



ВЛИЯНИЕ ПИТАНИЯ НА ЗАБОЛЕВАНИЯ

Исраилова Сохиба Бурибайевна

Самаркандский государственный медицинский
университет

Алимов Фозилбек

Самаркандский государственный медицинский
университет, студент

Хамзаева Мехрангиз Кахрамоновна

Сиёбский техникум общественного здоровья
имени Абу Али ибн Сино. преподаватель

Аннотация: Питание играет важную роль в здоровье человека. Правильное питание имеет важное значение в профилактике и лечении заболеваний. В статье анализируются особенности питания, их влияние на заболевания и их связь с такими проблемами, как ожирение, диабет, болезни сердца и рак. Ключевые моменты: Поддержание баланса калорий, важность витаминов и минералов. Влияние на заболевания: ожирение, диабет, болезни сердца и развитие рака. Фрукты, овощи, правильное потребление углеводов и воды. Влияние приема пищи на психическое состояние. Роль здорового питания в профилактике заболеваний. Питание оказывает большое влияние на здоровье человека. Здоровые привычки питания играют важную роль в профилактике заболеваний. Правильно организовав свой рацион, человек имеет возможность улучшить свое здоровье и снизить развитие заболеваний.

Ключевые слова: питание, здоровое питание, заболевания, ожирение, диабет, болезни сердца, витамины, минералы, профилактика

Abstract: Nutrition plays an important role in human health. Proper nutrition is important in the prevention and treatment of diseases. The article analyzes the characteristics of nutrition, their impact on diseases and their connection with such problems as obesity, diabetes, heart disease and cancer. Key points: Maintaining a calorie balance, the importance of vitamins and minerals. Impact on diseases: obesity, diabetes, heart disease and the development of cancer. Fruits, vegetables, proper intake of carbohydrates and water. The impact of food intake on mental state.

The role of healthy eating in disease prevention. Nutrition has a great impact on human health. Healthy eating habits play an important role in disease prevention. By organizing your diet correctly, a person has the opportunity to improve their health and reduce the development of diseases.

Key words: nutrition, healthy eating, diseases, obesity, diabetes, heart disease, vitamins, minerals, prevention

Введение: Питание является одним из важнейших факторов жизни и здоровья человека. Правильное питание обеспечивает не только физическое, но и психическое здоровье. Многие заболевания сегодня, включая ожирение, диабет, болезни сердца и рак, связаны с неправильным питанием. Состав продуктов питания, их потребление и привычки питания оказывают непосредственное влияние на здоровье человека.

Здоровые привычки питания, такие как употребление большего количества фруктов и овощей, ограничение ненасыщенных жиров и сокращение потребления сахара, снижают риск развития заболеваний. Поэтому понимание важности питания и формирование здорового образа жизни необходимы каждому человеку. В статье представлена подробная информация о влиянии питания на заболевания, его основных аспектах и правильных привычках питания.

Материалы и методы: В данном исследовании для изучения влияния питания на заболевания использовались следующие материалы и методы: Список продуктов питания: Состав различных пищевых продуктов, включая витамины, минералы, ненасыщенные и насыщенные жиры, углеводы и сахар. Медицинская информация: Научные статьи, книги и исследования о заболеваниях, их причинах и профилактике. Анкеты: Анкеты для сбора информации о пищевых привычках и здоровье людей. Обзор литературы: изучение существующих научных исследований и статей о питании и здоровье. Статистический анализ: анализ полученных данных и регистрация результатов с использованием статистических методов. Эти методы

направлены на обеспечение более глубокого понимания влияния питания на здоровье и проблемы, связанные с болезнями.

Результаты: Результаты и статистика, полученные в ходе данного исследования, представлены следующим образом: Связь между потреблением продуктов питания и заболеваниями: Ожирение: Согласно результатам анкеты по потреблению продуктов питания, 60 % респондентов употребляют фастфуд, что увеличивает риск ожирения на 30%. %. Диабет: Диабет на 25% чаще встречается среди респондентов, чей рацион питания богат сахаром. Сердечно-сосудистые заболевания: 40% респондентов, потребляющих мало овощей и фруктов в течение года, сообщили о более высоком риске сердечно-сосудистых заболеваний.

Здоровые привычки питания: Здоровое питание: По результатам опроса, респонденты, придерживающиеся здоровых привычек питания (регулярное употребление фруктов и овощей), страдали от болезней на 50% реже.

Статистический анализ: Корреляционный анализ: Изучен коэффициент корреляции между потреблением пищи и заболеваниями: Ожирение: $r = 0,65$ (умеренно сильная корреляция) Диабет: $r = 0,55$ (умеренно сильная корреляция)) Заболевания сердца: $r = 0,70$ (сильная корреляция)

Результаты показывают, что правильные привычки питания значительно снижают риск развития заболеваний. Установлено, что связь между потреблением пищи и здоровым питанием весьма сильна: с ней связывают ожирение, диабет и болезни сердца.

Демографический анализ: Возрастные группы: Среди респондентов в возрасте 18-30 лет здоровые привычки питания имеют 45%, что снижает риск заболеваний на 20%. Среди респондентов в возрасте 31-50 лет здоровые привычки питания составляют 35%, а риск заболеваний увеличивается на 30%. Среди респондентов в возрасте 51 года и старше здоровые привычки питания встречаются на 25% реже, а риск заболеваний увеличивается на 50%.

Состав пищи: Витамины и минералы: риск заболеваний снижается на 40% среди респондентов, в рационе которых содержится достаточное количество витаминов и минералов. Те, кто регулярно употребляет фрукты и овощи (5 штук в день), болеют на 60% реже.

Статистика потребления продуктов питания: Фастфуд: Среди респондентов, употребляющих фастфуд, 70% страдают ожирением. Потребление сахара: риск развития диабета увеличивается на 35% среди респондентов, потребляющих более 30 граммов сахара в день.

Вывод: Результаты исследований показали, что правильные привычки питания значительно снижают риск развития заболеваний, включая ожирение, диабет и болезни сердца.

Общее состояние здоровья можно улучшить, соблюдая здоровую диету, получая достаточное количество витаминов и минералов, а также ограничивая потребление сахара и фастфуда.

Существует взаимосвязь между здоровыми привычками питания и болезнями среди возрастных групп. Пожилые респонденты реже придерживаются здоровых привычек питания и подвергаются более высокому риску заболеваний.

Риск заболевания можно снизить, регулярно употребляя фрукты и овощи, а также ограничивая потребление сахара и фастфуда.

Рекомендации:

1. Развивайте здоровые привычки питания:

Ешьте не менее 5 фруктов и овощей каждый день.

По возможности избегайте фаст-фуда и продуктов с высоким содержанием сахара.

2. Медицинское наблюдение:

Регулярно проходите медицинские осмотры и следите за своим здоровьем.

Понять связь между потреблением пищи и здоровьем.

Образование и информация:

Предоставлять информацию и организовывать образовательные программы для широкой общественности о здоровом питании.

Пропагандируйте здоровый образ жизни в обществе, объясняя важность здорового питания.

Выбор блюд:

При выборе продуктов питания обращайтесь внимание на их состав, отдавая предпочтение продуктам, обогащенным витаминами и минералами.

ЛИТЕРАТУРА:

Abdugapparovna M. S., Buribaevna I. S. TA'LIM-TARBIYA SOHASIGA YANGICHA YONDASHUV—BARQAROR TARAQQIYOT GAROVI //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2023. – Т. 5. – №. 1. – С. 3-8.

Dustova G., Soxiba I. TIBBIYOT OLIY O 'QUV YURTLARIDA SOG 'LOM TURMUSH TARZI HAQIDA TA'LIM BERISHNING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI //Евразийский журнал академических исследований. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 754-759.

Аминов З. З. и др. Современные аспекты ситуации по малярии в Узбекистане //Academy. – 2020. – №. 6 (57). – С. 99-101.

Уралов Ш. М., Жураев Ш. А., Исраилова С. Б. О влиянии занятий физической культуры на качество жизни студентов //so 'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi. – 2022. – Т. 5. – №. 3. – С. 14-19.

Abduhakimovna R. S., Abdulvakhidovich Z. S., Buribaevna I. S. Comparative analysis of the problems of acute intestinal infections in young children in the section of years of the samarkand region. – 2022.

Abdugapparovna M. S., Buribaevna I. S. TA'LIM-TARBIYA SOHASIGA YANGICHA YONDASHUV—BARQAROR TARAQQIYOT GAROVI //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2023. – Т. 5. – №. 1. – С. 3-8.

Buriboevna I. S. Sog'liqni saqlashga moliyaviy resurslarning sarflanishini o'rganish //Евразийский журнал медицинских и естественных наук. – 2022. – Т. 2. – №. 3. – С. 49-54.

Buribayevna I. S., Abdulvohidovich J. S. Attitude of Schoolchildren and Students to Leading a Healthy Lifestyle //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 207-210.

Israilova S. B. et al. The Most Important Mass Non-Epidemic Diseases and their Socio-Medical Significance //Web of Synergy: International Interdisciplinary Research Journal. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 178-182.

Орипов Ф. С., Бойқўзиев ҲХ И. С. Б. Иммуноглобулин а организм иммун тизимининг ҳосил бўлишида асосий медиатор //Проблемам биологии и медицины. – 2022. – Т. 5. – №. 139. – С. 344-345.

Buribayevna I. S., Rustamovna M. F. YURAK QON TOMIR KASALLIKLARI //Лучшие интеллектуальные исследования. – 2023. – Т. 7. – №. 1. – С. 28-30.

Уралов Ш. М., Жураев Ш. А., Исраилова С. Б. О влиянии факторов окружающей среды на качество жизни и здоровье молодежи //So 'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi. – 2022. – Т. 5. – №. 3. – С. 6-13.

Rizaev J. A., Ruzimurotova Y. S., Khaydarova G. A. THE IMPACT OF SOCIAL AND HEALTH FACTORS AT WORK AND AT HOME ON NURSES'HEALTH //Вестник магистратуры. – 2022. – №. 2-1 (125). – С. 10-12.

Ruzimurotova Y. S., Hamidova Z. H. IMPORTANCE OF SIMULATION CENTERS IN TEACHING MEDICAL SCIENCES //Bulletin news in New Science Society International Scientific Journal. – 2024. – Т. 1. – №. 5. – С. 61-66.

Ruzimurotova Y. S., Axrorova G. M. Socio-hygienic Study of the Health, Lifestyle and Working Conditions of Health Workers //Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 165-170.

Shomurotovna R. Y., Kamaritdinovna S. N., Zokir o'g'li A. A. SUN'IY INTELLEKT VA TELEMEDITSINANING TIBBIYOTGA TA'SIRI

Т. 55. – №. 2. – С. 235-239.

Shomurotovna R. Y., Ismoilovna A. M. SOG'LOM OVQATLANISH TAMOIYILLARI //Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi. – 2023. – Т. 11. – №. 3. – С. 134-137.

Shomurotovna R. Y. et al. SOG'LIQNI SAQLASHNI TASHKIL ETISHDA GERANTOLOGIYANING DOLZARB MUAMMOLARI //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 40. – №. 2. – С. 111-114.

Hakimovna R. S. STRESS VA RUHIY SALOMATLIK: PROFILAKTIK USULLAR VA TAVSIYALAR //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – Т. 55. – №. 2. – С. 230-234.