

**ОЦЕНКА РАЦИОНА ПИТАНИЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПО
ГИГИЕНИЧЕСКИМ ТРЕБОВАНИЯМ
(РЕСПУБЛИКА УЗБЕКИСТАН)**

Саидова Гулбахор Турсуналиевна

кандидат медицинских наук,

Ассистент кафедры гигиены детей, подростков и гигиены питания,

Ташкентская медицинская академии

Сайфуллаева Севинч Гуломжон кизи

студент Ташкентской медицинской академии

Борибоев Улугбек Фахриддин ўғли

студент Ташкентской медицинской академии

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, пищевой ревматоидный артрит, правильное питание*

**ASSESSMENT OF NUTRITION OF ELDERLY PEOPLE ACCORDING TO
HYGIENE REQUIREMENTS
(REPUBLIC OF UZBEKISTAN)**

ABSTRACT

A healthy diet is essential at any age, but in old age, it is especially important to avoid the risks associated with heart disease, diabetes, obesity and other chronic ailments. The quantity and quality of food are determined by age, sex and the nature of the work performed. The diet of the elderly differs significantly from that of the young. But a reduced calorie diet should contain a sufficient amount of mineral salts, vitamins, and proteins. The total caloric intake of the daily diet for the elderly should be reduced mainly by animal fats and simple carbohydrates.

Key words: *elderly population, strength, dietary supplements, nutritional rheumatoid arthritis, proper nutrition.*

КЕКСАЛИК ЁШИДАГИ ИНСОНЛАРНИНГ ОВҚАТЛАНИШ РАТСИОНИНИ ГИГИЙЕНИК ТАЛАБЛАР БЎЙИЧА БАҲОЛАШ (ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ)

АННОТАЦИЯ

Соғлом овқатланиш ҳар қандай ёшда керак, аммо кексаликда юрак касалликлари, диабет, семириш ва бошқа сурункали касалликлар билан боғлиқ хавфлардан қочиш айниқса муҳимдир. Озиқ-овқат миқдори ва сифати ёшга, жинсга ва бажарилган ишнинг моҳиятига қараб белгиланади. Кексаларнинг рациони ёшларнинг овқатланишидан сезиларли даражада фарқ қилади. Катта ёшдаги одамга ёш одамга қараганда камроқ калория керак, бу еса жисмоний фаоллик ва метаболик хусусиятларнинг пасайиши билан боғлиқ. Аммо калория миқдори камайтирилган диетада етарли миқдорда минерал тузлар, витаминлар ва оқсиллар бўлиши керак. Кекса одамларнинг кундалик рационидagi умумий калория миқдори истеъмолини асосан ҳайвон ёғлари ва оддий углеводлар туфайли камайтилиши керак.

Калит сўзлар: *кекса аҳоли, қувватмандлик, овқатланиш рациони, тўғри овқатланиш*

Известно, что старение – это естественный процесс и биологический закон. В результате замедляется ряд физиологических и биохимических реакций, снижается устойчивость к внешним факторам. Слабость возникает во всех системах организма [1].

Недоедание является одной из основных причин нарушения функции многих органов и систем у пожилых людей. По статистике, 75% пожилых людей ошибаются, и более 20% из них едят больше нормы. Это свидетельствует о том, что в их рационе имеется большое количество жирных мясных и мучных изделий, сладостей и хлебобулочных изделий и недостаточно молочных и рыбных продуктов, а также фруктов и овощей [2].

Основная цель нашей работы.

Гигиенический анализ пищевых веществ в рационе пожилых людей.

Материалы и методы исследования.

Научные исследования проводились среди пожилых людей в возрасте от 55 до 76 лет, проживающих в Ташкенте, их общее количество составило 81 человек (48 мужчин и 33 женщины). В проведенных исследованиях рацион изучался с помощью анкеты. Сбор данных проводился 4 раза в год, т.е. в зимне-

весенний и осенне-осенний сезоны, в течение 10 дней (3 дня в начале, 4 в середине и 3 в конце месяца), а по продовольственным товарам потребляемые ими продукты записывались в специально изготовленных личных бланках. Количество основных пищевых веществ и энергии рассчитывали по таблицам химического состава пищевых веществ [3]. Полученные результаты сравнивали с СанМваҚ №0250-08.

Результаты исследования.

Анализ полученных данных показал, что, рассчитав биологическую ценность рациона питания мужчин пожилого возраста, при сравнении общего белка с нормой мы видим, что в зимне-весенний период он обеспечен на 80,0%, в зимне-весенний сезон - на 97,7%. летне-осенний сезон (табл. 1). У женщин этот показатель составил 78,2 и 92,8%. При этом установлено, что количество животных белков в рационе составляет 71,3 и 57,9% у мужчин и 60,9 и 55,0% у женщин в зависимости от сезона. Соотношение животного и растительного белка должно составлять 55 и 45%. Соотношение животного и растительного белка в рационе пожилых людей составляет 48,9-51,1% у мужчин в зимне-весенний период, 42,8-57,2% у женщин и 32,6-67,4% в летне-осенний период у обоих полов. быть пропорциональным.

Установлено, что количество жиров в суточном рационе низкое по сравнению с нормативными показателями по сезону: у мужчин - 89,6 и 74,6%, у женщин - 88,1 и 75,1%. Видно, что углеводов в рационе пожилых людей также мало по сравнению с нормой: у мужчин - 99,5 и 78,8%, у женщин - 94,0 и 70,9%. Следует отметить, что затраченную в течение дня энергию человек компенсирует расщеплением органических веществ, то есть белков, жиров и углеводов. Здесь следует отметить, что мощности, отработанные в оба сезона, не полностью покрыты. Согласно теории рационального питания, соотношение белков, жиров и углеводов в рационе должно составлять 1:1:4. В наших исследованиях этот показатель составил 1:1,1:4,9 у мужчин и 1:1,1:4,8 у женщин в зимне-весенний сезон, 1:0,8:3,2 и 1:0,8:3,2 в летне-осенний сезон соответственно. Оно оказалось равным 1:0,8:3,0. Анализ минеральных элементов в рационе питания показал, что количество кальция составляет 78,5% у мужчин в зимне-весенний период, 75,4% у женщин, 65,6% и 62,4% в летне-осенний период соответственно. Остальные микроэлементы были соответственно следующими: фосфор - 70,9-70,2% и 66,9-65,4%; магний - 88,6-86,3% и 77,8-79,2%; железо - 68,0-65,0% и 74,0-73,0%. Витамин С является важнейшим витамином в рационе пожилых людей, поскольку витамин С участвует в синтезе коллагена, основного структурного белка соединительных

тканей, который является основным компонентом кровеносных сосудов, костей, сухожилий и мышечных оболочек, и увеличивает их функциональность и долговечность. Витамин С покрывался на 58,4 и 72,1% нормы у мужчин и на 55,5 и 73,5% у женщин в зависимости от сезона. Установлено, что витамин А составляет 53,2 и 62,4% нормы у мужчин, 52,6 и 61,9% у женщин соответственно. Витамин В1 – 67,9-53,6% и 63,1-54,6% соответственно; а витамин В2 — 46,9–54,4% и 42,7–56,7%.

ВЫВОДЫ.

Подводя итог нашим научным исследованиям, мы можем сделать следующие выводы:

1. При анализе пищевого рациона пожилого населения установлено, что содержание органических веществ в пище (белков, жиров и углеводов) меньше нормы в оба сезона.
2. Установлено, что в зимне-весенний сезон прочность покрыта на 83,3 и 92,6% нормы, а в летне-осенний - на 71,3 и 77,4%.
3. Установлено, что минеральные элементы в рационе питания составляют 65,0-86,3% от установленной нормы, а витамины 42,7-73,5%.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА (REFERENCES)

1. Григорьева И.А. Образ пожилого человека и политика отношении пожилых. / Пожилой человек в современном мире. – Сборник работ. СПб. 2008 г. 51-59 с.
2. Соғлом овқатланиш – саломатлик мезони / Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш Вазирлиги, Тошкент тиббиёт академияси / Ш.И.Каримов таҳрири остида. – Т.: «O'zbekiston» НМИУ, 2015. 328 б.
3. Химический состав пищевых продуктов: – Справочные таблицы содержания аминокислот, жирных кислот, витаминов, макро- и микроэлементов органических кислот и углеводов / под. ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева., – М.: Агропромиздат, 1987. – 360 с.