



INFLUENCE OF NUTRITIONAL HYGIENE DISORDERS ON THE DEVELOPMENT OF NERVOUS DISEASES

Aygerim J. Djumanazarova

PhD, Assistant Lecturer

Karakalpak Medical Institute

Shekerbanu A. Nazarbaeva

Student, Karakalpak Medical Institute

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20391557>

ARTICLE INFO

Received: 18th May 2026

Accepted: 24th May 2026

Online: 25th May 2026

KEYWORDS

Nutritional hygiene,
nervous system,
polyneuropathy,
encephalopathy, cognitive
disorders, B vitamins.

ABSTRACT

The article examines the influence of nutritional hygiene disorders on the state of the human nervous system. An analysis of modern scientific literature devoted to the role of vitamin deficiencies, unbalanced nutrition, and irregular dietary habits in the development of nervous system diseases was carried out. The mechanisms of development of polyneuropathy, encephalopathy, and depressive disorders were considered. The importance of rational nutrition in the prevention of neurological disorders was demonstrated

ВЛИЯНИЕ НАРУШЕНИЯ ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ НА РАЗВИТИЕ НЕРВНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Джуманазарова Айгерим Жаксылык кызы

PhD, ассистент кафедры

Каракалпакский медицинский институт

Назарбаева Шекербану Адиловна

Студентка, Каракалпакский медицинский институт

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20391557>

ARTICLE INFO

Received: 18th May 2026

Accepted: 24th May 2026

Online: 25th May 2026

KEYWORDS

Гигиена питания,
нервная система,
полинейропатия,
энцефалопатия,
депрессивное
расстройство,
витамины группы B.

ABSTRACT

В статье рассмотрено влияние нарушения гигиены питания на состояние нервной системы человека. Проведен анализ современных литературных источников, посвященных роли дефицита витаминов, несбалансированного питания и нарушений пищевого режима в развитии заболеваний нервной системы. Рассмотрены механизмы развития полинейропатии, энцефалопатии и депрессивных расстройств. Показано значение рационального питания в профилактике неврологических нарушений.

OZIQLANISH GIGIYENASI BUZILISHINING ASAB TIZIMI KASALLIKLARI RIVOJLANISHIGA TA'SIRI

Aygerim J. Djumanazarova

PhD, assistant, Qoraqalpoq tibbiyot instituti

Shekerbanu A. Nazarbayeva



IF = 9.2

Talaba, Qoraqalpoq tibbiyot instituti
<https://doi.org/10.5281/zenodo.20391557>**ARTICLE INFO**Received: 18th May 2026Accepted: 24th May 2026Online: 25th May 2026**KEYWORDS**

Oziqlanish giiyenasii,
asab tizimi,
polinevropatiya,
ensefalopatiya, kognitiv
buzilishlar, B guruhi
vitaminlari.

ABSTRACT

Maqolada ovqatlanish giiyenasii buzilishining inson nerv tizimi holatiga ta'siri ko'rib chiqilgan. Vitaminlar yetishmovchiligi, noto'g'ri va nomutanosib ovqatlanish hamda ovqatlanish tartibining buzilishi asab tizimi kasalliklari rivojlanishiga ta'siri bo'yicha zamonaviy ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Polinevropatiya, ensefalopatiya va depressiv buzilishlarning rivojlanish mexanizmlari yoritilgan. Nevrologik buzilishlarning oldini olishda ratsional ovqatlanishning ahamiyati ko'rsatib berildi.

Введение: Гигиена питания является важной составляющей здорового образа жизни и играет значительную роль в сохранении здоровья человека. Под гигиеной питания понимают соблюдение рационального режима питания, употребление качественных и безопасных пищевых продуктов, а также достаточное поступление витаминов, минералов и других необходимых питательных веществ [1,3,12].

В настоящее время нарушения режима питания, употребление продуктов быстрого питания и пищи с низкой пищевой ценностью широко распространены среди населения. Несбалансированное питание оказывает отрицательное влияние на различные органы и системы организма, включая нервную систему [1,2]. Недостаток витаминов, микроэлементов и других нутриентов может приводить к нарушению обменных процессов, ухудшению передачи нервных импульсов и снижению функциональной активности нервной системы [2,3].

Цель исследования. Целью исследования является изучение влияния нарушения гигиены питания на состояние нервной системы человека, а также анализ литературных данных о развитии нервных заболеваний, связанных с неправильным питанием. Для изучения темы был проведен поиск и обобщение данных из современных медицинских пособий и научных публикаций. В исследовании использовались методы анализа и обобщения научной литературы, сравнительный анализ местных и зарубежных исследований.

Материалы и методы. В ходе исследования был проведен анализ и обобщение данных современной научной литературы, учебных пособий и медицинских публикаций, посвященных влиянию питания на состояние нервной системы. Использовались методы литературного анализа, сравнительного анализа и систематизации научных данных [1-12].

Результаты и обсуждение. Питание играет важную роль в



функционировании головного мозга и нервной системы. Головной мозг является одним из наиболее энергозатратных органов человеческого организма и нуждается в постоянном поступлении энергии, витаминов, минералов и других питательных веществ. Недостаточное или несбалансированное питание приводит к снижению энергетического обеспечения нервных клеток, что проявляется утомляемостью, снижением концентрации внимания, ухудшением памяти и когнитивных функций [1,3,8].

Анализ научной литературы показал, что нарушение гигиены питания связано с развитием различных заболеваний нервной системы, среди которых наиболее часто выделяют полинейропатию, энцефалопатию, депрессивное расстройство, тревожные расстройства, хроническую усталость, нарушения сна и когнитивные нарушения [2,6,7,9].

Полинейропатия при нарушении питания. Развитие полинейропатии часто связывают с дефицитом витаминов группы В (В₁, В₆, В₁₂), необходимых для нормального функционирования нервных волокон [2,11]. Недостаток данных витаминов может приводить к дегенерации аксонов и нарушению передачи нервных импульсов [11]. В научной литературе также подчёркивается роль хронического алкоголизма и несбалансированного питания в развитии токсико-дефицитарной полинейропатии [2].

Энцефалопатия и дефицит витаминов. Одним из тяжёлых последствий нарушения гигиены питания является развитие энцефалопатии. Согласно данным научной литературы, избыток токсических веществ и дефицит жизненно важных нутриентов могут вызывать повреждение клеток головного мозга [2,11]. Особое внимание уделяется дефициту тиамина (витамина В₁), при котором нарушается усвоение глюкозы нервными клетками, что может приводить к гибели нейронов и развитию синдрома Вернике-Корсакова [2]. Также в литературе описывается В₁₂-дефицитная энцефалопатия, сопровождающаяся ухудшением памяти, когнитивными нарушениями и деменцией [2,8].

Влияние питания на психоэмоциональное состояние. По данным литературных источников, питание оказывает влияние и на психоэмоциональное состояние человека. Особую роль играет взаимодействие кишечника и головного мозга через так называемую ось «кишечник-мозг» [6]. Учёные отмечают, что кишечная микробиота, гормональная и нервная системы участвуют в регуляции эмоционального состояния [6,9]. Нарушение питания, дефицит полезных веществ, а также избыток сахара и ультраобработанных продуктов могут способствовать развитию депрессивных и тревожных расстройств [7,9,10]. Нерегулярное питание активирует стрессовые механизмы в головном мозге, усиливая проявления тревожности



IF = 9.2

[7]. Кроме того, тревожные состояния часто сопровождаются нарушением пищевого поведения, злоупотреблением кофеином, сахаром и продуктами быстрого питания, что способствует дальнейшему ухудшению пищевого поведения.

Нарушения сна и хроническая усталость. Научные данные также подтверждают связь между нарушением гигиены питания, хронической усталостью и нарушениями сна. Поздний приём пищи, избыток сахара и кофеина, а также нерегулярный режим питания нарушают биологические ритмы организма и ухудшают качество сна [7,12]. Недостаток сна, в свою очередь, способствует нарушению обмена веществ и формированию нездоровых пищевых привычек [12].

Когнитивные нарушения при дефиците нутриентов. Когнитивные нарушения также часто связывают с дефицитом витаминов группы В, витамина D, железа, магния и омега-3

жирных кислот [3,8,11]. Антиоксиданты, содержащиеся в овощах и фруктах, играют важную роль в защите нервных клеток от повреждения свободными радикалами [8]. Недостаток данных веществ может отрицательно влиять на память, внимание и эмоциональное состояние человека [8,9].

Заключение. Нарушение гигиены питания оказывает значительное влияние на состояние нервной системы человека. Дефицит витаминов группы В, магния, железа и других питательных веществ, а также несбалансированное и нерегулярное питание могут способствовать развитию полинейропатии, энцефалопатии, когнитивных и психоэмоциональных нарушений. Рациональное питание играет важную роль в профилактике заболеваний нервной системы и сохранении общего здоровья организма.

References:

1. Королев А.А. Гигиена питания: руководство для врачей. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. — 576 с.
2. Парфенов В.А., Яхно Н.Н., Евзиков Г.Ю. Нервные болезни: учебник — Москва: Медицинское информационное агентство, 2018. — 880 с.
3. Тутельян В.А. Питание и здоровье человека / В.А. Тутельян. — Москва: Медицинское информационное агентство, 2016. — 680 с.
4. Баранов А.А., Кучма В. Р., Сухарева Л.М. Здоровье детей и подростков в современных условиях // Российский педиатрический журнал. — 2018. — Т. 21, № 3. — С. 5–12.
5. Ermatov N.J., Djumanazarova A.J. Analysis of actual nutrition of schoolchildren with metabolic syndrome risk factors during the winter period // American Journal of Medicine and Medical Sciences. — 2026. — Vol. 16, № 2. — P. 145–149.



6. Carabotti M., Scirocco A., Maselli M.A., Severi C. The gut-brain axis: interactions between enteric microbiota, central and enteric nervous systems // *Annals of Gastroenterology*. — 2015. — Vol. 28, № 2. — P. 203–209.
7. Gonzalez M.J., Miranda-Massari J. R. Diet and stress // *Psychiatric Clinics of North America*. — 2014. — Vol. 37, № 4. — P. 579–589.
8. Gómez-Pinilla F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function // *Nature Reviews Neuroscience*. — 2008. — Vol. 9, № 7. — P. 568–578.
9. Jacka F.N. Nutritional psychiatry: where to next? // *EBioMedicine*. — 2017. — Vol. 17. — P. 24–29.
10. O’Neil A., Quirk S.E., Housden S. et al. Relationship between diet and mental health in children and adolescents: a systematic review // *American Journal of Public Health*. — 2014. — Vol. 104, № 10. — P. e31–e42.
11. Kennedy D.O. B vitamins and the brain: mechanisms, dose and efficacy — a review // *Nutrients*. — 2016. — Vol. 8, № 2. — P. 68.
12. World Health Organization. Healthy diet. — Geneva: World Health Organization, 2020. — 8 p.