

UDC: 641.58

## **CORRECTION OF NUTRITION DISORDERS IN MODERN MAN**

**Salieva Manzura Khabibovna**

candidate of medical sciences, associate professor,  
head of the department of fundamentals of preventive medicine Andijan State Medical Institute,  
RUzbekistan

**Summary:** The results of an analysis of the nutrition of modern man and its correction, prevention of non-epidemic diseases according to a balanced diet, reduction in the consumption of salt and other products that contribute to the development of cardiovascular and other non-epidemic diseases in the modern world are given.

**Key words:** Diet, nutritionist, dishes, magazines, cardiovascular and other non-epidemic diseases, breast-feeding, table salt.

**Резюме:** Zamonaviy insonning ovqatlanishini tahlil qilish va uni tuzatish, muvozanatli ovqatlanish asosida epidemiyaga qarshi bo'lmagan kasalliklarning oldini olish, yurak-qon tomir va boshqa noepidemik kasalliklarning rivojlanishiga hissa qo'shadigan tuz va boshqa mahsulotlarni iste'mol qilishni kamaytirish natijalari. zamonaviy dunyo berilgan.

**Калит сўзлар:** Parhez, dietolog, rad etish, talablar, epidemiyaga qarshi bo'lmagan kasalliklar, yurak-qon tomir va boshqa noepidemik kasalliklar, osh tuzi.

**Резюме:** Даны результаты анализа питания современного человека и его коррекция, профилактика неэпидемических заболеваний согласно рационального питания, снижение потребления соли и других продуктов, способствующих развитию сердечно-сосудистых и других неэпидемических заболеваний в современном мире.

**Ключевые слова:** Диета, диетолог, блюда, требования, неэпидемические заболевания, сердечно-сосудистые и другие, грудное вскармливание, поваренная соль.

**Актуальность темы:** Сегодня сердечные недуги стали настоящим бедствием. Но предотвратить и даже вылечить стенокардию, ишемию, аритмию, гипертонию, предупредить инфаркт и инсульт можно с помощью правильного питания. Рациональное питание – это питание, полностью удовлетворяющее физиологические потребности организма в пищевых веществах и энергии, что в свою очередь способствует сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний. Рациональное питание – это сбалансированное, регулярное (не реже 4 раз в день) питание с ограничением потребления соли.

Здоровое питание при неэпидемических заболеваниях играет важную роль для профилактики этих недугов, что снижает заболеваемость и смертность населения нашей республики. Основные НИЗ- неинфекционные или неэпидемические заболевания (рис.1):



Рис.1. Структура неинфекционных заболеваний.

Каждый год от неинфекционных заболеваний (НИЗ) умирает 41 миллион человек, что составляет 74% всех случаев смерти в мире. Каждый год НИЗ уносят жизни 17 миллионов человек, не достигших 70 лет; 86% таких преждевременных случаев смерти происходят в странах с низким и средним уровнем дохода. Неинфекционные заболевания (НИЗ) являлись причиной 79% всех смертей в Узбекистане, что превышает показатель смертности от НИЗ (71%) на глобальном уровне. Поведенческие факторы риска: Нездоровое питание. Отсутствие физической активности. Табак. Вредное употребление алкоголя. Промежуточные факторы риска: Избыточный вес/ожирение. Повышенный сахар крови. Высокое кровяное давление. Аномальный уровень липидов в крови [1,2,3].

Питание при сердечно-сосудистых заболеваниях базируется на следующих принципах: пища должна быть разнообразной, энергетическое потребление быть оптимальным для поддержания идеального веса; в рационе питания должно содержаться определенное количество пищевых веществ в оптимальном соотношении между собой (белки, жиры, углеводы, витамины, макро- и микроэлементы) с учетом возраста, пола, климатических и иных особенностей; общее содержание жиров в рационе не должно превышать 30% общего энергетического состава, а содержание насыщенных жиров не превышать треть всех употребляемых жиров; количество потребляемого холестерина с пищей менее чем 300 мг/сутки; соотношение между насыщенными, моно- и полиненасыщенными жирами должно составлять 1:1:1; профилактическая направленность рациона; соблюдение режима питания [4,5].

Для профилактики и снижения НИЗ необходимо придерживаться следующих правил: употреблять разнообразные пищевые продукты, есть несколько раз в день, разнообразные овощи и фрукты, лучше – свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400г в сутки), хлеб, изделия из муки, крупы, картофель, должны употребляться несколько раз в день, чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела 20-25), необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка, контролировать поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменять животный жир на жир растительных масел, заменять жирное мясо и мясные продукты на бобовые, рыбу, птицу или постное мясо, употреблять молоко с низким содержанием жира и молочные продукты

(кефир, творог, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли, выбирать продукты с низким содержанием сахара и употреблять сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков, есть меньше соли, общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку – 5 г в день, следует употреблять йодированную соль, ограничивать потребление чая и кофе во время приёма пищи, приготовление пищи должно обеспечивать её безопасность, способствовать вскармливанию новорожденных только грудью примерно в течение первых 6 месяцев, вводить прикорм следует постепенно, не отказываясь совсем от грудного вскармливания.



Рис.2. основные нарушения питания современного человека.

К основным нарушениям питания современного человека относятся: дефицит белков, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов, пищевых волокон (рис.2). В избытке у современного человека: животные жиры, сахара, соли. Эти нарушения питания наблюдаются практически у всех возрастных и социальных групп круглый год.

Практика здорового питания формируется на ранних этапах жизни - грудное вскармливание способствует здоровому росту и улучшает когнитивное развитие и может оказывать благотворное воздействие на здоровье в длительной перспективе, например, снижает вероятность набора избыточного веса или ожирения и развития НИЗ позднее в жизни.

Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом. Во избежание нездоровой прибавки веса общее потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии. Сокращение потребления свободных сахаров до менее 10% от общей потребляемой энергии является частью здорового питания, а сокращение их потребления до менее 5% предположительно обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья.

Для профилактики неэпидемических заболеваний (НИЗ) важное значение имеет нормативы употребления поваренной соли. Государства-члены ВОЗ договорились к 2025 г. уменьшить глобальное потребление соли населением на 30%, а также по прекращению увеличения числа случаев диабета и ожирения у взрослых людей и подростков и избыточного веса у детей к 2025 г. Сокращение потребления соли признано одной из наиболее эффективных по затратам мер, которые могут принять страны для улучшения показателей здоровья населения. Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня, то есть до менее 5 г в день, могло бы способствовать предотвращению 1,7 миллиона случаев смерти в год [6,7].

В РУз среднее потребление соли населением составляет 14,9 грамма в день, что в 3 раза превышает рекомендуемый Всемирной организацией здравоохранения уровень (не более 5 граммов в день). В результате реализации Концепции профилактики НИЗ ожидается: увеличение потребления населением овощей и фруктов на 15 процентов; сокращение потребления поваренной соли на 15 процентов; увеличение доли производства продуктов, обогащенных витаминами и необходимыми минералами.

Повышенное потребление натрия (более 2 грамм в день, что соответствует 5 граммам соли в день) и недостаточное поступление в организм калия (менее 3,5 грамма в день) способствуют повышению кровяного давления и увеличивают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта. Основным источником натрия в нашем рационе является соль, хотя она может также поступать с глутаматом натрия, который во многих странах используется в качестве вкусовой добавки к пище. Большинство людей потребляют слишком много соли: в среднем 9–12 грамм в день или примерно вдвое больше рекомендованного максимального уровня потребления. У взрослых потребление менее 5 грамм соли в день помогает понизить кровяное давление и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта и инфаркта. Основная польза от сокращения потребления соли заключается в соответствующем снижении высокого кровяного давления [8,9].

Для взрослых людей здоровое питание включает по меньшей мере, 400 г (то есть пять порций) фруктов и овощей в день снижает риск развития НИЗ и помогает обеспечить ежедневное поступление клетчатки. Потребление менее 5 г соли (эквивалентно примерно одной чайной ложке) в день. Соль должна быть йодированной. Одновременно, по мере отхода от привычных схем питания снижается потребление ключевых составляющих здорового рациона — фруктов, овощей и пищевых волокон (в частности, цельных злаков). Фрукты и овощи содержат калий, способствующий снижению кровяного давления. Установлено, что увеличение потребления калия снижает систолическое и диастолическое давление у взрослых людей. Роль переработанных пищевых продуктов как источника соли в рационе объясняется тем, что содержание соли в них особенно высоко (в случае готовых блюд, мясopодуктов, таких как бекон, ветчина и сырокопченая колбаса, сыров, соленых снеков, лапши быстрого приготовления и т.д.), а также тем, что они потребляются часто и в больших количествах (в случае хлеба и переработанных зерновых продуктов). Соль также добавляется в пищу во время приготовления (в виде бульонных кубиков) или уже на столе (в виде соевого или рыбного соуса и пищевой соли).

Рекомендации по снижению потребления соли. ВОЗ рекомендует взрослым потреблять менее 5 г соли в день (чуть меньше одной чайной ложки). Дети. Для детей в возрасте от двух до 15 лет ВОЗ рекомендует корректировать рекомендованное максимальное потребление соли в сторону уменьшения исходя из их потребностей в энергии по сравнению с взрослыми. Эта рекомендация в отношении детей не охватывает период исключительно грудного вскармливания (0–6 месяцев) или период прикорма при продолжающемся грудном вскармливании (6–24 месяца). Вся потребляемая соль должна быть йодированной, т.е. обогащенной йодом, который имеет важнейшее значение для здорового развития головного мозга у плода и у детей младшего возраста и общего укрепления психических функций у всех людей. Потребление соли дома можно сократить, если: не солить блюда во время их приготовления; не держать на обеденном столе солонку; ограничить потребление соленых снеков; выбирать продукты с низким содержанием натрия.

Оздоровление привычек в области питания является обязанностью не только общества, но и каждого человека. Эта задача должна решаться с учетом характеристик и культурных особенностей населения и с участием целого ряда секторов.

Потребление сахаров. Потребление сахаров как среди взрослых людей, так и среди детей необходимо уменьшить до менее 10% от общей потребляемой энергии. Сокращение потребления до менее 5% от общей потребляемой энергии обеспечит дополнительные преимущества для здоровья. Потребление свободных сахаров повышает риск развития зубного кариеса. Избыточные калории, поступающие вместе с едой и напитками, содержащими свободные сахара, способствуют также нездоровой прибавке веса, что может приводить к избыточному весу и ожирению. Недавно получены фактические данные, свидетельствующие о том, что свободные сахара оказывают воздействие на кровяное давление и липиды сыворотки крови. Это позволяет предположить, что сокращение потребления свободных сахаров способствует снижению рисков развития сердечно-сосудистых болезней.

Данная практика широко должна использоваться в поликлиниках, стационарах, диспансерах, организациях и учреждениях, махаллях, семьях.

#### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Постановление Президента Республики Узбекистан, от 18.12.2018 г. № ПП-4063 «О мерах по профилактике неинфекционных заболеваний, поддержке здорового образа жизни и повышению уровня физической активности населения».
2. СанПиН № 0366-19 «Гигиенические нормативы безопасности пищевой продукции».
3. Салиева М.Х., Основы клинической диетологии / Юсупов К.М. // Монография / Андижан, 2023 г.- 124 с.
4. Сабадырь А. Диета и здоровое питание// - М.:2022.
5. Тель Л. З. Нутрициология: учебник / Л. З. Тель [и др.]. - Москва, 2021. - 544 с.
6. Салиева М.Х. Диетология: Учебное пособие /Арзикулов А.Ш., Юсупов К.М., Мирзаева, М.М. Халмирзаева С.С. //- Андижан:2020.-275 с.
7. Диетология /Под ред. А.Ю.Барановского.СПб.: Питер, 2012. —1024 с.
8. Замбрицкий О. Н. Лечебное (диетическое) питание: учеб.-метод. пособие / Минск: БГМУ, 2016. – 107 с.
9. Организация производства блюд диетического, детского и лечебно-профилактического питания: учебное пособие / сост.: А.А.Закурдаева, Я.П. Сердюкова; Донской ГАУ. - Персиановский: Донской ГАУ, 2019. - 184с.