



SOG'LOM OZIQLANISH MAQSADI VA MUHIMLIGI

Usmonova Ranoxon Alijonovna

Ranoxonusmonova87@gmail.com

+99890-166-46-61

*2-Marg'ilo Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi
o'qituvchisi*

Kamoliddinov Ozodbek Murodali o'g'li

*Qarshi davlat texnika universiteti Sanoat texnologiyasi fakulteti,
Oziq-ovqat texnologiyasi yo'nalishi talabasi*

Annotatsiya: Ushbu kundagi sog'lom tiklanish maqolalarining insoniyatdagi o'rni, uning asosiy muammolari va kundalik hayotdagi ahamiyati tahlili. Sog'lom ovqatlanish jismoniy sog'liq, balki ruhiy kasallik va hayot sifatini sezilarli darajada ham muhim rol o'ynaydi. Maqolada sog'lom ovqatlanishni rejalashtirish, turli ozuqa mahsulotlarining organizmda salbiy oqibatlarni hosil bo'lishidagi roli ilmiy tadqiqot asosida yoritilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom tiklanish, immunitet, metabolizm, yurak-qon tizimi tizimi, ruhiy salomatlik, muvozanatli ratsion, makroelementlar, mikroelementlar

Kirish

Sog'lom oziqlanish — bu tanani hayotiy faoliyat uchun zarur bo'lgan barcha quvvat bilan ta'minlashga yordam berish, ilmiy tadqiqot va amaliyotda qo'llangan oziq-ovqat strategiyasidir. Inson organizmining har bir tizimini optimal ishlatish uchun to'g'ri ovqatlanish tartibi zarurdir. Zamonaviy tibbiyot va dietologiya ishlab



chiqarish sog'lom ovqatlanishni davolashning olish, balki umrni ushlab turishdagi rolini ham tasdiqlagan.

Sog'lom tiklanishning asosiy maqsadlari:

1. Sog' ushlab va immunitetni himoya qiladi

Inson organizmi doimiy yashash muhitiga duch keladi. Immun kislotali kislotada moddalar, omega-3 yog'lari, vitamin A, C, D, E va rux (Zn) kabi mikrolar muhim zarba ega. Tadqiqot, ratsionda bu yordamning mumkin bo'lgan infektsiyalarga qarshi kurashda organizmni samarali qo'llab-quvvatlash.

2. Energiya ta'minoti va faoliyatini yaxshilash

Uglevodlar foydali energiya manbai bo'lib, ayniqsa past glikemik indeksga ega bo'lgan uglevodlar (suli, grechka, javdar noni) uzoq vaqt energiya bilan ta'to'g'ri. B qonuni (ayniqsa B1, B6, B12) asab tizimi va energiyani tartibga solishda muhim rol o'ynaydi.

3. Metabolizmni yaxshilash va tana vaznini nazorat qilish

Ozlanishdagi balans tolali mahsulot orqali oziq-ovqat yaxshilaydi, bu esa ortiqcha vazndan saqlanishga yordam beradi. Pankreatik fermentlar va ichak mikroflari to'g'ri ishlab chiqarish metabolik sindromi, semizlik va II tip diabetning olishda muhim ahamiyatga ega.

4. Yurak va qon-tomirni qo'llab-quvvatlash

Kuzatilgan shuni ko'rsatadiki, yog'lar, tuz va shakarni ishlab chiqarish iste'mol yurak-qon tomir kasalliklarini qilish. Shu sababli to'yinmagan yog' kislotalariga (zaytun moyi, yong'oqlar) boy mahsulotlarni iste'mol qilish va tuz miqdorini cheklash yurakni saqlashda muhim.



5. Ruhiy holat va ruhiy holatni yaxshilash

Omega-3, magniy, sink temir va triptofan kabi, ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Tabiiy oziq-ovqatlar tufayli xavfratsion depressiya, tashvish va uyqusizlik alomatlarini yuklash mumkin.

Sog'lomlashtirish qoidalari:

1. Ratsionni ta'minlash

Ovqatlanishda makronutrientlar (oqsillar, yog'lar, uglevodlar) va mikronutrientlar (vitaminlar, minerallar) muvozanatli bo'lishi kerak. Har kuni iste'mol qilinadigan ovqatlar energiya, qurilish materiali va metabolik faollik uchun zarur bo'lgan quvvatni ta'minlashi kerak. JSST tavsiyalariga ko'ra, kunlik tajribaning:

- 55-65% ini uglevodlar,
- 20-30% yog'lar,
- 10–15% ini tashkil etishi zarur.

II : Makronutrientlarning me'yoriy asosi gormonlar muvozanatini, hujayra regeneratsiyasini va energiya almashinuvini tartibga soladi.

2. Biologik faollikni yetarlicha iste'mol qilish

Vitaminlar (A, Bi, C, D, E, K) va mineral quvvat (kaltsiy, magniy, rux, temir tizimi, suyaklar, asab tizimi va qon tizimlari to'g'ri quvvat uchun zarurdir. Bunday asosan sabzavot, meva, yong'oqlar, dukkakli va butun donli mahsulotlarda ko'p mavjud.

Ilmiy asos : Mikronutrientlar kofermentdagi metabolik reaksiyalarda ishtirok etadi, DNK sintezi, antioksidant himoya va immunitetda muhim rol o'ynaydi.



3. Tolalarga boy mahsulotni iste'mol qilish

Ovqat oziq-ovqat mahsulotlarini oziq-ovqat tolalar (fiberlar) bo'lishi oziqlantirish yaxshilaydi, foydali mikroflora (probiotiklar) rivojlanishiga va to'yish hissini tezlashtirish. Bu esa metabolik sindrom, semizlik, 2-tip diabet va kolorektal saratonni o'zgartirish.

Ilmiy : Ozi tolalari insulin sezuvchanligini, yangilanish asos insulinini pasaytiradi va “ glyukoza shok”larini.

4. Tuz va shakar iste'molini cheklash

Shakar va tuzning haddan tashqari ko'p iste'moli yurak-qon tomir tizimiga zarar yetkazadi. Shakar kattalikka, tuz esa qonning qayta tiklanishiga sabab bo'ladi. Kattalar uchun tavsiya etilgan kunlik:

- tuz miqdori – 5 grammdan miqdori,
- shakar miqdori – umumiy kaloriyaning 10% dan oziq-ovqat kerak (ideal holatda 5%).

Ilmiy Gipernatriemiya va rezistentligi tufayli insulinning rivojlanishining asosidandir.

5. Yetarli suv ichish

Suv – barcha fiziologik jarayonlarning asosiy komponentidir. U moddani faollashtirish, toksinlarni ishlab chiqarish, termoregulyatsiyani ta'minlash va qon hajmini me'yorda ushlab turadi. Kuniga kamida 30 ml/kg tana og'irligiga nisbatan suv iste'mol qilish tavsiya qilish.

Ilmiy asos : Gidratatsiya darajasidagi jarayonlar, miya faolligi va yurak-qon tizimiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.



6. Ovqatlanish tartibiga rioya qilish

Kundalik ovqatlanish vaqtining muntazamligi (3 asosiy, 1–2 yengil tamaddi) biologik ovqatlanishni cheklaydi. , kechki ovqatni uyqudan kamida 2-3 soat oldin iste'mol qilish tavsiya.

Ilmiy asos : Sirkadiyalik ritmlar ovqat hazm qilish fermentlari va insulin sekretsiyasiga bog'liq holda ishlaydi. Noto'g'ri vaqtdagi ovqatlanish keladi – metabolik disbalansga olib keladi.

7. Zarur qo'shimcha biologik faol qo'shimchalarni (BAA) qo'llash

Ayrim davolash (sport bilan shug'ullanish, yordam, sport bilan davolash, kasallikdan so'ng tiklanish jarayonida) qo'shimcha vitamin va mineral komplekslar, probiotiklar, omega-3 kislotalari tavsiya etiladi. Ammo faqat tavsiyasiga ko'ra qabul qilish kerak.

Ilmiy Qo'shimcha quvvat tanadagi kasallikli yoki yetishmayotgan asosni qisqa muddatda to'ldirib, immunitet va tiklanish jarayonlarini tezlashtirish.

8. Psixologik va madaniy dunyoni kuzatish

Ovqatlanishnigli on ravon amalga oshirish (mindful eating), oziqlanish ovqatlanmasli, stress bilan bog'liq ishtahani nazorat qilish, oila bilan birga ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish – bu sog'lom ovqatlanishning oziq-ovqat bo'lishiga yordam beradi.

Ilmiy asos : Yaxshilanishning tibbiy aspektlari semizlik, anoreksiya, bulimiya kabi ovqatlanish kasalliklari profilaktikasida muhim o'rin tutadi.



Xulosa

Sog'lom tiklanish tabiiy salomatlikning asosi, balki uzoq umr ko'rish, yuqori ishchanlik va tibbiy yordamning kafolatidir. Ilmiy shuni ko'rsatadiki, sog'lom ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklari, 2-tip qandli diabet, semizlik, osteoporoz, saraton kasalliklarining ayrim turlari va ruhiy holatdagi kasalliklar kabi ko'plab sog'liqning hosil qilishda muhim rol o'ynaydi. uchun, bolalar, homilador ayollar, keksa individual xavfsizliklar va sportchilarning to'g'ridan-to'g'ri tuzilishi, o'sishi, kasb va faoliyatida katta bo'ladi. Sog', sog'lom ovqatlanish ekologik va ijtimoiy barqarorlik bilan ham bog'liq. Tabiiy, foydalanish va mahsulotiy mahsulotlardan jo'natish, qayta ishlashni cheklash sog'liq bilan bir qatorda atrof-muhit muhofazasiga ham xizmat qiladi. Bu esa jahon miqyosida ozgina oziq-ovqat saqlanishga hissa qo'shadi.

Zamonaviy dunyoda sog'lom ovqatlanish — bu faqat individual salomatlik emas, balki sog'lom jamiyat va taraqqiyotning ham muhim asosidir. Buning uchun har bir inson, ota-ona, pedagog va jamiyat a'zosi sifatida, to'g'ri ovqatlanish madaniyatini kuzatish va targ'ib qilishda faol ishtirok etishi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (VOZ). Sog'lom ovqatlanish. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Garvard TH Chan jamoat salomatligi maktabi. Oziqlanish manbai. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>
3. Willett WC, Rockström J., Loken B. va boshqalar. (2019). Antropotsendagi oziq-ovqat: barqaror oziq-ovqat tizimlaridan sog'lom ovqatlanish bo'yicha EAT-Lancet komissiyasi. *Lancet* .
4. GBD 2017 Diet hamkorlari. (2019). 195 ta mamlakatda ovqatlanish xavfining sog'liqqa ta'siri, 1990-2017: tizimli tahlil. *Lancet* .
5. Nestle M. (2013). *Oziq-ovqat siyosati: oziq-ovqat sanoati ovqatlanish va sog'likka qanday ta'sir qiladi* . Kaliforniya universiteti matbuoti.