

**TO'G'RI OVQATLANISH SALOMATLIK GAROVI**

*Xabibulayeva Oliyaxon Xamidulla qizi Andijon davlat universiteti talabasi,  
Mirzabekova Feruza Nasridinovna Andijon davlat universiteti odam va hayvon  
fiziologiyasi va XFX kafedra katta o'qituvchisi.*

**Annotatsiya:** Maqolada yoshlar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, yo'lga qo'yish va to'g'ri xamda foydali ovqatlanish ratsioniga amal qilish orqali, salomatlikni tiklash haqida yoritilgan.

**Kalit so'z:** ratsional ovqatlanish, metabolism, vitamin, antioksidant, jismoniy faollik.

**Abstract:** The article describes how to promote and establish a healthy lifestyle among young people and restore health by following a proper and healthy diet.

**Key words:** rational nutrition, metabolism, vitamin, antioxidant, physical activity.

Bugungi kunda insonlar, ayniqsa yoshlar orqasida ko'p iste'mol qilinadigan tez tayyor bo'luvchi ovqatlar, gazli hamda energetik ichimliklarning oshqozon ichak tizimi uchun xavfi ortib bormoqda, ularni ko'p iste'mol qilish natijasida oshqozon-ichak yarasi, ortiqcha vazn va boshqa bir nechta ichki kasalliklar yuzaga kelmoqda. Xususan, tadqiqotchilarning energetik ichimliklar borasida olib borgan tadqiqoti shuni ko'rsatadiki, energetik ichimlikni ko'p iste'mol qilish, unga qaramlikni kuchaytiradi[2]. Bu turdagi ichimliklar me'yordan ortiq iste'mol qilinsa, inson organizmidagi ba'zi organ va sistemalarga, ayniqsa, bosh miya, markaziy asab tizimi, bo'g'imlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Uning tarkibidagi kofein-psixostimulyator modda hisoblanadi. U vaqtinchalik tetiklik hissini berishi, charchoqni yengillatishi, aqliy faoliyatni biroz kuchaytirishi mumkin, ammo bir yoki bir yarim soatdan so'ng organizmda charchoq kuchayishi, bosh og'rig'ini paydo qiladi hamda birgina aqliy faoliyatni emas, jismoniy faoliyatni ham susayishiga olib keladi[5].

Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda, aholi orqasida sog'lom turmush tarzini tadbqiq qilish orqali, zararli odatlarini bartaraf etish, ratsional ovqatlanish va jismoniy faolligini oshirishga erishishimiz mumkin[3].

To'g'ri ovqatlanish - bu shunchaki ratsional ovqatlanish emas, balki organizmdagi metabolismning borishi va evolyutsiya jarayonida shakllangan ovqat hazm qilish tizimining xususiyatlariga xam bog'liq. Metabolizm atrof-muhit omillariga va birinchi navbatda, atrof-



muhit haroratiga bog'liq. Yani shimoliy xalqlar tana haroratini ushlab turish uchun janubiy kengliklarda yashovchilarga qaraganda ko'proq energiyaga muhtoj, shuning uchun ular uglevodlar miqdori juda past bo'lgan, lekin oqsillar va yog'lar konsentratsiyasi yuqori bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilishadi. Bu xalqlarning evolyutsiyasi jarayonida metabolizmning maxsus, oqsil-lipidli varianti rivojlangan, bu metabolik kasalliklarning rivojlanishiga olib kelmaydi. Buning sababi shundaki, yog'ni iste'mol qilishning ko'payishi bilan organizmga ko'plab yog'da eriydigan vitaminlar (A, D, E) kiradi, ular antioksidantlar bo'lib, ortiqcha lipidlar va ularning peroksidlanish mahsulotlarining hujayra membranalariga zararli ta'sirini kamaytiradi[4,5].

To'liq va ratsional ovqatlanishni ta'minlash uchun quyidagi tamoyillarga amal qilish kerak:

1. Iste'mol qilingan oziq bilan sarflanadigan energiya bir-biriga proporsional bo'lishi.
2. Kundalik oziqa tarkibini uning hazm bo'lishini hisobga olib, fraksiyalarga bo'lgan holda tanavvul qilish.
2. Oqsillar, yog'lar va uglevodlarning miqdori va sifat tarkibi bir-biriga proporsional bo'lishi.
3. Oziq-ovqat tarkibidagi vitaminlar, tuzlar, makro va mikroelementlar va suvning etarli miqdorda bo'lishi.

Kunlik kaloriyalarni taqsimlash ovqatlar soniga bog'liq, yani 3 martalik ovqatlanish bilan energiya qiymatining kunlik ratsioni quyidagicha taqsimlanadi: nonushta 25-30%, tushlik - 45-50%, kechki ovqat 20-25%. Ikkinchi nonushta va tushdan keyin gazakni kiritish bilan kuniga 5 marta ovqatlanish yanada oqilona hisoblanadi. Bu holda taqsimot quyidagicha bo'ladi: birinchi nonushta kunlik kaloriyaning 25%, ikkinchi nonushta - 10-15%, tushlik - 35%, ikkinchi tushlik 25%, kechki ovqat 10%. Ovqatlar orasidagi interval 5-6 soatdan kam bo'lmasligi kerak. Kechki ovqat va yotish o'rtasidagi vaqt kamida 3-4 soat bo'lishi lozim[4,6].

Hayvon oqsillarining biologik qiymati o'simlik oqsillaridan kattaroqdir. Sabzavot mahsulotlari orasida soya, loviya, no'xat muhim aminokislotalarning yuqori miqdori bilan ajralib turadi. Go'sht, baliq oqsillarining hazm bo'lishi 93-95%, sut, tuxum - 90-98%, oqsilning hazm bo'lishi o'rtacha 83-85% ni tashkil qiladi. Voyaga etgan odamning oqsilga



bo'lgan kunlik ehtiyoji 80-90 g (1 kg tana vazniga kamida 0,8-1 g oqsil). Ushbu me'yorning 55-60% hayvon oqsillar bo'lishi kerak[5].

Lipidlar. To'yinmagan yog'li kislotalar barcha oziq-ovqat yog'larida, ayniqsa o'simlik moylarida mavjud. O'simlik moylarida muhim yog' kislotalari mavjud. Sariyog' 95%, baliq yog'i deyarli 100%, mol go'shti yog'i 80-84%, qo'y yog'i eng past hazm bo'ladi 70-80%, o'simlik moyi (kungaboqar) - 86-90% hazm bo'ladi. Kattalar uchun o'rtacha lipidga bo'lgan ehtiyoj kuniga 80-100 g ni tashkil qiladi. Ushbu miqdordan o'simlik moylari kamida 30% bo'lishi zarur. Yog'ni iste'mol qilishning sezilarli darajada kamayishi yog'da eriydigan vitaminlar etishmasligiga, steroid gormonlar sintezining pasayishiga olib kelishi mumkin. O'sayotgan organizm lipid etishmovchiligiga ayniqsa sezgir bo'ladi[6].

Shu o'rinda ovqatga qo'yiladigan asosiy gigiyenik talablarni eslab o'tish joiz. Ovqat odam mehnatining og'ir yengilligi, yoshi, sog'ligi, holatiga muvofiq tarzda organizmning energiya sarflarini qoplashi, plastik almashinuvlar va barcha fiziologik jarayonlarning normal kechishi uchun zarur bo'lgan barcha oziq moddalarni yetarli miqdorda saqlashi, ishtahani ochadigan, xushta'm va yoqimli hidga ega bo'lishi, tegishli temperaturada, inson organizmi uchun bezarar bo'lishi zarur[1].

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash lozimki, insonning uzoq umr ko'rishi hech shubhasiz uning salomatligiga, ayniqsa, nimalarni iste'mol qilishiga bog'liqdir. Shu sababdan ham har doim shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilgan holda, vitaminlarga boy bo'lgan meva va sabzavotlarni, ulardan tayyorlangan sharbatlarni, sut va sut maxsulotlarini ko'proq iste'mol qilish, ularni kunlik ovqat ratsioniga kiritish organizm uchun foydalidir. Zero, to'g'ri ovqatlanish salomatlik garovidir.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Rajamurodov Z.T. va boshqalar. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi. Toshkent 2013. 323-bet
2. Azizov M. A. Umumiy gigiyena va ekologiya. Toshkent -2008. 118-bet.
3. A.Содиқов. Соғлом турмуш тарзини шакллантириш. Тошкент -2007 119-бет
4. Annabelle McDonald, Virginia Braun SSM-Qualitative Research in Health 2, 100100, 2022





5. Dorthe Brogård Kristensen, Soren Askegaard, Lene Hauge Jeppesen

Journal of Consumer Behavior 12 (4), 243-252, 2013

6. Ken Albala Kaliforniya universiteti matbuoti, 2002

