



HOZIRGI KUNDA RATSIONAL OVQATLANISH- SOG‘LOM HAYOT GAROV

G‘allaorol Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Valealogiya fani o‘qituvchisi

Achilova Oysifat Xadjayevna

Annotatsiya. Ratsional ovqatlanish – inson salomatligi va samaradorligini saqlashga qaratilgan ilmiy asoslangan ovqatlanish tizimi bo‘lib, u tanaga kerakli ozuqa moddalarining muvozanatli qabul qilinishini ta‘minlaydi. Ushbu tamoyil organizmning fiziologik ehtiyojlarini qondirish, kasalliklarning oldini olish va umr davomiyligini uzaytirishga yordam beradi. Ratsional ovqatlanish oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallarni to‘g‘ri nisbatda iste‘mol qilishga asoslangan bo‘lib, sog‘lom turmush tarzining muhim omili hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: ratsional ovqatlanish, sog‘lom ovqatlanish, balanslangan dieta, ozuqa moddalar, vitaminlar, minerallar, ovqatlanish tartibi, sog‘lom turmush tarzi, metabolizm, energiya balansi.

Kirish

Ratsional ovqatlanish inson salomatligini saqlash, organizmning normal rivojlanishi va yuqori ish qobiliyatini ta‘minlash uchun muhim ahamiyatga ega. To‘g‘ri ovqatlanish nafaqat uzoq umr ko‘rishga, balki turli kasalliklarning oldini olishga ham yordam beradi. Ushbu maqolada ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari, foydali va zararli mahsulotlar, shuningdek, to‘g‘ri ovqatlanishning ahamiyati haqida so‘z yuritiladi.

Ratsional ovqatlanish tushunchasi

Ratsional ovqatlanish – bu organizmning fiziologik ehtiyojlarini to‘liq qondiradigan va tarkibida zarur ozuqa moddalarining muvozanatli miqdori mavjud



bo'lgan ovqatlanish tizimidir. Bu tizim quyidagi asosiy tamoyillarga asoslanadi:

- Muvozanatli tarkib – oziq-ovqat tarkibida oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalar yetarli bo'lishi kerak.

- Miqdoriy me'yor – organizmga ortiqcha yoki yetarlicha kam energiya tushishining oldini olish.

- Rejimga rioya qilish – ovqatlanish vaqtini aniq belgilash va muntazamlikni saqlash.

- Har xil mahsulotlardan foydalanish – ratsion turli xil mahsulotlar bilan boyitilgan bo'lishi lozim.

Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi va foydali xususiyatlari

Har bir oziq-ovqat tarkibida organizm uchun muhim bo'lgan ozuqa moddalar mavjud:

Oqsillar

Oqsillar hujayralarning qurilishi, immunitetning mustahkamlanishi va fermentlarning sintezi uchun muhim ahamiyatga ega. Ular hayvon va o'simlik mahsulotlarida mavjud:

- Hayvon oqsillari: go'sht, baliq, tuxum, sut va sut mahsulotlari.

- O'simlik oqsillari: dukkaklilar, yong'oqlar, don mahsulotlari.

Yog'lar

Yog'lar organizmning energiya manbai bo'lib, asab tizimi va hujayra membranalarining normal ishlashiga ta'sir qiladi. Sog'liq uchun foydali bo'lgan yog' turlari quyidagilar:

- To'yinmagan yog' kislotalari: zaytun moyi, yong'oq, avokado, baliq yog'i.

- To'yingan yog'lar (cheklangan miqdorda iste'mol qilish lozim): yog'li go'sht, sariyog'.

Uglevodlar

Uglevodlar organizm uchun asosiy energiya manbai hisoblanadi. Ular ikki turga bo'linadi:



- Murakkab uglevodlar: don mahsulotlari, sabzavotlar, dukkaklilar – uzoq vaqt to‘q tutadi va qon shakarini barqaror ushlab turadi.

- Oddiy uglevodlar: shakar, shirinliklar, oq non – haddan tashqari iste’mol qilish zararli.

Vitamin va minerallar

- Vitaminlar: meva va sabzavotlarda ko‘p bo‘lib, immunitetni mustahkamlaydi.

- Minerallar: kalsiy (sut mahsulotlari), temir (qizil go’sht, ispanak), magniy (yong‘oqlar, banan) kabilar organizmning sog‘lom ishlashi uchun zarur.

To‘g‘ri ovqatlanish tartibi

Ratsional ovqatlanishda ovqatlanish tartibiga ham rioya qilish muhim:

1. Nonushta – energiya manbai bo‘lib, kunning eng muhim ovqatlanish qismi hisoblanadi.

2. Tushlik – muvozanatli bo‘lib, tarkibida oqsil, uglevod va yog‘lar bo‘lishi lozim.

3. Kechki ovqat – yengil va hazm qilish oson bo‘lishi kerak.

4. Oraliq tamaddi – meva, yong‘oq yoki sut mahsulotlari bilan kechadigan yengil tamaddilar foydalidir.

Noto‘g‘ri ovqatlanishning xavflari

Ratsional ovqatlanishga rioya qilmaslik quyidagi muammolarga olib kelishi mumkin:

- Ortiqcha vazn va semizlik – haddan tashqari uglevod va yog‘ iste’mol qilish natijasida yuzaga keladi.

- Yurak-qon tomir kasalliklari – zararli yog‘lar va tuzning ko‘p iste’moli yurak kasalliklariga sabab bo‘ladi.

- Qandli diabet – noto‘g‘ri ovqatlanish qon shakarining notekis bo‘lishiga olib kelishi mumkin.

- Immunitetning pasayishi – vitamin va minerallarning yetishmovchiligi sababli organizm infeksiyalarga zaif bo‘lib qoladi.



- Kuningizni to'g'ri nonushta bilan boshlang.
- Kun davomida kamida 1,5-2 litr suv iching.
- Fastfud va gazlangan ichimliklardan voz keching.
- Ratsionda sabzavot va mevalarni ko'proq iste'mol qiling.
- Ovqatlanish vaqtiga rioya qiling va kechki ovqatni juda kech yemang.

Ratsional ovqatlanishning yoshga qarab tavsiyalari

Har bir yosh guruhining ovqatlanish ehtiyojlari turlicha bo'lib, quyidagi tavsiyalar sog'lom ovqatlanishga yordam beradi:

Bolalar (1-12 yosh)

- O'sish va rivojlanish uchun oqsillar, kalsiy va temirga boy mahsulotlar iste'mol qilinishi kerak.
- Mevalar va sabzavotlarni ko'p iste'mol qilish bolalarning immunitetini mustahkamlaydi.
- Fastfud va shirin gazlangan ichimliklardan qochish lozim.

O'smirlar (13-19 yosh)

- Gormonlar va suyaklarning rivojlanishi uchun oqsillar, vitamin D va magniy zarur.
- Jismoniy faollik yuqori bo'lgani sababli murakkab uglevodlarga boy mahsulotlar iste'mol qilish tavsiya etiladi.
- Fastfud, chips va ortiqcha shirinliklardan cheklanish kerak.

Kattalar (20-50 yosh)

- Ish faoliyati samaradorligi uchun balansli ovqatlanish muhim.
- Ortiqcha vazn va yurak-qon tomir kasalliklarining oldini olish uchun yog' va shakar iste'molini cheklash kerak.
- Jismoniy faollik va ovqatlanish rejimiga rioya qilish lozim.

Keksalar (50 yoshdan katta)

- Suv balansini saqlash muhim (kuniga kamida 2 litr).
- Yurak va suyaklar salomatligi uchun kalsiy, omega-3 yog' kislotalari, vitamin D va magniyga boy mahsulotlarni iste'mol qilish kerak.



- Tuz va qizil go'sht iste'molini kamaytirish lozim.

Ratsional ovqatlanish va kasalliklarning oldini olish

Ratsional ovqatlanish turli kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi:

- Yurak-qon tomir kasalliklari: Yog' miqdori past bo'lgan va omega-3 ga boy mahsulotlar (baliq, yong'oqlar) yurak sog'lig'ini qo'llab-quvvatlaydi.

- Qandli diabet: Qand va oddiy uglevodlar iste'molini cheklash qondagi shakar darajasini me'yorida ushlab turishga yordam beradi.

- Suyak kasalliklari: Kalsiy va vitamin D yetishmovchiligi osteoporozga olib kelishi mumkin. Sut mahsulotlari, baliq va kungaboqar urug'lari bu muammolarni kamaytirishga yordam beradi.

- Saraton xavfini kamaytirish: Antioksidantlarga boy mahsulotlar (sabzi, brokkoli, yashil choy) erkin radikallarni zararsizlantirishga yordam beradi.

Xulosa

Ratsional ovqatlanish sog'lom hayot kechirish va turli kasalliklarning oldini olishning eng samarali usullaridan biridir. Har xil mahsulotlardan foydalanish, me'yorni saqlash va ovqatlanish tartibiga rioya qilish sog'lom hayot tarzi uchun juda muhim. To'g'ri ovqatlanish nafaqat tanamizga, balki ruhiy holatimizga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ozayv, G. (2018). Sog'lom turmush tarzi va ratsional ovqatlanish asoslari. Toshkent: Fan nashriyoti.
2. WHO (2021). Healthy diet. World Health Organization. Retrieved from www.who.int.
3. Salomov, U. (2020). Ovqatlanish gigiyenasi va dietologiya. Toshkent: O'zbekiston tibbiyot nashriyoti.



4. Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source. Retrieved from www.hsph.harvard.edu.
5. Khudoikulovna, M. F. (2021). The role of heredity in the development of creativity. In Euro-Asia Conferences (Vol. 4, No. 1, pp. 5-6).
6. Hudaykulovna, M. F., & Qosimov, P. S. U. (2019). Formation of a Conscious Attitude to Study and Work, Ensuring Business Skills for Mental and Physical Development. European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol, 7(12), 6.
7. Мукумова, Ф. Х. (2021). МИЛЛИЙ ХУНАРМАНДЧИЛИК ТАРИХИНИ ЎРГАНИШДА ЎҚУВЧИЛАРНИ ИЖОДКОРЛИККА ҚИЗИҚТИРИШНИНГ ДИДАКТИК ИМКОНИАТЛАРИ: DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.77.73.052> Мукумова Феруза Худойкуловна Термиз давлат университети, технологик таълим кафедраси катта ўқитувчиси. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (1-Махсус сон), 154-159.
8. Мукумова, Ф. Х. (2021). ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ПОДГОТОВКИ УЧИТЕЛЯ К УЧЕБНОМУ ПРОЦЕССУ: DOI: <https://doi.org/10.53885/edinres.2021.83.90.053> Мукумова Феруза Худайкуловна, Преподавательница Термезского государственного университета. Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал, (1-Махсус сон), 150-153.
9. Khudoikulovna, M. F. (2021, March). THINKING MOTIVES THAT ENCOURAGE STUDENTS TO BE CREATIVE. In E-Conference Globe (pp. 65-66).