

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Собирова Маржона

*Студентка 108-группы педиатрического факультета Самаркандский
государственный медицинский университет.*

Омонова Мадина

Научный руководитель:

Аннотация: *В данной статье рассматривается проблема неправильного питания, его влияние на организм человека и основные последствия для здоровья. Анализируются причины несбалансированного питания, распространённые пищевые привычки современного общества, а также заболевания, возникающие вследствие нарушения режима и качества питания. Особое внимание уделяется профилактике и принципам здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *неправильное питание, здоровье, ожирение, витамины, рацион, заболевания, пищевые привычки, профилактика.*

ВВЕДЕНИЕ

Питание является одним из важнейших факторов, влияющих на здоровье и жизнедеятельность человека. Организм нуждается в постоянном поступлении белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. Эти компоненты обеспечивают нормальное функционирование всех органов и систем организма. Однако в современном мире всё больше людей сталкиваются с проблемой неправильного питания.

Развитие индустрии быстрого питания, увеличение потребления полуфабрикатов, сладких газированных напитков и продуктов с высоким содержанием сахара и жиров привели к ухудшению качества питания населения. Особенно остро данная проблема проявляется среди молодёжи и подростков. Нерегулярный режим питания, переедание, употребление вредной пищи и недостаток полезных веществ становятся причиной различных заболеваний и снижения качества жизни.

Актуальность данной темы заключается в том, что неправильное питание является одной из основных причин развития хронических заболеваний во всём мире. По данным специалистов, рост числа людей, страдающих ожирением, сахарным диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями, напрямую связан с нарушением культуры питания.

Понятие неправильного питания

Неправильное питание — это несоблюдение принципов рационального и сбалансированного питания, при котором организм не получает необходимого количества питательных веществ либо получает их в избытке. Такое питание может проявляться в разных формах: переедание, голодание, чрезмерное

употребление жирной, солёной или сладкой пищи, нерегулярный приём пищи и недостаток витаминов.

Основными причинами неправильного питания являются:

- быстрый ритм жизни;
- недостаток знаний о здоровом питании;
- финансовые трудности;
- реклама вредных продуктов;
- стресс и эмоциональные нагрузки;
- малоподвижный образ жизни.

Многие люди предпочитают фастфуд из-за его доступности и скорости приготовления. Однако такие продукты содержат большое количество трансжиров, консервантов и пищевых добавок, которые негативно влияют на организм.

Кроме того, важной проблемой является нарушение режима питания. Некоторые люди пропускают завтрак, питаются один-два раза в день или употребляют пищу поздно вечером. Всё это нарушает обмен веществ и работу пищеварительной системы.

Последствия неправильного питания

Неправильное питание оказывает отрицательное воздействие практически на все органы и системы организма человека. Одним из наиболее распространённых последствий является ожирение. Избыточная масса тела развивается вследствие чрезмерного потребления калорий и недостаточной физической активности. Ожирение повышает риск развития сахарного диабета, гипертонии, инфаркта и инсульта.

Другим серьёзным последствием является нарушение работы сердечно-сосудистой системы. Избыточное употребление соли, животных жиров и холестерина способствует развитию атеросклероза и повышению артериального давления.

Недостаток витаминов и минералов приводит к ослаблению иммунитета. Организм становится более уязвимым к инфекционным заболеваниям, человек быстрее устаёт, снижается его работоспособность. Особенно опасен дефицит железа, кальция, витаминов группы В и витамина D.

Неправильное питание также негативно влияет на пищеварительную систему. Частое употребление острой, жирной и жареной пищи может вызвать гастрит, язвенную болезнь желудка и нарушения работы кишечника.

Среди подростков широко распространено употребление сладостей, чипсов и газированных напитков. Это приводит к разрушению зубной эмали, развитию кариеса и заболеваниям дёсен. Кроме того, избыток сахара в рационе может стать причиной нарушений обмена веществ.

Следует отметить и влияние питания на психическое состояние человека. Недостаток полезных веществ способен вызывать раздражительность, стресс,

бессонницу и снижение концентрации внимания. Учёные отмечают, что рацион напрямую связан с эмоциональным состоянием и работой головного мозга.

Профилактика и принципы здорового питания

Для сохранения здоровья необходимо соблюдать основные принципы рационального питания. В первую очередь рацион должен быть разнообразным и содержать все необходимые питательные вещества.

Рекомендуется:

- ежедневно употреблять овощи и фрукты;
- ограничить потребление сахара и соли;
- сократить употребление фастфуда и газированных напитков;
- соблюдать режим питания;
- пить достаточное количество воды;
- включать в рацион молочные продукты, рыбу, мясо и злаки.

Большое значение имеет физическая активность. Регулярные занятия спортом помогают поддерживать нормальную массу тела и укрепляют организм.

Также важную роль играет формирование культуры питания с детства. Родители и образовательные учреждения должны объяснять детям значение здоровой пищи и последствия вредных пищевых привычек.

Заключение

Таким образом, неправильное питание является серьёзной проблемой современного общества. Оно оказывает отрицательное влияние на здоровье человека и способствует развитию многих хронических заболеваний. Нерациональный режим питания, злоупотребление вредными продуктами и недостаток витаминов приводят к ухудшению физического и психического состояния человека.

Для предотвращения негативных последствий необходимо соблюдать принципы здорового питания, вести активный образ жизни и повышать уровень знаний населения о культуре питания. Забота о правильном питании является важным условием сохранения здоровья и повышения качества жизни человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Тутельян В. А. Основы рационального питания. — Москва: Медицина, 2020.
2. Смоляр В. И. Рациональное питание. — Санкт-Петербург: Питер, 2019.
3. Всемирная организация здравоохранения. Принципы здорового питания.
4. Покровский А. А. Гигиена питания. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2018.
5. Кучма В. Р. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний. — Москва, 2021.