

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ГИГИЕНА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

*Андижанский государственный институт иностранных языков
Холиқжоновна Мухлиса Улугбек кизи
E-mail: muxlisaxoliqjona@gmail.com
ORCID: 0009-0001-3801-7049
Научный руководитель:
Алиева Рано Амануллаевна*

АННОТАЦИЯ: В данной статье рассматриваются возрастные особенности развития пищеварительной системы человека, а также гигиенические требования к питанию и образу жизни на различных этапах онтогенеза. Особое внимание уделяется анатомо-физиологическим изменениям, характерным для детского, подросткового, зрелого и пожилого возраста. Освещаются принципы рационального питания, профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта и формирования здоровых пищевых привычек.

Ключевые слова: пищеварительная система, возрастные особенности, гигиена питания, желудочно-кишечный тракт, рациональное питание, профилактика заболеваний.

ANNOTATSIYA: Ushbu maqolada inson ovqat hazm qilish tizimining yoshga bog‘liq xususiyatlari hamda turli yosh bosqichlarida ovqatlanish gigiyenasi masalalari ko‘rib chiqiladi. Bolalik, o‘smirlik, yetuklik va keksalik davrlariga xos anatomik va fiziologik o‘zgarishlar tahlil qilinadi. Shuningdek, to‘g‘ri ovqatlanish, oshqozon-ichak kasalliklarining oldini olish va sog‘lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish masalalari yoritiladi.

Kalit so‘zlar: ovqat hazm qilish tizimi, yosh xususiyatlari, ovqatlanish gigiyenasi, oshqozon-ichak yo‘li, ratsional ovqatlanish, profilaktika.

ANNOTATION: This article examines the age-related characteristics of the human digestive system and hygienic requirements for nutrition and lifestyle at different stages of ontogenesis. Special attention is paid to anatomical and physiological changes typical for childhood, adolescence, adulthood, and old age. The principles of rational nutrition, prevention of gastrointestinal diseases, and formation of healthy eating habits are discussed.

Keywords: digestive system, age characteristics, nutrition hygiene, gastrointestinal tract, balanced diet, disease prevention.

ВВЕДЕНИЕ

Пищеварительная система является одной из важнейших функциональных систем организма человека, обеспечивающей поступление, переработку и усвоение питательных веществ, необходимых для поддержания жизнедеятельности, роста и развития. От состояния органов пищеварения напрямую зависит уровень обмена веществ, иммунная защита организма и общее самочувствие человека.

На протяжении жизни человека пищеварительная система претерпевает значительные морфологические и функциональные изменения, которые обусловлены возрастными, физиологическими и социальными факторами. У детей она находится на стадии формирования, у подростков - активного развития, у взрослых - стабильного функционирования, а в пожилом возрасте - постепенного снижения функциональной активности.

В современных условиях особую актуальность приобретает проблема соблюдения гигиены питания, так как неправильный режим питания, употребление некачественной пищи, стресс и гиподинамия приводят к росту заболеваний желудочно-кишечного тракта. Формирование правильных пищевых привычек должно начинаться с раннего возраста и сохраняться на протяжении всей жизни.

Цель данной работы - изучить возрастные особенности пищеварительной системы и определить основные принципы её гигиены и профилактики заболеваний.

Пищеварительная система представляет собой сложный анатомо-физиологический комплекс органов, обеспечивающий механическую и химическую обработку пищи, её продвижение по пищеварительному тракту, всасывание питательных веществ и выведение непереваренных остатков. В состав пищеварительной системы входят: ротовая полость (зубы, язык, слюнные железы) глотка пищевод желудок тонкий кишечник толстый кишечник печень поджелудочная железа Основные функции пищеварительной системы: 1. Механическая функция Осуществляется в ротовой полости и желудке, где пища измельчается и перемешивается. 2. Химическая функция Заключается в расщеплении сложных веществ (белков, жиров, углеводов) под действием ферментов. 3. Всасывательная функция Происходит преимущественно в тонком кишечнике, где питательные вещества поступают в кровь и лимфу. 4. Выделительная функция Обеспечивает выведение продуктов обмена и непереваренных остатков. Работа пищеварительной системы регулируется нервной и эндокринной системами, что обеспечивает её адаптацию к различным условиям питания и образа жизни.

Ранний детский возраст У новорождённых и грудных детей пищеварительная система функционально незрелая: снижена активность

ферментов низкая кислотность желудочного сока слабая моторика кишечника В этот период оптимальной пищей является грудное молоко, которое легко усваивается и содержит защитные факторы. Дошкольный возраст Характеризуется активным ростом органов пищеварения: увеличивается объём желудка улучшается ферментативная активность формируется микрофлора кишечника Однако система остаётся чувствительной к нарушениям питания.

Школьный возраст Происходит дальнейшее совершенствование функций: нормализуется секреция желудочного сока укрепляется моторика кишечника Важную роль играет режим питания, так как именно в этот период формируются устойчивые пищевые привычки. Подростковый возраст Отличается интенсивными гормональными изменениями: повышается обмен веществ увеличивается потребность в энергии Часто наблюдаются: нерегулярное питание злоупотребление вредной пищей риск развития гастритов.

Взрослый возраст Функции пищеварительной системы достигают максимальной стабильности, однако: стресс неправильное питание вредные привычки могут привести к развитию хронических заболеваний. Пожилой возраст Наблюдаются инволютивные изменения: снижение секреции ферментов замедление перистальтики ухудшение всасывания Это требует особого подхода к питанию и режиму.

Гигиена пищеварительной системы - это система мероприятий, направленных на поддержание нормального функционирования органов пищеварения и профилактику заболеваний. Основные направления: Рациональное питание Рацион должен содержать: белки (строительный материал) жиры (источник энергии) углеводы (основной энергетический ресурс) Важно соблюдать баланс нутриентов.

Режим питания Регулярность питания способствует: нормализации секреции желудочного сока улучшению переваривания пищи Рекомендуются: 3–5 приёмов пищи равномерное распределение калорий. Качество продуктов употребление свежих и безопасных продуктов соблюдение условий хранения отказ от просроченной пищи. Личная гигиена мытьё рук гигиена полости рта чистота посуды. Образ жизни физическая активность достаточный сон снижение стрессов.

Заболевания пищеварительной системы занимают одно из ведущих мест в структуре общей заболеваемости. Основные причины: неправильное питание инфекции стресс вредные привычки Наиболее распространённые заболевания: гастрит язвенная болезнь колит панкреатит Профилактика включает: соблюдение режима питания употребление качественной пищи ограничение жирной и острой пищи отказ от алкоголя и курения регулярные медицинские осмотры Особую роль играет ранняя диагностика и коррекция питания.

Особенности питания в разные возрастные периоды. Дети высокая потребность в белке и витаминах дробное питание ограничение сладостей
Подростки увеличение калорийности достаточное количество белка контроль фастфуда
Взрослые баланс калорий и физической активности профилактика ожирения разнообразие рациона
Пожилые лёгкая и легкоусвояемая пища увеличение клетчатки достаточное потребление жидкости

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Пищеварительная система человека является динамичной структурой, которая изменяется на протяжении всей жизни. Возрастные особенности её функционирования требуют индивидуального подхода к питанию и образу жизни. Соблюдение принципов гигиены питания, рационального режима и качества пищи играет ключевую роль в поддержании здоровья. Профилактика заболеваний пищеварительной системы должна начинаться с раннего возраста и продолжаться на протяжении всей жизни. Формирование культуры питания и здорового образа жизни является важной задачей как для отдельного человека, так и для общества в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Aliyeva R. A. Stressful Conditions IN Students Affecting The Cardiorespiratory System Of The Body //TLEP–International Journal of Multidiscipline. – 2025. – Т. 2. – №. 5. – С. 88-90.
2. Смирнов В. М. - Физиология человека. Москва, 2018
3. Покровский А. А.- Гигиена питания. Москва, 2017
4. Гайтона А., Холл Дж. - Медицинская физиология (Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology), 2021
5. Всемирная организация здравоохранения (WHO) - Guidelines on Healthy Diet, 2020
6. Кучма В. Р. - Гигиена детей и подростков. Москва, 2019
7. Баранов А. А. - Педиатрия. Москва, 2020
8. Сапин М. Р. - Анатомия человека. Москва, 2016