

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Соатов Мирмухсин Махматмуротович

mirmuhsinsoatov@gmail.com

*Ассистент Самаркандского Государственного
Медицинского Университета*

Абдурахмонова Маржона Шавкат кизи

*Студентка 4 курса Самаркандского Государственного Медицинского
Университета, факультета медицинской профилактики.*

Аннотация: С питанием связаны все жизненно важные функции организма. Оно — источник развития тканей и клеток, их постоянного обновления, насыщения человека энергией. Неправильное питание — как избыточное, так и недостаточное — способно нанести существенный вред здоровью человека в любом возрасте.

Ключевые слова: Питание, личная гигиена, режим питания.

Актуальность темы: В пище содержатся все необходимые человеку элементы: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. Все они одинаково важны. Однако в природе нет универсального продукта, в котором содержались бы абсолютно все питательные вещества. Поэтому только разнообразная пища может поддержать здоровье человека, и наоборот, однообразная – привести к функциональным расстройствам. В связи с этим в настоящее время актуальной становится проблема повышения культуры питания, с тем чтобы рацион питания соответствовал энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма. Рациональное использование пищевых продуктов каждым человеком, исключение переедания и недоедания, поможет многим укрепить здоровье. Рациональное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни. Правильное питание представляет не только биологическую, но и социально-экономическую и даже политическую проблему. Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т. п.

Питание и здоровье Питание обеспечивает важнейшую функцию организма человека, поставляя ему энергию, необходимую для покрытия затрат на процессы жизнедеятельности.

Обновление клеток и тканей также происходит благодаря поступлению в организм с пищей «пластических» веществ – белков, жиров, углеводов,

витаминов и минеральных солей. Пища – источник образования ферментов, гормонов и других регуляторов обмена веществ в организме. Для поддержания нормального течения энергетических процессов организму требуется определенное количество разнообразных пищевых веществ. От характера питания зависит обмен веществ в организме, структура и функции клеток, тканей, органов.

Здоровье и питание тесно взаимосвязаны. Вещества, поступающие в организм с пищей, влияют на наше душевное состояние, эмоции и физическое здоровье. От качества питания во многом зависит наша физическая активность или пассивность, жизнерадостность или подавленность.

Неправильное питание. значительно снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний, в том числе и инфекционного происхождения, так как ослабленный организм подвержен любому отрицательному воздействию. Например, избыточное питание, особенно в сочетании с нервно-психическим напряжением, малоподвижным образом жизни, употреблением алкогольных напитков и курением, может привести к возникновению многих заболеваний.

Главные правила здорового и правильного питания

1. Сократить жиры животного происхождения.
2. Увеличить в рационе продукты, богатые насыщенными жирными кислотами, такими как Омега 3 ([красная рыба](#), [растительные масла](#), орехи).
3. Употреблять продукты, которые содержат клетчатку (злаки, овощи, фрукты, сухофрукты).
4. Употреблять в пищу свежеприготовленные блюда.
5. Не жарить на сливочном масле и полностью ликвидировать из рациона маргарин.
6. Отказаться от чрезмерно соленых продуктов.
7. Вместо молока употреблять молочнокислые продукты (кефир, йогурт, ряженку).
8. Мясо, рыбу и птицу употреблять свежеприготовленными и только с травами и овощами (петрушкой, сельдереем, укропом, салатом, зеленым луком, капустой, шпинатом и др.).
9. Каждый день есть салат из свежих овощей или фруктовый салат.
10. Использование чистых и свежих ингредиентов в приготовлении пищи.
11. Исключение сахара, сахаросодержащих изделий, мучной продукции, копченостей, полуфабрикатов, майонеза, а также алкоголя.

12. Употребление сухофруктов (инжир, чернослив, курага) и орехов (фундук, кешью, миндаль, грецкий орех) между основными приемами пищи.

13. Принятие пищи в случае непреодолимого чувства голода.

14. Правильное сочетание еды (даже полезные блюда, взаимодействуя с другими пищевыми ингредиентами, могут значительно уменьшить свои полезные свойства).

15. Разделение пищи на 4-5 приемов, состоящих из маленьких порций.

16. Ежедневное меню должно включать большую часть свежих овощей и фруктов.

17. Не пропускать утренний прием пищи, который должен состоять из злаковых изделий, фруктов, кисломолочной продукции.

18. Ужинать не позже, чем за 2-3 часа до сна.

Заключение. Рациональный режим питания способствует поддержанию аппетита и обеспечивает выделение пищеварительных соков, необходимых для нормального пищеварения и усвоения пищи. Неправильно организованное питание ослабляет организм, снижает его устойчивость к вредным влияниям окружающей среды и заболеваниям.

Список литературы:

1. Гуйчиевна, М. О. ., Махматмуротович, С. М. ., & Расуловна, Х. Б. . (2023). Основные Возрастные Заболевания И Состояния Распространенные Среди Мужчин И Женщин Пожилого Возраста. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(4), 14–25. Retrieved from <http://journals.academiczone.net/index.php/rjtds/article/view/674>
2. Eshnazarovich T. B. et al. Hygiene Requirements for School Furniture //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 2. – С. 245-248.
3. Tuxtarov B. E., Soatov M. M. O. G. L., Saydaliyeva M. Z. Q. UMUMTA’LIM MAKTABLARI VA MAKTABGACHA TA’LIM MUASSASALARILARDA BOLALAR VA O’SMIRLAR GIGIYENASINING TUTGAN O’RNI //Scientific progress. – 2023. – Т. 4. – №. 2. – С. 12-17.
4. Mirmuhsin S. et al. MAKTAB JIHOZLARNING O ‘QUVCHILAR SALOMATLIK HOLATIGA TA’SIRINI GIGIENIK TAHLILI //Involta Scientific Journal. – 2022. – Т. 1. – №. 4. – С. 193-202.
5. Махматмурот о’г’ли S. M. UMUMIY O’RTA TA’LIM MUASSASALARIDA O’QUVCHILAR OVQATLANISHINI GIGIYENIK TASHKILLASHTIRISH //PEDAGOGS. – 2024. – Т. 49. – №. 1. – С. 41-46.

- 6.** Maxmatmurot o'g'li S. M. et al. UMUMIY OVQATLANISH KORXONALARIDA FOYDALANILADIGAN JIHOZLARGA QO'YILADIGAN GIGIYENIK TALABLAR //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2024. – T. 2. – №. 2. – С. 128-132.
- 7.** qizi Elmurodova L. X. et al. SUVNI KOAGULYATSIYA QILISHNING GIGIYENIK AHAMIYATI //GOLDEN BRAIN. – 2023. – T. 1. – №. 30. – С. 67-71.
- 8.** qizi Ramazonova K. U. et al. MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA BOLALARNING OVQATLANISHINI GIGIYENIK BAHOLASH //GOLDEN BRAIN. – 2024. – T. 2. – №. 1. – С. 281-290.
- 9.** Maxmatmurot o'g'li, Soatov Mirmuhsin. "BOLALAR VA O'SMIRLARDA TEMIR TANQISLIGI ANEMIYASI." (2023).
- 10.** Файзибоев П. Н. и др. ОЗИҚ-ОВҚАТМАҲСУЛОТЛАРИДАН БАКТЕРИАЛ ЗАҲАРЛАНИШНИ ОЛДИНИ ОЛИШДА НАССР ХАЛҚАРО ТИЗИМИНИ TUTGAN ЎРНИ //INTERNATIONAL JOURNAL OF RECENTLY SCIENTIFIC RESEARCHER'S THEORY. – 2023. – T. 1. – №. 7. – С. 226-229.
- 11.** Tuxtarov B. E., Mirmuhsin Maxmatmurot O. G. 'Li Soatov, Mohira Zayniddin Qizi Saydaliyeva UMUMTA'LIM MAKTABLARI VA MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARILARDA BOLALAR VA O'SMIRLAR GIGIYENASINING TUTGAN O'RNI //Scientific progress. – 2023. – №. 2.