

SOG‘LOM OVQATLANISH ASOSLARI

Qambarov Barkamol Baxtiyorjon O‘g‘li

Farg‘ona Jamoat Salomatligi Tibbiyot Instituti Talabasi

barkamol2003qambarov@gmail.com

Annotatsiya: *Ushbu maqola aholi o‘rtasida sog‘lom ovqatlanish asoslari vaaholi o‘rtasida ovqatlanishning buzilishi, alimantar kasalliklar haqida qisqacha so‘z yuritiladi. Aholimiz qachinki sog‘lom ovqatlanishni yo‘lga qo‘yar ekan o‘shandagina aholi o‘rtasida ko‘p kasalliklar bartaraf etiladi va yo‘qolib ketishi ham mumkin. Hozirgi kundagi ko‘p kasalliklar manashu nato‘g‘ri ovqatlanish ortidan kelib chiqmoqda.*

Kalit so‘zlari: *Sog‘lom ovqatlanish, alimantar kasalliklar, vitaminlar, yog‘lar, oqsillar, uglevodlar, energiya protein.*

KIRISH

Ovqatlanish salomatlik holatini belgilovchi muhim omillardan biri bo‘lib, u har bir shaxsning va umuman olganda butun aholining salomatligiga ta‘sir ko‘rsatadi. Har qanday tirik organizmda doimiy tarzda assimilyatsiya va dissimilyatsiya jarayonlari kuzatiladi va agar organizmda oziq moddalarning ovqat orqali iste‘mol qilinmasa hamda oksidlanish-qaytarilish jarayonlari kuzatilmasa assimilyatsiya jarayoni izdan chiqadi. Natijada organizmni energiya bilan ta‘minlash va organizmda ro‘y beradigan barcha hayotiy jarayonlarni ta‘minlovchi asosiy oziq moddalar - oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral tuzlarga bo‘lgan tanqislik yuzaga keladi. Shuning uchun inson organizmi muntazam tarzda sifatli ovqatlanib turishi zarur. Insonning yashash umri davomida (o‘rtacha 70 yillik umr mobaynida) odam o‘rta hisobda 2,5 tonna oqsil, 3 tonna yog‘ mahsulotlari, 10 tonna uglevod va 250 kg osh tuzini iste‘mol qiladi. Odam organizmiga oziq moddalarning tushib turishi uning hayotiy faoliyatini ta‘minlabgina qolmay, balki sezilarli darajada odamning salomatligini ham belgilab beradi. Ma‘lumki, aholining salomatlik ko‘rsatkichlari ularning ovqatlanish tarzi bilan chambarchas bog‘liqdir. Ovqatlanish sifatiga ayniqsa bolalar va o‘smirlarning jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari, mehnatga layoqatli aholining mehnat qobiliyati, tashqi muhitning salbiy ta‘siriga qarshi kurashish qobiliyati, aholining umumiy kasallanish darajasi, o‘rtacha umr ko‘rish davomiyligi bevosita bog‘liqdir. Noto‘g‘ri ovqatlanish natijasida ko‘pgina kasalliklarning kechishi og‘irroq shaklda o‘tadi, ularning surunkali shaklga o‘tishi tezlashadi, sog‘ayish muddati uzayib ketadi. Ovqatlanishning fiziologik me‘yorlari. Ovqatlanishning fiziologik me‘yorlari nutritsiologiya mutaxassislari tomonidan ishlab chiqilgan bo‘lib, aholining turli guruhlari uchun mo‘jallangan. Bu fiziologik me‘yorlar tavsiya maqsadida taklif etiladi. Organizmning oziq moddalariga va energiyaga bo‘lgan fiziologik ehtiyoji doimiy ya‘ni o‘zgarmas miqdor emas, balki muntazam o‘zgartirish kiritilishga muhtojdir, chunki ilmiy yangiliklar va aholining turmush tarzini o‘zgarishi bu ko‘rsatkichlarni o‘zgartirib turishni taqozo etadi. Ovqatlanishning fiziologik me‘yorlari - bu oziq moddalari va energiya miqdorlari bo‘lib, organizmning yoshi, jinsi, mehnat faoliyatining turiga muvofiq organizmning fiziologik ehtiyojini qondirish uchun belgilangan me‘yorlardir. Ovqatlanishning fiziologik me‘yorlari quyidagi aholi guruhlari uchun ishlab chiqilgan: I. 18 yoshgacha bo‘lgan bolalar va o‘smirlar. Ular 9 ta yosh guruhiga bo‘lingan bo‘lib, II yoshdan so‘ng ularning jinsi ham inobatga olinadi. Kundalik ovqat ratsionining

energetik quvvati ularning yosh ko‘rsatkichlariga muvofiq 1540 kkal dan (1-3 yoshli) 3000 kkal gacha (14-17 yoshli o‘smirlar) dir. II. Mehnatga qobiliyatli bo‘lgan 18 yoshdan 60 yoshgacha bo‘lgan aholi. Ular bajaradigan mehnatning jadalliligi bo‘yicha jinsni hisobga olgan holda 5 ta kasbiy guruhga bo‘linadilar. Har bir mehnat guruhning o‘zi aholini yosh ko‘rsatkichlari bo‘yicha yana 3 ta guruhga - 18-29 yosh, 30-39 yosh va 40-60 yoshdagi aholi guruhiga bo‘linadilar. I-guruh: aqliy mehnat bilan shug‘ullanuvchilar (korxonalar va muassasa rahbarlari, pedagoglar, ilmiy xodimlar, ayrim turdagi tibbiy xodimlar). 2-guruh: yengil jismoniy mehnat bilan shug‘ullanuvchilar (injenertexnik xodimlar, avtomatlashtirilgan korxonalar ishchilari, tikuvchilar, aloqa xodimlari, hamshiralalar, sanitar xodimlar va b. 3-guruh: o‘rtacha og‘irlikdagi jismoniy mehnat bilan shug‘ullanuvchilar (stanoklarda ishlovchilar, chilangarlar, kimyoviy korxonalar ishchilari, to‘qimachilik korxonalari ishchilari, haydovchilar, jarrohlar, oziq-ovqat do‘konlari sotuvchilari) 4 guruh: og‘ir jismoniy mehnat bilan shug‘ullanuvchilar (quruvchilar, qishloq xo‘jaligidagi ishchi va xizmatchilar, mexanizatorlar, neft va gaz sanoati korxonalari ishchilari, metallurklar) 5 guruh: faqat erkaklar uchun bo‘lib, o‘ta og‘ir jismoniy mehnat bilan shug‘ullanuvchilarni o‘z ichiga oladi (yer osti konlarida ishlovchilar, g‘isht teruvchilar, yuk tashuvchilar, beton quyuvchilar, yer qazuvchilar va h.k.).Ovqatlanishning fiziologik me‘yorlarini bajarmaslik, hamda boshqa gigiyenik talablarga rioya qilmaslik aholi o‘rtasida juda keng tarqalgan va ovqatlanish sifatiga bevosita va bilvosita bog‘liq bo‘lgan alimiyantar kasalliklarni yuzaga kelishiga sababchi bo‘ladi. Butun dunyo Sog‘liqniSaqlash Tashkilotining tavsiyasiga ko‘ra quyidagi alimiyantar kasalliklar guruhlarini ajratish mumkin: I. Juda yuqori qiymatli ratsionga bog‘liq bo‘lgan kasalliklar: I. Alimiyantar semirish kasalligi; 2. Ortiqcha ovqatlanish - quyida keltiriladigan kasalliklarning shakllanishida xavfli omil vazifasini o‘tashi mumkin - yurakning ishemik kasalliklari, ateroskleroz, gipertoniya podagra, qandli diabet, buyrak tosh kasalliklari, o‘t pufagi toshi kasalliklari. II. Yetarlicha ovqatlanmaslik bilan bog‘liq bo‘lgan kasalliklar: I. Energiya tanqisligi bilan bog‘liq bo‘lgan kasalliklar-alimiyantar distrofiya, alimiyantar marazm (alimiyantar kam quvvatlilik). 2. Ovqatlarning to‘la qiymatli emasligi bilan bog‘liq bo‘lgan kasalliklar : OET–oqsil energiya tanqisligi, Kvashiorkor - ovqat tarkibida to‘la qiymatli oqsillarning bo‘lmasligi tufayli kelib chiqadigan kasallik turi yoki yog‘larning tanqisligidan kelib chiqadigan kasallik, gipo- va avitaminozlar. III. Ovqat mahsulotlarining sifatsizligi bilan bog‘liq bo‘lgan kasalliklar-ovqatdan zaharlanishlar kelib chiqadi.

Tahlilvanatijalar.To‘g‘ri ovqatlanishning haqiqiy kaliti – faollik, tonus va tana og‘irligini o‘z hayot tarziga mos ravishda saqlab turish. Sog‘lom ovqatlanishning ba‘zi qoidalarini ko‘rib chiqamiz.Ba‘zi odamlar pazandalik san‘ati bilan shug‘ullanadi, ba‘zilar uchun esa mikroto‘lqinli pech haqiqiy qutulish yo‘li hisoblanadi. O‘zingiz uchun foydali hisoblangan tayyorlash va iste‘mol qilish usulini topish juda muhimdir.O‘simliklar va hayvonlardan olinadigan oziq-ovqatlarni aralashitiringKombinatsiya qilingan ovqatlanishning afzalligi shundaki, go‘shli ovqatlarga tarkibida ko‘p miqdorda suyuqlik bo‘lgan sabzavotlar va mevalar qo‘shilganda xuddi shu hajmdagi ovqatlarning tarkibidagi kaloriya ancha kamroq bo‘ladi. Bunday yondashish orqali siz o‘zingizni odatdagicha yeyapman deb aldashingiz mumkin.Kamroq go‘sh iste‘mol qilingSog‘lom ovqatlanishning asosi go‘sh emas, balki tarkibida kraxmali yo‘q donlilar, yong‘oqlar, urug‘lar, sabzavotlar va mevalar bo‘lishi kerak. Butun donlilar (suli yormasi, jigarrang guruch, butun donli non) organizmni hazm qilish tizimiga va tezroq to‘yishga yordam beruvchi kletchatkalar va quvvatni oshiruvchi, modda almashinuvini tezlashtiruvchi B guruh vitaminlari bilan ta‘minlaydi.Yog‘larni iste‘mol qilishda sinchkovroq bo‘lingHamma yog‘lar ham organizmga bir xilda ta‘sir ko‘rsatmaydi. Yarim to‘yinmagan va kam

to‘yinmaganlari “yaxshi” yog‘lar hisoblanadi, ularning ta‘siri o‘simlik va losos, forel, seld balig‘i yog‘larinikiga o‘xshash bo‘ladi. Ular qondagi xolesterin darajasini oshirib yubormaydi va hatto yurak-tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi. Hammasini emas, balki biron bir qismini yeng. Agar siz qaysi oziq-ovqatlarni iste‘mol qilmoqchi ekanligingizni aniqlab olgan bo‘lsangiz ham, iste‘mol qilayotgan ovqatingizning miqdoriga e‘tibor berishingiz zarur. Kornell universiteti professori Brayan Uensinkning aytishicha, odamlarning to‘qlik darajasi uch xil bo‘ladi – “men ochman”, “men yana yeyishga qarshi emasman” va “men boshqa yeyolmayman”. Eng yaxshi yo‘li – hammasini emas, balki faqat bir qisminigina yeyish. Shunday qilsangiz ham sog‘lig‘ingizga zarar yetkazmaysiz va ham pulingizni tejagan bo‘lasiz. Sog‘lom ovqatlanishning 7 printsiplari Sog‘lom ovqatlanish printsiplari juda oddiy. Afsuski ularga hamma ham rioya qilavermaydi. Mazkur printsiplar - och qolish, holdan toydiruvchi parhez degani emas, biroq oshqozon yarasi, pankreatit, xolesistit va semirib ketishdan ogohlantiruvchi oddiy qoidalar. Aytilgan kasalliklar esa, organizmga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, diabet, infarkt va insultga sabab bo‘lishi hech gap emas (darvoqe, bu kasalliklarga istalgan yoshdan chalinish mumkin). Yuqorida sanalgan muammolarga duch kelmaslik va och qolib ketmasdan, to‘g‘ri ovqatlanish uchun quyidagi qoidalarga amal qiling: 1-qoida. Bir kunda qancha sarflansa, shuncha taom iste‘mol qilish kerak. Aniqlik kiritish uchun bir martalik ovqatlanishni kaloriya va grammlarda hisoblash va nimalarga e‘tibor berish zarurligini o‘zimizga belgilab olamiz. Haddan ziyod ko‘p eb qo‘ymaslikning yaxshigina yo‘li – shoshmasdan taomlanish. Ovqatlanish mahali televizorga qaramang, kompyuterda ishlamang va umuman diqqatni jalb etuvchi tashqi omillardan xoli bo‘lish zarur qilmaydi. 2-qoida. Yegulik har xil bo‘lishi lozim. Yomon ta‘sir qilmasa, taomnomangizda albatta sho‘rva va bo‘tqalar bo‘lishi kerak (bu bolalikdan esdalik - ertalabdan manna yoki suli yormasini eyishga majbur qilish degani emas). Bo‘tqalarning juda ko‘p turlari bo‘lib, tayyorlash usuli undanda bisyor. 3-qoida. Taomnomangizda sabzavot va mevalar bo‘lishi shart. Fransuzlar kun davomida barcha organlarning to‘g‘ri ishlashi uchun kamida beshta sabzavot va meva: olma yoki ananas, pomidor yoki avakado iste‘mol qilish shart deydi. Bu o‘z navbatida organizmingizdagi qo‘shimcha vitaminlar va mineral moddalar zaxirasi deyish mumkin. Ular immunitetni mustahkamlaydi. Shunda siz kamroq charchaysiz, kamroq shamolaysiz, ish qobiliyatingiz bir muncha oshadi. 4-qoida. Sut mahsulotlari ham yomon emas. Ular suyaklarni mustahkamlab, osteoporoz rivojlanishining oldini oladi. 40 yoshdan keyin organizm sutni qabul qilmay qolishi mumkin. Bundan vahimaga tushish yaramaydi va sut o‘rniga: qatiq yoki yogurt, suzma va tvorog kabi boshqa boshqa sutli mahsulotlar birini tanlash mumkin. 5-qoida. Asosiy ovqatlanish oralig‘ida nimadir eb qo‘yishga o‘rganmang. Oshqozonga egulik tusha boshladimi, organizm to‘liq ovqatlanish jarayoni boshlandi deb “o‘ylaydi”. Hazm uchun zarur miqdordagi oshqozon shirasini ishlab chiqaradi, biroq siz esa ikki dona konfet bilan kifoyalanasiz. Ortib qolgan hazm shirasi nima qilishni bilmay, oshqozon devorlarini “ey boshlaydi” va alal-oqibat, oshqozon yarasi kasalligi kafolatlangan. Mana shu sababdan ham och qoringa saqich chaynmaslikni maslahat bergan bo‘lardik. 6-qoida. Ratsioningizni kichik portsiyalarda to‘rt yoki beshga bo‘ling. Asosiysi – ana shu portsiyalarni muntazam qabul qilib borish. Shunda organizm ham bunga o‘rganib ishlay boshlaydi. Siz esa barcha parhezshunoslar ta‘kidlaganidek, bemalol kuniga 4-5 mahal ovqat qabul qilishni o‘zlashtirasiz. Oshqozongiz esa bundan ozor chekmaydi, ortiqcha vazn ham sizni tashvishga solmaydi. Muntazam ovqatlanish – ovqat hazm qilish tizimingizga e‘tiborli ekaningizning asosiy belgisi hisoblanadi. Bejizga: “urushda ham ovqatlanishni unutma” deyishmagan-kau! 7-qoida. Nonushta qilishni unutmang. Nonushta kun davomida organizmning modda almashinuv tizimini

ta‘minlaydi. Nonushta organizmga sizning uyg‘onganingiz va faol ish jarayoniga tayyor ekaningizdan xabar beradi, sovuq havoda kun davomida sizni isitadi. Shuningdek, kechki soat oltidan keyin ovqatlanish mumkin emas, degan uydirmaga to‘xtalmoqchimiz. Albatta, siz kechki 8 da uyquga yotadigan bo‘lsangiz, ovqatlanish yaramaydi. Ammo, uyquga yarim tundan keyin yotadigan bo‘lsangiz, ovqatlanish oralig‘i cho‘zilib ketishi tabiiy. Bunday paytda modda almashinuvi susayadi. Oqibatda vazn oshishiga sabab tayyor. Siz esa och qoringa uyquga yotasiz. Eng maqbuli - uyqudan 2-4 soat oldin ovqatlanish. Unchalik qiyin bo‘lmagan mazkur qoidalar sizga ochlik va bo‘kib qolish o‘rtalig‘ini topishga ko‘mak beradi, organizmingizni etarlicha ozuqa bilan ta‘minlash, immunitetni mustahkamlash, oshqozon-ichak kasalliklari va yana boshqa turli noxushliklardan himoyalaydi. Yeganingiz osh bo‘lsin!

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. <https://xs.uz/uz/post/shavkat-mirziyoev-khalqimiz-salomatligi-hamma-narsadanustun-va-qadrli>
2. Mutaxassislikka kirish o‘quv qo‘llanmasi F.I.Salomova
3. <https://zira.uz/uz/2018/09/19/sog-lom-ovqatlanish-tartibi/>
4. <https://avitsenna.uz/soglom-ovqatlanishning-asosiy-qoidalari/>
5. <https://xabardor.uz/uz/post/soglom-ovqatlanish-nima-uchun-muhim>
6. <https://xs.uz/uz/post/togri-ovqatlanish-va-soglom-turmush-tarzi-umummillij-harakati-nimalarni-oz-ichiga-oladi>
7. https://www.norma.uz/oz/qonunchilikda_yangi/soglom_ovqatlanish_bu_yunalishda_nima_kutilmoqda