

ПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ГИГИЕНИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ

Научный руководитель: Университет Альфраганус

Ассистент кафедры клинических наук

Гафур Ахназарович Махманазаров

Медицинский факультет

Университета Альфрагануса

Направление лечения 23-36 группа.

Студенты Ахмаджонова Нозима и Алимардонов Хуриид

Аннотация: Гигиеническое значение белков в питании студентов велико. Белки обеспечивают нормальное функционирование организма. Белки выполняют преимущественно пластическую функцию. Из этих белков состоят все клетки тканей и органов. В настоящее время также существует теория, согласно которой следует выделить третью группу аминокислот, «повышающих рост».

Ключевые слова: Белки, строительная функция, энергия, здоровый рост, иммунитет, гигиеническое значение, ферменты, гормоны.

Введение: Гигиеническое значение белков в питании учащихся очень велико. Белки обеспечивают нормальное функционирование организма и способствуют улучшению физического и психического состояния студентов. Гигиеническое значение белков выражается в следующем:

1. Белки являются основными строительными блоками организма. Они участвуют в построении клеток, тканей, кожи, волос, зубов и мышц. Это очень важно для студентов, поскольку они находятся в процессе постоянного роста и развития.
2. Укрепление иммунной системы. Белки положительно влияют на деятельность иммунной системы. Они защищают организм от различных инфекций и играют важную роль в сохранении здоровья студентов.
3. Обеспечивает здоровый рост и развитие. Поскольку учащиеся находятся в периоде роста, белки играют важную роль в их физиологическом и психологическом развитии.
4. Энергоснабжение. Белки обеспечивают организм энергией, что помогает студентам быть эффективными в учебе и физической активности. Правильные источники белка помогают студентам контролировать вес своего тела и предотвращать усталость.
5. С гигиенической точки зрения также важны качество и чистота белков. Продукты, богатые белком, должны быть чистыми и хорошего качества,

поскольку поврежденные или непригодные для использования белки могут представлять опасность для здоровья. Хранение и подготовка источников белка должны быть гигиенически правильными.

6. Ферменты и гормоны. Белки образуют ферменты и гормоны, которые контролируют различные биологические реакции в организме. Ферменты ускоряют метаболические реакции, а гормоны регулируют работу различных систем организма. Например: Соматотропный гормон важен для хорошего развития костей.

Основная часть. Питание является одним из основных факторов, обеспечивающих бесперебойное развитие и выживание человеческого организма. Это источник энергии. Энергетическая ценность продуктов питания определяется в зависимости от количества тепла, выделяющегося при сгорании в организме одного грамма пищу

Белки – вещества, необходимые для жизни, без которых организм не может жить, расти и развиваться. В течение жизни белки в клетках постоянно расщепляются и обновляются. Для поддержания этого процесса организму необходим белок. Белок входит в состав ядра и цитоплазмы клеток.

Белки выполняют преимущественно пластическую функцию. Из этих белков состоят все клетки тканей и органов. Белки входят в состав крови, лимфы, мышечных волокон, костей, гормонов, а также ферментов и антител, вырабатываемых в организме при борьбе с микробами и их ядами.

Белок важен, помимо прочего, в формировании основы иммунитета, образовании специфического гамма-глобулина, формировании естественного иммунитета, белка крови - пропердина, в образовании миозина и актина, участвующих в мышечных сокращениях, в образовании гемоглобина, в образовании родопсина, который участвует в деятельности зрительной пурпур в сетчатке, как соединений, поступающих в мембранную систему ткани. Также белки служат средством управления процессом обмена веществ, входят в состав гормонов щитовидной и поджелудочной железы. При недостатке белка витамины усваиваются плохо.

Белки, поступающие с пищей, под воздействием желудочно-кишечных ферментов расщепляются на аминокислоты, которые с кровью передаются клеткам и используются для синтеза белка. Помимо количества собственного, то есть специфического белка, важное значение имеет и соотношение аминокислот в нем. Аминокислоты всегда хранятся на определенном уровне в организме. Однако в ряде случаев (беременность, пожилой возраст, при появлении злокачественных опухолей) аминокислоты в тканях относительно изменяются.

Именно поэтому белки всегда должны поступать в организм. Для этого человеку следует употреблять разнообразные продукты питания

В организме белки расщепляются на аминокислоты. Есть аминокислоты, которые могут синтезироваться и которые не могут синтезироваться в организме. Большая часть необходимых организму аминокислот синтезируется в организме. Потребность организма в синтезированных аминокислотах покрывается за счет эндогенного синтеза. Аминокислоты, которые не могут быть синтезированы или синтезируются недостаточно не синтезируются в организме. Поэтому их называют незаменимыми или жизненно важными аминокислотами. Несинтезируемые аминокислоты должны поступать в организм с продуктами питания, потребляемыми ежедневно.

В настоящее время также существует теория, согласно которой следует выделить третью группу аминокислот, «повышающих рост». Эти аминокислоты включают аргинин, триптофан, глутаминовую кислоту, пролин, цистин, серин и тирозин. В результате исследований Роуза, Олмкуисты, Джексона, Митчелла к числу незаменимых были отнесены 8 аминокислот. Этим триптофан, лизин, метионин, фенилаланин, лейцин, изолейцин, валин, треонин. В последние годы в группу незаменимых аминокислот включили и гистидин. Таким образом, количество незаменимых аминокислот составило 9. В настоящее время особую актуальность приобретает проблема тирозина и цистина, они относятся к числу взаимозаменяемых аминокислот. Они могут синтезироваться в организме. Метионин в пище, в свою очередь, превращается в цистин. Можно нажать Превращение метиониновой серы в цистиновую серу в организме теперь подтверждено. А. Е. Шарпенако и др. предложили включить цистин и тирозин в число незаменимых аминокислот.

Болезнь Квашиоркора не встречается в республиках Средней Азии, но из-за неупотребления в пищу продуктов животного происхождения, содержащих в потребляемых пищевых продуктах несинтезируемые аминокислоты, возникает гипотрофия, при которой ребенок отстает в физическом развитии, болеет, болеет, выздоравливает и т. д. 0 Некоторые растительные продукты содержат также незаменимые белки. Это включает в себя мош. Мош содержит химически незаменимые аминокислоты, как и мясо.

В соевых бобах, фасоли и горохе незаменимые аминокислоты более чем на 20% составляют полноценный и ценный белок. Лучше не употреблять много дуккаклинами в пищу, поскольку это может вызвать метеоризм. Белки хлеба и других зерновых продуктов важны для обеспечения организма аминокислотами. Чтобы правильно составить ежедневный рацион, необходимо знать вид и количество аминокислот, содержащихся в пищевых продуктах. Белковый стандарт, предложенный М.Н. Шатерников и Ф.Н. Диатропов в 1921 году При

этом ученые определили 110-130 г белка как дневную норму в зависимости от тяжести выполняемой человеком работы.

Потребность в белках должна покрывать 11% суточного потребления энергии у взрослых и 13% у детей и подростков.

Заболевания, вызванные дефицитом белка

При недостатке белка в организме происходят серьезные изменения: дети плохо растут и развиваются, у взрослых возникают глубокие изменения в печени (жировая* инфильтрация), начинаются изменения, характерные для цирроза печени, нарушается работа щитовидной железы, половых желез, поджелудочной железы, изменяется белковый состав крови, снижается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, снижается память, ухудшается трудоспособность.

Краткое содержание. Дефицит белка — это состояние, при котором в организме не хватает белка, и эта проблема может привести к различным заболеваниям и проблемам со здоровьем. Белок необходим для построения клеток организма, обменных процессов и правильного функционирования иммунной системы. Дефицит белка может быть разной степени и вызываться множеством факторов (неправильное питание, нездоровая пища, состояние здоровья). Если в своем рационе студенты соблюдают правила правильного питания, белки будут восприниматься организмом на необходимом уровне. В результате возникшие заболевания будут устранены. Утром - 25-30% (7:00-7:30), днем - 35-40% (12:00-12:30), вечером - 15-20% (19:00-19:30), дополнительно - 10-15%. Если студенты будут питаться таким образом, у них не возникнет никаких трудностей в борьбе с психическими и физическими коктейлями.

Симптомы белковой недостаточности:

1. Слабость и утомляемость. Недостаток белка снижает способность организма вырабатывать энергию, что приводит к постоянной усталости и слабости.
2. Проблемы с желудочно-кишечным трактом. Дефицит белка может вызвать ослабление кишечной системы, а также избыток газов и запоры.
3. Ослабленная иммунная система. Недостаток белка ослабляет иммунную систему, что делает организм восприимчивым к инфекциям.
4. Проблемы с костями и мышцами. Дефицит белка может привести к ослаблению костей и мышц, что приводит к болям в суставах и мышечной слабости.
5. Заболевания кожи и волос. Выпадение волос, сухость кожи и медленное заживление ран могут быть вызваны дефицитом белка.

6. Низкий уровень лейкоцитов. Это состояние может быть связано с анемией, которая представляет собой уменьшение количества клеток крови и плохой транспорт кислорода.

Лечение и профилактика:

1. Ешьте продукты, богатые белком. Такие продукты, как мясо, рыба, яйца, молочные продукты, бобовые, орехи и пшеница, являются богатыми источниками белка.

2. Белковые добавки. Если трудно получить белок из натуральных продуктов, можно принимать белковые добавки (например, протеиновые порошки).

3. Обеспечение здорового питания: правильная организация режима питания, сбалансированность питания и получение всех необходимых макронутриентов.

Использованная литература

1. Ф.И. Саломова, Ш.Т. Искандарова и др. «Гигиена. Медицинская экология»
2. Б.А. Душанов, Ш.Т. Искандаров «Общая гигиена».
3. Б.Е. Тохтаров Гигиена и медицинская экология
4. Г.И. Шайхова Гигиена питания
5. А.С. Худойберганов Основы диетологии