

## RATIONAL NUTRITION IN THE LIFE OF A MODERN PERSON. TRENDS AND WAYS OF DEVELOPMENT

**Kamolova Nilufar Ro'ziqulovna**

*Qazokova Qunduzoy Sharifovna are a teachers of the Department of Public Health, Health Care and Medical Manipulation of the Navoi Abu Ali ibn Sino Public Health Technical School*

**Abstract:** *This article presents the main aspects of the culture of consumption of a modern person. Such concepts as diet and rational nutrition are analyzed. An analysis of the questionnaire on the diet of students of the Medical University is also conducted.*

**Keywords:** *healthy lifestyle, rational nutrition, diet.*

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА. ТЕНДЕНЦИИ И ПУТИ РАЗВИТИЯ

**Камолова Нилуфар Розиккуловна**


*Казокова Кундузой Шарифовна— преподаватели кафедры общественного здоровья, здравоохранения и медицинской манипуляции Навоийского техникума общественного здравоохранения имени Абу Али ибн Сино.*

**Аннотация:** *В данной статье представлены основные аспекты культуры употребления современного человека. Разобраны такие понятия как, режим питания, рациональное питание. Также проведен анализ анкетирования, по вопросам рациона питания студентов государственного медицинского университета.*

**Ключевые слово:** *здоровый образ жизни, рациональное питание, режим питания.*

Сегодня жизнь стремительна. Люди совершенно не обращают своего внимания на такие простые повседневные вещи как питание, занятие физическими нагрузками и пр. Это, в конечном итоге, может привести к тяжелым последствиям для работы и функционирования организма человека. Доказано, что только на 15 – 20% здоровье зависит от уровня здравоохранения, генетической предрасположенности к тем или иным заболеваниям, экологии. Всё остальное – это физические нагрузки, отсутствие вредных привычек,





полноценное питание. Именно они являются основными составляющими здорового образа жизни и напрямую зависят от человека.

Следует отметить, что процесс формирования культуры здоровья в современных педагогических исследованиях наиболее активно изучается применительно к наиболее массовой категории – учащимся общеобразовательных школ и студентам.

Существует множество классификаций здорового образа жизни (ЗОЖ). Мы остановились на этом. ЗОЖ состоит из правильного питания, спорта, личной гигиены, различных видов закаливания, отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

Сохранение здоровья предполагает поддержание его достигнутого уровня, а укрепление – увеличение его резервных возможностей.

Питание – основной источник энергии для человека. Питание является одним из важнейших компонентов здорового образа жизни. Гигиена питания – наука о рациональном питании, соответствующем потребностям организма человека, а также о санитарной охране и обеспечении безвредности продуктов питания и готовой пищи. У большинства студентов не сформирована потребность и мотивация к организации здорового рационального питания. Соблюдение основ рационального питания способствует сопротивляемости организма развитию заболеваний, предпосылками к которым является нарушение обменных процессов, нерегулярность питания, низкое качество продуктов питания, энергетический дисбаланс.

Рациональное питание – это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое обеспечивает постоянство внутренней среды организма (гомеостаз) и поддерживает его жизненные проявления (рост, развитие, деятельность различных органов и систем) на высоком уровне при различных условиях труда и быта.


Требования к рациональному питанию:

1. Рациональное питание должно быть полноценным:

а) соответствовать энергетическим затратам организма, т.е. человек должен получать с пищей столько энергии, сколько потратил её за определённый отрезок времени (сутки);

б) каждый человек должен получать в день достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ, т.е. столько, сколько требуется именно для него, в зависимости от его пола, веса, роста, возраста,





физиологического состояния, состояния здоровья, от рода его трудовой деятельности, количества выполняемой физической нагрузки, климатического района, в котором проживает данный человек.

2. Питание должно быть сбалансированным. Одним из критериев сбалансированности рационов питания является соотношение в рационе основных питательных веществ – белков, жиров и углеводов. В соответствии с концепцией сбалансированного питания их соотношение для разных людей может быть различным. Для работников умственного труда 1:1:4, для мужчин и женщин молодого возраста, занятых умственным трудом 1:1,1:4,5, при тяжёлом физическом труде 1:1,3:5. Для средней полосы России считается оптимальным, если в суточном рационе на каждый грамм белков приходится 1,2 г жиров и 4,6 г углеводов (1: 1,2: 4,6). Сбалансированность между белками, жирами и углеводами по энергетической ценности (калорийности) составляет 1: 2,7: 4,6 [1,4,5]. По минеральным веществам наиболее полно изучено взаимодействие кальция, фосфора и магния. Соотношение между ними в пищевом рационе при адекватном питании должно составлять 1: 1,5: 0,7.

3. Питание должно быть разнообразным. Разнообразная пища даёт организму возможность отобрать необходимые для жизнедеятельности биологически активные вещества.

4. Режим питания. Режим питания – это правильное распределение приёма пищи в течение дня по времени, калорийности и объёму (кратность приёма пищи и интервалов между ними). Правильное распределение пищи в течение дня по объёму и энергетической ценности создаёт равномерную нагрузку на пищеварительный аппарат и обеспечивает потребности организма в необходимой энергии.

5. Питание должно быть доброкачественным (профилактика пищевых отравлений).

6. Для лучшего усвоения пищи человеком должны быть созданы оптимальные условия, т.е. пища должна иметь приятные органолептические показатели, должна быть определённого объёма и температуры, красиво оформленной, возбуждающей аппетит.

Нами было проведено анкетирование студентов ГМУ первого, второго, третьего и пятого курсов в количестве 302 человек. Им было предложено ответить на 15 вопросов, связанных с режимом дня, в том числе и вопросы,





касающиеся режима питания. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

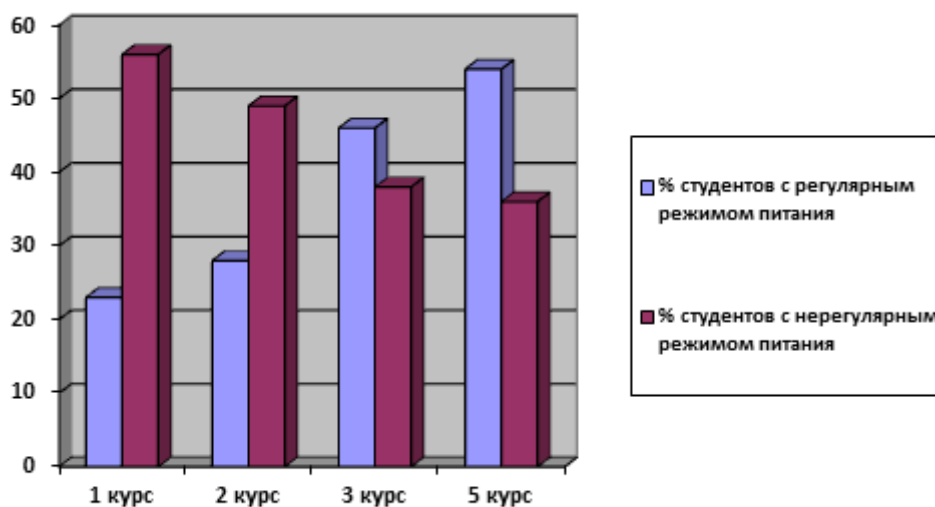
Таблица 1. Режим питания обучающихся, результаты анкетирования

Вопрос	1 курс	2 курс	3 курс	5 курс
1. Регулярно ли вы питаетесь в течение суток	Да – 23% Нет – 56% Затрудняюсь ответить – 21%	Да – 28% Нет – 49% Затрудняюсь ответить – 23%	Да – 46% Нет – 38% Затрудняюсь ответить – 16%	Да – 54% Нет – 36% Затрудняюсь ответить – 10%
2. Какая пища преобладает в Вашем рационе:				
Хлебобулочные изделия	13%	22%	20%	21%
Овощи и фрукты	10%	14%	17%	23%
Молочнокислые продукты	17%	17%	23%	15%
Мясо	19%	24%	20%	25%
Рыба	6%	8%	6%	10%
Затрудняюсь ответить	35%	15%	14%	6%

Приведенные выше результаты свидетельствуют о преобладании не регулярного режима питания или его отсутствии среди студентов 1-2 курсов и обратной картине у студентов старших курсов. Также обращает на себя внимание тенденция к росту респондентов с регулярным режимом питания (график 1.).

График 1. Режим питания студентов, результаты анкетирования





Высокий процент на 1 и 2 курсах, вероятно, связан с новым режимом труда бывших школьников. Процент регулярно питающихся студентов увеличивается от курса к курсу и достигает 54% на 5 курсе. Это может указывать на адаптацию к режиму обучения в вузе. Нужно отметить, что на вопрос «Какая пища преобладает в Вашем рационе?» на 1 курсе затруднились ответить 35% студентов, что может говорить о том, что студенты на 1 курсе питаются нерегулярно, не отдавая предпочтений здоровому питанию. Увеличение в рационе хлебобулочных изделий наблюдается на 2 курсе до 22% и остаётся примерно на одном уровне на 3 и 5 курсах (20 – 21%). Следует отметить, на всех курсах низкий процент употребления рыбы (от 6% до 10%). Возможно, это связано с высокой ценой на данный продукт питания. Употребление мяса в течение учёбы в университете колеблется от 19% на 1 курсе до 25% на 5 курсе. Употребление в пищу овощей и фруктов имеет тенденцию к увеличению с 10% на 1 курсе до 23% на 5 курсе.

Таким образом, было установлено, что более половины первокурсников питаются не регулярно и в их рационе преобладают продукты питания с высоким содержанием легкоусваиваемых углеводов, что в дальнейшем может приводить к серьёзным органическим заболеваниям желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы в целом. Кроме того, на 1 и 2 курсах студенты мало употребляют в пищу овощей и фруктов. Это косвенно может влиять на снижение сопротивляемости организма к заболеваниям.

Для улучшения гигиены питания рекомендуется вести просветительскую работу по рациональному питанию: выпуск санбюллетеней по питанию,





выступление с докладами о влиянии питания на организм человека, написание рефератов о здоровой пище и т.д.

#### **ЛИТЕРАТУРА/REFERENCES:**

1. Диваков Д.С., Лукошкова А.С., Цыбульский К.К. Рациональное питание в жизни современного человека. Тенденции и пути развития // Современные научные исследования и инновации. 2020. с.

2. Варламова С.Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад. // Социс: Социологические исследования. – М., 2016. – № 4. – С.75-88.

3. Варламова С.Н. Здоровый образ жизни – шаг вперед, два назад. // Социс: Социологические исследования. – М., 2016. – № 4. – С.75-88.

