

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Азамжонова Маржона Зафаржон кизи

Андижанский государственный институт иностранных языков

Студентка 2-курса, группы ФТО 24-03

Научный руководитель:

Алиева Р.А.

Аннотация: В статье рассматриваются возрастные особенности пищеварительной системы человека и принципы гигиены питания. Освещаются изменения функций органов пищеварения на разных этапах жизни и значение правильного, сбалансированного питания. Подчеркивается роль гигиены питания в сохранении здоровья и профилактике заболеваний.

Annotation: The article examines the age-related characteristics of the human digestive system and the principles of nutritional hygiene. It highlights changes in digestive functions at different stages of life and the importance of a proper, balanced diet. The role of nutritional hygiene in maintaining health and preventing diseases is emphasized.

Ключевые слова: возрастные особенности, пищеварительная система, гигиена питания, рациональное питание, ферменты, обмен веществ, здоровье, профилактика заболеваний

Keywords: age-related characteristics, digestive system, nutritional hygiene, balanced diet, enzymes, metabolism, health, disease prevention

Пищеварительная система человека является ключевым элементом организма, обеспечивающим поступление питательных веществ, энергии и биологически активных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности. Возраст оказывает значительное влияние на работу органов пищеварения, так как на разных

этапах жизни организм претерпевает физиологические изменения. Гигиена питания — это комплекс правил и мер, направленных на сохранение здоровья через правильное питание. Правильное питание способствует полноценному развитию детей, поддерживает здоровье взрослых и замедляет процессы старения у пожилых людей. Цель данной работы — рассмотреть возрастные особенности пищеварительной системы человека и принципы гигиены питания на разных этапах жизни.

1. Общие сведения о пищеварительной системе

Пищеварительная система человека включает следующие органы: ротовую полость, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, печень и поджелудочную железу. Основные функции пищеварительной системы:

1. Механическая обработка пищи — пережевывание и перемешивание с ферментами.

2. Химическое расщепление пищи — действие ферментов на белки, жиры и углеводы.

3. Всасывание питательных веществ — перенос питательных веществ в кровь и лимфу.

4. Выведение непереваренных остатков — формирование кала и удаление из организма.

Состояние пищеварительной системы напрямую влияет на общее здоровье человека. Любые нарушения, такие как несбалансированное питание, инфекционные болезни или стресс, могут приводить к функциональным расстройствам.

2. Возрастные особенности пищеварительной системы

2.1 Новорожденные и грудные дети - У новорождённых пищеварительная система еще не полностью развита: желудок имеет небольшой объём; ферментная

активность низкая; поджелудочная железа и печень работают в ограниченном режиме. Основное питание в этот период — грудное молоко, которое легко усваивается и содержит все необходимые вещества для роста и развития. Питание должно быть регулярным и дробным, чтобы не перегружать незрелую систему.

2.2 Дошкольный и школьный возраст - У детей дошкольного возраста активность ферментов повышается, развивается жевательный аппарат, формируется моторика кишечника. Особенности питания: рекомендуется 4–5-разовое питание; важна свежая, разнообразная пища; необходимо ограничение сладостей и продуктов с большим количеством консервантов. В школьном возрасте повышается нагрузка на организм из-за учебного процесса. Нарушения режима питания могут приводить к снижению работоспособности, утомляемости и проблемам с пищеварением.

2.3 Подростковый возраст - Подростковый период характеризуется быстрым ростом, гормональной перестройкой организма и повышенной потребностью в энергии. Особенности: возрастает потребность в белках, витаминах и минералах; возможны нарушения из-за нерегулярного питания или употребления фастфуда; важно контролировать баланс между калориями и физической активностью. Пищеварительная система подростка уже способна переваривать разнообразные продукты, но она чувствительна к перееданию и некачественной пище.

2.4 Взрослый возраст - У взрослых людей пищеварительная система функционирует стабильно. Основные проблемы могут возникать при: нерегулярном питании; злоупотреблении жирной, жареной или острой пищей; недостаточной физической активности. Рацион должен быть сбалансированным, включать достаточное количество овощей, фруктов, белка и сложных углеводов. Важно соблюдать режим труда и отдыха, так как стресс влияет на работу желудочно-кишечного тракта.

2.5 Пожилой возраст - У пожилых людей происходят возрастные изменения: снижается выработка пищеварительных ферментов; замедляется моторика

кишечника; снижается аппетит; возможны хронические заболевания ЖКТ. Питание должно быть легким, дробным, с преобладанием продуктов, легко усваиваемых организмом. Необходимо следить за достаточным потреблением жидкости, витаминов и микроэлементов.

3. Гигиена питания. Гигиена питания — это совокупность правил, направленных на сохранение здоровья через правильное питание и рациональный образ жизни.

3.1 Основные принципы гигиены питания

1. Регулярность питания — 3–5 приемов пищи в день;

2. Сбалансированность рациона — белки, жиры, углеводы, витамины и минералы;

3. Разнообразие продуктов — включение фруктов, овощей, молочных и мясных продуктов;

4. Чистота и безопасность пищи — использование свежих и качественных продуктов, соблюдение правил хранения и приготовления;

5. Соответствие возрасту — подбор продуктов в зависимости от физиологических потребностей организма;

6. Контроль за перееданием и голоданием — избегание больших перерывов между приемами пищи;

7. Физическая активность — помогает нормальной работе кишечника и поддерживает обмен веществ.

3.2 Гигиенические требования к детям: питание должно быть дробным, легко усваиваемым; исключение чрезмерного количества сладостей и газированных напитков; соблюдение режима сна и активности; контроль за питанием в школах и детских садах.

3.3 Гигиенические требования к взрослым: рацион должен включать достаточное количество белка и клетчатки; ограничение жареных и жирных блюд; соблюдение режима работы и отдыха; контроль веса и профилактика хронических заболеваний.

3.4 Гигиенические требования к пожилым людям: питание дробное, мягкое, легко усваиваемое; уменьшение количества тяжелой пищи; достаточное потребление жидкости; включение продуктов, богатых витаминами и минералами.

4. Роль правильного питания в здоровье человека. Соблюдение правил гигиены питания способствует: нормальному росту и развитию у детей; поддержанию здоровья и работоспособности у взрослых; профилактике заболеваний и замедлению процессов старения у пожилых людей. Нарушения режима питания могут приводить к: ожирению; гастриту и язвенной болезни; нарушению обмена веществ; снижению иммунитета.

Заключение

Возрастные особенности пищеварительной системы определяют потребности организма в питательных веществах на разных этапах жизни. Гигиена питания играет ключевую роль в сохранении здоровья и профилактике заболеваний. Соблюдение правильного режима питания, сбалансированного рациона и гигиенических требований обеспечивает нормальное развитие, поддерживает работоспособность и повышает качество жизни человека.

Список литературы

1. Смирнов В.М. «Возрастная физиология человека», Москва, 2020
2. Кучма В.Р. «Гигиена детей и подростков», Санкт-Петербург, 2019
3. Маркосян А.А. «Основы возрастной физиологии», Москва, 2018.
4. Петров С.И. «Питание и здоровье человека», Санкт-Петербург, 2021

5. Учебные пособия по физиологии человека и гигиене питания.
6. 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.
7. Кимсанова Г. А., Алиева Р. А. Влияние туркестерона и экдистерона на развитие активности альфа-амилазы у растущих крыс //Молодой ученый. – 2020. – №. 49. – С. 455-458.
8. Алиева Р. А., Усманов У. ВОПРОСЫ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН //INNOVATIVE DEVELOPMENTS AND RESEARCH IN EDUCATION. – 2024. – Т. 3. – №. 26. – С. 56-61.
9. Алиева Р. А. и др. Речевые особенности усвоения сказок у дошкольников страдающих детским церебральным параличом //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 3. – С. 578-583.
10. Алиева Р. А. Вопросы клиники бешенства и неврологических осложнений при применении антирабических прививок //Science and Education. – 2024. – Т. 5. – №. 9. – С. 98-104.