

***ISSN:3060-4567 Modern education and development***  
**ЗНАЧЕНИЕ ПИЩЕВОЙ ГИГИЕНЫ У ПАЦИЕНТОВ С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ**

***Номозбоева Мафтуна Абдухамидовна***

*Ассистент кафедры гигиены Самаркандского государственного  
медицинского университета*

[\*maftunanomozboeva@gmail.com\*](mailto:maftunanomozboeva@gmail.com)

***Жомабоев Тулкин Шокирович***

*Иштихонское районное медицинское объединение, Центр  
политравмы, врач-кардиолог-терапевт*

[\*jumabojev.0494@gmail.com\*](mailto:jumabojev.0494@gmail.com)

***Буриева Мафтуна Шухратовна***

*Студент Самаркандского государственного медицинского  
университета*

[\*maftunaboriyeva178@gmail.com\*](mailto:maftunaboriyeva178@gmail.com)

***Нормуродова Хулкарой Фуркатджонова***

*Студент Самаркандского государственного медицинского  
университета*

[\*hulkaroynormurodova8@gmail.com\*](mailto:hulkaroynormurodova8@gmail.com)

***АННОТАЦИЯ.*** В данной статье подчеркивается значение питания и сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта миокарда, которые считаются одним из результатов неправильно организованного питания и здорового образа жизни.

***КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА.*** сердечно-сосудистые заболевания, здоровый образ жизни, заболевания, инфаркт, инфаркт миокарда, гигиена питания, режим питания, диетические таблицы.

***ДОЛЛАРНОСТЬ ПРЕДМЕТА.*** Жизнь после сердечно-сосудистых заболеваний – это правильная организация здорового и качественного питания.

Изменение образа жизни – важнейшее условие для полноценной реабилитации после инфаркта. Его необходимым этапом является корректировка рациона. Какой должна быть диета после сердечно-сосудистых заболеваний?

Если посмотреть на цифры и факты, то сегодня лишним весом страдают люди, не обращающие внимания на питание и его качество, а также люди, основной источник питания которых составляют продукты быстрого приготовления.

Первой причиной лишнего веса является гигиена питания, и как следствие, он начинается с атеросклероза.

Ожирение продолжает оставаться основным очагом вспышки болезни диетологов, которая наиболее широко описывается и ведет ожесточенную борьбу сегодня. Это влияет не только на здоровье, но и на настроение человека и качество работы в социальном плане, что приводит к ухудшению количества затрачиваемого и продуктивного времени.

Люди, перенесшие сердечный приступ, имеют более высокий риск новых сердечно-сосудистых событий, чем здоровые сердца. Изменение образа жизни позволит значительно снизить риск. Учитывая статистику, эффективная профилактика повторяющихся сердечно-сосудистых событий путем изменения образа жизни только в Соединенных Штатах спасает более 80 000 жизней в год.

Согласно исследованиям, отказ от курения, регулярная физическая активность и изменение диеты снижают смертность более чем на 20%. Однако, несмотря на столь сильный профилактический эффект, не все торопятся переходить на специальную диету после сердечно-сосудистых заболеваний, и особенно после инфаркта миокарда. Известно, что в странах с высоким уровнем дохода лишь 43,4% и 25,8% больных сердечно-сосудистыми заболеваниями придерживаются принципов здорового питания. Даже при полном понимании важности коррекции диеты и основных требований к ее изменению многие пациенты снижают

калорийность пищевых продуктов и продолжают питаться неправильно. В то же время принципы здорового питания легко понять и легко реализовать.

**ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Обосновать значение гигиены питания у больных сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**МАТЕРИАЛЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Больные, обратившиеся в отделение политравмы Иштихонского районного медицинского объединения Самаркандской области с жалобами на состояние здоровья, а также на выданный им рацион и инструкции по его применению по направлению гигиены питания и диетологии.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** В нашей стране заболевания сердечно-сосудистой системы и проблема избыточного веса, а также эндокринологических гормонов нельзя считать стабильными. Некоторые источники называют этот показатель основной проблемой, которая распространилась на широкую общественность.

Вот основные принципы здорового питания:

- I. Ешьте овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, орехи и семена каждый день.
- II. Преобладание полезных жиров в рационе
- III. Употребление рыбы или морепродуктов два-три раза в неделю.
- IV. Ограничение потребления жареных и печеных продуктов, особенно чипсов, печенья, тортов и другой выпечки из белой муки.
- V. Ограничение соли.

В качестве примера примерная схема здорового питания, построенная в соответствии с основными принципами выбора диеты при сердечно-сосудистых заболеваниях, построена следующим образом:

1. Минимум пять порций овощей и две порции фруктов в день. Обратите внимание, что порция составляет столько, сколько помещается на ладони (около 80 г).
2. Наличие в рационе пшеничного хлеба, макарон из твердых сортов пшеницы, риса.

3. Отдавайте предпочтение нежирному мясу (с птицы срежьте жир и снимите кожу). Ограничьте употребление обработанного мяса – колбас, колбас и других деликатесов.

4. Наличие в рационе двух-трех порций рыбы и морепродуктов. Они могут быть свежими, консервированными или замороженными.

5. Наличие бобовых в рационе. Минимум два раза в неделю в меню следует включать чечевицу, горох, сушеную или консервированную фасоль и т. д.

6. Ешьте около шести яиц в неделю.

7. Сведите к минимуму употребление соленой, жирной пищи, выпечки, сладостей.

8. Отдавайте предпочтение обезжиренному молоку и молочнокислым продуктам жирным молочным продуктам.

9. Наличие ненасыщенных жиров в рационе для приготовления пищи. Использование подсолнечного, оливкового, соевого, кунжутного масла вместо спреда, майонеза, маргарина.

10. Ограничить сладкие напитки и чай, заменить кофеин напитками с кофеином.

Здоровое питание равноценно качественному приготовлению пищи. Здоровое питание – это не только много фруктов, овощей, рыбы и цельнозерновых продуктов. Также правильная термическая обработка блюд позволяет сохранить полезные свойства пищевых продуктов.

Как правильно жарить?

-Вместо того, чтобы жарить мясо на сковороде, лучше завернуть его в фольгу и запечь в духовке или на гриле. Лучше всего то же самое сделать с рыбой и птицей.

- Для жарки следует использовать подсолнечное и оливковое масло. Используйте сковороду с антипригарным покрытием, чтобы уменьшить количество пищи, впитываемой маслом.

-Перед приготовлением важно удалить с мяса жир. Как правильно готовить?

-Используйте минимальное количество соли.

-Охлаждайте еду сразу после приготовления. Масло затвердевает на поверхности, после чего его можно удалить.

Какие продукты лучше выбрать?

-Употребляйте нежирные молочнокислые продукты и несладкий натуральный йогурт.

-Замените сметану или майонез нежирным творогом, натуральным обезжиренным йогуртом.

-Отдавайте предпочтение нежирным сортам сыра.

-Используйте оливковое и другие растительные масла вместо кулинарного масла.

-Выбирайте нежирное мясо и птицу без кожи. Есть три продукта, которые вредны для сердечно-сосудистой системы при чрезмерном употреблении:

### **Масла!**

Употребление большого количества насыщенных жиров приводит к повышению уровня холестерина, в основном фракции липопротеинов низкой плотности — так называемого плохого холестерина. Исследования показывают, что замена насыщенных жиров в рационе полиненасыщенными жирными кислотами, содержащимися в растительных маслах, может снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний на 18%.

Источниками насыщенных жиров в рационе являются животные жиры, содержащиеся в мясе, мясе птицы, молочных продуктах. Они также содержатся в рецептурах некоторых растительных масел, в частности пальмового и кокосового. Запасы насыщенных жиров содержатся в готовых продуктах — печенье, выпечке, сыре и полуфабрикатах с мясом.

Еще одним важным фактором риска развития сердечно-сосудистой патологии являются трансжиры. Они повышают вероятность развития ишемической болезни сердца больше, чем другие питательные вещества. Риск сердечно-сосудистых заболеваний удваивается при увеличении потребления калорий из трансжиров на 2,2%.

Трансжиры увеличивают количество общего и «плохого» холестерина в крови, а также снижают уровень «хорошего» холестерина – липопротеинов высокой плотности. Небольшое количество трансжиров содержится в молочных продуктах, говядине, телятине и баранине. Но в рационе очень большую долю могут иметь промышленные, искусственные трансжиры. Их используют в кулинарии, поэтому печенье, торты, булочки и другие сладости богаты трансжирами. Следует помнить, что трансжиры присутствуют и в сливочном масле: в нем 50% насыщенных и 4% трансжиров. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, количество насыщенных жиров в рационе должно составлять менее 10% от общего потребления энергии, а количество трансжиров — менее 1,01%. Ненасыщенные жиры следует заменить.

### **Соль!**

Большое внимание также следует уделить контролю потребления соли. Известно, что чрезмерное употребление соленой пищи приводит к развитию артериальной гипертензии и других сердечно-сосудистых заболеваний. Если употреблять более 5 г соли в день, риск заболеваний сердца и сосудов увеличивается на 17%, а риск инсульта увеличивается на 23%.

После инфаркта миокарда, а также после стентирования следует тщательно контролировать потребление соли, так как она присутствует во многих готовых продуктах, включая печенье, переработанное мясо и деликатесы, соусы, пиццу, бургеры и т.д. Всемирная организация здравоохранения рекомендует употреблять не более 5 г соли в день.

### **Алкогольные напитки!**

Доказана также прочная связь между чрезмерным употреблением алкоголя и сердечно-сосудистыми заболеваниями, в частности кардиомиопатией, артериальной гипертензией, аритмией, геморрагическим и ишемическим инсультом. «Чрезмерное» означает употребление трех и более единиц алкоголя в день.

Одна единица алкоголя содержится в 100 мл вина, 285 мл пива или 30 мл крепких алкогольных напитков. Конкретных стандартов потребления алкоголя в здоровом питании не существует. Несомненно, необходимо исключить из рациона алкоголь или хотя бы постараться свести их потребление к минимуму.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Соблюдение и соблюдение населением здорового образа жизни – процесс, который неразрывно связан с гигиеной питания. С ростом заболеваний сердечно-сосудистой системы набирает обороты наука о диетологии и гигиене питания. Здоровье – залог долголетия. Поэтому при таком образе жизни, чтобы сохранить сердце, поддержать здоровье кровеносной системы, необходимо уменьшить количество или полностью убрать определенные продукты. При уменьшении количества плохого холестерина, накапливающегося в венах, физические упражнения и активность должны сочетаться со здоровым питанием.

#### **ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ЛИТЕРАТУРЫ.**

1. Li S. et al. Better diet quality and decreased mortality among myocardial infarction survivors. // JAMA Intern. Med. NIH Public Access, 2013. Vol. 173, № 19. P. 1808–1818.
2. Якушин С.С. Инфаркт миокарда. ГЭОТАР-Мед. Москва, 2010. 224 р.
3. The American Heart Association’s Diet and Lifestyle Recommendations [Electronic resource]. 2018. URL: [http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/The-American-Heart-Associations-Diet-and-Lifestyle-Recommendations\\_UCM\\_305855\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/HealthyEating/Nutrition/The-American-Heart-Associations-Diet-and-Lifestyle-Recommendations_UCM_305855_Article.jsp) (accessed: 11.11.2018).
4. Nettleton J.A. et al. Saturated Fat Consumption and Risk of Coronary Heart Disease and Ischemic Stroke: A Science Update. // Ann. Nutr. Metab. Karger Publishers, 2017. Vol. 70, № 1. P. 26–33.
5. Healthy diet. World Health Organization [Electronic resource]. URL: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> (accessed: 11.11.2018).

6. Cappuccio F.P. Cardiovascular and other effects of salt consumption. // *Kidney Int. Suppl.* Nature Publishing Group, 2013. Vol. 3, № 4. P. 312–315.
7. Klatsky A.L. Alcohol and cardiovascular diseases: where do we stand today? // *J. Intern. Med.* 2015. Vol. 278, № 3. P. 238–250.
8. Tektonidis T.G. et al. A Mediterranean diet and risk of myocardial infarction, heart failure and stroke: A population-based cohort study // *Atherosclerosis.* 2015. Vol. 243, № 1. P. 93–98.
9. Schwingshackl L., Hoffmann G. Monounsaturated fatty acids, olive oil and health status: a systematic review and meta-analysis of cohort studies // *Lipids Health Dis. BioMed Central,* 2014. Vol. 13, № 1. P. 154.
10. Российские рекомендации по диагностике и коррекции нарушений липидного обмена с целью профилактики и лечения атеросклероза [Electronic resource]. 2012. URL: [www.scardio.ru/connekt/guidlines/rek\\_lipid\\_2012.pdf](http://www.scardio.ru/connekt/guidlines/rek_lipid_2012.pdf) (accessed: 23.10.2018).
11. Normamatovich, F. P. (2024). аО’ZBEKISTONDA BRUTSELLYOZ KASALLIGINING ETIOLOGIYASI VA EPIDEMIOLOGIYASINING TAHLILI. *Лучшие интеллектуальные исследования, 19(3), 75-80.*
12. Номозбоева, М. А. (2024). АНАЛИЗ ЭТИОЛОГИИ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ ЗАБОЛЕВАНИЯ БРУЦЕЛЛЕЗОМ В НАШЕЙ РЕСПУБЛИКЕ. *Лучшие интеллектуальные исследования, 19(3), 86-91.*
13. Furkatjonovna, N. H. (2024). О’ZBEKISTON RESPUBLIKASIDA ISTIQOMAT QILUVCHI AHOLI O’RTASIDA SIL KASALLIGINING TARQALISHINI OLDINI OLISHDA PROFILAKTIK CHORATADBIRLARNING AHAMIYATI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 43(5), 44-48.*
14. Furkatjonovna, N. H. (2024). THE SIGNIFICANCE OF PREVENTIVE MEASURES IN PREVENTING THE SPREAD OF TUBERCULOSIS AMONG THE POPULATION RESIDING IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 43(5), 35-38.*



15. Номозбоева, М. А., & Абдурахманова, Д. К. (2024). ЗНАЧЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕР В ПРЕДОТВРАЩЕНИИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТУБЕРКУЛЕЗА СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ, ПРОЖИВАЮЩЕГО В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 43(5), 39-43.
16. Furkatjonovna, N. H. (2024). MODERNIZATION OF GELMINT PROFILING AND MEASURES AGAINST THE EPIDEMIC IN ALL RESIDENTIAL REGIONS OF THE REPUBLIC UZBEKISTAN. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 43(1), 17-22.
17. Furkatjonovna, N. H. (2024). RESPUBLIKAMIZNING BARCHA TURAR JOY MINTAQALARIDA GELMINTLARNING PROFILAKTikasi VA EPIDEMIYAGA QARSHI CHORA-TADBIRLARINI ZAMONAVIYLASHTIRISH. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 43(1), 37-42.
18. Номозбоева, М. А., Нормуродова, Х. Ф., & Абдурахмонова, Д. К. (2024). МОДЕРНИЗАЦИЯ ГЕЛЬМИНТНОГО ПРОФИЛИРОВАНИЯ И ПРОТИВОЭПИДЕМИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ ВО ВСЕХ НАСЕЛЕННЫХ ПУНКТАХ НАШЕЙ СТРАНЫ. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 43(1), 23-28.
19. Furkatjonovna, N. H. (2024). PREVALENCE OF HYMENOLEPIDOSIS IN UZBEKISTAN AND ITS MODERN EPIDEMIOLOGY CHARACTERISTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF EUROPEAN RESEARCH OUTPUT*, 3(4), 24-29.
20. Yunus o'g'li, F. S., & Furkatjonovna, N. H. (2024). O'ZBEKISTONDA GIMENOLEPIDOZ KASALLIGINING TARQALGANLIGI VA UNING ZAMONAVIY EPIDEMIOLOGIK XUSUSIYATLARI. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(1), 172-176.
21. Furkatjonovna, N. H. (2024). THE PREVALENCE OF GEMINOLEPIDOSIS AMONG ADULT AND YOUNG POPULATIONS AND

- ITS EPIDEMIOLOGICAL FEATURES. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(1), 182-186.
22. Номозбоева, М. А., Файзиев, С. Ю., & Нормуродова, Х. Ф. (2024). РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ГИМЕНОЛЕПИДОЗА В УЗБЕКИСТАНЕ, ЕГО СОВРЕМЕННЫЕ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ. *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi*, 18(1), 177-181.
23. Мусаева, О. Т., Номозбоева, М. А., & Халилова, Б. Р. (2023). Медицинская Помощь Для Людей Пожилого И Старческого Возраста В Узбекистане. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(10), 4-8.
24. Мусаева, О. Т., Номозбоева, М. А., & Халилова, Б. Р. (2023). ФАКТОРЫ РИСКА ПРИ ВОЗРОСТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА. *European Journal of Interdisciplinary Research and Development*, 14, 8-14.
25. Tuichievna, M. O., Abdukhamidovna, N. M., & Rasulovna, K. B. (2023). Risk Factors for the Development of Diseases in Old Age and their Prevention. *Research Journal of Trauma and Disability Studies*, 2(3), 15-21.
26. Musayeva, O., Nomozboyeva, M., & Khalilova, B. (2023). FEATURES OF PROVIDING MEDICAL CARE TO ELDERLY AND SENILE CITIZENS. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 3(2 Part 2), 36-40.