



UDK: 796(001)

**Санжар НАСИМОВ,**

Ташкентского филиала НИЯУ МИФИ Гуманитарные дисциплины и физического воспитания ассистент кафедры

E-mail: [nasimov@gmail.com](mailto:nasimov@gmail.com)

Рецензент *Узбекский государственный университет физической культуры и спорта, профессор, Пед.ф.ф.д. Керимов Ф.*

## SOG'LOM HAYOT TARZI UCHUN TO'G'RI OVQATLANISH QOIDALARI

Annotatsiya

Ushbu maqolada kundalik hayotda juda muhim bo'lgan to'g'ri muvozanatli ovqatlanish masalalari muhokama qilinadi.

**Kalit so'zlar:** Ratsional ovqatlanish, kimyoviy tarkib.

## RULES OF CORRECT NUTRITION FOR A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation

This article addresses the issues of proper nutrition, which are very important in everyday life.

**Key words:** Nutritional basics, chemical composition.

## ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ПРИ ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы правильного рационального питания, которые очень важны в повседневной жизни.

**Ключевые слова:** Рациональное питание, химического состава.

**Введение.** Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению нашего физического и психологического здоровья, стимулируют работу мозга и работу сердечно-сосудистой системы, но при серьезных занятиях у спортсменов возникает большая нагрузка на все органы, именно поэтому необходимо постоянно диагностировать состояние спортсменов, чтобы можно было во время предотвратить нарушение в работе организма и исключить возникновения проблем со здоровьем.

Питание является важной составляющей нашей жизнедеятельности, поэтому крайне важно знать основные правила потребления пищи. На сегодняшний день наш организм подвержен воздействию различных химикатов вследствие загрязнения окружающей среды и вредных веществ, входящих в состав многих продуктов, именно поэтому данная работа является как никогда актуальной.

### Анализ литературы по теме.

Задачи научной работы:

1. Выявить общие рекомендации правильного питания.
2. Сформировать основные принципы рационального питания.

3. Выяснить, какие продукты стоит включить в свой рацион для поддержания нормальной жизнедеятельности организма.

Питание - процесс, в ходе которого организм усваивает питательные вещества, необходимые для поддержания здоровья человека, его работоспособности и жизни. Правильное питание может также служить профилактикой для предупреждения преждевременного старения. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) или сердечнососудистой системы назначают специальную диету. Чтобы организм слажено работал, необходимо организовать питание с учетом профессии человека, его возраста и пола. Конечно, физиологические потребности зависят от многих обстоятельств, большая часть условий может меняться довольно часто, поэтому

привести в баланс питание на каждый момент жизни довольно сложно. Плюсом является то, что организм обладает механизмами регулирования, которые позволяют усваивать из пищи то, что необходимо именно нам и требуется в данный момент, но не стоит забывать, что в детском и пожилом возрасте эти регуляторы ограничены. Определенно, если полагаться только на это правило, можно совершенно забыть о рациональности, но все же некоторые жизненно-важные витамины и аминокислоты поступают именно с пищей и только с ней. Правильное понимание задач физической культуры и спорта и внедрение их в повседневную жизнь людей способствуют укреплению семьи, оздоровлению быта, повышению уровня здоровья, то является важной закономерностью в развитии нации в целом модернизации и обновления, стабильного и устойчивого роста экономики, принципов физического воспитания – принцип оздоровительной направленности. Основной его смысл заключается в достижении возможно большего оздоровительного эффекта от знаний физической культурой. Несмотря на кажущуюся простоту принципа в практической деятельности по его осуществлению встречаются определенные трудности.

**Методология исследования.** Главная причина данного положения - в широко распространенном ошибочном мнении: «всякое приобщение к физической культуре есть укрепление здоровья». Особенно наглядно это просматривается в процессе физического воспитания в вузе. Сформулируем общие рекомендации:

1. Исключите по возможности потребление соли. При потреблении большого количества соли, повышается артериальное давление, именно по этой причине стоит ограничить ее в повседневной жизни. Гипертония может развиваться уже в подростковом возрасте. Старайтесь не досаливать пищу и есть меньше различных консервов.

2. Также исключите потребление сахара. Помимо переедания, сахар способствует развитию кариеса, что разрушит ваши зубы без возможности восстановления.

3. Избегайте употребления алкоголя.

4. Пейте 1,5-2 литра чистой воды в день. Постарайтесь заменить водой чай и кофе.

5. Приемы пищи должны быть 6 раз в день маленькими порциями.

6. Ешьте регулярно без больших перерывов между приемами пищи.

7. Обязательно поддерживайте свое тело в норме, меняя количество физической активности и потребляемой пищи.

8. Включите в свой рацион больше фруктов и овощей, богатых клетчаткой.

9. Уменьшите потребление жира.

10. Меняйте свой рацион постепенно, чтобы организм не вошел в состояние стресса [1].

Важным является вопрос о размерах порций. Психолог Брайан Вансинк, автор книги «Бездумное поедание: почему мы едим больше, чем кажется», доказал в многочисленных экспериментах: вы можете надеяться на свое чувство меры, но посуда больших размеров, скорее всего, заставит вас съесть большие порции еды. Большой ложкой для мороженого вы возьмете больше мороженого. В короткий широкий стакан нальете больше сока. Это иллюзия контрастного размера: по сравнению с большой посудой кажется, будто содержимого не так уж много и мы потребляем столько же еды, сколько обычно. Иммунист к большим порциям. На самом деле единственные люди с иммунитетом к большим порциям — это совсем маленькие дети. Вплоть до трех-четырех лет у всех детей есть завидная способность переставать есть, когда они наелись. Позже саморегуляция голода пропадает, и у некоторых людей не получается научиться есть самостоятельно. Это кросс - культурный феномен, который наблюдается от Лондона до Пекина. В одном исследовании ученые из США обнаружили: когда трехлетним детям предлагают маленькие, средние и большие порции макарон с сыром, они всегда съедают примерно одинаковое количество. Однако пятилетние дети съедают намного больше, когда им предлагают большую порцию макарон. Это человеческая природа: есть, когда вам дают еду, и есть больше, когда вам дают больше еды. В 2013 году Британский фонд по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями опубликовал отчет под названием «Искажение порций» о том, как изменились размеры еды в Великобритании с 1993 года. Если тогда обычный маффин в среднем весил 85 г, то 20 лет спустя с трудом удавалось найти маффины весом, хотя бы в 130 г. Готовые блюда также выросли в размерах. Например, пирог из курицы увеличился на 49%, а картофельная запеканка с мясом выросла практически вдвое (с 210 до 400 г). В такой среде сложно не переесть, и дело тут не в силе воли. Психологи говорят о когнитивном искажении — предпочтении целостных предметов. Любой человек неосознанно хочет довести любое дело до конца. В отношении еды это проявляется особенно ярко: чем больше порция еды, тем больше вы съедите. Нам кажется, что порция равна одной части чего-то, независимо от её размера. Даже если это один кусок пиццы, содержащий 2 000 ккал, который купили диетологи в Нью-Йорке. Самый простой способ решить проблему в домашних условиях — использовать посуду меньшего размера. Второй подход более распространенный — постараться продать нам больше еды. В 1988 году вы могли купить шоколад Dairy Milk от Cadbury только одного размера — 54 г. Сегодня вы можете купить шоколадный батончик в 49 г, 110 г, 200 г и 360 г. По сравнению с поистине гигантским батончиком в 360 г всё ещё большой 110-граммовый выглядит очень скромно [2]. Следующий принцип - согласование химического состава веществ с реальными потребностями организма. Так как нам требуется

довольно много различных пищевых веществ, нужно употреблять в день, при грубом подсчете, свыше 70-ти ингредиентов. Третий принцип - разнообразие питания. Четвертый принцип - соблюдение режима питания, то есть регулярность, и чередование приемов пищи. При соблюдении вышеуказанных принципов, ваше питание будет полноценным и рациональным.

Чтобы достигнуть эту цель следует учесть:

1. Количество потребляемой пищи.

2. Условия приема пищи.

3. Качество используемых продуктов.

4. Условия хранения продуктов, их энергетическую ценность.

5. Изменение питания при усиленных физических нагрузках.

За питанием населения также пытаются следить и государство. Правительства многих развитых стран ежегодно выделяют средства на популяризацию здорового образа жизни и, в частности, здорового питания. Большую популярность приобрели средства инфографики, например, разработанные с учётом национальных особенностей пирамиды питания, на которых визуально показывается рекомендуемое количество различных видов продукции [4]. Врачи - диетологи осуществляют наблюдение и лечение следующих групп пациентов: - с избыточной массой тела и ожирением I-III степени; - с алиментарно-зависимыми заболеваниями; - страдающих синдромом нарушенного пищеварения и всасывания; - имеющих нарушения пищевого статуса. Первым полномасштабным исследованием, подтвердившим, что здоровое питание может значительно снизить проблемы с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением и диабетом, стал проект «Северная Карелия», проведение которого стартовало в Финляндии в 1973 году. За 35 лет у населения области Северной Карелии смертность от сердечно-сосудистых заболеваний снизилась в 7 раз. Этот результат лег в основу общеевропейской Стратегии по здравоохранению 2023. Основные изменения, которые привели проект Северная Карелия к такому результату: 1. отказ от курения; 2. изменение рациона населения: снижение потребления сливочного масла на 80%; увеличение потребления растительного масла; потребление низко-жирной молочной продукции; увеличение потребления овощей и фруктов; изменения рецептуры традиционных блюд и обучение населения новым техникам приготовления (не жарка, а запекание и отваривание). В ходе исследования мы провели опрос среди студентов Ташкентского филиала НИЯУ МИФИ, где попытались выяснить, какое место в жизни студентов занимает рациональное питание.

Вопросы имели следующий характер:

1. Следите ли вы за своим питанием?

2. Выпиваете ли Вы 1,5-2 л воды в день?

3. Нравится ли Вам полезная еда?

**Анализ и результаты.** Результаты исследования представлены в диаграмме. Данная диаграмма отражает положительные ответы на предложенные вопросы. Вывод: почти 50% студентов со всех курсов старается следить за своим питанием, правда, выпивать в день суточную норму воды им все-таки сложно. В заключение можно сказать, что мы смогли выявить общие рекомендации правильного питания, сформулировать основные принципы рационального питания, выяснить, какие продукты стоит включить в свой рацион для поддержания нормальной жизнедеятельности организма, а также провести исследование среди групп студентов. Популяризация физической культуры, спорта и здорового образа жизни нуждается в чётко специфицированном

разделении. Можно сказать, что существуют две основные взаимосвязанные организационные формы спорта: массовый самодетельный спорт и спорт высших достижений.

**Выводы и предложения.** Первая является органической частью системы физического воспитания, физической культуры общества: массовый спорт лишь

относительно лимитируется возрастом, состоянием здоровья, уровнем физического развития людей. Массовым спортом каждый 237 человек занимался хотя бы раз в жизни: спорт как учебный предмет входит в программы всех типов учебных заведений и военно-физической подготовки в армии.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ефимов А.А., Ефимова М.В. Основы рационального питания: учебное пособие. - Петропавловск-Камчатский: КамчатГТУ, 2007. - 178 с.
2. Ефимов, И.П. Источники питания: Учебное пособие. - Ульяновск: УлГТУ, 2001. - 135 с.
3. Шиховцов, Ю.В. Триатлон – эффективное средство физического воспитания студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев, Л.Г. Шиховцова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – № 513. – С. 3626-3630.
4. Скальный, А.В. Основы здорового питания: пособие по общей нутрициологии / А.В. Скальный, И.А. Рудаков, С.В. Нотова, Т.И. Бурцева, В.В. Скальный, О.В. Баранова. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. - 117 с.
5. <https://ru.wikipedia.org/wiki/Питание>
6. <https://4brain.ru/zozh/pitanie.php>
7. <https://polzavred.ru/pravilnoe-pitanie-sut-i-osnovnye-pravila.htm>