

SOG‘LOM OVQATLANISH TARTIBI VA TAVSIYALAR.

Farg‘ona tumani tibbiyot birlashmasi “Ichki kasalliklar” bo‘limi hamshirasi
Xodjaliyeva Xusnidaxon Abdusubxonovna

Annotatsiya: O‘zbekistonda sog‘lom ovqatlanish masalasi so‘nggi yillarda dolzarb ahamiyat kasb etmoqda. Mamlakatda noto‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy harakatsizlik, tamaki va spirtli ichimliklarni iste‘mol qilish kabi omillar bilan bog‘liq yuqumsiz kasalliklar keng tarqalgan bo‘lib, bu kasalliklar barcha o‘limlarning taxminan 79% ini tashkil qiladi. 2020-yil noyabr oyida Prezident tomonidan "Aholining sog‘lom ovqatlanishini ta‘minlash bo‘yicha qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida" qaror imzolangan. Ushbu qaror doirasida umumiy o‘rta ta‘lim maktablari o‘quvchilarining sog‘lom va xavfsiz ovqatlanish tizimini takomillashtirish, maktab oshxonalarini sanitariya qoidalari va gigiyena normativlariga mos holatga keltirish kabi chora-tadbirlar belgilangan. 2023-yilda "To‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lom turmush tarzi" umummilliy harakati yo‘lga qo‘yilishi rejalashtirilgan edi. Ushbu harakat aholiga smartfon va mobil ilovalar yordamida o‘z sog‘lig‘i va ovqatlanishini nazorat qilishni o‘rgatish, to‘g‘ri ovqatlanish bo‘yicha mobil ilova yaratish kabi tadbirlarni o‘z ichiga oladi. 2025-yil fevral oyida esa "Sog‘lom inson — sog‘lom millat" umummilliy harakati boshlanishi e‘lon qilindi. O‘tkazilgan o‘rganishlarga ko‘ra, aholining 44% jismoniy faol emasligi, 36% esa to‘g‘ri ovqatlanish qoidalariga amal qilmasligi aniqlangan. Shuningdek, aholining boshqoqli va donli mahsulotlar, meva-sabzavotlar iste‘moli kamayib, tuz va shakar iste‘moli ortib borayotgani xavotir uyg‘otmoqda. Umuman olganda, O‘zbekistonda sog‘lom ovqatlanish va turmush tarzini targ‘ib qilish bo‘yicha qator davlat dasturlari va tashabbuslari amalga oshirilmoqda. Biroq, aholining muayyan qismi hali ham to‘g‘ri ovqatlanish qoidalariga rioya qilmaydi, bu esa sog‘liqni saqlash tizimi uchun muhim vazifa bo‘lib qolmoqda. Shu sababli mazkur maqolada sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha ba‘zi tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom turmush tarzi tomon dadil qadam bosish uchun, tartibli sog‘lom ovqatlanish qoidalari, 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.

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.

Sogʻlom turmush tarzi tomon dadil qadam bosish uchun, tartibli sogʻlom ovqatlanish qoidalari haqida unutmashlik juda muhim.



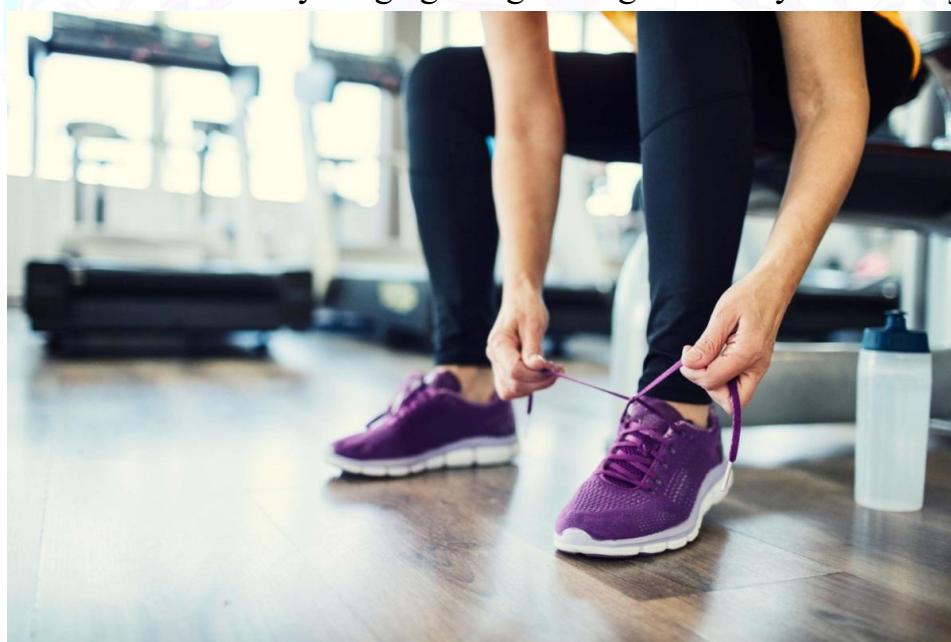
Sogʻlom ovqatlanish tartibi – bu parhez emas

Shunisini aniq anglash lozimki, sogʻlom ovqatlanish va parhez- bu bir xil tushunchalar emas. Parhez-bu cheklash demakdir, sogʻlom ovqatlanish tartibida esa u yoki bu mahsulotga qatʼiy taʼqiqqlar qoʻyilmaydi.

Sogʻlom ovqatlanish -bu yaxshi kayfiyat va muvozanatni saqlashga yordam beruvchi usul va prinsiplardir. Vazn tashlash, semirish yoki kun tartibidan yaxshi oʻzlashtirilmayotgan mahsulotlarni olib tashlash kabi muammolar inson shaxsan tanlaydigan yoʻlga bosiladigan keyingi qadamdir.

Ilmiy tekshiruvlar shuni aniqlab kelyaptiki, mashxur parhezlar yoki ayrim mahsulotlardan toʻlaligicha yoki qisman cheklash koʻrinishidagi notoʻgʻri ovqatlanish -oʻlimga olib boruvchi yurak va qon tomir kasalliklari hamda saratonning rivojlanishi havfini kuchaytirar ekan.

Sogʻlom ovqatlanish tartibiga oʻtish-bu oʻz-oʻzini rivojlantirish, oʻz-oʻzini oʻqitish, gʻamxoʻrlik va oʻz hayotingizga kirgiziladigan shaxsiy investitsiyadir.



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 anglayapsizmi? 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 shuni aniqlik bilan aytish kerakki, siz sarf qiladigan kaloriyadan ko'ra ko'proq kaloriyalar iste'mol qilsangiz, sarf qilinmagan kaloriyalar tanangizda yog' bo'lib to'planadi. Agarda shuning aksini 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 mumkin, 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 sog'lom 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 yigindisi 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 kaloriyalor soni vazn tashlashga, muskul va yoʻtoʻqimalarining paydo boʻlishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. В. Ф. Учайкин. «Руководство по инфекционным болезням у детей». Москва. 1998 г.
2. <http://marifat.uz/marifat/ruknlar/umumii-urta-talim/4926.htm>
3. Ahmadaliyeva, G. H. (2022). YARIMO 'TKAZGICH MODDALAR VA ULARNING XARAKTERISTIKALARI. *Евразийский журнал академических исследований*, 2(1), 91-93.
4. Usmonov, S., & Isroilov, S. (2023). CHAQALOQLARDA QORIN DAM BOʻLISHINING SABABLARI, DAVOLASH USULLARI. *Евразийский журнал академических исследований*, 3(4 Part 2), 196-199.
5. Abdusubxon oʻgʻli, U. S. (2023). YURAK ISHEMIK KASALLIKLARI VA ULARNI OLDINI OLIHNING ZAMONAVIY USULLARI. *PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION*, 2(6).
6. Abdusubxon oʻgʻli, U. S. (2023). BUYRAK TOSH KASALLIKLARINI HOSIL BOʻLISHIDA GIPODINAMIYANING TA'SIRI. *PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION*, 2(6).
7. Usmonov, S., & Alisherjonova, F. (2023). INSON TANASIDA BOʻLADIGAN ELEKTR HODISALARI. *Евразийский журнал академических исследований*, 3(4 Part 2), 200-203.
8. Isroil oʻgʻli, X. M., & Abdusubxon oʻgʻli, U. S. (2023, April). GIPERTONIYA KELIB CHIQISHI SABABLARI. In *INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE ON" MODERN EDUCATION: PROBLEMS AND SOLUTIONS"* (Vol. 2, No. 5).
9. Abdusubxon oʻgʻli U. S. et al. BOLALARDA GASTROENTRITNING NAMOYON BOʻLISHI //INTERNATIONAL SCIENTIFIC-PRACTICAL CONFERENCE ON" MODERN EDUCATION: PROBLEMS AND SOLUTIONS". – 2023. – T. 2. – №. 5.
10. Abdusubxon oʻgʻli, U. S. (2023). KAM HARAKATLIK NATIJASIDA KELIB CHIQAIDIGAN KASALLIKLARNI XALQ TABOBATI BILAN DAVOLASHNING TOP 10 TA USULI. *SCIENCE AND PEDAGOGY IN THE MODERN WORLD: PROBLEMS AND SOLUTIONS*, 1(3).
11. Abdusubxon oʻgʻli U. S. et al. GIPERTONIYA KASALLIGINI RIVOJLANISHINI OLDINI OLIHNING ENG YAXSHI USULLARI //SCIENCE AND PEDAGOGY IN THE MODERN WORLD: PROBLEMS AND SOLUTIONS. – 2023. – T. 1. – №. 3.

12. Abdusubxon o'g'li U. S. et al. QONNI SUYULTIRADIGAN TOP-10 MAHSULOT //SCIENCE AND PEDAGOGY IN THE MODERN WORLD: PROBLEMS AND SOLUTIONS. – 2023. – T. 1. – №. 3.
13. Abdusubxon o'g'li U. S., Vaxobjon o'g'li Q. A. BOLALARDA ENG KO'P UCHRAYDIGAN RAXIT KASALLIGI //STUDIES IN ECONOMICS AND EDUCATION IN THE MODERN WORLD. – 2023. – T. 2. – №. 5.
14. Abdusubxon o'g'li U. S. ELEKTROMAGNIT MAYDONINING ORGANIZMGA TA'SIRI //SCIENCE AND INNOVATION IDEAS IN MODERN EDUCATION. – 2023. – T. 1. – №. 2.
15. Abdusubxon o'g'li U. S. et al. KONDILOMA VIRUSLARINI DAVOLASHDA KRIOGEN TERAPIYA //PRINCIPAL ISSUES OF SCIENTIFIC RESEARCH AND MODERN EDUCATION. – 2023. – T. 2. – №. 1.
16. <https://reo.world/uz/tibbiyot-hodimlari-uchun/reo-pediatriyada/znevodnennya-u-ditej-yak-zapobigti-a-ne-borotisya-z-naslidkami/>
17. <https://zira.uz/uz/2018/09/19/sog-lom-ovqatlanish-tartibi/>
18. [Lex.uz](https://lex.uz)

