ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА НУТРИЕНТНОГО СОСТАВА РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ЖЕНЩИН КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО ПЕРИОДА (РЕСПУБЛИКА УЗБЕКИСТАН)

Саидова Г.Т.

Саидова Гулбахор Турсуналиевна – кандидат медицинских наук, ассистент кафедры гигиены детей, подростков и гигиены питания, Ташкентская медицинская университет, г. Ташкент

E-mail: g.saidova@tashmeduni.uz, https://orcid.org/0009-0002-0522-409X

Аннотация: Избыточная масса тела является социальной проблемой, так как отрицательно сказывается на работоспособности и продолжительности жизни. в основе профилактики избыточной массой тела и ожирения у женщин должен лежать принцип использования различных физических нагрузок при обязательном учете имеющихся сопутствующих заболеваний и применении профилактического питания должно проводиться при расчете энергоценности пищевых продуктов, которые способствуют не только снижению массы тела за счет изменения структуры жировой ткани, но и улучшению функционального состояния кардиореспираторной системы, жирового и белкового обменов.

Ключевые слова: рациональный питания, трудоспособное население, женщины, избыточная масса тела, ожирение, адекватное питание, энергетическая ценность, физические нагрузки.

HYGIENIC ASSESSMENT OF THE NUTRIENT COMPOSITION OF THE DIETS OF WOMEN IN THE CLIMACTERIC PERIOD (REPUBLIC OF UZBEKISTAN)

Saidova G.T.

Saidova Gulbakhor Tursunalievna - candidate of medical sciences, ASSISTANT TO DEPARTMENT OF HYGIENE OF CHILDREN, ADOLESCENTS AND NUTRITION, Medical University,Tashkent

Abstract: Excess body weight is a social problem as has an adverse effect on working capacity and life expectancy. At the heart of prevention by excess body weight and obesity at women the principle of use of various exercise stresses at obligatory accounting of the available associated diseases has to lie and use of preventive foods has to be carried out when calculating power value of foodstuff which promotes not only to decrease in body weight due to change of structure of fatty tissue, but also to

improvement of a functional condition of a cardiorespiratory system, fatty and proteinaceous exchanges.

Key words: food allowance, able-bodied population, women, excess body weight, obesity, adequate food, power value, exercise stresses.

KLIMAKTERIK DAVRDAGI AYOLLAR OVQATLANISH RATSIONINIG NUTRIYENT TARKIBINI GIGIYENIK BOHOLASH (O’ZBEKISTON RESPUBLIKASI)

Саидова Г.Т.

Саидова Гулбаҳор Турсуналиевна – болалар, ўсмирлар ва овқатланиш гигиенаси кафедраси ассистенти, тиббиёт фанлари номзоди,
Toshkent tibbiyot universiteti (Toshkent, O‘zbekiston)

Аннотация: Ортиқча тана вазни ижтимоий муаммо бўлиб саналади, чунки у ишлаш ва умр кўриш давомийлигига салбий таъсир қилади. Аёлларда ортиқча вазн ва семиришнинг олдини олиш жисмоний фаолиятни қўллаш принципига асосланиши керак, бу эса мавжуд бўлган ёндош касалликларни ҳисобга олган ҳолда ва озиқ-овқат маҳсулотларининг энергия қийматини ҳисоблашда профилактик овқатланишдан фойдаланишни амалга ошириш керак. Турли жисмоний юкламаларни бажаришда ёғ тўқималарининг тузилишини ўзгартириш орқали тана вазнини камайтириш, кардиореспиратор тизимнинг функционал ҳолатини, ёғ ва оқсил алмашинувини яхшилашга эришилади.

Калит сўзлар: тўғри овқатланиш, меҳнатга лаёқатли аҳоли, аёллар, ортиқча вазн, семизлик, парҳез, энергия қиймати, жисмоний фаоллик.

В настоящее время отмечается высокая распространенность ожирения в большинстве стран мира. Темпы распространенности ожирения во всем мире настолько высоки, что в 2008 году Всемирная Организация Здравоохранения признала ожирение эпидемией 21 века [1, 3]. За последние десятилетия изменился образ жизни людей. Экономический рост, технический прогресс и преобразования в социальной сфере привели к тому, что характер питания и ежедневная физическая активность стали недостаточными по отношению к потребляемой пище. Употребление высококалорийных продуктов, сладких газированных напитков, увеличение порции принимаемой пищи, учащение «перекусов» и еда вне дома – в ресторанах быстрого питания – в сочетании с малоподвижным образом жизни привели к повсеместной прогрессии распространения ожирения [4, 12].

Ожирение одновременно является и социальной проблемой, так как отрицательно сказывается на работоспособности и продолжительности жизни. Избыточное накопление жира является составной частью общего

кардиометаболического риска, увеличивающего вероятность развития и прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета 2-го типа, которые лидируют среди причин смертности во многих странах. Ожирение также ассоциировано с некоторыми онкологическими заболеваниями, нарушениями репродуктивной функции, заболеваниями опорно-двигательного аппарата, пищеварительной системы [16, 20].

Таким образом, социально-гигиеническая значимость разработки эффективных мер профилактики и лечения избыточной массы тела и ожирения определяется значительным распространением данной патологии среди населения (особенно среди женщин) и, связанное с этой патологией, увеличение заболеваемости, инвалидизации и смертности населения, а также снижение работоспособности и производительности труда. В связи с этим проведение исследований по гигиеническому обоснованию лечебно-профилактического питания для женщин трудоспособного возраста с избыточной массой тела и ожирением являются весьма актуальным.

Целью нашего исследования является гигиеническое обоснование и разработка принципов питания женщин трудоспособного возраста с избыточной массой тела и ожирением. Объектом исследования будут являться женщины трудоспособного возраста с избыточной массой тела и ожирением. При проведении научных исследований предлагается использование комплекса методов в зависимости от поставленных задач: метод анкетирования, медико-статистический метод и медико-социологические исследования.

Проведенный нами анализ литературных источников за последние 15-20 лет показал, что данная проблема изучалась на каждом этапе развития человечества. Во многих источниках говорится, что положительный энергетический баланс в организме служит основным стимулирующим фактором в процессе формирования избыточной массы тела и ожирения алиментарно-конституционального типа у трудоспособного населения, в том числе, конечно и женщин [2, 6].

Исследованиями зарубежных и отечественных авторов [7, 10, 17] установлено, что фактическое питание женщин, имеющих проблему избыточного веса, является неадекватным и несбалансированным в сравнении с нормируемыми физиологическими нормами с учетом содержания ряда макро- и микронутриентов. Так, был выявлен имеющийся дефицит полисахаридов, витаминов групп А, B_2, D, РР и др. Наблюдается при этом и недостаток таких необходимых элементов как магния, кальция, йода, фтора, меди и цинка [14, 19].

Многие авторы [8, 9, 18] отмечали, что в основе профилактики избыточной массой тела и ожирения у женщин должен лежать принцип использования различных физических нагрузок при обязательном учете имеющихся

сопутствующих заболеваний и применение профилактического питания должно проводиться при расчете энергоценности, в среднем суточный расход энергии должен составлять 500-600 килокалорий. Данные ряда исследований указывают на то, что соотношения в суточном рационе должно быть в соотношении белков, жиров и углеводов 20:28-29:52-51. При этом необходимо высокое содержание пищевых волокон, витаминов и минеральных веществ, использование биологически активных компонентов пищи [5].

Таким образом, во многих литературных источниках подтверждается значимость применения различных лечебно-профилактических рационов питания в сочетании с необходимыми физическими тренировками средней интенсивности, которые способствуют не только снижению массы тела за счет изменения структуры жировой ткани, но и улучшению функционального состояния кардиореспираторной системы, жирового и белкового обменов [11, 13, 15].

Использованная литература / References:

1. Shaykhova G. I., Ortikov B. B., Mirazimov D. B. Efficacy in assessing the nutritional and biological value of ginger gelatin capsules in patients with covid-19. – 2022.

2. Саидова Г. Т. СОВРЕМЕННЫЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ЭТИОЛОГИИ И ПОТОГЕНЕЗЕ МЕНОПАУЗЫ У ЖЕНЩИН //Медицинский журнал молодых ученых. – 2025. – №. 15 (09). – С. 174-177.

3. Saidova G. T., Sayfullayeva S. G., Boriboyev U. F. Anatomical and physiological characteristics of the female body and the principles of proper nutrition during menopause (postmenopause) //Western European Journal of Medicine and Medical Science. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 36-40.

4. Kaur, S., I. Walia, and A. Singh. "How menopause affects the lives of women in suburban Chandigarh, India." Climacteric 7.2 (2004): 175-180.

5. Ermatov, N. J., Akhunova, M. A., & Pardaev, K. K. (2025). Hygienic Analysis and Ways to Improve the Educational Process of Middle School Students. JOURNAL OF EDUCATION AND SCIENTIFIC MEDICINE, 1(3), 31-39.

6. Saidova G.T. Аёлларда манапауза этиологияси ва потогенези бўйича замонавий маълумотлар // Тошкент Давлат Тиббиёт университети -Yosh olimlar tibbiyot jurnali 2025 C.174-177

7. Jumakulovich E. N., Baymamatovich O. B. HYGIENIC ANALYSIS OF MORBIDITY AMONG POTASH PLANT WORKERS BY AGE AND GENDER. – 2025.

8. Singh, M. (2012). Early age of natural menopause in India, a biological marker for early preventive health programs. Climacteric, 15(6), 581-586.

9. Hu W. et al. Recent advances in Artemisia argyi Levl. et Vant. polysaccharides: Extractions, purifications, structural characteristics, pharmacological activities, and existing and potential applications //International Journal of Biological Macromolecules. – 2024. – Т. 279. – С. 135250.

10. Fujimoto T. et al. Osteosarcopenia: the coexistence of sarcopenia and osteopenia is predictive of prognosis and postoperative complications after curative resection for colorectal cancer //Surgery today. – 2025. – Т. 55. – №. 1. – С. 78-89.

11. Bansal, P., Chaudhary, A., Soni, R. K., & Gupta, V. K. (2014). Epidemiological determinants of age at natural menopause in rural women of Punjab. J Res Med Den Sci, 2(1), 24-28.

12. Saidova G.T.,Sayfyllayeva S.G. Hygienic analysis of diseases observed during climax period in women // Modern American jornal of Medikal and Health Sciences 2025 C.330-335

13. Sengupta, A. "The emergence of the menopause in India." Climacteric 6.2 (2003): 92-95.

14. Saidova G.T, Rajabova L.S./ Klimaks davridagi ayollar ovqatlanishini gigiyenik baholash/Medical journal of young scientists №16(12),2025/ ISSN 2181-3485

15. Елгина С. И., Захаров И. С., Рудаева Е. В. Репродуктивное здоровье женщин и особенности пищевого поведения //Фундаментальная и клиническая медицина. – 2019. – Т. 4. – №. 3. – С. 48-53.

16. Islamovna, S. G., & Bakhodirovich, K. J. (2019). Hygienic assessment of actual food of school age children in chess sports. European science, (2 (44)), 76-78.

17. Brończyk-Puzoń, A., Piecha, D., Nowak, J., Koszowska, A., Kulik-Kupka, K., Dittfeld, A., & Zubelewicz-Szkodzińska, B. (2015). Guidelines for dietary management of menopausal women with simple obesity. Menopause Review/Przegląd Menopauzalny, 14(1), 48-52.

18. Saidova, G. T., Sayfullayeva, S. G., & Boriboyev, U. F. (2024). ANATOMICAL AND PHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF THE FEMALE BODY AND THE PRINCIPLES OF PROPER NUTRITION DURING MENOPAUSE (POSTMENOPAUSE). Western European Journal of Medicine and Medical Science, 2(1), 36-40.

19. Mahajan, Narinder, Meenu Aggarwal, and Amrita Bagga. "Health issues of menopausal women in North India." Journal of mid-life Health 3.2 (2012): 84-87.

20. Gulbakhor, Saidova. "HYGIENIC ANALYSIS OF DISEASES OBSERVED DURING CLIMAX PERIOD IN WOMEN." Modern education and development 33.1 (2025): 324-330.

21. Сенаторова, Ольга Владимировна, et al. "Характеристика нутритивного статуса и рациона питания молодых людей." Медицинская наука и образование Урала 20.2 (2019): 176-179.

22. Чучалина Л. Ю., Армашевская О. В. Особенности состояния здоровья женщин зрелого возраста //Современные проблемы науки и образования. – 2017. – №. 1. – С. 57-57.

23. Saidova G. T., Sayfullayeva S. G. HYGIENIC ANALYSIS OF DISEASES OBSERVED DURING CLIMAX PERIOD IN WOMEN //Modern American Journal of Medical and Health Sciences. – 2025. – Т. 1. – №. 2. – С. 330-335.

24. Saidova, G. T., and S. G. Sayfullayeva. "HYGIENIC ANALYSIS OF DISEASES OBSERVED DURING CLIMAX

25. PERIOD IN WOMEN." Modern American Journal of Medical and Health Sciences 1.2 (2025): 330-335.

26. Saidova, G. T., & Sayfullayeva, S. G. (2025). HYGIENIC ANALYSIS OF DISEASES OBSERVED DURING CLIMAX PERIOD IN WOMEN. Modern American Journal of Medical and Health Sciences, 1(2), 330-335.

27. Саидова Г. Т. СОВРЕМЕННЫЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ЭТИОЛОГИИ И ПОТОГЕНЕЗЕ МЕНОПАУЗЫ У ЖЕНЩИН //Медицинский журнал молодых ученых. – 2025. – №. 15 (09). – С. 174-177.

28. Саидова, Г. Т. "СОВРЕМЕННЫЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ЭТИОЛОГИИ И ПОТОГЕНЕЗЕ МЕНОПАУЗЫ У ЖЕНЩИН." Медицинский журнал молодых ученых 15 (09) (2025): 174-177.

29. Белокрылова Л. В. и др. Гендерные особенности пищевых привычек жителей Тюменской области //Медицинская наука и образование Урала. – 2015. – Т. 16. – №. 1. – С. 68-70.

30. Hao L. et al. From gut to bone: deciphering the impact of gut microbiota on osteoporosis pathogenesis and management //Frontiers in Cellular and Infection Microbiology. – 2024. – Т. 14. – С. 1416739.