

RATSIONAL OVQATLANISHNING ILMIIY ASOSLARI

Shaydullayeva Marjona Baxtiyor qizi

Termiz Iqtisodiyot va Servis Unversiteti

Tibbiyot fakulteti davolash ishi talabasi

Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich

Termiz iqtisodiyot va sevis unversiteti

Tibbiyot fakulteti o'qituvchisi

Kibriev1991@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada ratsional ovqatlanishning ilmiy asoslari zamonaviy ovqatlanish fiziologiyasi, jamoat salomatligi yondashuvi hamda Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti va FAO tomonidan ilgari surilgan dalillarga tayangan holda tahlil qilindi. Tadqiqotning maqsadi ratsional ovqatlanishning mazmunini faqat kaloriyani cheklash yoki to'yimli mahsulotlar ro'yxatini sanash bilan emas, balki energiya muvozanati, makro va mikroelementlar adekvatligi, oziq-ovqat xavfsizligi, ovqatlanish rejimi, qayta ishlangan mahsulotlar ulushi va hayot davriga mos ehtiyojlar birligi sifatida yoritishdan iborat bo'ldi. Tahlil natijasida ratsional ovqatlanishning markaziy tamoyillari sifatida me'yorlilik, xilma-xillik, muvozanatlilik, xavfsizlik va barqarorlik ajratib ko'rsatildi. Meva-sabzavotlarni yetarli iste'mol qilish, erkin shakar, tuz va zararli yog'larni cheklash, butun donli mahsulotlar hamda dukkakkilar ulushini oshirish sog'liqni saqlash, ish qobiliyati va surunkali kasalliklarning oldini olishda hal qiluvchi omil ekani asoslandi.

Kalit so'zlar: ratsional ovqatlanish, sog'lom turmush tarzi, energiya muvozanati, makronutrientlar, mikronutrientlar, ovqatlanish rejimi, profilaktika, jamoat salomatligi, oziq-ovqat sifati, dietologiya

НАУЧНЫЕ ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Абрайкулова Сумбула Илхом кизи

студентка лечебного факультета

Термезский институт экономики и сервиса

Кибриев Бехруз Абдурахмонович

преподаватель медицинского факультета

Термезский институт экономики и сервиса

E-mail: Kibriev1991@gmail.com

Аннотация. В данной статье научные основы рационального питания проанализированы с опорой на современные положения физиологии питания, подходы общественного здравоохранения, а также доказательные данные, представленные Всемирной организацией здравоохранения и ФАО. Цель исследования заключалась в том, чтобы раскрыть содержание рационального питания не только как ограничение калорийности или перечисление полезных продуктов, но как единство энергетического баланса, адекватности макро- и микроэлементов, безопасности пищевых продуктов, режима питания, доли переработанных продуктов и потребностей, соответствующих различным этапам жизни. В результате анализа в качестве центральных принципов рационального питания были выделены умеренность, разнообразие, сбалансированность, безопасность и устойчивость. Обосновано, что достаточное потребление фруктов и овощей, ограничение свободных сахаров, соли и вредных жиров, а также увеличение доли цельнозерновых продуктов и бобовых являются решающими факторами в сохранении здоровья, поддержании работоспособности и профилактике хронических заболеваний.

Ключевые слова: рациональное питание, здоровый образ жизни, энергетический баланс, макронутриенты, микронутриенты, режим питания, профилактика, общественное здоровье, качество пищевых продуктов, диетология.

English version

SCIENTIFIC FOUNDATIONS OF RATIONAL NUTRITION

Abrayqulova Sumbula Ilhom qizi

Student of the Faculty of Medicine, General Medicine Program

Termiz Institute of Economics and Service

Kibriyev Bexruz Abduraxmonovich

Teacher, Faculty of Medicine

Termiz Institute of Economics and Service

E-mail: Kibriev1991@gmail.com

Abstract. This article analyzes the scientific foundations of rational nutrition based on modern principles of nutritional physiology, public health approaches, and evidence promoted by the World Health Organization and FAO. The aim of the study was to explain the concept of rational nutrition not merely as calorie restriction or a list of nutritious foods, but as a unified system involving energy balance, adequacy of

macro- and micronutrients, food safety, meal patterns, the proportion of processed foods, and needs appropriate to different stages of life. The analysis identified moderation, diversity, balance, safety, and sustainability as the central principles of rational nutrition. It was substantiated that sufficient consumption of fruits and vegetables, limiting free sugars, salt, and harmful fats, and increasing the share of whole grains and legumes are decisive factors in preserving health, maintaining work capacity, and preventing chronic diseases.

Keywords: rational nutrition, healthy lifestyle, energy balance, macronutrients, micronutrients, meal pattern, prevention, public health, food quality, dietetics.

Kirish

Ratsional ovqatlanish inson salomatligining biologik poydevorlaridan biri bo'lib, u organizmning o'sishi, rivojlanishi, mehnat qobiliyati, reproduktiv salohiyati va uzoq umr ko'rish ko'rsatkichlariga to'g'ridan to'g'ri ta'sir etadi. Zamonaviy tibbiyot va gigiyena fanida ovqatlanish masalasi faqat ochlikni bartaraf etish yoki energiya manbai bilan ta'minlash doirasida emas, balki metabolik jarayonlarni boshqaruvchi murakkab tizim sifatida qaraladi. Noto'g'ri ovqatlanish esa hozirgi davrda ikki qirrali muammo sifatida namoyon bo'lmoqda: bir tomondan oqsil, vitamin, temir, yod, folat singari zarur moddalarning yetishmovchiligi, ikkinchi tomondan ortiqcha kaloriya, erkin shakar, tuz va trans-yog'lar hisobiga ortiqcha vazn, semirish, 2-tip diabet, arterial gipertoniya va yurak-qon tomir kasalliklarining ko'payishi kuzatilmoqda [1].

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti sog'lom ovqatlanish barcha yosh davrlarida kam ovqatlanishning barcha shakllari hamda yuqumsiz kasalliklardan himoya qiluvchi asosiy omil ekanini ta'kidlaydi [1]. Tashkilotning yangilangan ma'lumotlariga ko'ra, 10 yoshdan kattalar uchun kuniga kamida 400 gramm meva va sabzavot iste'mol qilish, erkin shakarni umumiy energiyaning 10 foizdan kam darajada saqlash, tuzni 5 grammdan oshirmaslik hamda to'yingan yog'larni 10 foizdan, trans-yog'larni esa 1 foizdan oshirmaslik maqsadga muvofiq hisoblanadi [1; 2]. Bu ko'rsatkichlar ratsional ovqatlanish tushunchasi abstrakt emasligini, balki aniq o'lchanadigan fiziologik mezonlarga ega ekanini ko'rsatadi.

Ratsional ovqatlanish masalasi ayniqsa talaba yoshlar, o'smirlar, aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar hamda kamharakat turmush tarziga ega aholining turli qatlamlari uchun dolzarbdir. Odatda noto'g'ri ovqatlanish rejimi, nonushtani o'tkazib yuborish, tez tayyor bo'ladigan yuqori kaloriyali mahsulotlar, gazli ichimliklar, kechki paytda ko'p ovqat yeyish va suv iste'molining kamligi metabolik nomutanosiblikka olib keladi. Shu sababli ratsional ovqatlanish faqat dietologlar yoki shifokorlarning tor ixtisoslashgan masalasi bo'lib qolmay, balki pedagogika, valeologiya, jamoat

salomatligi va oilaviy tarbiya bilan uzviy bog‘liq ijtimoiy-amaliy yo‘nalishga aylangan.

Mazkur maqolaning maqsadi ratsional ovqatlanishning ilmiy asoslarini tizimli yoritish, uning fiziologik va gigiyenik mezonlarini izohlash hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda qo‘llanadigan amaliy xulosalarni umumlashtirishdan iborat.

Materiallar va metodlar

Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, sintez, umumlashtirish va normativ tavsiyalarni interpretatsiya qilish metodlari qo‘llanildi. Asosiy manbalar sifatida Jahon sog‘liqni saqlash tashkilotining sog‘lom ovqatlanish, natriy iste‘molini kamaytirish, yog‘lar va uglevodlar bo‘yicha tavsiyalari, shuningdek FAOning ovqatlanish yo‘riqnomalari va barqaror ratsion haqidagi materiallari tanlab olindi.

Tahlil jarayonida ratsional ovqatlanishning quyidagi mezonlari asosiy birlik sifatida qabul qilindi: energiya balansining saqlanishi, oqsil-yog‘-uglevod nisbati, mikroelementlar yetarliligi, ovqatlanishning gigiyenik xavfsizligi, mahsulotlarning qayta ishlanish darajasi va ovqatlanish xulq-atvori. Ma‘lumotlar jadvashtirilib, ularning profilaktik tibbiyot va sog‘lom turmush tarzi bilan bog‘liqligi sharhlandi.

Natijalar va muhokama

Tahlil ratsional ovqatlanishning yadrosida besh tamoyil turishini ko‘rsatdi: adekvatlik, muvozanatlilik, me‘yorlilik, xilma-xillik va xavfsizlik. Adekvatlik organizmning fiziologik ehtiyojiga mos ravishda barcha zarur oziq moddalarning yetarli tushishini bildiradi. Muvozanatlilik energiya kelishi va sarfining bir-biriga mos bo‘lishini, shuningdek makronutrientlar tarkibining haddan ortiq bir tomonlama bo‘lib qolmasligini anglatadi. Me‘yorlilik ayniqsa shakar, tuz va zararli yog‘larni cheklashda muhim. Xilma-xillik turli oziq guruhlaridan foydalanishni taqozo etadi; bu yondashuv mikroelementlar yetishmovchiligi xavfini pasaytiradi. Xavfsizlik esa mahsulotning mikrobiologik tozaligi, saqlash sharoiti, tayyorlash texnologiyasi va sifati bilan belgilanadi.

Ratsional ovqatlanishning birinchi ilmiy asosi energiya almashinuvi qonuniyatlari bilan bog‘liq. Inson organizmi energiyani bazal metabolizm, jismoniy faollik, termoregulyatsiya va oziq moddalarning o‘zlashtirilishiga sarflaydi. Kaloriyaning uzoq muddatli ortiqcha qabul qilinishi yog‘ to‘qimasi to‘planishiga, insulin sezgirligining pasayishiga va lipid profilining yomonlashishiga olib keladi. Aksincha, energiya tanqisligi mushak massasining kamayishi, immunitet susayishi va o‘quv hamda mehnat unumdorligining pasayishini keltirib chiqaradi. Demak, ratsionning ilmiyligi avvalo “kam yeyish”da emas, balki energiya ehtiyoji va sarfini real baholashda namoyon bo‘ladi.

Ikkinchi asos makronutrientlar sifati va nisbati bilan bog'liq. WHO ma'lumotiga ko'ra, uglevodlar kunlik energiyaning taxminan 45–75 foizini tashkil etishi mumkin, ammo ular asosan butun donlar, sabzavotlar, mevalar va dukkaklilar kabi tozalanmagan manbalardan olinishi kerak. Shu jihatdan oq non, shirin ichimliklar, pishiriqlar va yuqori darajada qayta ishlangan gazaklar bilan butun donli yorma, loviya, meva va sabzavotlarning metabolik ta'siri bir xil emas. Ratsional ovqatlanishda uglevodning miqdoridan ko'ra sifati muhimroq: tolaga boy, glikemik yuklamasi nisbatan past mahsulotlar qand almashinuvini barqarorroq ushlab turadi.

Oqsillar organizmning plastik materiali bo'lib, fermentlar, gormonlar, immunoglobulinlar va mushak tolalarining sintezi uchun zarurdir. Ratsional ratsionda oqsil manbalari xilma-xil bo'lishi kerak: sut va sut mahsulotlari, tuxum, baliq, yog'siz go'sht, dukkaklilar, yong'oqlar va urug'lar bir-birini to'ldiradi. Faqat bitta guruhga haddan tashqari tayanish biologik qiymatning pasayishiga yoki to'yingan yog'lar ortishiga sabab bo'lishi mumkin. Shu bois sog'lom ratsionda hayvoniy va o'simlik oqsillari mutanosib qo'llanilganda samaradorlik yuqori bo'ladi.

Yog'lar bo'yicha tahlil shuni ko'rsatdiki, muammo yog'ning o'zida emas, balki uning turi va umumiy ulushidadir. WHO kattalar uchun umumiy yog' iste'molini kundalik energiyaning 30 foizidan oshirmaslikni, to'yingan yog'larni 10 foizdan, trans-yog'larni esa 1 foizdan kam darajada saqlashni tavsiya etadi. Demak, ratsional ovqatlanish sariyog', margarin, qovurilgan yarim tayyor mahsulotlar va sanoat pishiriqlari hissasini kamaytirib, o'rniga o'simlik moylari, yong'oq, urug', baliq va avokado kabi nisbatan foydali manbalarga urg'u berishni talab qiladi. Bug'da pishirish, qaynatish va dimlash kabi texnologiyalar ratsion sifati uchun qovurishga nisbatan afzal hisoblanadi.

Mikronutrientlar masalasi ratsional ovqatlanishning uchinchi yirik ustunidir. Temir, kalsiy, yod, sink, folat, A, D, C vitaminlari yetishmovchiligi yashirin kechishi mumkin, ammo uning oqibatlari keng ko'lamlil bo'ladi: kamqonlik, suyak minerallashuvining buzilishi, kognitiv faoliyat pasayishi, immunitet zaiflashuvi va homila rivojlanishidagi xatarlar shular jumlasidandir. Shuning uchun "qornim to'q" degan holat yetarli ovqatlanish mezonini bo'la olmaydi. Ratsional ratsion rang-barang mahsulotlar, bargli ko'katlar, dukkaklilar, sut mahsulotlari, tuxum, baliq, meva va mavsumiy sabzavotlarga tayanishi kerak.

Quyidagi jadval ratsional ovqatlanishning amaliy mezonlarini umumlashtiradi.

1-jadval. Ratsional ovqatlanishning asosiy ilmiy mezonlari

Ko'rsatkich	Ilmiy mezon	Amaliy tavsiya
Meva va sabzavot	10 yoshdan kattalar uchun kuniga kamida 400 g [1]	Har bir asosiy ovqatga sabzavot qo'shish, gazak o'rniga meva tanlash
Erkin shakar	Kunlik energiyaning 10%idan kam, ideal holda 5% gacha [1]	Shirin ichimliklar va qandolat mahsulotlarini cheklash
Tuz	Kuniga 5 g dan kam; bu 2000 mg natriyga teng [1; 3]	Ovqatga kam tuz solish, qayta ishlangan mahsulotlarni kamaytirish
Yog'lar	Umumiy yog' $\leq 30\%$; to'yingan yog' $< 10\%$; trans-yog' $< 1\%$ [1; 2]	Qovurishni kamaytirish, o'simlik moylarini afzal ko'rish
Oziq sifati	Minimal qayta ishlangan, xilma-xil va xavfsiz mahsulotlar [1; 4]	Butun don, dukkakli, sut mahsuloti va oqsil manbalarini muvozanatlash

Jadvaldan ko'rinadiki, ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari bir-biri bilan chambarchas bog'langan. Masalan, meva-sabzavot iste'molini ko'paytirish faqat vitamin va mineral tushumini yaxshilabgina qolmay, balki tolalar hisobiga to'yinish hissini oshiradi, ichak mikrobiotasini qo'llab-quvvatlaydi va yuqori kaloriyaligazaklar ulushini kamaytiradi. Xuddi shuningdek, tuz va qayta ishlangan mahsulotlarni cheklash qon bosimi, suyuqlik almashinuvi hamda yurak-qon tomir xavfiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ovqatlanish rejimi ham ratsionning ilmiy komponentidir. Odatdagi energiya ehtiyoji kun davomida tengroq taqsimlanganda metabolik barqarorlik yuqori bo'ladi. Nonushtani muntazam qilish, uzoq och yurmaslik, kechki ovqatni uyquga yaqin juda ko'p miqdorda iste'mol qilmaslik va yetarli suv ichish ovqatlanish gigiyenasining oddiy, ammo samarali qoidalaridir. Bu yerda ratsional yondashuv qat'iy och qolish yoki ommabop "tezkor dieta"lardan keskin farq qiladi; u barqaror, uzoq muddat amal qilinadigan xulq modelini nazarda tutadi.

FAO ma'lumotlari ratsional ovqatlanish masalasini faqat biokimyoviy nuqtai nazardan emas, balki oziq-ovqat tizimi va madaniy muhit bilan birga ko'rishni tavsiya etadi. Oziq-ovqatga doir milliy tavsiyalar aholining oziqlanish holati, mahalliy

mahsulotlar, iqtisodiy imkoniyatlar va oshxona an'analariga moslashtirilganda samaraliroq bo'ladi. Shuning uchun ratsional ovqatlanishning amaliy modeli import qilingan tayyor sxemalarni ko'r-ko'rona takrorlash emas, balki ilmiy prinsiplarga tayangan holda mahalliy sharoitga moslashgan menyu tuzishdir.

Muhokama shuni ko'rsatadiki, ratsional ovqatlanish bo'yicha eng katta xatolardan biri foydali va zararli mahsulotlarni mutlaq qarama-qarshi qo'yishdir. Aslida muammo ko'pincha mahsulotning o'zida emas, balki porsiya hajmi, iste'mol chastotasi, tayyorlash usuli va umumiy ratsion tarkibidadir. Masalan, donli mahsulotlar foydali bo'lishi mumkin, lekin ular tolasi kamaytirilgan, shakar va yog'i ko'p shaklda iste'mol qilinsa, profilaktik ahamiyati pasayadi. Shu bois ilmiy yondashuv "nima yeyish kerak?" degan savol bilan cheklanmay, "qancha?", "qachon?", "qaysi shaklda?" va "nimaning o'rniga?" kabi savollarni ham o'z ichiga oladi.

Yana bir muhim jihat — ratsional ovqatlanish individuallikni inkor etmaydi. Yosh, jins, fiziologik holat, jismoniy faollik, surunkali kasalliklar, homiladorlik, laktatsiya yoki sport yuklamalari ratsionga o'zgartirish kiritishni talab qiladi. Demak, umumiy ilmiy tamoyillar barchaga tegishli bo'lsa-da, konkret menyu shaxsiy ehtiyojga moslashtirilishi lozim. Ayniqsa buyrak, jigar, qandli diabet yoki oshqozon-ichak kasalliklari mavjud bo'lsa, ratsion tibbiy nazorat asosida belgilanadi.

Xulosa

Ratsional ovqatlanishning ilmiy asoslari shuni tasdiqlaydiki, sog'lom ratsion biror mahsulotni ideallashtirish yoki qisqa muddatli cheklovlar bilan emas, balki energiya muvozanati, oziq moddalarning adekvatligi, xilma-xillik, me'yorlilik va xavfsizlik tamoyillari bilan belgilanadi. Inson organizmi uchun foydali ratsion kam qayta ishlangan mahsulotlar, butun donlar, meva-sabzavotlar, dukkaklilar, yetarli oqsil manbalari va sifatli yog'larning uyg'un birikmasiga tayanadi. Shu bilan birga tuz, erkin shakar, trans-yog'lar va ortiqcha kaloriya ulushini kamaytirish yuqumsiz kasalliklar profilaktikasida hal qiluvchi o'rin tutadi.

Maqola doirasidagi tahlil ratsional ovqatlanish sog'lom turmush tarzining markaziy komponenti ekanini ko'rsatdi. U nafaqat jismoniy holatni, balki aqliy faollik, psixoemotsional barqarorlik, o'quv va mehnat unumdorligini ham qo'llab-quvvatlaydi. Amaliy jihatdan esa eng muhim xulosa quyidagicha: sog'lom ovqatlanish murakkab yoki qimmat bo'lishi shart emas, lekin u ongli tanlov, tartibli rejim va ilmiy mezonlarga asoslangan bo'lishi kerak. Shu sababli ratsional ovqatlanish bo'yicha bilimlarni maktab, oliy ta'lim, oilaviy tarbiya va jamoat salomatligi dasturlariga chuqur integratsiya qilish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Healthy diet. Geneva: WHO; 2026.

2. World Health Organization. WHO updates guidelines on fats and carbohydrates. Geneva: WHO; 2023.
3. World Health Organization. Sodium reduction. Geneva: WHO; 2025.
4. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Dietary guidelines and sustainability. Rome: FAO; 2026.