

## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВНОЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

*Тожибаева Ирода Икрамовна,  
Насриддинова Ирода Косимовна,  
Андижанский техникум общественного  
здравоохранения имени Абу Али Ибн Сины,  
преподаватели кафедры Сестринского дела*

**Аннотация:** В статье рассматриваются особенности правильного питания как основной фактор здорового образа жизни. Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и снижению заболеваний.

**Ключевые слова:** атеросклероз, ожирение, желчнокаменная болезнь, подагра, сахарный диабет, полиостеоартроз.

В настоящее время усиление процесса урбанизации и изменение в образе жизни людей привели к повышению уровня заболеваний, связанных с нерациональным питанием, который являются характерным для всех развитых стран. Поэтому Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) эти заболевания выделены в отдельную группу неинфекционных заболеваний.

Результаты исследования в Республике Узбекистан показывают, что в 2014 году около 67,2% взрослого населения республики употреблял овощи и фрукты ниже рекомендуемой ВОЗ нормы, 37% — пищу с избыточным содержанием соли, а 16,4% взрослого населения имел низкую физическую активность. В результате чего 20,2% взрослого населения имел избыточный вес тела и 33,9% — повышенное артериальное давление.

В связи с этим была принято постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан от 25 апреля 2015 года № 102 «О дальнейшем совершенствовании реализуемых мер в области здорового питания населения Республики Узбекистан». На основе этого постановления была утверждена

«Концепция по обеспечению здорового питания населения Республики Узбекистан на период 2015 — 2020 годы» и «Комплекс мер по обеспечению здорового питания населения Республики Узбекистан на период 2015 — 2020».

Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и снижению заболеваний.

С древних времен люди понимали огромное значение питания для здоровья. Мыслители древности Гиппократ, Цельс, Гален и другие посвящали целые трактаты лечебным свойствам различных видов пищи и разумному ее потреблению. Выдающийся ученый Авиценна считал пищу источником здоровья, силы, бодрости.

И. И. Мечников полагал, что люди преждевременно стареют и умирают в связи с неправильным питанием и что человек, питающийся рационально, может жить 120—150 лет.

Неправильное питание значительно снижает защитные силы организма и работоспособность, нарушает процессы обмена веществ, ведет к преждевременному старению и может способствовать возникновению многих заболеваний.

Всемирной организацией здравоохранения к числу заболеваний, связанных с избыточным питанием, отнесены атеросклероз, ожирение, желчнокаменная болезнь, подагра, сахарный диабет и полиостеоартроз.

Переедание нередко бывает причиной заболеваний органов кровообращения. Они вызывают поражение сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной и других систем, резко понижают трудоспособность и устойчивость к заболеваниям, сокращая продолжительность жизни в среднем на 8-10 лет. Одним из неперемных условий предупреждения этих болезней является рациональное питание.

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* – «разумный») считается такое питание, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма, высокий уровень работоспособности и сопротивляемости воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, максимальную продолжительность активной жизни.

Рациональное или правильное питание – это способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение различных заболеваний, замедление процессов старения, т. е. правильное питание – это здоровое питание. Правильное питание всегда является сбалансированным. Сбалансированное питание предусматривает наличие в пище необходимых, не синтезируемых в организме веществ, причем, крайне важно соблюдение соотношения компонентов пищи в рационе.

Рациональное питание – это по существу соблюдение трех основных принципов питания:

- Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, иначе говоря, баланс энергии.

- Удовлетворение потребностей организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.

- Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме).

- Таким образом, рациональное питание, с учетом условий жизни, труда и быта, обеспечивает постоянство внутренней среды организма человека, деятельность различных органов и систем и является неперенным условием хорошего здоровья, гармонического развития, высокой работоспособности человека.

### **Литература:**

1. Постановления Кабинета Министров Республики Узбекистан от 25 апреля 2015 года № 102 «О дальнейшем совершенствовании реализуемых мер в области здорового питания населения Республики Узбекистан» Кабинет Министров.
2. Битуева Э.Б., Чиркина Т.Ф. История и методология науки о пище // Успехи современного естествознания. – 2010. – № 2. – С. 13-14.
3. Донченко Л. В., Надыкта В. Д. Безопасность пищевой продукции. - М.: Пищепромиздат, 2001.
4. Рациональное питание / Смоляр В.И. – Киев: Наук. думка, 1991.