

**SOG‘LOM OVQATLANISH – ZAMONAVIY OSHPAZLIKNING
ASOSIY YO‘NALISHI*****Rahmatova Malohatxon Murotovna****Farg‘ona Shahar 1-sonli politexnikumi ta‘lim ustasi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sog‘lom ovqatlanish tushunchasi, oshpazlikda uning ahamiyati, zamonaviy pishirish usullari va mahsulot tanlash mezonlari yoritilgan. Oshpazlikni tanlagan yoshlar uchun bu yo‘nalish nafaqat kasb, balki inson salomatligiga xizmat qiluvchi hayotiy vazifa sifatida ko‘rsatib beriladi.*

Kalit so‘zlar: *Sog‘lom ovqatlanish , Oshpazlik san‘at , Kam kaloriyali taomlar, Parhezli ovqat ,Bug‘da pishirish,Vegan, vegeterian menyu ,Mahsulotlar kaloriyasi.*

Sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi bu — sog‘lom ovqatlanishdir. To‘g‘ri tanlangan oziq-ovqat mahsulotlari organizmni kerakli energiya, vitamin, mineral va oqsillar bilan ta‘minlaydi. Noto‘g‘ri ovqatlanish esa yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, semizlik, immunitet zaiflashuvi kabi kasalliklarga olib kelishi mumkin. Shu sababli, sog‘lom ovqatlanish har bir inson hayotida muhim o‘rin tutadi.

Bugungi kunda inson salomatligi masalasi butun dunyoda muhim o‘rinda turibdi. Sog‘lom ovqatlanish nafaqat har kimning shaxsiy tanlovi, balki jamiyatdagi umumiy madaniyat darajasining ko‘rsatkichiga aylangan. Aynan shu jarayonda zamonaviy oshpazlik fani sog‘lom hayot tarzining ajralmas qismiga aylandi.

Sog‘lom ovqatlanish — bu tana ehtiyojiga mos, muvozanatli, to‘yimli va tabiiy mahsulotlar asosida shakllangan ovqatlanish tartibidir. Bu ovqatlar:

organizmga foydali bo‘lgan moddalarga (oqsil, uglevod, yog‘, vitamin, minerallar) boy bo‘ladi;

zararli qo‘shimchalardan holi bo‘ladi (sun‘iy rang beruvchi modda, konservant, trans yog‘lar);



ortiqcha tuz, shakar, yog‘ miqdorini cheklaydi.

Oshpazning bu jarayondagi roli

Zamonaviy oshpaz shunchaki ovqat pishiruvchi emas, balki sog‘lom ovqatlanish tamoyillarini biluvchi mutaxassis mahsulotlarning biologik qiymatini hisobga oluvchi texnolog;

parhezli, allergik, vegetarian yoki bolalar ovqatlari bo‘yicha malakali ishlab chiqaruvchi;

turli xil taomlarni kam kaloriyali va muvozanatli shaklda tayyorlay oluvchi ijodkor bo‘lishi kerak.

Sog‘lom ovqatlanish asosida tayyorlanadigan mahsulotlar

Mahsulot guruhi	Tavsif
Sabzavot va mevalar	Vitamin va antioksidantlarga boy
Oqsilli mahsulotlar	Go‘sht, baliq, tuxum, dukkaklilar
Sut mahsulotlari	Kaltsiy manbai, suyaklar uchun foydali
Murakkab uglevodlar	Bug‘doy, grechka, sulii, jigar rangli guruch
Sog‘lom yog‘lar	Zaytun, yong‘oq, avakado yog‘i

Sog‘lom pishirish usullari

Bug‘da pishirish – vitaminlar saqlanadi, yog‘siz usul.

Qovurmasdan dimlash – mahsulot o‘z sharbatida pishadi.

Pechda yoki grillda pishirish – yog‘ kam ishlatiladi.

Souslar o‘rniga tabiiy ziravorlar – limon sharbati, o‘rik pastasi, tabiiy yogurt asosli souslar.

Oshxona texnologiyasida kaloriyani nazorat qilish

Zamonaviy oshpazlar kaloriya hisobini bilishi kerak:

Taomning umumiy kaloriya miqdori 1 porsiyada aniq ko‘rsatiladi.

Har bir mahsulotning energetik qiymati: (100g) → necha kkal.

Sportchilar, bolalar yoki parhez tutayotganlar uchun individual menyu tayyorlash — hozirda trendga aylangan.

Sog‘lom ovqat turizmi va oshpazlik



Dunyoning ko‘plab mamlakatlarida vegan, glutensiz, organik ovqatlar asosidagi restoranlar ommalashmoqda.

O‘zbekistonning milliy taomlari ham zamonaviylashtirilmoqda: kam yog‘li palov, bug‘da dimlangan somsa, asal va yong‘oqli shirinliklar.

Bu yo‘nalish sayyohlar orasida talab yuqori bo‘lishiga olib kelmoqda.

Sog‘lom ovqatlanish — bu organizmga zarur bo‘lgan barcha oziq moddalarni muvozanatli va yetarli miqdorda olishni ta‘minlaydigan ovqatlanish tartibidir. U quyidagi asosiy tamoyillarga asoslanadi:

Muvozanat – oqsil, yog‘, uglevodorodlar, vitaminlar va mineral moddalarni o‘z ichiga olgan ratsion.

Turfa xillilik – har xil mahsulotlardan foydalanish (go‘sht, sabzavot, sut mahsulotlari, dukkaklilar).

Me‘yor – haddan tashqari ovqatlanishdan yoki och yurishdan saqlanish.

Rejim – ovqatlanish vaqtiga rioya qilish (3 asosiy ovqat va 1-2 yengil tamaddi).

Sog‘lom ovqatlanishning foydasi

Energiya manbai bo‘ladi

Immunitetni mustahkamlaydi

Ortiqcha vazndan saqlaydi

Yurak, jigar, buyrak kabi a‘zolarining to‘g‘ri ishlashiga yordam beradi

Terining, sochning va tirnoqlarning sog‘lom bo‘lishini ta‘minlaydi

Ruhiy holatni yaxshilaydi

Sog‘lom ovqatlanish uchun tavsiyalar

Nonushta qilishni o‘tkazib yubormang. U kun davomida energiya manbai hisoblanadi.

Yangi sabzavot va mevalarni ko‘p iste‘mol qiling. Ular antioksidantlar va tolalar bilan boy.

Shakar va tuzni me‘yorida iste‘mol qiling. Haddan oshsa yurak va qon bosimi muammolariga olib keladi.



Fast-food va gazli ichimliklardan cheklaning. Ular semizlik va yurak muammolarini keltirib chiqaradi.

Ko‘p suv iching. Kattalar uchun kuniga kamida 1.5–2 litr suv tavsiya etiladi. Qovurilgan ovqatlar o‘rniga — bug‘da pishirilgan yoki qaynatilgan mahsulotlar tanlang.

Asos (ko‘p iste‘mol qilish kerak):

Don mahsulotlari (non, yorma, suli)

Sabzavot va mevalar

O‘rtasi (o‘rtacha iste‘mol):

Go‘sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari

Dukkaklilar (noxat, loviya, mosh)

Eng yuqori qism (kam iste‘mol):

Shirinliklar, qandolat mahsulotlari

Yog‘li ovqatlar va tuzli gazaklar

Maxsus guruhlar uchun tavsiyalar: Bolalar: Kalsiy, temir va vitamin Dga boy mahsulotlar zarur. Keksalar: Yumshoq ovqatlar, yengil hazm bo‘ladigan oziq-ovqatlar, kam yog‘li va kam shakarli mahsulotlar tavsiya etiladi. Homilador ayollar: Foliy kislotasi, temir va oqsilga boy mahsulotlar tanlashi zarur.

Xulosa

Sog‘lom ovqatlanish — sog‘lom hayot garovi. Bu nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham ta‘minlaydi. Har bir inson o‘z organizmiga mos, muvozanatli va foydali ovqatlarni iste‘mol qilishi orqali uzoq, faol va baxtli hayot kechira oladi.

Sog‘lom ovqatlanish — bu zamonaviy jamiyat talabiga aylangan. Har bir oshpaz bu sohadagi bilim va ko‘nikmalarni egallashi, salomatlik uchun mas‘uliyatli taomlar yaratishi kerak. Shundagina pazandachilik san‘ati faqat qorin to‘yg‘azish emas, balki salomatlik, madaniyat va san‘atni uyg‘unlashtirgan kasb sifatida rivojlanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “Sog‘lom ovqatlanish asoslari” – D. Haydarov, Toshkent, 2021



2. “Oshpazlik va texnologiya” – G. Qodirova, 2022
3. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO): Nutrition Guidelines
4. Gastronomiya va sog‘lom hayot jurnali, 2023
5. O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligi nashrlari