

Ўсмирлар таомномаси хақида нималарни билиш керак?

Камилова Ж.Э. EMU University, катта ўқитувчи
Раббимкулова Дилнура, EMU University, 2-босқич талабаси

Аннотция

Ушбу мақолада жисмоний ривожланишнинг тўла қимматли овқатланишга боғлиқлиги хақида сўз бориб, овқат рационининг етарли бўлмаслиги ўсмир организмида қандай ҳолатларга олиб келиши хақида сўз боради. Шунингдек, мувозанатланган овқатланишнинг асосий озиқ – овқат моддалари – оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар ва минерал моддаларнинг миқдор ва сифат жиҳатдан оптимал нисбатда бўлиши мисоллар тариқасида келтирилгандир.

Калит сўзлар:

Ўспиринлик, оқсил, ёғ, углевод, витаминлар, минерал моддалар, парҳез, вегетарианлик, танин, анемия, онда-сонда овқатланиш.

Ўсмирлар организмининг тўғри ўсиб ривожланишида сифатли овқатларни етарли қабул қилишнинг аҳамияти бекиёсдир. Ўспиринлик даврида ўсиш ва жинсий ривожланиш илдам бораётган болалар овқатланишининг асосий гигиеник талаблари қондирилгандагина улар яхши ўсади ва турли касалликлардан сақланади.

Ўсмирларнинг ривожланиш кўрсаткичи Москва шаҳрида СССР Педагогика фанлар академиясининг ёшга боғлиқ морфология, физиология ва биокимё муаммолари бўйича VII Бутуниттифок конференциясида тасдиқланган бўлиб, шартли равишда ўсмир ёш деб ўғил болаларда 13-16 ёш, қиз болаларда 12-15 ёш, ўспирин ёш деб ўғил болаларда 17-21 ёш, қиз болаларда эса 16-20 ёш қабул қилинган.

Ривожланишнинг ҳар бир босқичи ўсмир организмида ўзига хос овқатланишни талаб қилади.

Биринчи босқичда, яъни 13 – 15 ёшда жинсий безлар фаолияти кучайганлиги сабабли, териға хуснбузарларнинг тошиши кузатилади. Бу эса ўз навбатида ҳайвон ёғларини бироз чеклаш кераклигини англатади. Жумладан, ўсимлик ёғлари – 99,9%, ёнғоқ – 50-60 %, сариеғ – 75 %, сметана – 30 %, пишлоқ 15-30 % ёғдан иборат бўлади. Лекин ёғларни умуман чеклаш қатъиян ман этилади!

Бундай пайтда ота – она уларнинг овқатланишига эътиборли бўлиши, фаст – фуд маҳсулотларини иложи борица камроқ тановул қилишини назорат қилиб бориши керак.

16 – 21 ёшни қамраб олувчи 2- даврда организм шаклланган бўлади. Бу даврда ўсмирларни кўп ҳолларда ўз устларида турли тажрибалар ўтказиш қизиқтиради. Масалан, қиз болалар парҳезларга, “вегетарианлик”, яъни гўштсиз овқат ейишга қизиқиб қоладилар. Бу эса ўз навбатида турли хил касалликларга, жумладан, соч

тўкилишига, тирноқларнинг мўртлашиб қолишига, озиб кетишга, ҳайз циклининг бузилиши каби жиддий асоратларга олиб келиши мумкин.

Бундай ҳолат юз бермаслиги учун овқат таркиби оқсил, ёғ ва углеводларга бой бўлиши керак. Ўсмирлар кунда озиқ – овқат маҳсулотлари билан 80-100 г оқсил (100 гр тухумда 14 гр оқсил – битта тухум ўртача 55 гр оғирлиikka эга , 100 гр гўштда 32-35 гр оқсил, 100 гр Пармезан пишлоғида 35 гр оқсил ва х.), 300-400 гр углевод (100 гр гуручда – 78,9 гр углевод, 100 гр гречкада – 69,2 гр углевод, 100 гр овсянкада - 67, 8 гр углевод ва х.), 80-100 гр ёғлар (100 гр ёнғоқда – 60,8 гр ёғ, 100 гр бодомда -53,7 гр ёғ, pista, яъни семечкада -52,9 гр ёғ ва х.) олиши керак, яъни оқсил, ёғ ва углеводлар нисбати 1:1:3 бўлиши лозим.

Буларнинг ичида оқсиллар энг зарур овқат маҳсулоти бўлиб ҳисобланиб, кун давомида ўртача 1 кг тана вазнига 2-1,5 гр оқсил керак бўлади (100 гр маҳсулотда оқсил таркиби: мол гўшти – 25 гр, қаттиқ пишлокда – 25 гр, баликда – 20 гр, сутда – 3гр, ёнғоқ – 28 гр, нон – 8 гр, ловия ва нўхотда – 5 гр ни ташкил этади)

1 кг тана вазнига кундалик 10-15 гр углевод тўғри келади. Минерал моддалардан фосфор кун фаолияти учун жуда муҳим ҳисобланади. Қалқонсимон без фаолиятининг меъёрида ишлаши учун кун давомида 130 мкг йод зарур бўлади.

Витаминларнинг кундалик меъёри: А – 1,5 мг, В1 – 1,8 мг, В2 – 2,5 мг, В6 – 2,6мг, В12 – 3,0 мг, РР- 19 мг, С- 75 мг, Е- 15 мг, Д – 2,5 мг ни ташкил қилади.

Хўш, ўсмирларнинг нотўғри овқатланиши нималарга олиб келиши мумкин?

Ўспириннинг нотўғри овқатланиши ёки етарлича овқат емаслигининг ўзига хос салбий томонлари бор. Организмга сифатли ва калорияли овқат тушмас экан, унинг энергия билан таъминланиши камаяди. Натижада эса организмнинг меъёрий фаолияти бузилиб, унинг касалликларга қарши курашувчанлик қобилияти, яъни иммунитетни пасаяди, ҳаддан ташқари озиб кетиш ва ҳаттоки оғир ҳолатларда ўлим ҳолати юзага келади.

Овқатланиш тартибини бузиб, кунда икки маҳал овқатланиш ҳам нотўғри. Чунки бунда меъдага бирданига кўп миқдорда овқат тушиши натижасида унинг деворлари жуда ҳам таранглашиб кетади. Меъданинг ҳаракати чекланиб, овқат луқмасининг меъда ферментлари билан етарлича парчаланмаслиги кузатилади. Овқат меъдада узоқ вақт туриб қолади.

Шошиб овқатланиш. Бунинг ҳеч ҳам фойдали жойи йўқ. Овқат яхши чайналмас экан, у сўлак ёрдамида яхши аралашмайди, натижада овқат луқмаси қийин ютилиб, меъда шиллиқ пардасини таъсирлантиради ва овқат ҳазм қилиш жараёнининг издан чиқишига сабаб бўлади.

Онда – сонда овқатланиш. Ўсмирлар овқатни вақтида тановул қилишлари керак. Онда – сонда овқатланиш иштаҳанинг бўғилишига олиб келади. Чиройли безатилган, тоза дастурхон атрофида, хотиржам шароитда, шовқин – суронсиз овқатланиш иштаҳани очади.

Овқатланиб телевизор кўриш. Ўсмирлар зангори экаран қаршисида овқатни ортиқча еб қўйганларини билмай қоладилар. Бунинг сабаби жуда оддий: ўсмирнинг

диққати телеэкранда бўлганлиги сабаб, овқат истеъмолини назорат қила олмайди. Тадқиқотлар чоғида шу нарса аниқландики, телевизор томоша қилаётганда овқатланиш вақти ўртача 20 дақиқага чўзилиб кетади ва ўсмир ўзига ўртача 500 ккал ортиқча энергия олади. Бу эса ортиқча вазн тўпланишига сабаб бўлади.

Овқатга бульон бўлакчаларини қўшиш. Рекламаларда юзидан табассум аримайдиган пазандалар ҳар қандай овқатга бульон бўлакчаларини қўшишни маслаҳат беришади. Ҳар қандай янгиликка интилувчи ўсмир қизлар эса ўз организмларини маҳсулотларга қўшимча таъм бағишлайдиган қўшимча – Е 621 билан заҳарлаётганларини хатто тасаввур қилмайдилар. Е 621 гастрит, ўн икки бармоқ ичак яраси, кўришнинг ёмонлашуви ва саратон касалликларига сабаб бўлиши олимлар томонидан аниқланмоқда.

Дарвоқе, кўпчилик ўсмир болалар овқат истеъмол қилиш пайтида чой, қаҳва ва кока -кола ичишга одатланиб қолишган. Бу мутлақо нотўғри. Чунки, чой ва қаҳва таркибида танин моддаси кўп бўлганлиги сабабли, болалар ичак тизимида темир моддасининг сўрилишига тўсқинлик қилиши, натижада организмда темир етишмаслиги анемияси келиб чиқиши мумкин. Шунинг учун чойни овқатланиб бўлгандан кейини 15-20 минут ўтиб, истеъмол қилиш фойдалидир.

Истеъмол қилинаётган озиқ – овқат маҳсулотларининг турли – туман бўлишига ҳам алоҳида эътибор қаратиш керак. Овқат таркибида алиштириб бўлмайдиган овқат компонентларини чеклаш – моддалар алмашинувининг бузилишига, минераллар ва сув – туз алмашинувининг издан чиқишига, авитаминоз, озиб кетиш, жаҳлдорлик, салга чарчаш ва шу каби салбий ҳолатларнинг келиб чиқишига олиб келади.

Хулоса қилиб шуни айтиш мумкинки, ўсмирлар организмнинг бир меъёردа фаолият олиб бориши учун, уларнинг жисмоний ва ақлий ривожланиши ва иммунитетини мустаҳкамлаш учун ҳам тўғри овқатланишни ташкил этиш ўта муҳим ва маъсулиятли вазифадир.

Агар юқорида таъкидлаганимиздек, болаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун тўғри овқатланишга алоҳида эътибор берсак, жонажон Ўзбекистонимиз учун жисмоний бақувват, ақлан баркамол, юртимиз корига ярайдиган авлодни вояга етказишдек эзгу ишга ҳисса қўшган бўламиз.

Адабиётлар:

1. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. 2-е издание. М.: Академический проект: Альма Матер, 2005.
2. Организация питания детей и подростков. Учебное пособие. М.Куткина, Н.Барсукова, Лань, 2021.
3. M.Azizov, S. Solixov, Jayev, Gigiyena. Tibbiyot kollejlari uchun darslik. Toshkent “O‘qituvchi” 2003.