2LSW51Oml> (дата обращения: 09.01.2025)

11. Цифровая медицина-24 // Центр конференций. URL: <https://eventtoday.biz/digital-medicine-2024> (дата обращения: 09.01.2025)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

«Проект Роспотребнадзора «Здоровое питание»: итоги года» // Здоровое питание. URL: <https://здоровое-питание.рф/healthy-nutrition/news/rospotrebнадzor-75-rossiyan-razdelyayut-printsipy-zdorovogo-pitaniya-v-2023-godu/> (дата обращения: 09.01.2025)

5 бесплатных приложений для подсчёта калорий // Сравни. URL: <https://www.sravni.ru/text/5-besplatnykh-prilozhenij-dlja-podschjota-kalorij/> (дата обращения: 10.01.2025)

8 бесплатных приложений для подсчета калорий на Android и iOS // М.Видео. URL: <https://www.mvideo.ru/blog/pomogaem-razobratsya/besplatnyh-prilozhenij-dlya-podscheta-kalorij> (дата обращения: 10.01.2025)

Diet Organizer // URL: <https://apps.apple.com/ru/app/diet-organizer/id1057012589> (дата обращения: 09.01.2025)

WatchSport // Garmin. URL: <https://www.garmin.ru/watches/catalog/vivosmart/> (дата обращения: 10.01.2025)

Диета Аткинса // Знание. Вики. URL: https://znanierussia.ru/articles/%D0%94%D0%B8%D0%B5%D1%82%D0%B0_%D0%90%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%B0

Диета Весаонаблюдателей (Weight Watchers) // Рейтинг диет 2024. URL: <https://sport-iv.ru/diety/diet/dieta-vesonablyudateley-weight-watchers/> (дата обращения: 09.01.2025)

Загрузки ведущих мобильных приложений для фитнеса и тренировок по всему миру в январе с 2017 по 2024 гг. // Statista. URL: <https://www.statista.com/statistics/1239806/growth-top-fitness-mobile-apps-downloads/> (дата обращения: 10.01.2025)

Крепкое здоровье начинается с того, что вы едите. // URL: <https://www.myfitnesspal.com/ru>(дата обращения: 10.01.2025)

Свое Дело Плюс // Дзен/ URL: <https://dzen.ru/a/ZdMilmd2LSW5lOml> (дата обращения: 09.01.2025)

Цифровая медицина-24 // Центр конференций. URL: <https://eventtoday.biz/digital-medicine-2024> (дата обращения: 09.01.2025)

Analysis of the healthy sports nutrition industry and the mobile application market

© Amosova A., Gumenny G., Moskalev M., 2025

In recent years, there has been a significant increase in interest in proper and balanced nutrition, which is associated with a general desire for a healthy lifestyle. The coronavirus pandemic has accelerated this trend, as many have become aware of the importance of strengthening the immune system through proper nutrition. The topic of proper nutrition is also relevant due to the popularity of fitness and sports, which creates a demand for convenient services for monitoring nutrition. Modern technologies make the transition to proper nutrition more accessible and convenient. The integration of artificial intelligence allows you to accurately calculate balanced nutrition indicators and analyze medical data, which provides a personalized approach to nutrition. Mobile applications that help people monitor their diet are becoming an integral part of life, which opens up new opportunities for forming healthy habits.

Keywords: healthy lifestyle, balanced diet, sports, proper nutrition, BZHU (calories, proteins, fats, carbohydrates), diet, fitness, application, service