

CALITATEA ALIMENTAȚIEI VIS-A-VIS DE CALITATEA VIEȚII

Alina Spătaru

Conducător științific: Aliona Serbulenco

Disciplina de igienă, USMF „Nicolae Testemițanu”

QUALITY OF NUTRITION IN RELATION TO QUALITY OF LIFE

Alina Spătaru

Scientific adviser: Aliona Serbulenco

Hygiene Discipline, Nicolae Testemițanu University

Introducere. Conceptele “calitatea alimentației” și “calitatea vieții” reprezintă o abordare modernă pentru identificarea factorilor determinanți ai stării de sănătate a populației. **Scopul lucrării.** Studiarea particularităților igienice ale alimentației sănătoase în raport cu starea sănătății populației, ca factori determinanți ai calității vieții. **Material și metode.** Studiu descriptiv, retrospectiv, bazat pe analiza datelor științifice din literatura de specialitate. În cadrul lucrării s-a studiat corelația dintre calitatea alimentației și a factorilor, care determină bunăstarea pentru sănătate. **Rezultate.** “Calitatea” este un concept, care se utilizează în domeniile vieții economice și sociale, un termen general, subiectiv, care determină o satisfacție mai deplină a omului. Alimentația calitativă este esențială pentru sănătatea umană. Consumul excesiv de sare, zahăr și grăsimi duce la tensiune arterială crescută, nivel ridicat de colesterol, obezitate, diabet, etc. Peste 85% din decesele „premature” din întreaga lume se datorează bolilor netransmisibile. În mod direct, alimentația rațională, sănătoasă are acțiune asupra nivelului de trai și bunăstare, ceea ce influențează profund creșterea organismului, nivelul și dinamica lui energetică, sănătatea, echilibrul fizic și mental. **Concluzii.** Sănătatea are un impact major nu doar asupra duratei vieții, dar și asupra calității acesteia și sunt direct dependente de statusul nutrițional, nivelul de trai și activitate. Sănătatea și bunăstarea (fizică, emoțională, culturală, socială, materială, educațională) sunt întotdeauna asociate. **Cuvinte-cheie:** calitatea vieții, calitatea alimentației, alimentație rațională, nivel de trai, sănătate, bunăstare.

Introduction. The concepts of “quality of food” and “quality of life” represent a modern approach for identifying the determining factors of the health status of the population. **Objective of the study.** Studying the hygienic particularities of healthy eating in relation to the state of health of the population, as determining factors of the quality of life. **Material and methods.** Descriptive, retrospective study based on specialized literature. The paper studied the correlation between the quality of food and the factors that determine well-being for health. **Results.** “Quality” is a concept, which is used in the fields of economic and social life, a general, subjective term that determines a fuller human satisfaction. Quality food is essential for human health. Excessive consumption of salt, sugar and fat leads to high blood pressure, high cholesterol, obesity, diabetes, etc. Over 85% of deaths from “Prematurity” worldwide is due to non-communicable diseases. Directly, rational, healthy nutrition influences the standard of living and well-being, which deeply influences the body’s growth, its energy level and dynamics, health, physical and mental balance. **Conclusions.** Health has a major impact not only on the length of life, but also on its quality and is directly dependent on nutritional status, standard of living and activity. Health and well-being (physical, emotional, cultural, social, material, educational) are always associated. **Keywords:** quality of life, quality of food, rational food, standard of living, health, well-being.