

**RATSIONAL OVQATLANISH ASOSLARI.**

*Olmaliq Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi. Hamshiralik ishi va Kattalar va bolalarda hamshiralik ishi kafedrasining Mutaxassis fan o'qtuvchisi:*  
**Subanova Sevara Sayfiddin qizi**  
**Mamatova Gulrux Yo'ldashboy qizi**

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada ratsional ovqatlanish asoslari haqida ma'lumot berilgan.

**Keywords:** ratsional ovqatlanish, inson, rejim, asoslari

**Kirish**

Ratsional ovqatlanish, insonning sog'liqligini saqlash va uning yaxshi holatda bo'lishini ta'minlash maqsadida, oziq-ovqat tanlash va uni ta'minlash jarayonini ifodalovchi amaliyotdir. Bu, turli xil ovqat guruhlari va oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanib, kerakli mikro va makroelementlarni, vitaminlarni va yuqori miqdorda suvni ta'minlashga asoslangan. Ratsion ovqatlanish, insonning qon bosimi, yurak va qo'l-organni tizimlarining ishlashini mustahkamlashga yordam beradi va kasalliklar riskini kamaytiradi.

Ratsional ovqatlanish asoslari quyidagi muhim printsiplarga asoslangan bo'lishi mumkin:

1. Tuvluq ovqatlanish: Ovqatlanishda turli xil guruhlar (un, go'sht, meva, sabzavotlar, yog'lar, va boshqalar) bo'lishi kerak. Bu, har bir guruhdan zarur mikroavolarning olinganini va qarshilashtirilgan energiya miqdorini ta'minlashda juda muhimdir.
2. Balandtirilgan ovqatlanish: Ovqatlantirishda qanday qilib oziq-ovqat mahsulotlarini qo'llash va ularni balandtirilgan oziq-ovqatga o'zgartirish juda muhimdir. Bu, zarur mineral va vitaminlarni olish va sog'liqni saqlashga yordam beradi.
3. Quvvatli ovqatlanish: Ovqatlanishda quvvatli ovqatlarni tanlash va ularni oziq-ovqat mahsulotlari orqali qo'llash juda muhimdir. Bu, qanday qilib protein, yarim dasturiy olmay, yoglar, va qanday qilib muhim mineral va vitaminlarni olishni ta'minlashga yordam beradi.
4. Rangrang ovqatlanish: Ovqatlantirishda turli xil rangrang ovqatlar tanlash juda muhimdir. Bu, turli xil ovqatlar orqali turli xil mineral va vitaminlarni olish va sog'liqlangan oziq-ovqat tizimini saqlashga yordam beradi.
5. Yurakni yaxshilash: Yurakni yaxshilash uchun yaxshi ovqatlanish o'rtasida boshqa asoslar bilan birgalikda ovqatlanish juda muhimdir. Bu, kolesterol darajasini pastga

chakirish, qon bosimi va yuqori qon tozalashni ta'minlash va yurak kasalliklarini oldini olishga yordam beradi.

Shu jumladan, ratsional ovqatlanish asoslari oziq-ovqatni o'z ichiga olgan mazmun, quvvatli ovqatlarni olish, va turli xil guruhlardan turli xil ovqatlarni tanlashni o'z ichiga oladi. Bu, sog'liqni saqlash va sog'liqni saqlashga yordam beradi.

Ratsional ovqatlanishning muhim printsiplariga e'tibor berish, insonning sog'liqli va muvaffaqiyatli hayot olib borishiga yordam beradi. Bu printsiplar oziq-ovqat tizimini qisqa muddatda o'rganish, to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash va turli xil mahsulotlardan foydalanishni ta'minlashga yordam beradi. Natijada, inson sog'liqligini saqlash, energiya darajasini oshirish, yurak va qon tizimlarining ishlashini mustahkamlash, kasalliklarni oldini olish va umrni uzaytirishga qo'llanadi.

### Xulosa

Ratsional ovqatlanish, insonning sog'liqli va muvaffaqiyatli hayot olib borishida juda muhim rollarga ega. Bu amaliyot, oziq-ovqat tizimini qisqa muddatda o'rganish, to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash va turli xil mahsulotlardan foydalanishni ta'minlashga yordam beradi. Bu jarayonning muhim printsiplari, insonning energiya miqdorini ta'minlash, sog'liqligini saqlash, yurak va qon tizimlarining ishlashini mustahkamlash, kasalliklarni oldini olish va umrni uzaytirishda katta ahamiyatga ega. Shuningdek, ratsion ovqatlanish, insonning ruhiy va jismoniy tinchlik va rahatlik hissiyatini ta'minlashga ham yordam beradi. Barcha narsalarni qaror qilishimizda, sog'liqni saqlab qolish va uning yaxshi hissiyatini ta'minlash uchun, ratsion ovqatlanishning ustuvorligini yaxshi tushunish juda muhimdir.

### References:

1. "In Defense of Food: An Eater's Manifesto" - Michael Pollan: Bu kitobda, oziq-ovqat tizimi haqida juda tushunchali, ilmiy ma'lumotlar beriladi va insonlarga turli xil ovqatlanish tizimlarini qanday o'zgartirishadi haqida maslahatlar beriladi.
2. "The Omnivore's Dilemma: A Natural History of Four Meals" - Michael Pollan: Bu kitobda, oziq-ovqat tizimi va ovqatlanish jarayonini o'rganishga qiziqarli qaror qilish uchun amaliyotiy maslahatlar beriladi.
3. "Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating" - Walter C. Willett: Bu kitobda, Harvard Tibbiy Maktabining ovqatlanishga qiziqarli qaror qilish haqida ilmiy ma'lumotlar, maslahatlar va tavsiyalar beriladi.
4. "Food Rules: An Eater's Manual" - Michael Pollan: Bu kitobda, qisqa va oson qarorlarni bilan oziq-ovqat tizimini o'zgartirishga yordam beradigan 64 ta odatlar va qoidalarni taqdim etiladi.