

OVQATLANISHNING ORGANIZMGA TA’SIRI VA TO‘G‘RI OVQATLANISH

Yusufaliyev Hasanbek Rustamali o‘g‘li

Farg‘ona Jamoat Salomatligi tibbiyot instituti talabasi

Annotatsiya: *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. Shu sababdan ushbu maqolada biz ovqatlanishning organizmga ta‘siri, to‘g‘ri ovqatlanish qoidalar va uning asoslari haqida fikr yuritamiz.*

Kalit so‘zlar: *ratsional ovqatlanish, oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, mikro va makroelementlar, ovqatlanish me‘yori, parhez ovqatlanish.*

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 kaloriyalı 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 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‘shish va rivojlanish jarayoni orqada qoladi.

Umuman olganda, ovqat bilan tushayotgan oqsillar ulushi 10-15 foiz oralig‘ida, yog‘lar ulushi 30 foizdan oshmagan, uglevodlar ulushi esa 55-65 foizgacha bo‘lishi kerak. Sutkalik ovqat hajmining 60 foizdan kam bo‘lmagan qismini kunning birinchi yarmida – nonushta va tushlikda tanovul qilish tavsiya qilinadi. Ovqatlanishlar orasidagi tanaffuslar 3-4 soatdan oshmasligi kerak. Ovqatlanish vaqti barcha taomlarni shoshilmay va puxta chaynab yeyish uchun yetarlicha bo‘lishi zarur. Shoshib ovqatlanganda inson keragidan ortiqroq ovqatni tanovvul qilib qo‘yadi, chunki bunda to‘yish vaqti nisbatan kechikadi va teskari salbiy aloqa qonuniga binoan qondagi glyukoza va aminokislotalar konsentratsiyasi bilan xatti-harakat signali miyaga kech uzatiladi. Bundan tashqari, ovqat yaxshi maydalanmaydi va so‘lak bilan namlanmaydi, oqibatda esa, uning oshqozonda va ichaklarda hazm bo‘lishi va so‘rilishi yomonlashadi.

Parhez ovqatlanish – bu oziq moddalarga nisbatan organizmning fiziologik ehtiyojini qondirish va kasallikning kechishiga terapevtik ta’sir qilish hisoblanadi. Parhez ovqatlanishda avvalo kasallangan a’zoni kimyo-viy, termik va mexanik avaylash, bir mahsulotning boshqasiga almashinishi yoki bemor organizmiga zarur oziq moddalar kiritilishi nazarda tutiladi.

Xulosa o‘rnida aytish joizki, organizm normal o‘shishi, normal faoliyat yuritishi uchun to‘g‘ri-ratsional me‘yorida ovqat iste’mol qilish zarur.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI:

1. Dade W. Moeller. Environmental Health. Third edition. London England. 2005. 652 p.
2. Duschanov B.D., Iskandarova SH.T. Umumiy gigiyena “Yangi avlod” nashriyoti. T., 2009 y.
3. Fayzullaeva Z.R., Qodirova D.E., Ataulaeva S.G‘. Gigiyena. “Yangi nashr” nashriyoti. T.: 2011 y.187 b.
4. Nurmuxamedova M.X., Nazarova X.A. Gigiyena. “O‘zR Fanlar akademiyasi” nashriyoti. T., 2007 y.235 b.