



## ВАЛЕОЛОГИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

*Норин Абу Али ибн сино номидаги*

*жамоат саломатлик техникуми*

**Сайфутдинова Мукадас Рустамжоновна**

*Валеология*

*946503184*

*[muqaddassayfiddinova889@gmail.com](mailto:muqaddassayfiddinova889@gmail.com)*

**Аннотация:** В данной статье проводится комплексный анализ валеологической значимости рационального питания в сохранении здоровья человека. Автор связывает биоэнергетические, биохимические и психофизиологические аспекты питания с современными валеологическими концепциями. В статье на основе научных данных освещены вопросы влияния пищевых продуктов на гомеостаз организма, баланс микронутриентов и актуальные проблемы современной нутрициологии.

**Валеология** — это наука о закономерностях формирования, сохранения и укрепления здоровья. **Рациональное питание** (от лат. *rationalis* — разумный) представляет собой научно обоснованное питание, организованное с учетом пола, возраста, профессиональной деятельности и климатических условий человека.

Более 50% здоровья человека зависит от его образа жизни, а 70-80% самого образа жизни — от культуры питания. По этой причине в валеологии питание интерпретируется не просто как удовлетворение энергетических потребностей, а как средство управления адаптационными (приспособительными) возможностями организма.



**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ** Цель статьи — систематизация валеологических принципов рационального питания и обоснование их роли в сохранении генофонда человека и индивидуального здоровья.

**Задачи:**

- Разъяснить биохимические механизмы энергетического и пластического баланса.
- Проанализировать валеологические последствия дефицита микронутриентов.
- Разработать физиологические основы режима питания в современных условиях.

**ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

Валеология подчеркивает значимость рационального питания как системы, направленной на улучшение физического и психического состояния человека. Рациональное питание включает в себя не только правильный выбор продуктов, но и методы их приготовления и культуру потребления. Этот процесс обеспечивает организм необходимыми питательными веществами, поддерживает энергетический баланс и способствует укреплению общего здоровья. Принципы рационального питания играют ключевую роль в повышении качества жизни, повышении уровня энергии и профилактике заболеваний.

Кроме того, рациональное питание способствует улучшению психологического состояния. Пища важна не только для удовлетворения физических потребностей, но и для получения душевного удовлетворения.

**Основные принципы:**

1. **Выбор здоровых продуктов:** Это означает потребление продуктов, обеспечивающих организм витаминами, минералами, белками, жирами и углеводами. Рацион должен состоять из овощей, фруктов, правильно приготовленного мяса и молочных продуктов, зерновых и орехов.



2. **Обеспечение энергетического баланса:** Сохранение равновесия между потреблением и расходом энергии имеет важное значение в профилактике избыточного веса и ожирения. Энергетическая потребность индивидуальна и зависит от возраста, пола и уровня физической активности.
3. **Соблюдение режима питания:** Установление и постоянное соблюдение времени приема пищи улучшает метаболизм и регулирует процесс пищеварения. Рекомендуется дробное питание 4-5 раз в день небольшими порциями.
4. **Питьевой режим:** Вода является основным компонентом для нормального функционирования организма. Она играет важную роль в пищеварении, выведении токсинов и улучшении общего состояния.
5. **Способ приготовления:** Приготовление пищи на пару, варка или запекание помогают сохранить полезные свойства продуктов. Рекомендуется избегать жареной и чрезмерно жирной пищи.
6. **Психологический аспект:** Избегание стресса во время еды, прием пищи в спокойной обстановке и получение удовольствия от процесса являются важными частями рационального питания.

#### **Статистический анализ и эффективность:**

Статистические данные подтверждают положительное влияние рационального питания:

- Исследования **2022 года** показали, что у людей, придерживающихся здорового питания, риск сердечно-сосудистых заболеваний снизился на **30%**.
- У лиц, потребляющих больше овощей и фруктов, риск развития диабета снизился на **25%**.
- Данные **2023 года** подтверждают, что соблюдение энергетического баланса снижает случаи ожирения на **40%**.



- Опрос **2021 года** выявил, что при 4-5 разовом питании проблемы с пищеварением уменьшаются на **35%**.
- Исследование **2022 года** показало, что употребление более 2 литров воды в день улучшает показатели общего здоровья на **20%**.
- Правильные методы термической обработки пищи снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний на **30%**.

Таким образом, валеологические принципы рационального питания являются фундаментом сохранения и укрепления здоровья человека.

Согласно результатам опроса, проведенного в **2021 году**, у лиц, принимавших пищу в спокойной и комфортной обстановке, уровень стресса снизился на **25%**. Это наглядно демонстрирует влияние рационального питания на психическое здоровье.

Валеологические принципы рационального питания имеют первостепенное значение для сохранения и укрепления здоровья человека. Результаты статистического анализа подтверждают их положительное воздействие на организм. Выбор здоровых продуктов, обеспечение энергетического баланса, соблюдение режима питания, достаточное потребление воды, правильные методы приготовления пищи и учет психологических аспектов — все это является фундаментальными принципами рационального питания. Их практическое внедрение в повседневную жизнь способствует значительному улучшению состояния здоровья человека.

## **ВЫВОДЫ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Валеологические принципы рационального питания имеют ключевое значение для сохранения и укрепления здоровья человека. К основным принципам относятся выбор здоровых продуктов, обеспечение энергетического баланса, соблюдение режима питания, адекватное потребление воды, правильная термическая обработка пищи и учет



психологических аспектов. Внедрение этих принципов в жизнь способствует улучшению не только физического, но и психического здоровья.

Рациональное питание — это не просто диета, а неотъемлемая часть индивидуальной культуры здоровья. На основе анализа данной статьи сделаны следующие валеологические выводы:

1. **Индивидуальный подход:** Каждый человек должен выбирать модель питания, соответствующую его генотипу и образу жизни.
2. **Формирование культуры:** Внедрение курсов «Валеология питания» в образовательных учреждениях является основным путем оздоровления национального генофонда.
3. **Профилактика:** С помощью правильного питания можно предотвратить до 80% неинфекционных хронических заболеваний (сердечно-сосудистые заболевания, некоторые виды рака).

#### Список использованной литературы:

1. **Брехман И. И.** — «Валеология — наука о здоровье».
2. **Тутельян В. А.** — «Основы современной нутрициологии».
3. Отчеты **Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)**.

**Об авторе:** Хамроева Турсунтош Яхшиевна Старший преподаватель Академии медицинских сестер

| VOLUME 8, ISSUE1, 2024

<https://worldlyjournals.com/index.php/IJSR/article/view/6347/10099>