

SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA TO‘G‘RI
OVQATLANISHNING AXAMIYATI

Ruzibaev Jonibek Qo‘liboy o‘g‘li

Ruzibaev7269@gmail.com

[Tel: +998952457269](tel:+998952457269)

Kattaboyeva Muhayyo Nurmuhammad qizi

Termiz Iqtisodiyot va Servis Universiteti,

Tibbiyot fakulteti, Terapevtik fanlar kafedrası O‘zbekiston

E-mail: muhayyo_kattaboyeva@tues.uz

mnkattaboyeva@gmail.com

ORCID: 0009-0005-7146-1255

Tel.: +998 91 589 93 07

Annotasiya. Ma'lumki, to‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish tufayli inson o‘z emosional va jismoniy salomatligini ta'minlay oladi. Ushbu maqolada to‘g‘ri ovqatlanish sog‘lom turmush tarzining eng muhim jihati sifatida, oziqlanish tanamizning hayotiy faoliyatining asosiy manbai sifatida ko‘rib chiqiladi. Shuningdek sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi bo‘lgan gigiena qoidalariga rioya qilish ko‘plab kasalliklardan himoya qilishi va tananing yaxshi ishlashi uchun imkoniyat yaratishi xaqida to‘xtalib o‘tiladi.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, oziq-ovqat gigienasi, mahsulotlar, energiya, vitaminlar, oqsil, yog‘, uglevod, rasional.

Kirish: Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi keng ma'noga ega bo‘lib, u jismoniy faollik, rasional ovqatlanish, zararli odatlar, ya'ni giyohvandlik, tamaki chekish, spirtli ichimliklar iste'mol qilishga qarshi kurashish kabi tadbirlarni o‘z ichiga qamrab oladi. Shu o‘rinda inson organizmiga ta'sir etuvchi minglab omillar ichida ovqatlanish, ayniqsa, o‘z vaqtida va me'yorida, zarur bo‘lganida esa, parhez bop taomlar iste'mol qilish yetakchi ahamiyatga ega ekanini yodda tutish lozim. Ovqatlanish tibbiy nuqtai nazardan yoshni, tana vaznini, jinsni, iqlim sharoitini, mabodo organizmda kasallik aniqlansa, uning turini va davrini hisobga olgan holda, kasallikning oldini olish uchun

turli xil tartib va tarkibda tavsiya etiladi. Shundagina inson uzoq, sog‘lom va farovon umr ko‘rishi mumkin.

Har bir zamonaviy inson o‘zining emosional va jismoniy rivojlanishi uchun ikkita eng muhim narsaga, ya'ni to‘g‘ri ovqatlanish va kundalik jismoniy faoliyatga e'tibor berishi kerak. Hayotning ushbu ikki omili bilan birgalikdagina insonning sog‘lom va faol hayot kechirishi ta'minlanadi. To‘g‘ri ovqatlanish insonni energiya va to‘liq yashash uchun zarur bo‘lgan foydali mikroelementlar bilan ta'minlaydi.

Bizning tanamiz, insonning mehnat faoliyatidan qat'i nazar, doimiy ovqatlanishni talab qiladi, chunki dam olishda ham tana uchun energiya talab qilinadi, energiyaning manbai esa shak shubxasiz - ovqat maxsulotlari bo‘lib xisoblanadi. Shunindek, har qanday odamning jismoniy rivojlanishi butunlay metabolik jarayonlarga bog‘liq bo‘lib, ular iste'mol qilinadigan oziq-ovqat bilan bevosita bog‘liqdir. O‘z navbatida iste'mol qilinadigan oziq-ovqat sifati inson hayotining barcha omillariga bevosita ta'sir qiladi. Masalan, insonning mehnat qobiliyati, umr ko‘rish davomiyligi, kasalliklar va asab tizimining holati, shuningdek, hayot sifatiga xam.

Iste'mol qilingan oziq-ovqat bilan inson o‘z organizmini oqsillar,uglevodlar, yog‘lar, muhim minerallar, vitaminlar va hayotiy mikroelementlar majmuasi bilan yetarli miqdorda ta'minlashi kerak.

Dolzarlighi: Bugungi kunning eng dolzarb muammolaridan biri bu - to‘g‘ri va sog‘lom ovqatlanishdir. Chunki to‘g‘ri va sog‘lom ovqatlanishgina inson tanasini sog‘lom qiladi. Bizning jismoniy salomatligimiz, immunitetimiz, uzoq umr ko‘rishimiz, ruhiy salomatligimiz, garmonlarimiz me'yorida ishlashi - bularning barchasi sog‘lom ovqatlanishga chambarchas bog‘liqdir. Lekin ming afsuslar bo‘lsinki, bugungi kunda oshqozon-ichak traktining ko‘plab kasalliklari, xususan gastrit, oshqozon yarasi, pankreatit, xolesistit va boshqa qorin bo‘shlig‘i organlarining shunga o‘xshash kasalliklari “yosharib” bormoqda. Bularning asosiy sababi esa noto‘g‘ri ovqatlanish bo‘lib xisoblanmoqda.

Shuning uchun to‘g‘ri ovqatlanish haqidagi nazariyalarning negizini asosiy muammoni hal qilish yotibdi: insonning sog‘lom hayotini uzaytirish.

Parhezshunoslar to‘g‘ri ovqatlanishga asos bo‘lgan bir qator qoidalarni ishlab chiqdilar:

1. Ovqatga xaddan ziyod e'tiqod qo'yish kerak emas. Oziq-ovqatning asosiy maqsadi tananing hayotiy funksiyalarini saqlab qolishdir va faqat bundan keyingina zavqlanish vazifasini bajarishi mumkin.
2. Sog'likka eng katta foyda do'konda sotib olingan tayyor ovqatdan ko'ra yangi tayyorlangan taomlarni iste'mol qilishdan kelib chiqadi.
3. Balansli ovqatlanish. Rasionda barcha mavjud oziq-ovqat maxsulotlari bo'lishi kerak, ularning hech birini almashtirmaslik yoki chiqarib tashlamaslik kerak.
4. Tushlik va kechki ovqat oralig'ida tamaddi qilib olish. Zamon tez rivojlanib borayotgan davrda odamlar har doim istalgan vaqtda o'zi uchun ovqat tayyorlash imkoniyatiga ega emas. Bunday vaziyatlarga yordam berish uchun tamaddi qilib olish qo'l keladi, qachonki ularning sifati ham kuzatib turilsa. Chips, suxariklar, shirinliklar, oshirma xamirdan tayyorlangan bulochkalardan voz kechib, ularning o'rniga meva, sabzavot va yong'oqlarni qo'shish maqsadga muvofiqdir.
5. Ovqatlanishda inson o'ziga cheklov qo'yishi kerak. Hayvon yog'larini, shakar, mayonez va spirtli ichimliklarni iste'mol qilishni cheklash juda muhimdir.
6. O'simlik va hayvonlardan olingan oziq-ovqat. Asosiy parhez termik ishlov berishdan o'tmagan sabzavot va mevalardan iborat bo'lishi tavsiya etiladi. O'simlikdan olingan oziq-ovqat miqdori hayvon maxsulotlaridan olingan maxsulotlardan oshishi kerak. O'simlik oqsillari hayvon oqsillariga qaraganda foydaliroqdir va ularning ta'minoti inson ehtiyojlarini to'liq qondiradi.
7. Ovqat rasionini tuzishda, inson organizmining o'ziga xos xususiyatlari va yashash sharoiti hisobga olinishi kerak. To'rt mahalli ovqatlanish maqsadga muvofiq: kunlik iste'molning 25%i nonushta, 35-40% – tushlik, 10-15% – tolma choy va 25% – kechki ovqat bo'lishi kerak. Uyqudan 2-3 soat oldin ovqatlanish kerak. Sharbat, konfet, olma – bular alohida (qo'shimcha) ovqatlanish turi hisoblanadi.
8. Taomni yaxshilab chaynab (kamida 15 marta) iste'mol qilgan ma'qul. Ovqat og'iz bo'shlig'ida qancha ko'p tursa va chaynalsa, oshqozonda shira shuncha ko'p ajralib chiqadi va ovqat xazm qilish jarayoni shuncha oson kechadi.
9. 80 ga 20 qoidasiga rioya qilish. Parhezning 80 foizi sog'lomlashtiruvchi mahsulotlardan iborat bo'lishi maqsadga muvofiqdir. 80 foizda sabzavotlar, mevalar, oqsillar, donalar, o'simlik moylari mavjud bo'lgani ma'qul. Qolgan 20 foizini sevimli (to'g'ri ovqatlanishga zid bo'lsa ham) mahsulotlarga o'rin ajratsa bo'ladi.

10. Shirinliklarni uydan tashqarida iste'mol qilish. Agar siz ziyofat yoki restoranda shirinlik iste'mol qilmoqchi bo'lsangiz, bunday holatda hech qanday taqiq yo'qligini bilasiz. Biroq uyda shokolad va shirinliklar bo'lmasin, bu qo'shimcha va juda yuqori kaloriya vasvasasi hisoblanadi.

Ovqat xaqida gap ketganda gigiena qoidalari xaqida xam gapirib o'tish zarur. Oziq-ovqat mahsulotlarini qo'lga olish va taom tayyorlashdan avval va hojatxonadan chiqqandan so'ng qo'llarni yuvish, ovqat tayyorlash jarayonida foydalaniladigan barcha narsalar yuzasini va oshxona anjomlarini yaxshilab yuvish va dezinfeksiya qilish, oshxona va oziq – ovqat mahsulotlarini hashoratlar, kemiruvchilar va boshqa jonivorlardan himoyalash to'g'ri ovqatlanishning asoslaridan biri bo'lib xisoblanadi.

Sog'lom bo'lish – ovqatlanish me'yoriga amal qilish bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun ovqatlanish rasioning har xilligini ta'minlash lozim. Agar ovqat tarkibi turli tuman bo'lsa, ya'ni hayvonlar mahsulotlari (go'sht, baliq, sut), o'simlik mahsulotlari (sabzovotlar, mevalar, ularning bo'tqalari) to'liq bo'lsa organizmga barcha kerakli moddalar muntazam tushib turishi ta'minlanadi.

Parxezshunoslar sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun quyidagi mahsulotlarni oz-oz, tez-tez (kuniga 3 emas 4-5 marotaba) istemol qilishni tavsiya qiladilar:

- Oqsillardan: yog'siz go'sht, parranda go'shti, baliq, tuxum;
- Uglevodlardan: mevalar – olma, uzum, anor, sabzavotlar – sabzi, karam, lavlagi, kartoshka, pomidor, bodring, ularning salatlarini;
- Yog'lardan: o'simlik yog'lari, saryog', slivochniy yog';
- Sut mahsulotlari: qaymoq, pishloq, tvorog, qatiq.

Istemoldan chegaralash-kamaytirish lozim bo'lgan mahsulotlarga esa quyidagilar kiradi: yog'li go'sht, qovirilib pishirilgan ovqatlar; ko'p miqdorda unli mahsulotlar, shirinliklar (tortlar), gazli ichimliklar, muzqaymoq, kofe, konservalar hamda kalbasa mahsulotlari.

Xulosa o'rinda aytish joizki, organizm normal o'sishi, normal faoliyat yuritishi uchun to'g'ri-rasional me'yorida ovqat iste'mol qilish zarur. Barcha tavsiyalarga muvofiq to'g'ri ovqatlanish ayollar va erkaklarda qarish jarayonini sekinlashtirishga, yurak va qon tomir kasalliklari xavfini kamaytirishga, diabet va gipertenziya rivojlanishining oldini olishga yordam beradi.

Adabiyotlar:

1. “Aholining sog‘lom ovqatlanishini ta‘minlash bo‘yicha qo‘shimcha choratadbirlar to‘g‘risida” O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori. 10.11.2020 yildagi PQ-4887-son.
2. Pol Bregg. “To‘g‘ri ovqatlanish”, “Adabiyot uchqunlari” nashriyoti, Toshkent 2014 y.
3. <http://www.medbook.net.ru/>
4. <http://www.all-gigiena.ru/>
5. Shayxova G.I.(tahriri ostida) “Ovqatlanish gigienasi fani bo‘yicha o‘quv qo‘llanma”, Toshkent 2015y.
6. Trebovaniya k opredeleniyu bezopasnosti pishvoy produkcii, soderjashey geneticheski modifisirovannie istochniki (GMI). SanPiN № 0185-05