

## ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

*Магистр гр 20-12 ООХ Садриддинова Хилола*  
*Ташкентский химико-технологический институт*  
*Научный руководитель – и.о.проф.. Ахраров У.Б.*

**Аннотация:** Питание – это процесс, посредством которого организм усваивает питательные вещества, необходимые ему для поддержания своих жизненных функций, поддержания своего здоровья и функционирования. Когда человек правильно питается с помощью диеты, он меньше подвержен заболеваниям и легче их преодолевает. С помощью данной статьи были изучены физиологические потребности в питании в их трудовой деятельности путем организации режима питания у разных групп населения. Эти группы охватывают широкий спектр профессий, чтобы помочь нам определить точный результат и выводы.

**Ключевые слова:** Питание, физиологические потребности, профессиональная деятельность, деятельность персонала, групповая работа, энергозатраты на приемы пищи.

**Abstract:** Nutrition is the process by which the body absorbs the nutrients it needs to maintain its vital functions, maintain its health and function. When a person eats properly through diet, he is less prone to diseases and overcomes them more easily. With the help of this article, the physiological nutritional needs in their work activities were studied by organizing the diet in different population groups. These groups cover a wide range of professions to help us determine the exact result and conclusions.

**Keywords:** Nutrition, physiological needs, professional activities, personnel activities, group work, energy consumption for meals.

При организации питания различных групп населения (включая и лечебное питание) учитывают разработанные Институтом питания АМН и

утвержденные Министерством здравоохранения официальные рекомендации. В них учтены пол, возраст, характер трудовой деятельности.

В зависимости от интенсивности труда физиологические потребности разработаны по пяти группам. Конечно, эти группы не охватывают всего многообразия профессий, однако позволяют найти в одной из групп близкую профессию.

**1 группа. Работники умственного труда.** Руководители предприятий и организаций, ИТР, мед.работники (кроме хирургов, медсестер и санитарок), педагоги, воспитатели (кроме спортивных), работники науки, литературы, печати, культурно-просветительных учреждений, планирования и учета, пультов управления, диспетчеры, секретари и делопроизводители.

**11 группа. Работники, занятые легким физическим трудом:** ИТР (труд которых связан с некоторыми физическими усилиями), работники, занятые на автоматизированных процессах радиоэлектронной и часовой промышленности, связи и телеграфа, сферы обслуживания, швейники, агрономы, зоотехники, ветеринарные работники, медсестры и санитарки, продавцы пром.магазинов, преподаватели, инструкторы физкультуры и спорта, тренеры.

Рекомендуемая потребность в энергии (в ккал), белках, жирах и углеводах (в г) для пожилых людей

Возраст	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
		Всего	В т.ч. животные		
Мужчины 60-74	2300	69	38	77	333
75 и выше	2000	60	33	67	290
Женщины 60-74	2100	63	36	70	305
75 и старше	1900	57	31	63	275

Группы по профессиям	Возрастные группы	Мужчины					Женщины				
		Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г
			всего	В т.ч. животного				всего	В т.ч. животного		
<b>I</b>	18-29	2800	91	50	103	378	2400	78	43	88	324
	30-39	2700	88	48	99	365	2300	75	41	84	310
	40-59	2550	83	46	93	344	2200	72	40	81	297
<b>II</b>	18-29	3000	90	49	110	412	2550	77	42	93	351
	30-39	2900	87	48	106	399	2450	74	41	90	337
	40-59	2750	82	45	101	378	2350	70	39	86	323
<b>III</b>	18-29	3200	96	53	117	440	2700	81	45	99	371
	30-39	3100	93	51	114	426	2600	78	43	95	358
	40-59	2950	88	48	108	406	2500	75	41	92	344
<b>IV</b>	18-29	3700	102	56	136	518	3150	87	48	116	441
	30-39	3600	99	54	132	504	3050	84	46	112	427
	40-59	3450	95	52	126	483	2900	80	44	106	406
<b>V</b>	18-29	4300	118	65	158	602	-	-	-	-	-
	30-39	4100	113	62	150	574	-	-	-	-	-
	40-59	3900	107	59	143	546	-	-	-	-	-

**III группа. Работники среднего по тяжести труда:** станочники, занятые в металло-и деревообработке, слесари, наладчики, настройщики, врачи-хирурги, химики, текстильщики, обувщики, водители транспорта, работники пищевой промышленности, коммунально-бытового обслуживания, общественного питания, продавцы прод. магазинов,

железнодорожники, водники, работники авто- и электротранспорта, машинисты подъемно-транспортных механизмов, полиграфисты, бригадиры тракторных и полеводческих бригад.

**IV группа. Работники тяжелого физического труда:** основная масса сельскохозяйственных рабочих и механизаторов, строители, горнорабочие, занятые на поверхностных работах, работники нефтяной, газовой, целлюлозно-бумажной деревообрабатывающей промышленности, стойких материалов (кроме лиц, отнесенных к У группе), такелажники, деревообработчики, стропальщики, плотники.

**VI группа. Работники, занятые особо тяжелым физическим трудом:** горнорабочие, занятые подземных работах, сталевары, вальщики леса и рабочие на разделке древесины, каменщики, бетонщики, землекопы, грузчики (труд которых не механизирован), занятые в производстве строительных материалов (труд которых не механизирован).

**Рекомендуемая потребность в энергии (ккал), белках, жирах и углеводах (в г) для взрослого трудоспособного населения (в день)**

Величины потребности в питании определены для каждой группы с дифференциацией по трем возрастным категориям: 18-29 лет, 30-39 лет, 40-59 лет, при этом принята средняя масса тела для мужчин 70 и для женщин 60 кг. Потребность женщин в энергии в среднем на 15% меньше, чем у мужчин. Энергетическая ценность питания согласуется также с климатическими условиями (в северных районах на 10-1115% больше, чем в центральных, и на 5% меньше, чем в южных). Организуя лечебное питание, следует принимать во внимание характеристику диеты, а также приведенные выше величины физиологической потребности в энергии и пищевых веществах. Однако эти «физиологические нормы», безусловно, могут быть лишь приближенными ориентирами. Для разработки диеты конкретного человека необходимо учитывать его массу (вес), особенности обмена веществ,

привычки в отношении питания, а также возможность аллергических реакций к тому или иному пищевому продукту.

Поэтому, кстати, более правильным надо считать понятие «рекомендуемые величины физиологической потребности в энергии и пищевых веществах», а не устаревшее понятие «физиологические нормы питания». Некоторые специалисты – диетологи чересчур буквально, неправильно истолковывают термин «нормы».

Фактическое питание всегда полезно сопоставлять с рекомендуемыми величинами физиологической потребности в нем. Особенно важно не превышать их, особенно тем, кто страдает склонностью к избыточному весу, а тем более тучностью.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ахраров У, Таом тайёрлаш технологияси., Т., «Шарк». , 2008., 368 б.
2. Ахраров У.Б. Таомларни тайёрлаш технологияси асослари. Т.: «Фан Зиёси». 2021.- 430 б.
- 3.Ахраров У.Б. Овқатланиш корхоналарида хизмат кўрсатиш ва сервис. Т.: «Фан Зиёси». 2021.- 160 б.
4. Ўзбекистон халқларининг миллий таомлари ва кулинария маҳсулотлари ни тайёрлаш усуллари тўплами Т., «Меҳнат»., 1988., 222 б.
5. Sherzodovich, A. S. (2020). The role of online teaching and innovative methods. *Science and education*, 1(3), 524-528.