

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ****Пахритдинова Танзила Абдусаттаровна****Насриддинова Иродахон Косимовна***Андижанский общественный здравоохранительный техникум по имени Абу Али ибн Сины, преподаватели*

**Аннотация:** В статье рассматриваются основные принципы здорового питания, включающие сбалансированность рациона, разнообразие продуктовых групп и соблюдение режима приёма пищи. Особое внимание уделено роли овощей, фруктов, цельнозерновых продуктов, качественных белков и полезных жиров в поддержании нормального обмена веществ и профилактике хронических заболеваний. Показано, какие продукты рекомендуется ограничить — сахар, соль, фастфуд и переработанные изделия. Также подчеркивается значимость питьевого режима и формирования устойчивых пищевых привычек для улучшения общего состояния здоровья и качества жизни.

**Ключевые слова:** Здоровое питание; сбалансированный рацион; пищевые привычки; режим питания; овощи и фрукты; цельнозерновые продукты; полезные жиры; профилактика заболеваний; здоровый образ жизни; правильное питание.

Здоровое питание является одним из ключевых факторов, определяющих качество жизни, работоспособность и профилактику заболеваний. Современный образ жизни, сопровождающийся стрессами, низкой физической активностью и высокой доступностью фастфуда, делает вопрос формирования правильных пищевых привычек особенно актуальным. Рациональное питание обеспечивает организм необходимой энергией, витаминами и минералами, поддерживая здоровье и укрепляя иммунитет.

Чтобы организм получил полный набор питательных веществ, важно включать в рацион продукты из всех основных групп:

- овощи и фрукты;
- злаковые и цельнозерновые продукты;
- белковые источники — мясо, рыба, бобовые, яйца;
- молочные продукты;
- орехи и семена.

Чем разнообразнее меню, тем меньше риск нехватки необходимых микроэлементов.

Рацион рекомендуется делить на 3 основных приёма пищи и 1–2 лёгких перекуса. Регулярное питание помогает сохранять стабильный уровень глюкозы в крови и предотвращает переедание.

Энергетическая ценность рациона должна соответствовать уровню активности человека. Переедание приводит к набору веса и развитию хронических заболеваний, а недостаток калорий — к снижению иммунитета и слабости.

Рекомендуется употреблять не менее 400–500 г овощей и фруктов в сутки. Они богаты витаминами, клетчаткой и антиоксидантами.

В отличие от рафинированных, цельнозерновые крупы содержат больше клетчатки, витаминов группы В и минералов. Они нормализуют пищеварение и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Качественный белок необходим для работы мышц, иммунитета и гормональной системы. Важно сочетать животные и растительные источники — птицу, рыбу, бобовые, нежирные молочные продукты.

Ненасыщенные жиры, содержащиеся в оливковом масле, орехах, рыбе, авокадо, поддерживают здоровье сердца и сосудов. Животные насыщенные жиры следует ограничить.

Избыточное потребление соли повышает риск гипертонии, а сахар способствует ожирению и диабету. Рекомендуется снизить количество сладостей, газированных напитков, полуфабрикатов.

Такая пища перегружает желудочно-кишечную систему и увеличивает калорийность рациона. Предпочтительные способы приготовления — варка, тушение, запекание.

Колбасы, чипсы, сосиски, майонез содержат консерванты, трансжиры и избыточное количество соли. Их стоит употреблять минимально.

Для поддержания обмена веществ и нормальной работы органов важно пить достаточно воды — в среднем 1,5–2 литра в сутки, учитывая климат и физическую активность. Чай, компоты и супы входят в общий водный баланс, но именно чистая вода должна быть основой.

Чтобы здоровое питание стало образом жизни, важно:

- готовить дома чаще, избегая полуфабрикатов;
- читать состав продуктов;
- употреблять пищу медленно, обращая внимание на насыщение;
- соблюдать умеренность и баланс;
- включать в режим дня физическую активность.

Здоровое питание не требует строгих ограничений или сложных диет. Оно основано на разнообразии, умеренности и регулярности. Постепенное внедрение полезных привычек помогает улучшить самочувствие, снизить риск заболеваний и повысить качество жизни. Рациональный подход к питанию — лучшая инвестиция в собственное здоровье.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). Рекомендации по здоровому питанию. Женева, 2020.
2. Министерство здравоохранения Республики Узбекистан. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения, 2021.
3. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Healthy Eating Plate & Healthy Eating Pyramid. Harvard University Press, 2018.
4. Nestle M. What to Eat. North Point Press, 2019.

5. Willett W., Rockström J. et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets. The Lancet, 2019.

6. П. М. Николаев, Л. В. Соколова. Основы рационального питания. Москва: Академкнига, 2020.

7. FAO/WHO. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, 2019.