

OILADA TO'G'RI OVQATLANISH QOIDALARI

Ilmiy rahbar - Kamilova Jamila Erkinovna

Boqimirzayeva Charos Nozimbek qizi

Davolash ishi fakulteti 2-kurs talabasi

O'qish Joyi-Emu University

***Annotatsiya:** Inson organizmi deyarli barcha kerakli moddalarni oziq-ovqat va suv orqali oladi. Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi va ularning xususiyatlari salomatlik, jismoniy rivojlanganlik, mehnat qobiliyati, hissiy holat va umuman, umr ko'rish davomiyligi va sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Inson organizmiga shu qadar ta'sir qilishga qodir bo'lgan yana boshqa bir omilni topish qiyin. Ushbu maqolada oilada to'g'ri ovqatlanish qoidalari haqida ma'lumotlar berilgan.*

***Kalit so'zlar:** sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish qoidalari, hazm jarayoni, parhez taomlar.*

***Аннотация:** Организм человека получает практически все необходимые вещества через пищу и воду. Состав пищевых продуктов и их свойства оказывают непосредственное влияние на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на продолжительность и качество жизни. Трудно найти другой фактор, способный оказать такое влияние на организм человека. В данной статье представлена информация о правилах правильного питания в семье.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, правильное питание, пищеварительный процесс, режим питания, пища.*

***Abstract:** The human body receives almost all necessary substances through food and water. The composition of food products and their properties have a direct impact on health, physical development, work ability, emotional state and, in general, the duration and quality of life. It is difficult to find another*

factor that can have such an impact on the human body. This article provides information about the rules of proper nutrition in the family.

Key words: *healthy lifestyle, proper nutrition, digestive process, diet, food.*

KIRISH

Abu Ali ibn Sino uyqudan oldin yeyilib, oshqozonda turib qolgan ovqat zahri ko'krak-miya kanali orqali miyaga bug'lanib o'tib, uni zaharlaydi, fe'lni tajang qiladi, deb yozadi. Uyqu va oxirgi tanovul o'rtasida 3-4 soat vaqt o'tishi lozim. Shu bois kechki paytda yengil hazm bo'ladigan ovqat iste'mol qilish va yong'oqlar, qovurmalar, yog'li go'sht, tvorog kabilardan saqlangan ma'qul. Bir ovqat oshqozonda to'liq hazm bo'lmasdan yana ovqat yeyish ham zararli. Eng yaxshisi, kuniga 2 mahal ovqatlanishdir. Ovqatlanish vaqtida chalg'itadigan, kayfiyatni o'zgartiradigan ta'sirlardan (televizor, kitob va hokazo) holi bo'lgan ma'qul. Chunki kayfiyat asosiy tarkibi suvdan iborat bo'lgan yemagingizga ko'chadi. Asabiylashganda oshqozon mushaklari ham taranglashadi va hazm qiluvchi fermentlar ishlab chiqarilishi susayadi, natijada ovqat uzoq vaqt oshqozonda turib qoladi. Ovqatlanganda oshqozoningizning choragi bo'sh qolgani ma'qul. Oshqozon og'irlik hissini sezguncha to'yib ovqatlanish uning devorlaridagi qon tomirlar kengayishi hisobiga miyaga qon kamroq etib boradi. Odamda lanjlik paydo bo'ladi. Ba'zilar ovqatni qaynoq holda iste'mol qiladi. Bu qizilo'ngach rakiga sabab bo'lishi mumkin. Ovqat yozda iliqroq, qishda issiqroq holda tanovul qilingani ma'qul. Ovqatga ziravorlarni tanlab ishlatish foydali. Ular nafaqat hazm jarayonini yaxshilaydi, balki zararli mikroorganizmlarni yo'qotish xususiyatiga ega.[3]

TADQIQOT MAQSADI

To'g'ri ovqatlanish borasida ko'plab nazariyalar mavjud va deyarli har kuni yangi ma'lumotlar paydo bo'ladi. Ularning ba'zilari go'shtni cheklash kerak desa, boshqa birlari faqat ma'lum bir mahsulotlardan iborat taomnoma har qanday kasalliklardan forig' bo'lish kaliti deyishadi. Aslida inson tanasi juda

murakkab tizimdir, uning normal ishlashi uchun u ham go'sht, ham sabzavotli taomlarni talab qiladi. Shu sababli to'g'ri ovqatlanish qoidalarini bilish juda muhim sanaladi. Bu borada shubhali tavsiyalarga amal qilish salomatlikda jiddiy muammolar keltirib chiqarishi mumkin. Ovqatlanish tartibiga amal qilish qat'iy sanaladi. Juda kam ovqatlanish ham, tez-tez ovqatlanish yoki doimiy ravishda yengil tamaddilar qilish ham zararli hisoblanadi. Sog'lom kishi kuniga 4-5 marta, ovqatlanish oralig'ini 5 soat dan oshirmagan holda taomlanishi eng optimal sanaladi. Ovqat qabuli oralig'i juda ko'p bo'lsa, modda almashinuvi sekinlashadi va organizm tejamkorlik tartibiga o'tib oladi. Buning natijasida tanada yog' to'plana boshlaydi. Qolaversa televizor qarshisida yoki ish joyida ovqatlanmaslik kerak, chunki bu holda bosh miya to'yganlikni kechroq idrok etadi. Har kuni yangi sabzavot va mevalar iste'mol qilish. Tavsiya etilgan har birining miqdori 300 g. Shu tarzda organizm barcha kerakli vitaminlar va kletchatkaga ega bo'ladi. Bo'laklangan mevalarni idishga solib, ish yoki o'qishga olib ketish ham mumkin. Albatta, odatlarni darhol va butunlay o'zgartirib, bir finjon achchiq qahva bilan mazali tortdan voz kechish juda qiyin. Bu juda ko'p iroda va kuch talab qilishi mumkin. Shu sababli vaqti-vaqti bilan kolbasali sendvich yoki tort ham iste'mol qilib turish mumkin. Asosiysi, bu kundalik ovqatga aylanmasa bas.[2]

TADQIQOT MATERIALI VA USULLARI

To'g'ri, ilmiy asoslangan ovqatlanish mustahkam sog'liq, yuqori ishchanlik va uzoq umr ko'rishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi. Taom insonning hayot faoliyati va o'sishi uchun muhim bo'lgan quvvat manbaidir. Organizm uchun muhim ozuqa mahsulotlari 6 ta guruhga bo'linadi: uglevod, oqsil, yog', vitaminlar, mineral elementlar va suv. To'g'ri ovqatlanish – ushbu mahsulotlarni mos va etarli miqdorda qabul qilish demakdir. Ovqatlanish odamning irsiyati, yoshi, jinsi, jismoniy yuklamasi, yilning iqlimi va fasliga bog'liq bo'ladi. Shuni aytib o'tish lozimki, hech bir ovqat o'z-o'zidan yaxshi yoki yomon bo'lib qolmaydi. Barcha turdagi ovqat mahsulotlari malum miqdorda

ozuqaviy qiymatga egadir. Faqat nima istemol qilayotganimiz emas, balki qancha miqdorda, qachon va qanaqa sharoitda istemol qilayotganimiz ham muhimdir. Taom iste'mol qilish jarayoniga etibor va masuliyat bilan qarash lozim, ovqatlanayotgan paytda hech qachon ish va muammolar haqida o'ylash kerak emas.[4]

Taomni har kuni kunning malum bir qismida va malum bir vaqtda istemol qilish lozim. Chunki oshqozon shunga ko'nikadi va shu vaqtga kelib shira ajratishni ko'paytiradi. Taomni yaxshilab chaynab (kamida 15 marta) istemol qilgan maqul. 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. Dasturxon atrofiga xorg'in yoki asabiy xolda o'tirish yaramaydi. Ovqat istemol qilishdan 10-15 daqiqa oldin barcha muammolarni unutib, xotirjam xolda ovqat istemol qilishga tayyorlanish lozim. Istemol qilinayotgan ovqat mahsulotlari turli-tuman bo'lishi kerak, lekin uni meyordan oshirib yubormaslik lozim. Shuni esdan chiqarmaslik lozimki, oshqozon hajmi 350-450 sm³. Taom bilan choy o'rniga sharbatlar yoki qaynatilagan suv istemol qilish tavsiya etiladi, chunki choy tarkibidagi tanin ovqat tarkibidagi temir moddasini organizmga to'liq so'rilishiga to'sqinlik qilish mumkin. Bundan tashqari ovqat bilan gazli yaxna ichimliklar istemoli ham tavsiya etilmaydi. Ovqat ratsionini tuzishda, inson organizmining o'ziga xos xususiyatlari va yashash sharoiti hisobga olinishi kerak. To'rt mahalli ovqatlanish maqsadga muvofiq: kunlik istemolning 25%i nonushta, 35-40% – tushlik, 10-15% – tolma choy va 25% – kechki ovqat bo'lishi kerak. Uyqudan 2-3 soat oldin ovqatlanish kerak, asosiy istemol vaqtlari orasida ovqatlanish mumkin emas. Sharbat, konfet, olma – bular alohida (qo'shimcha) ovqatlanish turi hisoblanadi.[1]

TADQIQOT NATIJALARI

To'g'ri ovqatlanish salomatlikni saqlash va surunkali kasalliklarning oldini olishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. To'g'ri ovqatlanishning umumiy farovonlikka

ta'sirini ko'rsatadigan ba'zi asosiy statistik ma'lumotlar. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 1975-yildan buyon butun dunyo bo'ylab semirish qariyb uch baravarga oshgan. 2016-yilda 1,9 milliarddan ortiq kattalar ortiqcha vaznga ega bo'lgan va ulardan 650 milliondan ortig'i semirib ketgan. To'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik bilan birga, semirishni boshqarish va oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Dietta bilan bog'liq kasalliklar: Noto'g'ri ovqatlanish yurak xastaligi, 2-toifa diabet va saratonning ayrim turlari kabi dieta bilan bog'liq turli kasalliklarning yetakchi xavf omilidir. Masalan, Qo'shma Shtatlarda yurak kasalligi o'limning asosiy sababi bo'lib qolmoqda, noto'g'ri ovqatlanish muhim omil bo'lib qolmoqda. Dunyoning ko'p qismlarida oziq-ovqat ko'pligiga qaramasdan, to'yib ovqatlanmaslik va ozuqa moddalarining etishmasligi hali ham davom etmoqda. Birlashgan Millatlar Tashkilotining Oziq-ovqat va qishloq xo'jaligi tashkiloti (FAO) ma'lumotlariga ko'ra, taxminan 2 milliard odam muhim vitamin va minerallar etishmasligidan aziyat chekadi, bu ularning umumiy salomatligi va farovonligiga ta'sir qiladi. To'g'ri ovqatlanish bolalarning sog'lom o'sishi va rivojlanishi uchun juda muhimdir. UNICEF ma'lumotlariga ko'ra, to'yib ovqatlanmaslik butun dunyo bo'ylab besh yoshgacha bo'lgan bolalar o'limining deyarli yarmiga hissa qo'shadi. To'yimli oziq-ovqatlardan foydalanishni ta'minlash va to'g'ri ovqatlanish usullarini targ'ib qilish bolalarda to'yib ovqatlanmaslikni kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Kam ovqatlanishning iqtisodiy yuki katta. Global Nutrition Report hisob-kitoblariga ko'ra, to'yib ovqatlanmaslik va mikronutrient tanqisligi global iqtisodiyotga har yili sog'liqni saqlash xarajatlari va mahsuldorlikni yo'qotish uchun milliardlab dollarga tushadi.

XULOSA

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, to'g'ri ovqatlanish uzoq umr ko'rish va hayot sifatini yaxshilash bilan bog'liq. Meva, sabzavotlar, to'liq donalar va yog'siz oqsillarga boy muvozanatli ovqatlanish surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradi va umumiy salomatlik va farovonlikni

oshiradi. Ushbu statistik ma'lumotlar salomatlikni saqlash, kasalliklarning oldini olish va umumiy hayot sifatini yaxshilashda to'g'ri ovqatlanish muhimligini ta'kidlaydi. Axborotli oziq-ovqat tanlash, parhez qoidalariga rioya qilish va to'yimli oziq-ovqatlarga ustunlik berish orqali odamlar o'zlarining hamda oilalari va jamiyatlarining farovonligiga hissa qo'shishlari mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Покровский В. М., Коротько Г. Ф. Физиология человека: Учебник в двух томах. - Moskva Медицина, 2012.[1]
2. www.ziyonet.uz[2]
3. Ноздрачев А.Д., Баранников И.А., Батуев А.С. и др.Общий курс Ф. Физиология человека- Moskva 2011[3].
4. E.N.Nuritdinov «Odam fiziologiyasi» .Toshkent-2005[4]