

Sog'lom ovqatlanish printsiplari

2-son Farg'ona Abu Ali Ibn Sino nomidagi

jamoat salomatligi texnikumi

“Hamshiralik ishi” kafedrasini mudiri

Olimjonova Xayotxon Salohiddinovna

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sog'lom ovqatlanish prinsiplari haqida aytib o'tilgan va tavsiyalar berilgan .*

Kalit so'zlar: *pankreatit, xolesistit, uglevod, oqsillar, vitaminlar va mikroelementlar, mineral moddalar .*

Principles of healthy eating.

Annotation: *In this article, the principles of healthy eating are mentioned and recommendations are given.*

Keywords: *pancreatitis, cholecystitis, carbohydrates, proteins, vitamins and trace elements, mineral substan*



Sogʻlom ovqatlanish odatlari tanangizni sogʻlom va baquvvat saqlashga yordam beradi.

Sogʻlom 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 kasallaiklar esa, organizmga salbiy taʼsir koʻrsatib, diabet, infarkt va insultga sabab boʻlishi hech gap emas (darvoqe, bu kasalliklarga istalgan yoshdan chalinish mumkin).

Yuqorida sanalgan muammolarga duch kelmaslik va och qolib ketmasdan, toʻgʻri ovqatlanish uchun quyidagi qoidalarga amal qiling:

1-qoida. Bir kunda qancha sarflansa, shuncha taom isteʼmol qilish kerak.

Aniqlik kiritish uchun bir martalik ovqatlanishni kaloriya va grammlarda hisoblash va nimalarga eʼtibor berish zarurligini oʻzimizga belgilab olamiz. Haddan ziyod koʻp eb qoʻymaslikning yaxshigina yoʻli – shoshmasdan taomlanish. Ovqatlanish mahali televizorga qaramang, kompyuterda ishlamang va umuman diqqatni jalb etuvchi tashqi omillardan xoli boʻlish zarar qilmaydi.

2-qoida. Yegulik har xil boʻlishi lozim.

Yomon taʼsir qilmasa, taomnomangizda albatta shoʻrva va boʻtqalar boʻlishi kerak. Boʻtqalarning juda koʻp turlari boʻlib, tayyorlash usuli undanda bisyor.

3-qoida. Taomnomangizda sabzavot va mevalar boʻlishi shart.

Fransuzlar kun davomida barcha organlarning toʻgʻri ishlashi uchun kamida beshta sabzavot va meva: olma yoki ananas, pomidor yoki avakado isteʼmol qilish shart deydi. Bu oʻz navbatida organizmingizdagi qoʻshimcha 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 alaloqibat, 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.

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.



Noto'g'ri ovqatlanish



Oziq-ovqat odatlari inson salomatligi va o'limida muhim rol o'ynaydi. Oziq-ovqatdan olingan energiya va uning o'rtasidagi nomutanosiblik noto'g'ri ovqatlanish yoki semirishni keltirib chiqaradi. Semirib ketish sabablaridan biri shakar va yog' miqdori yuqori bo'lgan mahsulotlarni ko'p iste'mol qilishdir. Semirib ketishdan kelib chiqadigan kasalliklarni diabet va yurak-qon tomir kasalliklarining har xil turlari bilan aytiladi.

Noto'g'ri ovqatlanishning sababi, shuningdek, dietada vitamin, mineral, oqsil va boshqalarning yetishmasligi bo'lishi mumkin.

Noto'g'ri ovqatlanishning o'zi kvashiorkor, marazmus, iskorbit, ko'rlik va boshqalar kabi turli kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Sog'lom ovqatlanish tanaga zarur bo'lgan ozuqa moddalarini olish orqali sog'lom hayotni saqlash jarayoni. Sog'lom ovqatlanish rejasi protein, uglevodlar, yog'lar, vitaminlar, minerallar va tolalarni o'z ichiga olgan turli xil ovqatlarni o'z ichiga olishi kerak.

Sog'lom ovqatlanish rejasining asosiy elementlari quyidagilardir:

Turli xillik: Turli xil oziq-ovqat manbalaridan olingan taomlarni o'z ichiga olgan ovqatlanish rejasini tanlang. Unda meva, sabzavotlar, don mahsulotlari, yog'siz go'sht, baliq, yong'oqlar, urug'lar, dukkaklilar va sut mahsulotlari kabi turli xil oziq moddalar bo'lishi kerak.

Balansli ovqatlanish: Tana uchun zarur bo'lgan ozuqa moddalarini muvozanatli tarzda oling. Masalan, oz miqdorda sog'lom yog' manbalarini iste'mol qiling, shu bilan birga protein, uglevodlar va tola miqdorini oshiring.

Kam yog'li ovqatlar: qovurilgan ovqatlar, yog'li go'shtlar va qayta ishlangan ovqatlar kabi yuqori yog'li ovqatlar iste'molini cheklang. Avakado, qizil ikra va yong'oq kabi manbalardan sog'lom yog'larni oling.

Elyafli ovqatlar: don mahsulotlari, sabzavotlar, mevalar, yong'oqlar va urug'lar kabi tolali ovqatlar yuqori tolali tarkibni ta'minlaydi va to'yinganlik hissi beradi. Shuningdek, u ovqat hazm qilish tizimining sog'lig'iga hissa qo'shadi.

Suv iste'moli: kuniga kamida 8 stakan suv ichishga harakat qiling. Suv organizmning namlanishini ta'minlaydi va toksinlarni tanadan olib tashlaydi.

Muntazam ovqatlanish: har kuni uchta asosiy taomni, nonushta, tushlik va kechki ovqatni o'tkazib yubormasdan iste'mol qiling.

Ehtiyotkorlik bilan ovqatlanish: sekin ovqatlaning, ovqatdan zavqlaning va ovqatni yaxshilab chaynang. Bundan tashqari, ovqat paytida televizor tomosha qilish kabi chalg'ituvchi harakatlardan saqlaning.

O'rtacha iste'mol: Ortiqcha ovqatlanish sog'lig'ingizga zarar etkazishi mumkin. Porsiyangizni nazorat qiling va ovqatlarni me'yorida iste'mol qiling

Shakarli ichimliklar va spirtli ichimliklarni cheklash: Shakarli ichimliklar tarkibida ko'p miqdorda shakar mavjud va shuning uchun sog'lom ovqatlanish rejasi uchun cheklanishi kerak. Spirtli ichimliklar ham kaloriyalarda yuqori va sog'liq uchun zararli bo'lishi mumkin, shuning uchun ular cheklangan miqdorda iste'mol qilinishi kerak.

Vitamin va minerallarni iste'mol qilishga e'tibor berish: Sog'lom ovqatlanish rejasi tanaga kerak bo'lgan barcha vitamin va minerallarni o'z ichiga olishi kerak. Buning uchun meva, sabzavot, donli ovqatlar, sut mahsulotlari, go'sht, baliq, yong'oq va urug'lar kabi turli xil oziq-ovqatlarni iste'mol qilish kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sh. Zokirxo'jayeva, A.Gadayev, M.Turimbetova "Dietologiya" Toshkent Muharrir nashriyoti 2023
2. B.M.Saidov "Diyetologiya" Toshkent "Iqtisod moliya" 2008.
3. A.Gadayev, M.Ziyayeva, R.Turaqulova "Terapiya" Toshkent Muharrir nashriyoti 2022
4. H.I.Shukurov, S.Q.Qanoatov "Jamoada hamshiralik ishi" Toshkent "Vneshinvestprom" 2013
5. Q.S.Inomov "Hamshiralik ishi asoslari" "O'zbekiston milliy ensiklopediyasi" Davlat ilmiy nasriyoti Toshkent 2009
6. K.U.Zokirova, D.U.To'xtamatova "Hamshiralik ishi asoslari" Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi Toshkent 2010
7. T.Yu.Umarova, I.a.Qayumova, M.Q. Ibragimova "Hamshiralik ishi" Toshkent Abu Ali ibn Sino nomidagi tibbiyot nashriyoti. 2003