

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ-ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ**

БАФОЕВ А.Х

Бухарский государственный институт

***Аннотация.** Благодаря правильному и сбалансированному питанию человек может обеспечить себе эмоциональное и физическое здоровье. Питание-основной источник жизнедеятельности нашего организма. Соблюдение правил гигиены не имеет значения, для меня это неотъемлемая часть здорового образа жизни, потому что чистое тело защищает от многих болезней и позволяет организму нормально функционировать.*

***Ключевые слова:** физическая культура, гигиена питания, продукты, витамины.*

***Annotatsiya.** To'g'ri va muvozanatli ovqatlanish tufayli odam o'zini hissiy va jismoniy salomatlik bilan ta'minlay oladi. Oziqlanish tanamizning hayotiy faoliyatining asosiy manbai hisoblanadi. Gigiyena qoidalariga rioya qilish muhim emas, bu men uchun sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir, chunki toza tana ko'plab kasalliklardan himoya qiladi va tananing to'g'ri ishlashiga imkon beradi.*

***Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, ovqatlanish gigiyenasi, oziq-ovqat, vitaminlar.*

***Annotation.** Thanks to proper and balanced nutrition, a person can ensure his emotional and physical health. Nutrition is the main source of vital activity of our body. Following the rules of hygiene does not matter, for me it is an integral part of a healthy lifestyle, because a clean body protects against many diseases and allows the body to function normally.*

***Keywords:** physical education, food hygiene, foods, vitamins*

Введение: Правильная пища обеспечивает человека энергией и полезными микроэлементами, необходимыми для полноценного существования.

Каждый современный человек для своего эмоционального и физического развития должен обратить внимание на две самые главные вещи, такие как правильное питание и ежедневная физическая активность. Только в совокупности этих двух факторов жизни, человек может обеспечить себе здоровую и активную жизнедеятельность. Наш организм требует постоянного питания, независимо от трудовой деятельности человека, ведь даже находясь в состоянии покоя, организм требует энергии источником которого, как раз является питание. Физическое развитие любого человека целиком и полностью зависит от обменных процессов, непосредственное влияние на которые воздействует именно употребляемая пища. Качество употребляемой пищи влияет непосредственно на все факторы человеческой жизни. Такие как трудоспособность индивидуума, продолжительность жизни, частоту заболеваний и состояние нервной системы, а также качество жизни. С потребляемой пищей человек должен снабжать себя достаточным количеством белков с углеводами, а также с жирами, важными минеральными веществами, с комплексом витаминов и жизненно необходимыми микроэлементами.

Актуальность

Одна из самых актуальных проблем наших дней это проблема здорового питания. Так как именно питание является источником здорового организма. На сегодняшний день множество заболеваний желудочно-кишечного тракта «молодеют» такие как, гастрит, язва и тому подобные заболевания желудка и остальных органов брюшной полости. Наше физическое здоровье, состояние иммунитета, долголетие, психическая гармония—все это напрямую связано с проблемой здорового питания человека.

Задачи исследования

Главной задачей, лежащей в основе теорий о правильном питании, является способ решения главной задачи: продление здоровой жизни человека. Диетологи выявили свод правил, на основе которых базируется правильное питание:

1. Еда не должна быть культом. Главной задачей пищи является поддержание жизнедеятельности организма, и только потом удовольствием.

2. Наибольшую пользу для здоровья принесет употребление свежеприготовленной пищи, нежели купленной уже готовой в магазине.

3. Сбалансированный рацион. Питание должно включать все имеющиеся группы продуктов, лучше не заменять и не исключать ни одну из групп. При этом обязательно сохранять пропорции и стараться разнообразить меню.

4. В современном мире человек не всегда имеет возможность приготовить себе пищу в любое время. В помощь таким ситуациям приходят перекусы, за качеством которых также стоит следить. Стоит отказаться от чипсов, сухариков, мучных изделий взамен им внести в свой рацион фрукты, овощи, орехи.

5. Ограничивать себя в еде. Следует больше употреблять пищу с низким содержанием жира и ограничить употребление алкоголя, сахара, майонеза.

6. Желательно, чтобы основной рацион состоял из овощей и фруктов, не подвергавшихся термической обработке. Уровень растительной пищи должен быть выше, чем уровень пищи животного происхождения. Растительные белки более полезны, чем животные, и их прием позволяет удовлетворить потребности человека.

7. Приготовление еды. Для здорового образа жизни следует исключить или ограничить копченую, острую, жареную пищу в пользу вареной, запеченной, тушеной еде.

8. Режим питания. Прием пищи должен быть разбит на 4-6 приемов. Такая система питания не дает человеку проголодаться, не перегружает желудочно-кишечный тракт и налаживает обмен веществ.

9. Калорийность. Важно следить за калорийностью дневного рациона – потребляемых калорий должно быть ровно столько, сколько «сжигается» организмом за сутки. При расчете необходимо учесть индивидуальные особенности. Здесь все зависит от возраста, характера выполняемого повседневно труда и привычного образа жизни. Правильно рассчитать собственную норму калорий для ежедневного рациона, используя для этого таблицу калорийности.

10. Последний прием пищи должен быть реализован не позже, чем за 3 часа до сна.

11. Для обеда подойдет питание хорошо переваривающимися продуктами, к которым относятся овощи и фрукты.

12. Вечером не стоит злоупотреблять блюдами, вызывающими метеоризм, обременяющими двигательную и секреторную активность органов пищеварения.

Переход на правильное, сбалансированное, разумное питание даст быстрый результат. В помощь к более плавному переходу приходит физическая активность. Только в комплексе с ней нормализуется сон, повысится иммунитет, появится больше энергии: человек начнет чувствовать себя в физическом и эмоциональном плане более здоровым и уверенным

Вывод

Желательно отказаться от продуктов животного происхождения в пользу растительной пищи. Таким образом, человек сможет поставлять белок высочайшего качества вместе с пищей. Масла в них-сложный материал. Попадая в организм человека во время еды, особенно у женщин, они под действием желудочного сока распадаются на простые вещества: витамины и микроэлементы. Помимо того, они провоцируют выделение

желчи, стимулирующей кишечную перистальтику. Животные жиры, к которым относится молоко и молочные продукты – достаточно вредны для правильного функционирования организма человека. Они содержат опасные для нашего тела ферменты.

Основное отличие различных углеводов – быстрота проникновения в кровь глюкозы. Она является основным элементом углеводов. Скорость повышения в крови глюкозы при употреблении разных углеводов обуславливает их пользы и вред, особенно это важно для больных диабетом. Зная свойства потребляемой пищи, можно легко контролировать вес, предотвращая появление жировых накоплений. Одной из главных основ правильного питания является верное соотношение поступающих белков, углеводов, жиров. Данная пропорция составляет в долях 1:4:1. Такая система пропорций подойдет как мужчинам, так и женщинам.

Литература

1. Voronov N. A., Gladkih I. P., Lyusin A. V. Fenomen sotsializatsii studenta v obrazovatel'nom protsesse fizicheskogo razvitiya [The phenomenon of student socialization in the educational process.development]. *Obrazovanie i pedagogicheskie nauki v XXI veke.Sbornik statej pobeditelej Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Education and pedagogical Sciences in the XXI century Collection of articles of the winners of the International scientific and practical conference]. 2017, pp. 162–165.(In Russia).
- 2 S.Kh.Samandarovna The Problem of Environmental Pollution // *Vital Annex: International Journal of Novel Research in Advanced Sciences* // –2022. – P. 81-85.
3. X.C.Самадова Соғлом турмуш тарзи инсон саломатлигининг асосидир // *barqarorlikvayetakchitadqiqotlaronlaynilmiyjurnali* // – 2022. – P. 198-201.
4. Samandarovna S. K. IMPACT OF CLIMATE CHANGE ON LIFE ACTIVITIES//*Neo Scientific Peer Reviewed Journal*//Volume 12, ISSN (E): 2949-7752, July,2023.Page- 31–33. 5.Самадова X. C. РОЛЬ ОКРУЖАЮЩЕЙ

СРЕДЫ И ЭКОЛОГИИ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ //Journal of new century innovations//Volume–33,Issue-1,Iyul_2023. 2023. С. 28-30.

6. Unzorg R. Entsiklopediya zdorov'ya. Zdorovoe pitanie [encyclopedia of health.Healthy food].Moscow, Kristina i Ko Publ., 1994, 30 p. 3. Vinogradov P. A., Okunkov Yu. V. Fizicheskaya kul'tura i sport trudyashchihsya [Physical culture and sport of workers]. Moscow, Sovetsport Publ., 2015, 172 p.

7.SK Samandarovna.,The Problem of Environmental Pollution//Vital Annex:International Journal of Novel Research in Advanced Sciences, Volume:01 Issue: 03 I 2022 ISSN: 2751-756X Page81-85

8.XSSamadovaTurli mehnat sharoitidagi omillarning inson organizmiga gigiyenik bahosi // Ta'lim fidoyilari // – 2022. – P. 8-11.

9.XC Самадова. ВОЗДЕЙСТВИЕ ВЫХЛОПНЫХ ГАЗОВ АВТОМОБИЛЕЙ НА ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ И ЧЕЛОВЕК// Scientific Impulse //Vol. 2No 14 (2023), С 466–469.

10.Husenovich, B. A. (2023). Working Conditions of the Cotton Gin. *Central Asian Journal of Medical and Natural Science*, 4(5), 964-967.

11.Бафоев Азизбек Хусенович. Здорового Образа Жизни. AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI, ISSN: 2181-3464, Jild: 02 Nashr:10 2023 yil,174-177

12.БАФОЕВ А.Х. ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ В ГОРОДСКИХ УСЛОВИЯХ. MASTERS SCIENTIFIC JOURNAL, 27 JANUARY / 2024 / 2 – NUMBER,59-62

13.XS Samadova, MZ Oxunjanova. Health in the Process of Mental Work// RESEARCH JOURNAL OF TRAUMA AND DISABILITY STUDIES// Volume: 01 Issue: 12 | Dec – 2022 ISSN: 2720-6866. Page 89-94

14. Omarov R.S.,Sycheva O. V. Osnovy ratsional'nogo pitaniya [Fundamentals of rational nutrition]. Stavropol, AGRUS of Stavropol state agrarian University Publ., 2014, 80 p.

15.Бафоев Азизбек Хусенович. Результаты Определение Гармоничности Развития И Физического Развития детей. AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ILMIY JURNALI, ISSN: 2181-3464, Jild: 02 Nashr:10 2023 yil,178-182