

ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В КОНТЕКСТЕ ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11402418>

Г.А.Эрматова, О.Р.Парпиева, А.Якубов, Д.А.Камалова

Central Asian Medical University

Аннотация

Питание является одним из основных факторов окружающей среды, которые определяют здоровье человека, нормальный рост и развитие, физическую и умственную работоспособность, продолжительность жизни, сопротивляемость организма болезням. Привычки здорового питания являются важным внутренним фактором, который влияет на выбор рациона питания населением. Современный образ жизни и изменения в пищевой промышленности привели к увеличению потребления готовой пищи, богатой консервантами, сахаром и жиром, что ухудшает качество питания и здоровье населения. Исследование здорового питания населения помогает выявить проблемы в пищевой культуре и предложить рекомендации для улучшения питания и здоровья населения.

Ключевые слова

рациональное питание, пищевые привычки, образ жизни, здоровье, энергозатрата, питательные вещества.

Abstract. Nutrition is one of the main environmental factors that determine human health, normal growth and development, physical and mental performance, life expectancy, and the body's resistance to disease. Healthy eating habits are an important internal factor that influences the population's dietary choices. Modern lifestyles and changes in the food industry have led to an increase in the consumption of prepared foods rich in preservatives, sugar and fat, which worsens the quality of nutrition and public health. Healthy eating studies help identify problems in food culture and provide recommendations for improving nutrition and health.

Key words: rational nutrition, eating habits, lifestyle, health, energy consumption, nutrients.

Введение. Люди, которые придерживаются здорового образа жизни и питания, склонны выбирать продукты, богатые питательными веществами и низкокалорийные, а также ограничивать потребление продуктов,

содержащих много жиров, сахара и соли. С учетом того, что в настоящее время наблюдается рост заболеваемости хроническими заболеваниями, связанными с неправильным питанием, такими как ожирение, диабет, артериальная гипертензия, сердечно-сосудистые заболевания и др., исследование здорового питания населения становится еще более актуальным. Физиология питания изучает факторы, обеспечивающие оптимальное усвоение организмом химических веществ, в том числе в зависимости от возраста, пола, характера трудовой деятельности, режима питания, потребность организма в пищевых веществах, необходимых в качестве источников энергии для процессов жизнедеятельности, непрерывного обновления химических структур клеток и тканей и функционирования сложных физиологических систем. В настоящее время сформулировано представление о рациональном питании, которое предполагает сбалансированность его, т.е. оптимальное соотношение различных компонентов пищи, обеспечивающее нормальный уровень жизнедеятельности при оптимальном поступлении в организм пластических, энергетических и регуляторных веществ [1, 2, 3].

Исходя из этого особое внимание следует уделить умеренности в питании, которая выражается не только в частоте приема пищи, но, в первую очередь, в качественной стороне питания: соответствие химического состава пищи потребностям организма. Чтобы рационально питаться, нужно иметь представление о составе продуктов, их биологической ценности и преобразовании питательных веществ в организме. Соблюдение рекомендаций по правильному питанию является основным источником повышения сопротивляемости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и сокращения числа неинфекционных хронических заболеваний [4, 5].

Потребляемые органические вещества (белки, липиды, углеводы и др.) обеспечивают энергозатраты организма. Их метаболизм имеет ряд общих путей, поэтому как энергоносители, данные вещества могут быть в некоторой степени взаимозаменяемыми. Для поддержания гомеостаза организма поступающие вещества пищи должны быть способны компенсировать энергозатраты. При избытке поступающих продуктов излишки энергии запасаются также в виде жира, независимо от природы этих продуктов. Пищеварение представляет собой набор процессов, которые обеспечивают механическое измельчение и химическое разложение пищевых веществ на

ингредиенты, не имеющие видовой специфичности и подходящие для поглощения и участия в метаболизме человеческого организма [6, 7].

Человеческое существование невозможно без постоянного потребления питательных веществ, воды, минеральных солей и витаминов. В состав пищи входят различные питательные вещества – белки, жиры, углеводы, которые, поступая в организм, идут на построение клеток и тканей и служат энергетическими источниками жизнедеятельности организма [8]. Кроме того, пища содержит воду и неорганические вещества, в основном в виде солей, которые снабжают организм энергией. В ней содержатся добавочные факторы питания – витамины, играющие большую роль в росте, развитии и функционировании клеток и тканей, а также всего организма в целом.

Потребление пищи должно точно соответствовать физиологическим характеристикам организма. Тем не менее, это правило не всегда соблюдается, поэтому заболевания, связанные как с избыточным, так и с недостаточным питанием, распространены. Во многом названные проблемы обусловлены изменением структуры суточного рациона, а также низким уровнем культуры питания населения. Значительная часть населения не осведомлена о принципах здорового питания. Вот почему изучение основ правильного питания абсолютно необходимо для укрепления общественного здоровья и улучшения культуры питания [10].

Нарушения питания приводят к развитию заболеваний, которые называются «болезни питания». В проблеме «питание и болезни» выделяют пять групп болезней:

1) Первичные расстройства пищевого поведения (желудочно-кишечные заболевания) – недоедание и заболевания, связанные с избыточным питанием: белковое и энергетическое недоедание, ожирение, железодефицитная анемия, йоддефицитные заболевания, витаминные и D-дефицитные заболевания и т.д.;

2) Вторичные расстройства питания организма, вызванные эндогенными (внутренними) причинами: заболеваниями различных органов и систем, приводящими к нарушению пищеварения, всасывания, усилению катаболизма и потребления питательных веществ, к нарушению обмена веществ и т. д. (инфекционные, онкологические, гормональные и другие заболевания);

3) Заболевания с фактором пищевого риска – это массовые неинфекционные заболевания, для которых питание играет важную, но не

единственную роль (атеросклероз, гипертония, диабет, остеопороз, почки и мочекаменная болезнь, некоторые злокачественные опухоли и т. д.);

4) Заболевания, вызванные пищевой непереносимостью – пищевые аллергии, кишечные ферментопатии (например, непереносимость молока), психогенная пищевая непереносимость и т. д.;

5) Болезни с алиментарными факторами передачи возбудителя (инфекционные заболевания).

Физиологическая потребность в энергии и питательных веществах является необходимой комбинацией питательных веществ для поддержания динамического баланса человека [11].

Потребность в энергии и пищевых веществах зависит от физической активности, характеризуемой коэффициентом физической активности (КФА), равным отношению энерготрат на выполнение конкретной работы к величине основного обмена (ВОО). ВОО зависит от ряда факторов, в первую очередь, от возраста, массы тела и пола. У женщин ВОО на 15% ниже, чем у мужчин. Для взрослых людей есть определенные научным путем показатели энергетической ценности, необходимой для активной жизнедеятельности: от 2100 до 4200 ккал/сут для мужчин и от 1800 до 3050 ккал/сут – для женщин [9].

Целью исследования является рассмотреть пищевые привычки и основы рационального питания населения Ферганской области, собрать статистику о ежедневном питании населения и, исходя из статистических данных, прийти к обобщенному выводу о состоянии здоровья, а также предложить мероприятия, направленные на оздоровление и улучшение физического состояния населения.

Материалы и методы исследования. Объектами исследования при изучении состояния здоровья была группа людей (65 человек) в возрасте от 25 до 55 лет.

Медико-социологические исследования включали проведение массового медицинского осмотра, выкопировку данных из индивидуальных медицинских карт, дополненных материалами учета пропусков дней по болезни, опрос по разработанным анкетам. При изучении анамнестических данных методом анкетирования обращалось внимание на перенесенные заболевания (по-обращаемости), на наличие хронических заболеваний и очагов инфекций. Анализ заболеваемости проводили по классификации ВОЗ X - пересмотра.

Результаты исследования и их обсуждение. С помощью метода опросного анкетирования мы сделали вывод, что почти каждый человек из исследуемой группы не соблюдает режим, культуру питания и рациональное питание. Больше половины опрошенных лиц чувствуют ежедневную усталость и вялость без веских на то причин, что в большей степени связано с неорганизованным питанием и недостатком всех макро- и микроэлементов.

После сбора статистических данных группы населения в количестве 65 человек можно сделать вывод, что практически каждый не соблюдает режим, культуру и рациональное питание. Больше половины опрошенных чувствуют ежедневную усталость и вялость без веских на то причин, что в большей степени связано с неорганизованным питанием и недостатком всех макро- и микроэлементов.

Статистика получилась следующая: 1) 50% опрошенных принимают пищу 1-2 раза в день; 2) в ежедневный рацион у 75% опрошенных входят чипсы, шоколад, сладкие газированные напитки и фаст-фуд; 3) 30% опрошенных определяют свою физическую активность как малоактивную, 50% – активную, и только 20% ведут высокоактивную жизнь ежедневно; 4) 25% опрошенных не жалуются на плохое или на неудовлетворительное самочувствие, 50% опрошенных чувствуют ежедневно недостаток сил, вялость и усталость, а оставшиеся 25% – не всегда ощущают подобные проявления в своем организме. Следовательно, люди не знают элементарных основ питания, с которыми их нужно незамедлительно знакомить. Проанализировав общую статистику, можно сделать вывод, что людей с избыточным весом на группу из 65 человек приходится не менее 20. В проявлении данного заболевания (такое, как избыточный вес) участвует большое число факторов. К ним относятся: гормональные изменения, наследственные заболевания (диабет, болезни кардио-респираторной системы и другие), отсутствие рационального питания и многое другое. Немаловажную роль в данном перечне играет рациональное питание. Людям с избыточным весом очень сложно воспринимать любую физическую нагрузку, т. к. у таких людей проявляется при активной деятельности отдышка, недомогание, слабость, которые влияют на психологическую составляющую здоровья (снижение самооценки на фоне физического развития других людей, не страдающих данным заболеванием). Для «борьбы» со всеми этими проблемами, вызванными в большей степени отсутствием сбалансированного питания, необходимы следующие мероприятия. Особое внимание следует уделить умеренности в питании, которая выражается не только в частоте

приема пищи, но в качественной стороне питания: соответствие химического состава пищи потребностям организма. Чтобы рационально питаться, нужно иметь представление о составе продуктов, их биологической ценности и преобразовании питательных веществ в организме. Правильное питание следует рассматривать как один из компонентов здорового образа жизни, как один из факторов, продлевающих активный период жизни. Организм человека подчиняется законам термодинамики. Исходя из этого сформулирован первый принцип рационального питания – энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. К сожалению, на практике это правило часто нарушается. Энергетическая ценность рациона часто превышает энергетические затраты. Вторым принципом правильного питания является совместимость химического состава пищевых веществ с физиологическими потребностями организма. Каждый день в определенном количестве и пропорции около 70 ингредиентов должны поступать в организм, многие из которых не синтезируются в организме и поэтому необходимы. Оптимальное снабжение организма этими питательными веществами возможно только при разнообразной диете. Компоновка продуктов должна заключать в себе основной принцип, а точнее цель – превратить подобранные продукты в полезную пищу, которая не принесет вреда организму.

ВЫВОДЫ. Для достижения данной цели необходимо учитывать:

- качество и энергетическую ценность используемых продуктов, кроме того, немаловажное значение имеют условия их хранения;
- способ приготовления пищи, который должен обеспечить как вкусовые, так и питательные свойства блюд, а также их энергетическую ценность;
- условия, кратность и время приёма пищи;
- количество и калораж употребляемой пищи за сутки;
- изменения режима питания в период интенсивных нагрузок.

Соблюдение рекомендаций по правильному питанию является основным источником повышения сопротивляемости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и сокращения числа неинфекционных хронических заболеваний.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Воронина Л.П. Вопросы рационального питания у пожилых людей// Журнал Медицинские новости. – 2007. – № 6. – С. 36-41.
2. Гинзбург М.М., Козупица Г.С., Крюков Н.Н. Ожирение и метаболический синдром. Влияние на состояние здоровья, профилактика и лечение. – Самара: Парус, 2000. - 160 с.
3. Гурвич М.М. Все о диете. – М.: Олма-Пресс, 2001. – 448 с.
4. Зайнуллин Р.А. Функциональные продукты питания: учеб. пособие. - Москва: КноРус, 2012. - 303 с.
5. Коньшев В.А. Все о правильном питании. – М.: Олма-Пресс, 2001. – 304 с.
6. Эрматова Г.А. Фактическое питание женщин фертильного возраста и его диетическая коррекция// Врач-аспирант. Научно-практический журнал. № 4.5 (47) Россия, г. Воронеж. - 2011год. - С. 765-769.
7. Эрматова Г.А. (2014). Фактическое питание и его влияние на здоровье женщин фертильного возраста. Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, (4-2), 225-227.
8. Ashraf Z., Hussain M., Majeed I., Afzal M. et al. Effectiveness of Health Education on Knowledge and Practice Regarding the Importance of Well-Balanced Nutrition Among School Students. 2019.
9. Rakhmanovna, P. O. (2022). Nutrition and diet in breast cancer. Texas Journal of Medical Science, 7, 27-30.
10. Normatova, S. A., & Parpiyeva, O. R. (2024). ASSESSMENT OF THE ROLE OF RISK FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF BREAST CANCER. THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH, 2(21), 74-78.
11. Parpieva, O. R., & Djalalidinova, O. O. (2022). Reproductive Health Issues. Texas Journal of Medical Science, 14, 58-61.
12. Parpiyeva, O. R., & Ostanauqulov, A. D. (2019). Health theory. Форум молодых ученых, (6 (34)), 26-28.
13. Parpiyeva, O. R. (2023). THE IMPORTANCE OF THE NURSE'S ACTIVITY IN CARRYING OUT PATRONAGE OF ONCOLOGICAL PATIENTS. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(8), 53-56.
14. Normatova Sh.A., & Parpiyeva O.R. (2023). AYOLLARDA KO'KRAK BEZI SARATONINI ERTA ANIQLASHDA ZAMONAVIY YONDASHUV. In actacamu: Vols. 2 2023 (Numbers 2181-4155, p.116).

15. Raxmanovna, P. O. (2024, January). BOLALAR OZIQLANISHI UCHUN MO'LJALLANGAN MARMELAD ISHLAB CHIQRISH TEXNOLOGIYASI. In INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE (Vol. 2, No. 16, pp. 134-138).