

TO'G'RI OVATLANISH ME'YORLARI

Xidirov Ne`mat Corshanbiyevich

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Umumiy gigiyena va ekologiya kafedrası o`qituvchisi

Radjabov Zakir Narmuratovich

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Umumiy gigiyena va ekologiya kafedrası o`qituvchisi

Kiyomov Ihtiyor Ergashovich

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Umumiy gigiyena va ekologiya kafedrası o`qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada to`g`ri ovqatlanish me`yorlari haqida, sog`lom turmush tarzi haqida, sabzavotlardan ko`proq iste`mol qilish tanadagi oshiqcha bakteriya va infeksiyalardan himoya qilishi haqida, oziq-ovqatlar tarkibidagi oqsillar, yog`lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va suv bir-biriga mutanosib ravishda bo`lishi kerakligi haqida so`z boradi

Kalit so`zlar: to`g`ri ovqatlanish, oqsil, kalloriya, bakteriya, infeksiya, sog`lom turmush tarsi, qoidalar, sog`liqni saqlash, sabzavotlar, mevalar, uglevodlar.

Hozirgi kunda to`g`ri ovqatlanish qoidalariga e`tibor davlat siyosati darajasiga ko`tarildi. Davlatimiz rahbarining qator farmon va qarorlari sog`liqni saqlash tizimini takomillashtirish hamda aholi o`rtasida sog`lom turmush tarzi, jumladan, ratsional ovqatlanishni targ`ib qilishga qaratilgan.

Sog`lom turmush tarzi tushunchasi keng ma`noga ega bo`lib, u jismoniy faollik, ratsional 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.

Ko`pchilik ratsional ovqatlanish deganda, mazali, to`yimli, yuqori kaloriyali taomlarni iste`mol qilishni nazarda tutadi. Ayrim kishilar ovqatlanish ritmiga amal qilmasdan, tartibsiz (nahorda yoki kechqurun yotishdan oldin) taom iste`mol qiladi.

Aslida, iste`mol qilinadigan taomlar organizm tiklanishini ta`minlasa, yo`qotilgan energiyaga bo`lgan extiyojni qondirsa, tarkibida zarur miqdorda oqsillar, yog`lar, uglevodlar, vitaminlar, mikro va makroelementlar, o`simlik tolalari saqlasa hamda oziq-ovqatlar va ularning tarkibi, miqdori oshqozon-ichak tizimi fermentlari faolligi bilan mos kelsa – ratsional ovqatlanish deb ataladi.

Har bir insonning bir kecha-kunduz davomida sarflaydigan va qabul qiladigan energiyasidan kelib chiqib, ovqat ratsionini tuzish mumkin. Iste'mol qilinadigan oz Ovqatlanganda uning tarkibiy qismiga e'tibor berish juda muhim. Chunki oqsilga boy oziq-ovqatlar asab tizimi qo'zg'aluvchanligini oshirgani sababli ularni kunning birinchi yarmida, ya'ni inson faol harakatda bo'lgan davrda iste'mol qilgan ma'qul. Aks holda uyquning buzilishiga olib keladi. Kechki ovqat kunlik ovqatlanishning ko'p qismini tashkil etganda, yog'larning parchalanishi to'liq kuzatilmay, semirishga moyillikni keltirib chiqaradi. Organizmda yetarli darajada, ya'ni sarflanadigan va oziq-ovqatdan olinadigan quvvat o'rtasida muvozanat saqlansa, inson sog'lom va uzoq umr ko'radi.

Qabul qiladigan kaloriya keragidan ortiq bo'lishi semirishga, qon bosimi oshishiga va boshqa qator yurak-qon tomir kasalliklariga olib keladi. Kaloriyaning me'yordan kam qabul qilinishi esa organizmning himoya-moslashuv imkoniyatlari pasayishiga va kasalliklar yuzaga kelishiga zamin yaratadi. Bunday hollarda bolalar organizmida o'sish va rivojlanish jarayoni orqada qoladi.

oziq-ovqatlar tarkibidagi oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va suv bir-biriga mutanosib ravishda bo'lishi kerak. Ovqatni kunning ma'lum vaqtida iste'mol qilish – bu shartli reflekslar hosil bo'lishiga imkon yaratadi hamda organizmni ovqat qabul qilishga tayyorlaydi. Nonushta va tushlik, tushlik va kechki ovqatlar oralig'idagi vaqt 3-4 soatni tashkil etishi, kechki ovqat uyqudan kamida 3 soat oldin iste'mol qilinishi kerak. Kun davomida 4 marta ovqatlanish – uning taxminan 25 foiz birinchi nonushtaga, 15 foiz ikkinchi nonushtaga, 35 foiz tushlikka, 25 foiz kechki ovqatga to'g'ri kelishi lozim. Ba'zi hollarda 5 marta ovqatlanish tavsiya qilinadi – unda taxminan 25 foiz birinchi nonushtaga, 15 foiz ikkinchi nonushtaga, 35 foiz tushlikka, 20 foiz kechki ovqatga, 5 foiz yotishdan oldingi ovqatga to'g'ri kelishi lozim.

Ovqatlanganda uning tarkibiy qismiga e'tibor berish juda muhim. Chunki oqsilga boy oziq-ovqatlar asab tizimi qo'zg'aluvchanligini oshirgani sababli ularni kunning birinchi yarmida, ya'ni inson faol harakatda bo'lgan davrda iste'mol qilgan ma'qul. Aks holda uyquning buzilishiga olib keladi. Kechki ovqat kunlik ovqatlanishning ko'p qismini tashkil etganda, yog'larning parchalanishi to'liq kuzatilmay, semirishga moyillikni keltirib chiqaradi. Organizmda yetarli darajada, ya'ni sarflanadigan va oziq-ovqatdan olinadigan quvvat o'rtasida muvozanat saqlansa, inson sog'lom va uzoq umr ko'radi.

Qabul qiladigan kaloriya keragidan ortiq bo'lishi semirishga, qon bosimi oshishiga va boshqa qator yurak-qon tomir kasalliklariga olib keladi. Kaloriyaning me'yordan kam qabul qilinishi esa organizmning himoya-moslashuv imkoniyatlari pasayishiga va kasalliklar yuzaga kelishiga zamin yaratadi. Bunday hollarda bolalar organizmida o'sish va rivojlanish jarayoni orqada qoladi.

So'nggi yillarda sog'lom turmush tarziga amal qilish va o'z ovqatlanishini kuzatish juda mashhur va urfga aylandi. Insonlar ovqat nafaqat to'yimli va mazzali, balki foydali va sog'liq uchun zararsiz bo'lishi kerakligini tushunib yetdilar.

To'g'ri ovqatlanish tizimi bir qarashda qiyinga o'xshab ko'rinadi, aslida u mantiqiy va tushunarlidir. Qattiq cheklovlar tizimda yo'q – unda inson uchun zarur bo'lgan mahsulotlarni hammasidan to'g'ri va o'rtameyona iste'mol qilish kerakligidir.

To'g'ri ovqatlanish – bu qisqa muddatli parhez bo'lmay, u yashash tarzidir, shuning uchun ham hamma narsani iste'mol qilish mumkin. Haqiqatda o'rta me'yorda va ma'lum bir qoidalarga amal qilgan holda iste'mol qilishdir.

1. Sabzavotlar – bu o'z sog'lig'i haqida qayg'uradigan inson ratsionining asosi. Ularni qovurilganidan tashqari istalganini iste'mol qilish mumkin.

2. Mevalar va rezavorlar ham juda foydali bo'lib, agar allergiya bo'lmasa, ularni ko'p miqdordagisini iste'mol qilish mumkin, faqatgina ter osti yog'i miqdori katta bo'lmaganida yoki yog' massasini to'plashga moyillik bo'lmagan hollarda.



To'g'ri ovqatlanish uchun juda ko'p tavsiyalar majud. To'g'ri ovqatlanish inson hayoti uchun juda ham muhim hisoblanadi. Ayniqsa turli hil mevalar, sabzavotlar inson organizmi uchun kerakli mahsulotlar bo'lib, u organizmi yoshartirish va turli xil infeksiya, bakteriyalardan himoya qiluvchi mahsulotdir. Shu bilan birga to'g'ri ovqatlanish bir nechta tavsiyalarni aytib o'tamiz:

1. Kun bo'yi och yurib, keyin birdaniga to'yib ovqatlanishni odat qilmang. Bu ortiqcha kaloriyalar to'planishiga, oshqozon kattalashishiga, yeb to'ymaslikka olib keladi.

2. Kam-kam va tez-tez ovqatlanish. 2-3 mahal ko'p miqdorda emas, 5 mahal oz-ozdan ovqatlaning.

3. Kuniga 2–2.5 litrdan kam bo'lmagan miqdorda suv iching. Suv moddalar almashinuvi jarayonini tezlashtiradi, organizmni yoshartirib, terining tarangligini ta'minlaydi.

4. Qanchalar qiziq tuyulmasin, suv ichishning ham o'z tartibi bor. Suvni to'g'ri ichish orqali ham vazn tashlash mumkinligiga ushbu qoidaga amal qilgach, amin bo'lasiz. Eng muhimi, ovqat paytida suv ichmaslikdir. Ovqat payti ichilgan suyuqlik taomning bo'kib qolishi, qiyin hazm bo'lishi va oqibatda semirishga olib keladi. Suvni ovqatdan yarim soat avval va 40-45 daqiqa o'tib, ichish mumkin.

5. Oq undan tayyorlangan non va makaron mahsulotlari o'rnini javdar unidan yopilgan qora nonga, makaronni esa bug'doyning qattiq navidan tayyorlanganiga almashtiring. Shakarni asal, novvotga, kremli qandolat mahsulotlarini meva-chevalarga o'zgartiring

Yuqorida aytib o'tilgan ko'rsatmalarga amal qilsak, maqsadga muvofiq ish tutgan bo'lar edik.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Buranova G.B. ovqatlanishni ratsionallashtirish muammolari. "Oziq-ovqat havfsizligi: milliy va global sifat" Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani. 16-17 oktyabr. Samarqand, 2019 yil 48-49 betlar.
2. Parhezshunoslik. 4-nashr. / Ed. A.Yu. Baranovskiy. - Sankt-Peterburg: Peter, 2012. - 1024 p.
3. Korolev A.A. Oziq-ovqat gigienasi. Shifokorlar uchun qo'llanma. TEOTAR-Media nashriyot guruhi", 2016.- 612 bet.
4. Sog'lom ovqatlanish - salomatlik mezon. Sh.I. Karimov tahriri ostida. Toshkent, 2015 yil.- 355 bet.
5. burbon SD. Ovqatlanish madaniyati. Toshkent, 2005 yil. - 206 garov.
6. Qurbonov Sh.k., Do'stchanov B.O., Qurbonov A.Sh., Karimov O.R. Soglom ovqatlanish fiziologiyasi. qarshi, 2018. - 436 b.