

ДИЕТОЛОГИЯ.

Тожибоева Ирода,

Андижанский техникум общественного здравоохранения имени Абу Али Ибн Сины, преподаватель кафедры Сестринского дела

Насриддинова Ирода,

преподаватель кафедры Сестринского дела

Аннотация

Над вопросом правильного и здорового питания люди задумываются часто, но самостоятельно выбрать для себя оптимальный вариант диеты просто невозможно.

Ключевые слова: Диетология, питания.

Диетология – это тот раздел медицины, который помогает сбалансированность питание человека. В эту область входит изучение принципов правильного питания, как здорового человека, так и больных людей.

Некоторые расстройства организма часто бывают связаны с нарушением питания, с избытком, либо дефицитом витаминов, микроэлементов. Для нормального функционирования организма, все питательные вещества должны быть в строгом балансе.

Диетология решает эти вопросы, обеспечивая профилактическую альтернативу многим заболеваниям.

Врачи диетологи занимаются организацией рационального питания. Без риска для здоровья, они помогут стабилизировать вес, рекомендуют профилактические и лечебные диеты.

Основа этого научного направления считается практическая диетотерапия и лечебное питание.

Строгое разграничение питания – очень важное условие диетологии.

Но основным принципом, от которого будет зависеть эффективность диеты, следует назвать индивидуальность.

Вся пища, содержит необходимые для жизнедеятельности организма строительные материалы, источники энергии. Состав продуктов может быть, как очень полезным для одного, так и совершенно непригодным для другого



человека. Выбрать питание, качественное по составу и по количеству потребления, может только врач-диетолог.

Правильно корректируя ряд макро и микроэлементов, биологически активных и минеральных веществ, врач диетолог отрегулирует биохимические процессы всего организма.

Составляя диеты, специалисты учитывают:

- сбалансированность рациона (пища содержит необходимые организму вещества, восполняет утраченные микроэлементы и т.д.)
- энергетическая ценность продуктов (соответствие с затратами энергии человека, учитывая особенности его деятельности)
- способ обработки продуктов и процесс приготовления пищи (максимальная сохранность биологических составляющих продуктов и исключение токсических веществ)
- режим приема пищи (суточное распределение питания, соответствующее активности человека, характеру его трудовой деятельности).

Здесь присутствуют особые тонкости, диетотерапия отлично влияет как на здорового человека, так и на больного. В практике, специалисты используют диетическую кулинарию, где пища грамотно приготовлена, полезна и своевременна. Придерживаясь рекомендаций диетолога и грамотно обеспечивая организм, сбалансированным набором веществ, получая качественное питание и зная его норму, можно избежать многих серьезных заболеваний.

Диетология также решает проблемы с избыточным весом или недостатком его.

И в этом случае, правильно выбранная диета окажет влияние на обменные процессы в организме. Похудеть или прибавить в весе, без риска для здоровья, возможно только с помощью врача диетолога.

При хронических заболеваниях, лечебная диета способна снизить риск воспалительных процессов, а иногда и вовсе избавить человека от недуга.

Разрабатывая лечебные диеты, специалисты учитывают принципы химического, физического и механического воздействия пищи на пораженные болезнью органы. Щадящие диеты способствуют облегчению, как во время болезни людей, так и в послеоперационный период.

Здесь очень важно строгое соблюдение всех рекомендаций врача и регулярные консультации врача диетолога.

Литература:

1. Гигиена питания / Петровский К. С. // [Большая советская энциклопедия](#) : [в 30 т.] / гл. ред. [А. М. Прохоров](#). — 3-е изд. — М. : Советская энциклопедия, 1969—1978.

2. [Смирнов Н.Н.](#) Очерк истории изучения питания водных животных // Трофология водных животных. Итоги и задачи / отв. ред. [Г. В. Никольский](#), П. Л. Пирожков. — М.: Наука, 1973. — С. 64. — 383 с.
3. Эвенштейн З. М. Популярная диетология. — М.: Экономика, 1990.
4. [Диетология](#) : руководство / Под ред. [А.Ю. Барановского](#). — 5-е изд., перераб. и доп. — СПб. : Питер, 2017.
5. Тель, Л. З. Нутрициология : Учебн. для ВУЗов / Л. З. Тель, И. Э. Коман, А. А. Абдулдаева ... [и др.]. — ЛигТерра, 2017.