

RATSIONAL OVQATLANISHNING ASOSIY TAMOIYILLARI**Eshtuxtayeva****Zarnigor****Husniddinova** Paxtachi Abu Ali ibn

Sino nomidagi jamoat salomatligi

texnikumi o'qituvchisi

Annotatsiya:

Ushbu maqolada ratsional ovqatlanish tamoyillari yoritilgan bo'lib, organizmning normal faoliyatini ta'minlash uchun to'g'ri va muvozanatli ovqatlanishning ahamiyati haqida ma'lumot beriladi. Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari energetik muvozanat, oziq moddalar balansini saqlash, vitamin va minerallarga boy mahsulotlarni iste'mol qilish, ovqatlanish rejimiga rioya qilish va sifatli mahsulotlardan foydalanish kabi omillarni o'z ichiga oladi.

Kalit so'zlar: Ratsional ovqatlanish, muvozanatli dieta, oziq moddalar balansi, uglevodlar, oqsillar, yog'lar, vitaminlar, minerallar, ovqatlanish rejimi, suv balansi, sog'lom turmush tarzi, metabolism, energiya sarfi, sifatli mahsulotlar, jismoniy faollik.

Аннотация:

В данной статье объясняются принципы рационального питания и дается информация о важности правильного и сбалансированного питания для обеспечения нормального функционирования организма. К основным принципам рационального питания относятся такие факторы, как энергетический баланс, поддержание баланса питательных веществ, потребление продуктов, богатых витаминами и минералами, соблюдение диеты и употребление качественных продуктов.

Ключевые слова: Рациональное питание, сбалансированное питание, баланс питательных веществ, углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества, рацион, водный баланс, здоровый образ жизни, обмен веществ, энергопотребление, качественные продукты, физическая активность.

Abstract:

This article explains the principles of rational nutrition and provides information about the importance of proper and balanced nutrition to ensure the normal functioning of the body. The main principles of rational nutrition include factors such as energy balance, maintenance of nutrient balance, consumption of products rich in vitamins and minerals, adherence to a diet and use of quality products.

Key words: Rational nutrition, balanced diet, nutrient balance, carbohydrates, proteins, fats, vitamins, minerals, diet, water balance, healthy lifestyle, metabolism, energy consumption, quality products, physical activity

Ratsional ovqatlanish - bu jinsi, yoshi, sog'lig'i holati, turmush tarzi, ish va kasbiy faoliyatning tabiati, yashash joyining iqlim sharoitiga asoslangan muvozanatli ovqatlanish. To'g'ri tuzilgan dieta organizmning salbiy ekologik omillarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi, salomatlikni, faol uzoq umr ko'rishni, charchoqqa chidamliligini va yuqori ishlashga yordam beradi.

Abu Ali ibn Sino uyqudan oldin yeyilib, oshqozonda turib qolgan ovqat zahri ko'krak-miya kanali orqali miyaga bug'lanib o'tib, uni zaharlaydi, fe'lni tajang qiladi, deb yozadi. Uyqu va oxirgi tanovul o'rtasida 3-4 soat vaqt o'tishi lozim. Shu bois kechki paytda yengil hazm bo'ladigan ovqat iste'mol qilish va yong'oqlar, qovurmalar, yog'li go'sht, tvorog kabilardan saqlangan ma'qul.

Bir ovqat oshqozonda to'liq hazm bo'lmasdan yana ovqat yeyish ham zararli. Eng yaxshisi, kuniga 2 mahal ovqatlanishdir.

Ovqatlanish vaqtida chalg'itadigan, kayfiyatni o'zgartiradigan ta'sirlardan (televizor, kitob va hokazo) holi bo'lgan ma'qul. Chunki kayfiyat asosiy tarkibi suvdan iborat bo'lgan yemagingizga ko'chadi. Asabiylashganda oshqozon mushaklari ham taranglashadi va hazm qiluvchi fermentlar ishlab chiqarilishi susayadi, natijada ovqat uzoq vaqt oshqozonda turib qoladi.

Ovqatlanganda oshqozoningizning choragi bo'sh qolgani ma'qul. Oshqozon og'irlik hissini sezguncha to'yib ovqatlanish uning devorlaridagi qon tomirlar kengayishi hisobiga miyaga qon kamroq etib boradi. Odamda lanjlik paydo bo'ladi. Ba'zilar ovqatni qaynoq holda iste'mol qiladi. Bu qizilo'ngach rakiga sabab bo'lishi

mumkin. Ovqat yozda iliqroq, qishda issiqroq holda tanovul qilingani ma'qul. Ovqatga ziravorlarni tanlab ishlatish foydali. Ular nafaqat hazm jarayonini yaxshilaydi, balki zararli mikroorganizmlarni yo'qotish xususiyatiga ega.

O'zbekiston aholisining ovqatlanishida mahsulotlarning energiya qiymati va energiya iste'moli, yog' iste'molining haddan tashqari ortib ketish darajasi va vitaminlar, minerallar va oziqovqatning biologik faol komponentlarini yetarli darajada iste'mol qilmaslik o'rtasida tafovut aniqlandi. Muammo bir qator vitaminlar va mikroelementlarning, xususan, S vitamini, temir, kaltsiy, yod va xromning yetishmasligidir

Ratsionda hayvon oqsillari, vitaminlar, minerallar va mikroelementlarning yetishmasligi immunitetning, intellektual qobiliyatlarning pasayishiga, osteoporozning rivojlanishiga, qalqonsimon bezning patologiyasiga, anemiyaning rivojlanishiga, tish patologiyasi va boshqalarga olib keladi.

Oziq-ovqat sanoati korxonalaridagi texnologik innovatsiyalarning o'ziga xos xususiyatlariga quydagilar kiradi:

- oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish uchun xom ashyolarni sifatini yo'qotmasdan saqlash;
- muddatini oshirish imkonini beruvchi qishloq xo'jaligi mahsulotlarini saqlash texnologiyalarini ishlab chiqish va joriy etish;
- qayta ishlashning zamonaviy usullariga asoslangan mahsulotlarning maksimal foydali hosildorligi va minimal chiqindilar bilan tavsiflangan resurs tejovchi texnologiyalardan foydalanish;
- ishlab chiqarish sikli vaqtini yo'qotishlarsiz qisqartirish maqsadida texnologik jarayonlarni takomillashtirish;
- ishlab chiqarilgan mahsulotlarning o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan qadoqlash liniyalarini ishlab chiqish va joriy etish. Oziq-ovqat sanoati korxonalarida assortiment innovatsiyalarining asosiy xususiyatlari quyidagilardan iborat:
- ommaviy iste'mol uchun ekologik toza mahsulotlarni ishlab chiqish;

→ aholining ovqatlanish tarkibini yaxshilash uchun zamonaviy tibbiy-biologik talablarni hisobga olgan holda davolash-profilaktika maqsadidagi mahsulotlar ishlab chiqarish;

→ bolalar va maxsus aholi uchun mahsulotlar ishlab chiqish;

→ mahsulot sifatini yaxshilash va mahsulotlarni sertifikatlash va standartlashtirishdan o'tish.

Ratsional ovqatlanish – organizmning fiziologik ehtiyojlariga mos keladigan, muvozanatli va sog'lom ovqatlanish tizimi bo'lib, u quyidagi asosiy tamoyillarga asoslanadi:

1. Energetik muvozanat

Organizmga tushayotgan kaloriyalar sarflanayotgan energiyaga mos kelishi kerak. Bu semirish va ortiqcha vazn to'planishining oldini olish, shuningdek, organizmning normal ishlashi uchun muhimdir.

2. Biologik jihatdan muvozanatli tarkib

Ovqat tarkibida quyidagi asosiy moddalarning to'g'ri nisbati bo'lishi zarur:

Uglevodlar – 50-60% (murakkab uglevodlarga ustunlik berish);

Oqsillar – 15-20% (hayvon va o'simlik oqsillarining balansiga rioya qilish);

Yog'lar – 20-30% (polito'yinmagan yog' kislotalariga boy bo'lishi kerak).

3. Vitamin va mineral moddalar balansini saqlash

Organizm faoliyati uchun zarur bo'lgan barcha vitaminlar va minerallar yetarli miqdorda qabul qilinishi lozim. Bu tabiiy mahsulotlar, sabzavot va mevalarni muntazam iste'mol qilish orqali ta'minlanadi.

4. Ovqatlanish rejimiga rioya qilish

Kuniga 4-5 mahal ovqatlanish tavsiya etiladi.

Oraliq ovqatlanishlar yengil bo'lishi lozim (masalan, yong'oq, yogurt, mevalar).

Ovqatlanish vaqti muntazam bo'lishi muhim.

5. Xavfsiz va sifatli mahsulotlar iste'mol qilish

Ovqat tarkibida konservantlar, sun'iy rang beruvchilar va zararli qo'shimchalar bo'lmash kerak.

Mahsulotlar yangi va ekologik jihatdan xavfsiz bo'lishi lozim.

Ovqat tayyorlashda qovurish va yog'li usullardan voz kechib, ko'proq bug'da pishirish, qaynatish yoki dimlash usullaridan foydalanish tavsiya etiladi.

6. Suv balansini saqlash

Kishining organizmiga kuniga o'rtacha 1,5-2,5 litr suv kerak. Yetarli miqdorda suv ichish modda almashinuvini yaxshilaydi va toksinlarni chiqarishga yordam beradi.

7. Individual xususiyatlarni hisobga olish

Ovqatlanish shaxsning yoshi, jinsi, kasbiy faoliyati va sog'lig'i holatiga mos bo'lishi kerak. Jismoniy faollik yuqori bo'lsa, kaloriyalarni oshirish, harakatsiz turmush tarzida esa kamaytirish lozim.

Xulosa

Ratsional ovqatlanish organizmning to'g'ri ishlashini ta'minlaydi, kasalliklarning oldini oladi, immunitetni mustahkamlaydi va uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Sog'lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish har bir inson uchun muhim hisoblanadi.

Ratsionga rioya qilish ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillaridan biridir. Ratsional ovqatlanish kuniga to'rt marta ovqatlanishni o'z ichiga oladi, bu tananing etarli darajada to'yinganligini ta'minlaydi va ochlikni bostiradi, asosiy ovqatlar orasida gazaklarning yo'qligi, nonushta va tushlik, tushlik va kechki ovqat o'rtasidagi ma'lum vaqt oralig'i yordam beradi. Bu tanani ovqatlanishga tayyorlaydigan shartli refleks reaksiyalarining rivojlanishiga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Gulomova, M. (2021). "Sog'lom ovqatlanish va uning salomatlikka ta'siri." O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi, Tashkent.
2. Jumaniyazova, D. (2022). "Ratsional ovqatlanish: nazariya va amaliyot." O'zbekiston Milliy Universiteti, Tashkent.

3. Murodov, A. (2023). "Valeologiya va ratsional ovqatlanish tamoyillari." O'zbekiston Respublikasi Fanlar Akademiyasi, Tashkent.
4. Saidova, N. (2022). "Oziq-ovqat mahsulotlarining salomatlikka ta'siri." Oziq-ovqat va qishloq xo'jaligi ilmiy-tadqiqot instituti, Tashkent.
5. Toshpulatov, R. (2021). "Energiya balansini saqlash va ratsional ovqatlanish." O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Instituti, Tashkent.
6. Xolmatova, S. (2023). "Ovqatlanish rejimi va uning salomatlikka ta'siri." O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi, Tashkent.