

ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

*Курбанов Ш.К. Каршинский государственный университет,
Громова Л.В. ФГБУН Институт физиологии им. И.П. Павлова РАН,
г. Санкт-Петербург, Россия
Курбанова Ш.Ш. Каршинский международный университет*

Известно, что правильное или рациональное питание является одним из важных условий здорового образа жизни человека. Оно имеет особое значение для нормального роста и развития организма, толерантности к неблагоприятным условиям окружающей среды, плодотворной физической и умственной работы, а также долголетия. Кроме того, правильное питание играет важную роль в профилактике и лечении различных заболеваний. Поэтому с древнейших времен этому вопросу уделялось особое внимание учёными, мыслителями, народными целителями (Аристотель, Гиппократ, Гален, Птолемей, Абу Али ибн Сина, Беруни и др.).

Среди них Абу Али ибн Сина, великий аллама и знаменитый врач, первым научно обосновал значение пищевого фактора в жизни человека. В его бессмертном труде «Законы медицины» положительные и отрицательные свойства пищи были объяснены в соответствии с эпохой, и эти идеи не потеряли своей актуальности и в наши дни. Не будет преувеличением сказать, что мысли и взгляды Алломы на вопросы питания составляют основу правильного, здорового питания, включенного в распорядок дня.

Несравненным врачом научно доказано, что правильное употребление пищи является важным условием нормального роста, развития и эффективного лечения болезней человека, в то время как небрежное отношение к питанию порождает многие заболевания. Значимость правильного питания на сегодняшний день всё более возрастает, что не должно оставаться проблемой отдельного человека, а быть в сфере постоянного внимания ответственных лиц и руководителей.

Более того, в каждой стране, в том числе и в Республике Узбекистан, вопросу организации правильного или здорового питания, как важного критерия здорового образа жизни населения, уделяется особое внимание. Примером тому является ряд

указов и постановлений Президента Узбекистана в этой связи, а также организационная и практическая деятельность, организуемая на государственном уровне.

Также важно, чтобы такая государственная деятельность сопровождалась пониманием со стороны каждого члена общества сути вопроса и его прилежностью в соблюдении правил правильного питания, без чего невозможно достижение желаемых результатов.

Научно-исследовательская работа на кафедре физиологии Каршинского государственного университета в последние 20 лет была направлена на изучение фактического питания различных групп населения, молодежи, студентов, рабочих, проживающих в сельской и городской местности, представителей различных профессий, беременных и кормящих женщин, пожилых и старых людей, о правильном или рациональном питании результатом чего были опубликованы научные и научно-популярные статьи, монографии, учебные пособия, учебники и защищены диссертации. На основании результатов этих работ хотелось бы остановиться на том, каким принципам правильного питания людей следует уделять больше внимания в условиях южных регионов нашей республики.

Прежде всего, представители сельского населения отдают предпочтение мясной, мучной, жирной пище и едят меньше необходимого количества фруктов, овощей, мучных изделий второго сорта. В результате этого часто возникают специфические заболевания из-за недостатка в организме витаминов, микро- и макроэлементов.

Во-вторых, во многих случаях различные салаты (приготовленные из помидоров, огурцов, зелени) едят непосредственно вместе с концентрированными блюдами, такими как плов, жареное мясо и т. д. Возникают различные неприятные состояния (метеоризм, понос, запор и т. д.).

В-третьих, немало случаев приема пищи (особенно на вечеринках, свадьбах) без полного переваривания съеденной ранее пищи. Это приводит к преждевременному переходу питательных веществ из желудка в кишечник, не претерпевая физических и химических изменений, в результате чего нарушаются

процессы гидролиза и всасывания в тонком кишечнике, и необходимые вещества, содержащиеся в пище, не усваиваются в достаточной степени.

В-четвертых, мало кто придерживается принципа «твердую пищу надо пить, а жидкую - есть », сформулированного Аристотелем, при употреблении пищи и жидкостей. Большую часть времени горячая пища съедается наспех на улице, на кухне, а жидкости (вода, чайные соки) также пьются стоя или при ходьбе. Такая ситуация приводит к тому, что пищеварительные соки и ферменты в них не выделяются должным образом, в результате чего процесс пищеварения вновь нарушается, и съеденная пища не удовлетворяет потребности организма.

В-пятых, шум, громкая музыка, шумные развлечения, видеопередачи с острым сюжетом нарушают нормальный ход пищеварительного процесса, тормозят нормальные физиологические состояния, такие как гидролиз и всасывание.

В-шестых, когда человек устаёт от физической или умственной работы, когда он нервничает по разным причинам или находится в стрессовых ситуациях, таких как сильная радость, процессы пищеварения нарушаются, поэтому во время такого сильного возбуждения следует набраться терпения, а затем начать приём пищи позволяет избежать неприятных осложнений (тошнота, потеря или повышение аппетита и т. д.).

В-седьмых, употребление приготовленной сегодня еды на второй или третий день может наносить вред здоровью и нарушить работу пищеварительной системы. Причина этого очень проста: любая пища, остывающая через определенное время, становится «любимой» пищей для бактерий и микробов, и в таких условиях они очень быстро размножаются. Среди них много возбудителей различных болезней. Именно поэтому наши предки не употребляли пищу, хранившуюся несколько дней, они считали, что такая пища «тронута бесом» и таким образом защищали себя от различных болезней.

В-восьмых, важно, чтоб местные продукты питания (блюда из местного хлеба и мучных изделий, фрукты и овощи и т. д.), лучше подходят для населения данного региона, чем привезенные из-за границы (какими бы вкусными и привлекательными они ни были). Поскольку местные продукты выращиваются в экологических условиях,

в которых мы живем, пищеварительная система приспособлена для лучшего переваривания этих продуктов. Выше мы говорили о том, что среди населения часто нарушаются основные к правильному питанию, что убедительно показывают результаты проведенных исследований. Мы надеемся, что упомянутые требования и рекомендации будут актуальны при организации здорового питания, которое становится все более важным в современной жизни.

Литература

1. Kurbanovich K. S., Boymuratovna B. G. Physiological Supply of Main Nutrients of Pregnant Women in The Southern Regions of The Republic of Uzbekistan //European Science Methodical Journal. – 2023. – Т. 1. – №. 9. – С. 1-5.
2. Boymuratovna B. G., Shokhsanam B., Kamola P. Problems Of Rationalization Of Nutrition Of Pregnant Women //International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology. – Т. 8. – №. 04. – С. 22-26.
3. Boymuratovna B. G., Shokirovich R. Y. Current Nutrition of Pregnant Women in Kashkadarya Region //Best Journal of Innovation in Science, Research and Development. – 2024. – Т. 3. – №. 2. – С. 271-273.