

**TURLI AXOLI GURUXLARINING SOG’LOM OVQATLANISH
TAMOILLARI**

Xojiyeva Xayitxon Tolipovna

*Xo’jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
nutritsiologiya fani o’qituvchisi .*

Respublikamizda sog’liqni saqlash hamda jismoniy tarbiya va sport sohalarini isloh qilish yuzasidan qabul qilingan normativ-huquqiy hujjatlarda ushbu tizimlarni takomillashtirish barobarida aholi o’rtasida sog’lom turmush tarzini shakllantirishga mazkur sohada davlat siyosatining muhim yo’nalishlaridan biri sifatida ahamiyat qaratilmoqda. Jumladan, 2025 yilga qadar O‘zbekiston Respublikasi sog’liqni saqlash tizimini, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, 2022 yilga qadar yuqumli bo‘lmagan kasalliklar profilaktikasi, aholining sog’lom turmush tarzini qo‘llab-quvvatlash va jismoniy faolligi darajasini oshirish konsepsiyalari hamda sog’lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari tasdiqlandi va ijroga qaratildi.

Sog’lom turmush tarzi

Siz iste’mol qilayotgan mahsulotlar nafaqat sizning, balki sizdan keyingi bir necha avlodning sog’lig’i va turmushining sifatiga katta ta’sir qiladi. Sog’lom ovqatlanish tartibi haqida ko’plab so’z yuritilgan, ammo ko’payib borayotgan «yangi foydali» parhez va trendlar kishini mushkul holatga solib qo’yadi. Sog’lom turmush tarzi tomon dadil qadam bosish uchun, tartibli sog’lom ovqatlanish qoidalari haqida unutmazlik juda muhim.



Sog'lom ovqatlanish tartibi – bu parhez emas

Shunisini aniq anglash lozimki, sog'lom ovqatlanish va parhez- bu bir xil tushunchalar emas. Parhez-bu cheklash demakdir, sog'lom ovqatlanish tartibida esa u yoki bu mahsulotga qat'iy ta'qiqlar qo'yilmaydi.

Sog'lom ovqatlanish -bu yaxshi kayfiyat va muvozanatni saqlashga yordam beruvchi usul va prinsiplardir. Vazn tashlash, semirish yoki kun tartibidan yaxshi o'zlashtirilmayotgan mahsulotlarni olib tashlash kabi muammolar inson shaxsan tanlaydigan yo'lga bosiladigan keyingi qadamdir.

Ilmiy tekshiruvlar shuni aniqlab kelyaptiki, mashxur parhezlar yoki ayrim mahsulotlardan to'laligicha yoki qisman cheklash ko'rinishidagi noto'g'ri ovqatlanish -o'linga olib boruvchi yurak va qon tomir kasalliklari hamda saratonning rivojlanishi havfini kuchaytirar ekan.

Natija sizning faolligingizga bog'liq

Agarda siz oldingizga ozish yoki semirish maqsadini qo'ygan bo'lsangiz, unda faolligingiz darajasini ko'rib chiqishingizga to'g'ri keladi. Hattoki o'z normangizga mos ravishda ovqatlanish tartibiga rioya qilsangiz ham, kam harakat bilan hech narsaga erisholmaysiz.

Izlanishlar shuni isbotladiki, sport bilan shug'ullanib, to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya qilib, faol hayot tarzini olib borganlar- to'g'ri ovqatlanib ammo kam harakat qiladigan insonlarga nisbatan tezroq natijaga erishadilar.



Aql-idrok uchun ozuqa

Iste'mol qilingan ozuqa organ to'qimalarini hosil qiladi va o'z-o'zidan organizmda bo'ladigan barcha jarayonlarga ta'sir qiladi. Shu qatorda ruhiy jarayonlarga ham. Axir sizning jismoniy holatingiz sizning kayfiyatingizda ham aks etadi.

Shuning uchun qanday fikr yuritayotganingizga ham e'tibor bering, organizmingizga g'amxo'rlik qilish kerakligini angalayapsizmi? Shu bilan birga iste'mol qilinayotgan ozuqa organizmimizga qanday ta'sir qilishini tushunish uchun organizm haqidagi bilimimizni ham boyitib borishimiz darkor.

So'nngi qoida-o'z-o'zini ruhlantirish zarurligi. To'g'ri ovqatlanish haqidagi tavsiyalarni o'qing, hamfikrlarni qidiring, o'z tajribangiz bilan bo'lishib, atrofingizdagilarni ruhlantiring.



Kaloriyalar va energetik muvozanat

Kaloriyalar bu energiya, yoqilg'i miqdori bo'lib, u biz tanovvul qilgan mahsulotning organizmda parchalanganidan hosil bo'ladi.

Kaloriyalarni hisoblash kerak yoki kerak emasligi haqida yillar davomida bahs yuritiladi. Ba'zi insonlar o'z intuitsiyasiga tayanib ovqatlansa, ba'zilar raqamlarsiz hech narsaga oydinlik kiritishmaydi.

Ammo shunisi aniqki-agarda siz sarf qiladigan kaloriyadan ko'ra ko'proq kaloriyalar iste'mol qilsangiz, sarf qilinmagan kaloriyalar tanangizda yog' bo'lib to'planadi. Agarda shuning aksi bo'lsa-siz vazn tashlaysiz. Shunga ko'ra, agar siz ozmoqchi bo'lsangiz ko'proq kaloriyalar sarf qilishingiz lozim. Agar semirish niyatida bo'lsangiz, sarf qilinadigan kaloriya miqdoridan ko'proq yeyishingiz kerak bo'ladi. Shundan xulosa qilish mumkinki, energetik muvozanatni saqlash siz rioya qilayotgan tartibga nisbatan juda muhim.



Oqsillar, yog'lar va uglevodlar

Sog'lom ovqatlanish -bu katta fan bo'lib, uning qoidalari qanchalik sodda jaranglamasin, insonlar o'rganishi kerak ulkan bilimlar bazasi mavjud.

Oqsil, yog'lar va uglevodlar soglom turmush tarzi tushunchasining va ilmiy kategoriyasining atamalaridandir. Bu uch muhim moddalarsiz sog'lom ovqatlanish tartibini tasavvur qilib bo'lmaydi, shuning uchun ular haqida keyinchalik yana ko'p marotaba gaplashamiz. Ushbu moddalar yi'gindisi mahsulotdagi kaloriyalar miqdorini belgilaydi.

Oqsillar

Oqsil(protein)-organizmdagi asosiy tashkiliy elementlardan biridir. Insonning barcha organ va to'qimalari oqsillardan tashkil topgan.

Oqsillar ovqatning so'rilishida xizmat qiladi va garmonal funksiyalarni ham bajaradi.

Oqsil-kollagenlar insonning eng katta organi- terisi uchun javob beradi va uni tarang holda saqlab, atrof-muhitdan himoya qiladi.

Immunitet uchun javob beradigan oqsillar ham mavjud.

Oqsillar tanqisligi organizmning faoliyatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Kelib chiqishiga qarab oqsillar hayvonot va o'simlik oqsillariga bo'linadi. Kun tartibimizda har ikkisidan ham iste'mol qilishimiz kerak. maqsadingizga qarab, ular kunlik ozuqa miqdorining 10-35 % tashkil qilishi lozim.

Yog'lar

Ozuqaning asosiy qismlaridan biri yog' hisoblanadi. bir kunda 65 grammgacha yog' iste'mol qilish kerak.Yog'lar to'yingan, to'yinmagan va transyog'larga bo'linadi. Kun davomida turli xil yog'larni iste'mol qilish juda muhim.

Uglevodlar

Uglevodlar – energiya zahirasi bo'lib, hayot faoliyatini olib borishda juda muhim manbadir. Uglevodlar tez(oddiy) va sekin(murakkab) turlarga bo'linadi. Murakkab uglevodlar fermentlar yordamida oddiy uglevod darajasigacha parchalanadi va bunga muayyan vaqt kerak bo'ladi. Shuning uchun ular sekin uglevodlar deyiladi. Oddiy uglevodlar parchalanishi shart emas, ular organizmga tezroq so'riladi.

Sog'lom ovqatlanish asoslari – bu me'yordagi oqsillar, yog'lar va uglevodlarning mavjudligidir.



Sog'lom ovqatlanish tartibi .Turli xillik

Sog'lom ovqatlanish tartibiga o'tish bu ovqatlanish odatlarini o'zgartirish demakdir. Ammo buni asta sekinlik bilan bajarmoq lozim, chunki birdan joningizga tegib qolsa, keyingi qadam yana ham murakkabroq bo'ladi.

Yangi taom va mahsulotlarni bosqichma bosqich kirgizib, ovqatlanish tartibingizni o'zgartiring. Ana shunda ruhiy jihatdan qiynalmaysiz. Asosiysi ratsioningizda turli xil mahsulotlar bo'lishi lozim.

Shuni bilingki, barcha kaloriyalar ham bir xil emas.Organizm turli oqsillar, yog'lar va uglevodlardan ta'sirlanib, har xil reaksiya va gormonal o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Biri muskullarni paydo qilsa, ikkinchisi organizmni qand ishlab chiqarishga majbur qiladi, yana biri esa yog' hosil qiladi.Shuning uchun kaloriyalar har xil natija beradi.Kun tartibidagi bir xil kaloriyalar soni vazn tashlashga, muskul va yo' to'qimalarining paydo bo'lishiga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. Ergasheva V.Sh. "Ovqatlanish gigienasi" o'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent. "Top Image Media" bosmaxonasi 2017 il
2. M.A.Azizov "Umumiy gigiena va ekologiya" Toshkent "Cho'lpon" nashriyoti 2014 yil
3. M.R.Tilovov, S.O.Turdiev, A.M.Bozorov "Ovqatlanish gigienasi" Toshkent, "Ilm Ziyo" nashriyoti, 2007 yil
4. S.S.Esonturdiev, M.E.Qarshiboeva "Gigiena va sanitariya tekshirishlar texnikasi" "Ilm-ziyo" nashriyoti, 2007 yil
5. A.Nikbaev "Jamiyat sog'liqni saqlash va tibbiyot statistikasi" Toshkent "Ilm - Ziyo" nashriyoti 2005 yil.
6. G.I.Shayxova "Ovqatlanish gigienasi" Toshkent . "Yangi asr avlodi" nashriyoti 2011yil
7. M.A.Azizov, S.S.Solixojaev, Sh.Q. Qambarova "Gigiena" Toshkent, "O'qituvchi" nashriyoti 2003 y

8. S.T.Tursunov, T.S.Nodirov “Sogʻlom turmush tarzi”. Toshkent, “Ijod dunyosi” nashriyoti, 2003 yil
9. F.Yormatov va boshqalar “Mehnatni muhofaza qilish” Toshkent, 2002 yil.
10. Ya.L.Marxotskiy “Gigiena pitaniya” Moskva 2009 yil

Internet saytlari:

1. www.ziyonet.uz,
2. www.lex.uz.,
3. www.google.uz,
4. www.med.uz.,
5. www.referat.uz.,
6. www.tma.uz.,
7. www.gigiyena.uz.