

ОЦЕНКА УГРОЗЫ ИЗЛИШНЕГО ПОСТУПЛЕНИЯ В ОРГАНИЗМ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ ЗА СЧЕТ УПОТРЕБЛЕНИИ ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ИЗДЕЛИЙ

Акбарова М. А.

Таджидинова А. Ж.

Умедова М. Э.

Сунатуллаева С. Т.

Ташкентская медицинская академия

Во второй половине XX столетия во всем мире произошли значительные сдвиги в структуре заболеваний. Помимо заметных улучшений в продолжительности жизни, этот период характеризуется глубокими изменениями в рационе питания и образе жизни, которые, в свою очередь, способствовали эпидемии неинфекционных болезней. Из всех неинфекционных заболеваний сердечно-сосудистые болезни (ССБ) являются главным фактором, содействующим увеличению глобального бремени болезней. Эффект «запаздывания» факторов риска ССБ означает, что нынешние коэффициенты смертности являются следствием прошлого воздействия поведенческих факторов риска, таких как неправильное питание, в том числе излишнее потребление поваренной соли, недостаточная физическая активность и значительное употребление табака.

Избыток алиментарного натрия — гораздо более частая ситуация, чем его недостаток — она характерна для питания большинства населения в развитых странах. В результате длительного избытка в рационе натрия развивается гиперволемия, артериальная гипертензия, нарушаются функции почек. Избыток натрия в диете также ведет к потерям кальция с мочой: каждые 2,3 г натрия, выделенные почками, сопровождаются потерями 24...40 мг кальция. Потребность в натрии существует, но она невелика — около 1 грамма в день. Она в основном удовлетворяется обычной диетой без добавления пищевой соли (0,8 грамма в день). Вместе с тем установлена прямая зависимость между величиной избыточного потребления натрия и гипертонией. С содержанием натрия связывают также способность тканей удерживать воду. Поэтому избыточное потребление поваренной соли перегружает почки (при образовании мочи они перерабатывают кровь с повышенным содержанием натрия) и сердце. В результате отекают ноги и лицо. Высокое кровяное давление является серьезным фактором риска коронарной болезни сердца и обоих видов инсульта (ишемического и геморрагического). Из многих факторов риска, связанных с высоким кровяным давлением, наиболее изученным в рационе питания, является ежедневное потребление натрия. Этот

вопрос был широко изучен на животных экспериментальных моделях, в эпидемиологических исследованиях, контролируемых клинических испытаниях и популяционных исследованиях, касающихся ограниченного потребления натрия. Выявлено, что содержание поваренной соли в хлебобулочных изделиях варьирует в диапазоне от 1 до 2,8 г на 100 г продукта. Отсутствие критериев норм содержания поваренной соли в хлебобулочных изделиях способствует его излишнему поступлению в организм (в скрытом виде).

Использование литературы.

1. Nurbekov, A., Kosimov, M., Shaumarov, M., Khaitov, B., Qodirova, D., Mardonov, H., & Yuldasheva, Z. (2023). Short crop rotation under no-till improves crop productivity and soil quality in salt affected areas. *Agronomy*, 13(12), 2974.
2. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., Samigova, N. R., & Yuldasheva, F. U. (2023). RESULTS OF TOXICITY STUDY OF BIOLOGICAL FERTILIZER" YER MALHAMI" FOR INHALATION CHRONIC EFFECTS. *Central Asian Journal of Medicine*, (1), 110-115.
3. Абдукадирова, Л. К., Юлдашева, Ф. У., & Мирсагатова, М. Р. (2022). Анализ Изучения Состояния Организации Здорового И Доброкачественного Питания В Детских Дошкольных Учреждениях.
4. Махсумов, М. Д., Юлдашева, Ф. У., Муяссарова, М. М., Абдурашитова, Ш. А., Мирхамидова, С. М., & Салимова, М. Р. (2020). Impact of COVID-19 on education system in the world and in Uzbekistan. In *Образование: прошлое, настоящее и будущее* (pp. 94-95).
5. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., & Yuldasheva, F. U. (2023). Oziq ovqat qo'shimchalari va aholi salomatligi. 2023.«. O 'zbekistonda vinochilik va sanoat Uzumchiligi sohasining muammolari va Ularning innovatsion yechimlari» Respublika ilmiy-texnikaviy konferensiya Ilmiy ishlar to'plami, 101-102.
6. Ikramova, N. A., & Axmedova, R. D. (2025, April). THE IMPACT OF ATMOSPHERIC AIR POLLUTION ON HUMAN HEALTH. In *The Conference Hub* (pp. 7-10).
7. Юлдашева, Ф. У., & Имамова, А. О. (2022). Роль спорта в формировании здорового образа жизни у молодежи. *Европейский международный журнал междисциплинарных исследований и управленческих исследований*, 2(11), 85-89.
8. Sherko'zieva, G. F., Ikramova, N. A., Bakhriddinova, M. N., Toshpulatov, B. M., Boysarieva, M. R., Abdurashidova, D. J., ... & Rasulov, R. S. (2025). ATMOSPHERIC AIR AND HEALTH.

9. Ikramova, N. A., & Axmedova, R. D. (2025, March). THE IMPACT OF ATMOSPHERIC ENVIRONMENTAL POLLUTION ON HUMAN HEALTH: THE ROLE OF MOTOR VEHICLES AND INDUSTRIAL EMISSIONS. International Conference on Advance Research in Humanities, Applied Sciences and Education.
10. Sharipova, S. A., Ikramova, N. A., Bahrididinova, M. N., Toshpulatov, B. M., & Egamberdiyeva, Z. Z. (2025, March). SPECIFIC ASPECTS OF PREVENTION OF INFECTIOUS DISEASES. International Conference on Advance Research in Humanities, Applied Sciences and Education.
11. Qosimova, X. T., Ikramova, N. A., Juraboyeva, D. N., & Mukhtorova, D. A. (2025, March). THE ADVERSE EFFECTS OF SMARTPHONES ON COGNITIVE ACTIVITY IN THE EDUCATIONAL PROCESS AND WAYS TO MITIGATE THEM. In The Conference Hub (pp. 76-79).
12. Sadullaeva, K. A., Sadirova, M. Q., Ikramova, N. A., & Sotivoldieva, S. A. (2025). EFFECT OF NUTRITION ON HEALTH OF SCHOOL STUDENTS.
13. Nodir o'g'li, J. N. THE IMPACT OF TOBACCO ON STUDENTS' COGNITIVE FUNCTION.
14. Тахиров, М. Т., Бекжанова, Е. Е., & Юлдашева, Ф. У. (1991). К обоснованию ПДК зерновой пыли в атмосферном воздухе. Гигиена и санитария, (8), 14-16.
15. Salomova, F. I., Yuldasheva, F. U., Sherkuzieva, G. F., & Sharipova, S. A. (2024). STUDYING THE EFFECT OF IRRATIONAL NUTRITION ON THE STUDENT'S BODY.
16. Sherkuzieva, G. F., Salomova, F. I., & Yuldasheva, F. U. (2023). RESULTS OF STUDYING THE INFLUENCE OF BIO-FERTILIZER "YER MALHAMI" ON THE QUALITY OF WATER BODIES. Central Asian Journal of Medicine, (4), 109-120.
17. Абдуллаева, М. Т., Ауталипова, У. И., Ашинова, М. К., Бабаева, Г. О., Бандурина, Н. В., Бивол, Т. А., ... & Юлдашева, Ф. У. (2023). Современная наука: актуальные вопросы социально-экономического развития.
18. Niyazova, O. A., Yuldasheva, F. U., & Norqulov, S. J. (2025, March). SLEEP HYGIENE OF STUDENTS. In Innovate Conferences (pp. 13-16).
19. Ikramova, N. A., Sherqo'zieva, G. F., & Salomova, F. I. (2025). OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARININING XAVFSIZLIGI MUAMMOLARI VA YECHIMLARI. Медицинский журнал молодых ученых, (13 (03)), 279-283.
20. Jalolov, N. N., Umedova, M. E., & Ikramova, N. A. (2025, April). Occupational risk factors for workers operating in hot climates: the case of traffic police officers. International Conference on Advance Research in Humanities, Applied Sciences and Education.