

ПИТАНИЯ И КАЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ НУТРИЕНТОВ В РАЦИОНЕ ЖЕНЩИН КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО ПЕРИОДА

Саидова Гулбахор Турсуналиевна – к.м.н.ассистент

Мирсадикова Низора Мирусмоновна – ассистент

*Ташкентский государственный медицинский
университет (Ташкент, Узбекистан)*

Аннотация. Здоровое питание необходимо в любом возрасте, но в пожилом возрасте особенно важно избегать рисков, связанных с заболеваниями сердца, диабетом, ожирением и прочими хроническими недугами. Количество и качество пищи определяются возрастом, полом и характером выполняемой работы. Диета людей пожилого возраста существенно отличается от диеты молодых. Пожилому человеку требуется меньше калорий, чем молодому, что связано со снижением физической активности и особенностями обмена веществ. Но уменьшенный по калорийности рацион должен содержать достаточное количество минеральных солей, витаминов, белков. Общую калорийность суточного рациона для пожилых людей необходимо снижать преимущественно за счет животных жиров и простых углеводов.

Ключевые слова: пожилое население, сила, биологически активные добавки, правильное питание, заболевание.

*Saidova Gulbahor Tursunaliyevna t.f.n.,
assistent! Toshkent davlat tibbiyot
universiteti (Toshkent, O'zbekiston)*

Annotatsiya. Klimaks ayol hayotidagi muayyan bir davr bo'lib, gormonal tizimning va butun organizmning qayta qurilishidir. Klimaks davrining oson kechishi uchun ayol bu vaqtda to'g'ri ovqatlanishi kerak. Bu esa organizmda paydo bo'ladigan stresslarni bartaraf etishga, shuningdek, ateroskleroz, qandli diabet, semirish kabi klimaks davridan so'ng tez-tez uchraydigan kasalliklardan saqlanishga yordam beradi. Shuning uchun, klimaks vaqtida ovqatlanish ratsioniga o'zgartirishlar kiritish kerak bo'lsa, uni ko'rib chiqish juda zarur. To'g'ri ovqatlanish - bu birinchi navbatda, muvozanatlashgan ovqatlanishdir. Ratsioningizda oqsillar, yog'lar va murakkab uglevodlar mavjud bo'lishi kerak.

Kalit so'zlar: keksa aholi, kuch, biologik faol qo'shimcha, to'g'ri va muvozanatlashgan ovqatlanish tartibi, kasalliklar.

Saidova Gulbakhor Tursunaliyevna

*PhD,assistant Tashkent Medical
University (Tashkent, Uzbekistan)*

Annotation: Healthy nutrition is necessary at any age, but in old age it is especially important to avoid risks associated with heart diseases, diabetes, obesity, and other chronic ailments. The quantity and quality of food are determined by age, gender, and the nature of the work performed. The diet of elderly people significantly differs from that of the young. An elderly person requires fewer calories than a young one, which is related to decreased physical activity and metabolic characteristics. However, the reduced-calorie diet must contain sufficient amounts of mineral salts, vitamins, and proteins. The overall calorie intake for elderly people should be reduced mainly by cutting down on animal fats and simple carbohydrates.

Key words: Elderly population, strength, dietary supplements, proper nutrition and diseases.

Питание - один из постоянно действующих факторов внешней среды, оно оказывает мощное влияние на все биологические системы организма (Панин Л.Б. и др. 1995; Матаев С.И. и др., 1999, 2004; Погожева А.В., 2001). Исследования рациона человека позволяют оценить адекватность поступления пластического материала и определить методы коррекции с адекватным и эффективным использованием алиментарных воздействий в системе профилактических и лечебных мероприятий. При этом следует учитывать, что при нарушении питания чаще встречается не какая-либо изолированная его форма (в частности, алиментарная недостаточность), а сочетанный дефицит нескольких эссенциальных нутриентов, т.е. полинутриентная недостаточность (Матаев С.И. и др. 2004). Известно, что рационы питания практически всех слоев населения далеки от нормы (Волгарев М.Н. и др., 1999), тем не менее многие могут изменить свое питание. Одни не могут сделать этого из-за низкого материального уровня, другие из-за ограниченного ассортимента продуктов на прилавках магазинов. Однако и у тех, и у других наблюдается дефицит знаний о правильном, рациональном питании; именно этот фактор приобретает в настоящее время исключительно важное значение (Покровский А.А. и др., 2002; Двойнишникова О.М. и др., 2003; Шайхова Г.И. и др., 2008)

После наступления климактерического периода здоровье женщины во многом зависит от того, как она питается. В этот период правильное питание связано не только с внешностью и стройной фигурой, но и с сохранением здоровья, профилактикой различных возрастных заболеваний.

Нами проведен анализ фактического питания 500 женщин в возрасте от 40 до 60 лет проживающих в г. Ташкенте, включавший характеристику основных

энергетических и пластических компонентов питания, и качественный анализ нутриентов среднесуточного рациона: 1 группа (контрольная)-240 обследованных женщин в возрасте от 45 до 60 лет, которые принимали заместительную гормональную терапию (жанин, фемастон, климаденон в течение одного года и более лет).

Женщины основной группы, вторая группа (260) не принимающие заместителей гормональных препаратов считали, что климакс нужно претерпеть, и не существует эффективных методов лечения. У 90% опрошенных женщин основной группы отмечали вазомоторные нарушения: приливы, ночную потливость, головные боли, раздражительность, скачки артериального давления, головокружение, учащенное сердцебиение, изменение психоэмоциональной сферы, ухудшение состояние кожных покровов, сухость кожи, ломкость ногтей, сухость и выпадение волос и др. У женщин контрольной группы так таковых проявлений не было обнаружено.

Выводы:

1. Фактическое питание женщин основной группы климактерического периода неадекватно энергетическим затратам в сторону их превышения, характеризуется высоким содержанием жиров и углеводов, не сбалансировано по химическому составу и не в полной мере адекватно по содержанию растительных жиров, клетчатки, ряда витаминов (А, С, В) и минеральных веществ.

2. Выявлены нарушения режима питания в виде нерегулярного приема пищи, еды в позднее время суток, высокого потребления высококалорийных продуктов.

1. Нутритивный статус питания женщин основной группы климактерического периода неадекватен, что подтверждается выявлением у 63 % женщин избыточной массы тела, снижением физической работоспособности, функциональными изменениями сердечнососудистых заболеваний, сахарного диабета и др. заболеваний.

References

1. Akhmedova S.M., Nortaeva N.A., Nortaev A.B. Morphological changes in the teeth of adolescent children with hypotireosis // Collection of materials of the scientific and practical conference with international participation, dedicated to the 100th anniversary of the Tashkent Medical Academy, "100 years of the Tashkent Medical Academy – the era of great achievements and discoveries". Tashkent, 2022 -P. 199-200
2. Nortaeva N.A., Akhmedova S.M., Nortaev A.B. Morphological changes in the teeth adolescent children with hypotireosis // Problems of biology and medicine. -

- Samarkhand, 2022. - P 270. ISSN 2182-5674, <https://doi.org/10.38096/2181-5674.2022>
3. Nortaeva N.A., Nortaev A.B. Morphological changes in teeth against the background of experimental hypothyroidism // Topical issues of modern scientific research.-Dushanbe 2022.-P 168.
 4. Nortaeva N.A., Nortaev A.B. Morphological changes in the tooth in experimental hypothyroidism // Issues of innovative development of science, education and technology. - Andijan, 2022.-P 273-275
 5. Nortaeva N.A., Nortaev A.B., Akhmedova S.M. To study the morphological changes in the tooth against the background of experimental hypothyroidism // Current problems of microbiology. - Tashkent, 2022 -P. 148-152
 6. Nortaeva N.A. Morphological changes in teeth as a result of malnutrition in preschool children // Proceedings of the conference dedicated to the 95th anniversary of academician, morphologist, scientist Komiljon Zufarov. - Tashkent, 2021 -P. 34-36
 7. Nortaeva N.A., Akhmedova S.M. Morphological changes in the dental in experimental hypotireosis // Collection of materials of the scientific and practical conference of young scientists with international participation, dedicated to the 100 th anniversary of the Tashkent Medical Academy, «innovative approaches in medicine». Tashkent, 2022 -P. 51
 8. Nortaeva N.A., Akhmedova S.M., Nortaev A.B. Anthropometric indicators of the maxillofacial system in school-aged children with hypothyroidism // Modern scientific research topical issues, achievements and innovations. Current scientific issues, current affairs, achievements and innovations. Penza, 2023 –P. 153. ISBN 978-5-00173-707-0
 9. Nortaeva N.A., Akhmedova S. M., Nortaev A.B., Rajabov B.M. Changes in the face-jaw system of experimental hypothyroidism // Texas Journal of Medical Science <https://zienjournals.com> 2023 –P. 61-64 ISSN NO: 2770-2936
 10. Nortaeva N., Akhmedova S., Berdiev O., Anthropometric dimensions of the maxillofacial system in children with hypothyroidism aged 8-16 year // Journal of Medicine and Innovations www.tsdi.uz 2023 –P. 230-235 ISSN 2181-1873
 11. Nortaeva N.A., Akhmedova S.M., Nortaev A.B, Effects of hypothyroidism on the maxillofacial system // Uzbek journal of case reports 2023 –P.126, Tom 3. <https://doi.org/10.55620/ujcr.3.sp.2023>
 - 12.1. Usmanov R.Dj., Gulmanov I.D., Nortaev A.B. Development and prevalence of periodontal diseases in workers working with chemical paints // 100 years of the Tashkent Medical Academy – the era of great achievements and discoveries – 2022. P-244.

- 13.2. Saidov A.A. Periodontal disease and its prevention in workers of the textile industry // Monograph-2020. 134 p.
- 14.3. Volozhin A.I., Filatova E.S., Petrovich Y.A. and others. Evaluation of the state of the periodontal by the chemical composition of the environment of the oral cavity // Dentistry. -2000. №1- P. 13-16.
- 15.4. Nortaev A.B., Rajabov B.M., Berdiev O.V. Oral inflammation in light industry workers // Texas Journal of Medical Science ISSN NO: 2770-2936. - 2023. P-84-86. <https://zienjournals.com>
- 16.5. Nortaev A.B., Usmanov R.Dj., Nortaeva N.A. Periodontal disease and its complications in 21-30-year-old chemical paint workers // Journal of medicine and innovations ISSN 2181-1873 2023.P-215-220 www.tsdi.uz
17. Nortaev A.B., Usmanov R.Dj., Berdiev O.V. Use of cefixime in the treatment of periodontal disease in industrial employees // Farmaecutyl journal №3, 2023 P. 77-80 UDK: 616.314.18-002.4-885:615.331:323.329
18. Nortaev A.B., Usmanov R.Dj., Ibragimova Sh.A. Severe Consequences of the Development of Periodontal Disease in the Example of Employees Working in Light Industrial Plants // Texas Journal of Medical Science ISSN NO: 2770-2936 <https://zienjournals.com> Date of Publication:06-05-2023 P- 110-113
19. Nortaev A.B., Usmanov R.Dj., Berdiev O.V. Periodontal disease and its complications in 21-30-year-old chemical paint workers // Journal of oral medicine and craniofacial research Samarkhand - 2023. P.-21
20. Nortaev A.B., Akhmedova S.M., Usmonov R.Dj. Periodontal disease and its development in the case of employees of chemical shops // Uzbek journal of case reports Part 3. Samarkhand - 2023. P.-130
21. Nortaev A.B., Usmanov R.Dj., Rajabov B.M. The level of periodontal disease in 20-28-year-old textile industry workers // 77th International Scientific and Practical Conference "Achievements of Fundamental, Applied Medicine and Pharmacy". Samarkhand - 2023. P.-525
22. Nortaev A.B., Usmanov R.Dj., Gulmanov I.Dj. Etiology of the development of periodontal disease in workers of the manufacturing industry // "Current aspects of the pathogenesis of diseases caused by environmental factors" Materials of international scientific and practical conference Tashkent – 2023. P-11-12