



New Day in Medicine
Новый День в Медицине

NDM



TIBBIYOTDA YANGI KUN

Ilmiy referativ, marifiy-ma'naviy jurnal



AVICENNA-MED.UZ



ISSN 2181-712X.
EiSSN 2181-2187

5 (67) 2024

Сопредседатели редакционной коллегии:

**Ш. Ж. ТЕШАЕВ,
А. Ш. РЕВИШВИЛИ**

Ред. коллегия:

М.И. АБДУЛЛАЕВ
А.А. АБДУМАЖИДОВ
Р.Б. АБДУЛЛАЕВ
Л.М. АБДУЛЛАЕВА
А.Ш. АБДУМАЖИДОВ
М.А. АБДУЛЛАЕВА
Х.А. АБДУМАДЖИДОВ
Б.З. АБДУСАМАТОВ
М.М. АКБАРОВ
Х.А. АКИЛОВ
М.М. АЛИЕВ
С.Ж. АМИНОВ
Ш.Э. АМОНОВ
Ш.М. АХМЕДОВ
Ю.М. АХМЕДОВ
С.М. АХМЕДОВА
Т.А. АСКАРОВ
М.А. АРТИКОВА
Ж.Б. БЕКНАЗАРОВ (главный редактор)
Е.А. БЕРДИЕВ
Б.Т. БУЗРУКОВ
Р.К. ДАДАБАЕВА
М.Н. ДАМИНОВА
К.А. ДЕХКОНОВ
Э.С. ДЖУМАБАЕВ
А.А. ДЖАЛИЛОВ
Н.Н. ЗОЛотова
А.Ш. ИНОЯТОВ
С. ИНДАМИНОВ
А.И. ИСКАНДАРОВ
А.С. ИЛЬЯСОВ
Э.Э. КОБИЛОВ
А.М. МАННАНОВ
Д.М. МУСАЕВА
Т.С. МУСАЕВ
М.Р. МИРЗОЕВА
Ф.Г. НАЗИРОВ
Н.А. НУРАЛИЕВА
Ф.С. ОРИПОВ
Б.Т. РАХИМОВ
Х.А. РАСУЛОВ
Ш.И. РУЗИЕВ
С.А. РУЗИБОВЕВ
С.А.ГАФФОРОВ
С.Т. ШАТМАНОВ (Кыргызстан)
Ж.Б. САТТАРОВ
Б.Б. САФОВЕВ (отв. редактор)
И.А. САТИВАЛДИЕВА
Ш.Т. САЛИМОВ
Д.И. ТУКСАНОВА
М.М. ТАДЖИЕВ
А.Ж. ХАМРАЕВ
Д.А. ХАСАНОВА
А.М. ШАМСИЕВ
А.К. ШАДМАНОВ
Н.Ж. ЭРМАТОВ
Б.Б. ЕРГАШЕВ
Н.Ш. ЕРГАШЕВ
И.Р. ЮЛДАШЕВ
Д.Х. ЮЛДАШЕВА
А.С. ЮСУПОВ
Ш.Ш. ЯРИКУЛОВ
М.Ш. ХАКИМОВ
Д.О. ИВАНОВ (Россия)
К.А. ЕГЕЗАРЯН (Россия)
DONG JINCHENG (Китай)
КУЗАКОВ В.Е. (Россия)
Я. МЕЙЕРНИК (Словакия)
В.А. МИТИШ (Россия)
В.И. ПРИМАКОВ (Беларусь)
О.В. ПЕШИКОВ (Россия)
А.А. ПОТАПОВ (Россия)
А.А. ТЕПЛОВ (Россия)
Т.Ш. ШАРМАНОВ (Казахстан)
А.А. ЩЕГОЛОВ (Россия)
Prof. Dr. KURBANHAN MUSLUMOV (Azerbaijan)
Prof. Dr. DENIZ UYAK (Germany)

**ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН
НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ
NEW DAY IN MEDICINE**

*Илмий-рефератив, маънавий-маърифий журнал
Научно-реферативный,
духовно-просветительский журнал*

УЧРЕДИТЕЛИ:

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
ООО «ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН»**

Национальный медицинский
исследовательский центр хирургии имени
А.В. Вишневского является генеральным
научно-практическим
консультантом редакции

Журнал был включен в список журнальных
изданий, рецензируемых Высшей
Аттестационной Комиссией
Республики Узбекистан
(Протокол № 201/03 от 30.12.2013 г.)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

М.М. АБДУРАХМАНОВ (Бухара)
Г.Ж. ЖАРЫЛКАСЫНОВА (Бухара)
А.Ш. ИНОЯТОВ (Ташкент)
Г.А. ИХТИЁРОВА (Бухара)
Ш.И. КАРИМОВ (Ташкент)
У.К. КАЮМОВ (Тошкент)
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

5 (67)

2024

Май

www.bsmi.uz

<https://newdaymedicine.com> E:

ndmuz@mail.ru

Тел: +99890 8061882

Received: 20.04.2024, Accepted: 10.05.2024, Published: 15.05.2024

УДК 573.6.086.83: 612.39

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ - ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА
(Обзор литературы)

Комилов Сафар Ортиқович¹ <https://orcid.org/0000-0002-8524-7517>
Сафарова Мадинабону Тулкиновна² <https://orcid.org/0009-0008-7863-0340>

¹Бухарский государственный медицинский институт имени Абу Али ибн Сины,
Узбекистан, г. Бухара, ул. А. Навои. 1 Тел: +998 (65) 223-00-50 e-mail: info@bsmi.uz

²Бухарский государственный университет, г. Бухара, ул. Пиридастгир 2,
тел: 0(365) 226-10-97 Email: buxdupi.uz

✓ **Резюме**

Питание - это один из очевидных и явных биотехнологических факторов, который определяющих биологию, биотехнологию и экологию отдельного человека, его здоровье и активное долголетие, состояние человеческой популяции в целом, ее сохранение и воспроизводство. Качественно-количественный состав биопищи тесно связан с природно-климатическими условиями в отдельных регионах мира и уровнем социально-экономического развития того или иного государства. Правильное питание является важнейшим фактором, влияющим непосредственным образом на здоровье человека, на биопроцессы организма человека, обладающим «профилактическим эффектом» на него, а также укрепляющим здоровье человека.

Ключевые слова: питание, биопищи, биопроцесс, биотехнология, человек

TO'G'RI OVQATLANISHNI TASHKIL ETISH - INSON SALOMATLIGINING ASOSI
(Adabiyotlar sharhi)

Komilov Safar Ortiqovich¹, Safarova Madinabonu To'lqinovna²

¹Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti, O'zbekiston, Buxoro, st. A. Navoiy. 1
Tel: +998 (65) 223-00-50 e-mail: info@bsmi.uz

²Buxoro Buxoro Davlat universiteti shaxar Piridastgir 2-ko'chasi
Tel: 0 (365) 226-10-97 elektron pochta: buxdupi.uz

✓ **Rezyume**

Oziqlanish insonning biologiyasi, biotexnologiyasi va ekologiyasini, uning salomatligi va faol uzoq umr ko'rishini, butun inson populyatsiyasining holatini, uning saqlanishi va ko'payishini belgilaydigan aniq va aniq biotexnologik omillardan biridir. Biooziq-ovqatning sifat va miqdoriy tarkibi dunyoning ayrim mintaqalaridagi tabiiy-iqlim sharoitlari va ma'lum bir davlatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanish darajasi bilan chambarchas bog'liq. To'g'ri ovqatlanish inson salomatligiga, inson organizmidagi biojarayonlarga bevosita ta'sir ko'rsatadigan, unga "profilaktik ta'sir ko'rsatadigan" va inson salomatligini mustahkamlaydigan eng muhim omildir.

Kalit so'zlar: oziqlanish, biooziq, biojarayon, biotexnologiya, inson

ORGANIZING PROPER NUTRITION - BASIS OF HUMAN HEALTH
(Literature review)

Komilov Safar Ortiqovich¹ Safarova Madinabonu To'lqinovna²

¹Bukhara State Medical Institute named after Abu Ali ibn Sina, Uzbekistan, Bukhara,
st. A. Navoi. 1 Tel: +998 (65) 223-00-50 e-mail: info@bsmi.uz

²Bukhara State University, Bukhara, st. Piridastgir 2, tel: 0(365) 226-10-97 Email: buxdupi.uz



✓ *Resume*

Nutrition is one of the obvious and obvious biotechnological factors that determine the biology, biotechnology and ecology of an individual, his health and active longevity, the state of the human population as a whole, its preservation and reproduction. The qualitative and quantitative composition of biofood is closely related to the natural and climatic conditions in certain regions of the world and the level of socio-economic development of a particular state. Proper nutrition is the most important factor that directly affects human health, the bioprocesses of the human body, has a "preventive effect" on it, and also strengthens human health.

Key words: nutrition, biofood, bioprocess, biotechnology, human

Актуальность

Питание - это один из очевидных и явных биотехнологических факторов, который определяющих биологию, биотехнологию и экологию отдельного человека, его здоровье и активное долголетие, состояние человеческой популяции в целом, ее сохранение и воспроизводство. Качественно-количественный состав биопищи тесно связан с природно-климатическими условиями в отдельных регионах мира и уровнем социально-экономического развития того или иного государства [7, 11].

При этом чем выше социально-экономический уровень развития общества, тем равноценнее характер питания различных групп населения. Характер биотехнологии питания носит ярко выраженный национальный характер, во многом зависит от религиозных и культурных традиций населения и тесно взаимосвязан со стилем и укладом жизни и уровнем экономического дохода [1, 7].

Проблема здоровья человека является одной из самых сложных и актуальных. Одним из факторов, сохраняющих здоровье, является правильное и рациональное питание и проблемы его биотехнологии. Сегодня проблема питания актуальна для любой страны. Борьба с нездоровым питанием и как его следствием захлестнула весь цивилизованный мир. Увеличение в рационе питания продуктов с повышенным содержанием липидов, холестерина и консервантов - один из факторов заболеваемости населения и нарушения биотехнологических процессов [6, 7, 9].

Структура питания в Узбекистане за последние 25-30 лет резко изменилась, с одной стороны, она стала более разнообразной и биотехнологичной, что, конечно же, положительно сказывается на здоровье людей. Но с другой стороны, в нашей стране стало «модным» потребление продуктов «западного стандарта» с повышенным содержанием жиров, холестерина и консервантов - так называемого «фаст-фуда» (чипсы, бутерброды, сладкие безалкогольные напитки, Pepsi Cola и Coca Cola). Эти так называемые «новые блюда» в какой-то мере стали вытеснять традиции отечественного питания. Реальное повышение уровня и качества здоровья может быть достигнуто только на основе организации правильного и рационального питания как важнейшего фактора здоровья.

Цель исследования: рассмотреть особенности организации правильного питания и его биотехнологии на современном этапе как основы здоровья.

По данным ВОЗ, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни или физических дефектов.

За последние 10-20 лет в мире отмечено резкое снижение объема двигательной активности людей всех возрастов. Доля физического труда в производстве уменьшилась с 90% до 10%. Физической культурой и спортом занимается небольшая часть людей. Параллельно с этим, человек лишил себя многих ощущений непосредственного общения с природой. Очень много стало удобств, детренирующих организм. Пища современного человека стала значительно менее разнообразной и биотехнологичной по набору природных продуктов, чем это было раньше [2, 8].

Материал и метод исследования

В настоящее время наиболее важное значение в развитии самых расп-ространенных болезней, являющихся основной причиной смерти населения являются:

- 1) гиподинамия (недостаток движения),
- 2) неправильное питание (прежде всего переедание),
- 3) психоэмоциональное напряжение,
- 4) вредные привычки (злоупотребление алкоголем, курение, употребление наркотиков и других химических веществ).

По данным М.Н. Волгарева, В.А. Тутеляна, А.И. Пальцева, при правильном питании нормально растут дети, укрепляется здоровье среднего и по-жилого возраста, повышается работоспособность, продлевается активная жизнь старых и пожилых людей. Грамотная культура питания способствует также предупреждению заболеваний, создает условия для адаптации к изменяющимся эко условиям среды.

К факторам, обеспечивающим здоровое питание, относятся 1) экономические возможности; 2) уровень образования в вопросах питания; 3) ассортимент пищевых продуктов, 3) развитие биотехнологии питания [4, 10].

Дефицит поступление питательных веществ в детском и юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и др. Здоровье человека в значительной степени зависит от характера питания. Недостаток или избыток отдельных ингредиентов в пищевом рационе может приводить как к выраженным проявлениям заболеваний, так и снижению общего уровня функционирования организма. Здоровое питание на основе новых биотехнологических веществ улучшает качество жизни, удлиняет ее продолжительность, одновременно снижая затраты на здравоохранение. Оно может снизить количество случаев, нуждающихся в дорогостоящем медицинском лечении (операции на коронарных сосудах, ангиопластика); хорошо сбалансированное питание - биотехнологическое питание – может положительно влиять на течение заболеваний, а многие хронические заболевания можно предупредить исключительно с помощью здорового питания [3, 4-6].

Правильное питание - основа здоровья человека. Именно пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Продукты питания и биотехнологии в пищевой промышленности - источники веществ, из которых синтезируются ферменты, гормоны и другие регуляторы метаболизма. Метаболизм, лежащий в основе жизнедеятельности человеческого организма, находится в прямой зависимости от характера питания.

Результат и обсуждение

Правильный режим питания чрезвычайно важен для нашего организма. Самый оптимальный режим приема пищи - четырехразовый. Промежутки между приемами пищи при четырехразовом питании составляют 4-5 часов, при этом нагрузка на пищеварительный тракт распределяется равномерно, пища полностью обрабатывается пищеварительными ферментами и хорошо усваивается. При четырехразовом питании завтрак должен составлять примерно 25% суточного рациона, обед - 35%, полдник - 15% и ужин - 25%. Ужинать рекомендуется не позднее чем за 3 часа до сна. К сожалению, принимать пищу четыре раза в день получается далеко не у всех. Большинство людей кушают в день три раза. Завтрак при трехразовом питании должен составлять 30-35% суточного рациона, обед - 35-40%, ужин - 25-30%. При трехразовом питании особенно важно не допускать слишком больших перерывов между приемами пищи. Самый большой перерыв не должен превышать 6 часов. Недопустимо принимать пищу лишь 1-2 раза в день.

Важно каждый день принимать пищу в одно и то же время. Только так обеспечивается ритмичность работы желудочно-кишечного тракта [4].

Вредит здоровью как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона. Количество энергии, содержащейся в потребляемой пище (иными словами - калорийность рациона), должна соответствовать энергии, расходуемой организмом. Слишком скудное питание, когда энергетическая ценность суточного пищевого рациона не покрывает производимые в течение суток затраты энергии, приводит к возникновению отрицательного энергетического баланса. При этом организм мобилизует все свои ресурсы на покрытие образовавшегося дефицита энергии. Организм начинает, во-первых, использовать как источник энергии все поступающие пищевые вещества, в том числе и белки, а во-вторых, «сжигать» накопленные энергетические запасы, причем не только жировые, но и белок тканей, что приводит к развитию белковой недостаточности и нарушению биотехнологических процессов в организме человека.

Положительный энергетический баланс, когда калорийность суточного рациона существенно превышает расход энергии, также приводит к неприятным последствиям - возникновению ожирения и связанных с ним болезней: атеросклероза, гипертонии и др.

В среднем соотношение количества употребляемых белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4, при больших физических нагрузках - 1:1:5, для работников умственного труда - 1:0.8:3.

Заключение

Таким образом, правильное питание является важнейшим фактором, влияющим непосредственным образом на здоровье человека, на биопроцессы организма человека, обладающим «профилактическим эффектом» на него, а также укрепляющим здоровье человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА:

1. Артюнина Г.П., Гончар Н.Т., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: Здоровье, болезнь и образ жизни. - Псков, 2003. - 304 с.
2. Востриков В.А. Физкультурно-образовательные предпосылки здоровьесбережения // Оздоровительные технологии XXI века. - Челябинск, 2002. - С. 48-49.
3. Гуров В.А. Здоровый образ жизни: научные представления и реальная ситуация // Валеология. - 2006. - № 1. - С. 53-59.
4. Дробат Е.М. Простые истины о питании и здоровье. - Минск: Кн. дом, 2004. - 607 с.
5. Дробинская А.О. Основы педиатрии и гигиены детей раннего и дошкольного возраста. - М.: Владос, 2003. - 400 с.
6. Куликов В.М. Основные понятия и термины «ЗОЖ» // Формирование здорового образа жизни школьников. - 2002. - № 12. - С.58.
7. Суравегина И.Т. Здоровье человека как экологическая проблема: образовательный аспект // Экология и жизнь. - 2006. - № 1. - С.34-38.
8. Eremenko V. N., Kovtun R. I. Dietary supplements and their effect on the body of students // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. 2022. № 1 (91). С. 35–39.
9. Jensen I. J., Mæhre H. K. Preclinical and clinical studies on antioxidative, antihypertensive and cardioprotective effect of marine proteins and peptides // Mar. Drugs. 2016. Vol. 14. P. 128–136.
10. Gorbunova N.A., Tunieva E.K. Risks and safety of using nanotechnologies of food products: a review // Теория и практика переработки мяса. 2016. № 3. С 35–42. DOI: 10.21323/2414-438X-2016-1-3-35-42.
11. Liu R., Zheng W., Li J. et al. Rapid identification of bioactive peptides with antioxidant activity from the enzymatic hydrolysate of *Mactra veneriformis* by UHPLC-Q-TOF mass spectrometry // Food Chem. 2015. Vol. 167. P. 484–489.

Поступила 20.04.2024