



СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШНИНГ АХАМИЯТИ

Юсупжанов Бекзод Ихтиёр ўғли

EMU University,

Даволаш иши факультети, 1- босқич талабаси

Аннотация. Маълумки, тўғри ва мувозанатли овқатланиш туфайли инсон ўз эмоционал ва жисмоний саломатлигини таъминлай олади. Ушбу мақолада тўғри овқатланиш соғлом турмуш тарзининг энг муҳим жиҳати сифатида, озиқланиш танамизнинг ҳаётий фаолиятининг асосий манбаи сифатида кўриб чиқилади. Шунингдек соғлом турмуш тарзининг ажралмас қисми бўлган гигиена қоидаларига риоя қилиш кўплаб касалликлардан ҳимоя қилиши ва тананинг яхши ишлаши учун имконият яратиши ҳақида тўхталиб ўтилади.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, озиқ-овқат гигиенаси, маҳсулотлар, энергия, витаминлар, оксил, ёғ, углевод, рационал.

Кириш: Соғлом турмуш тарзи тушунчаси кенг маънога эга бўлиб, у жисмоний фаоллик, рационал овқатланиш, зарарли одатлар, яъни гиёҳвандлик, тамаки чекиш, спиртли ичимликлар истеъмол қилишга қарши курашиш каби тадбирларни ўз ичига қамраб олади. Шу ўринда инсон организмига таъсир этувчи минглаб омиллар ичида овқатланиш, айниқса, ўз вақтида ва меъёрида, зарур бўлганида эса, парҳезбоп таомлар истеъмол қилиш етакчи аҳамиятга эга эканини ёдда тутиш лозим. Овқатланиш тиббий нуқтаи назардан ёшни, тана вазнини, жинсни, иқлим шароитини, мабодо организмда касаллик аниқланса, унинг турини ва даврини ҳисобга олган ҳолда, касалликнинг олдини олиш учун турли хил тартиб ва таркибда тавсия этилади. Шундагина инсон узоқ, соғлом ва фаровон умр кўриши мумкин.

Ҳар бир замонавий инсон ўзининг эмоционал ва жисмоний ривожланиши учун иккита энг муҳим нарсага, яъни тўғри овқатланиш ва кундалик жисмоний фаолиятга эътибор бериши керак. Ҳаётнинг ушбу икки омили билан биргаликдагина инсоннинг соғлом ва фаол ҳаёт кечириши таъминланади. Тўғри овқатланиш инсонни энергия ва тўлиқ яшаш учун зарур бўлган фойдали микроэлементлар билан таъминлайди.

Бизнинг танамиз, инсоннинг меҳнат фаолиятидан қатъи назар, доимий овқатланишни талаб қилади, чунки дам олишда ҳам тана учун энергия талаб қилинади, энергиянинг манбаи эса шак шубҳасиз - овқат маҳсулотлари бўлиб ҳисобланади. Шунингдек, ҳар қандай одамнинг жисмоний ривожланиши бутунлай метаболик жараёнларга боғлиқ бўлиб, улар истеъмол қилинадиган озиқ-овқат билан бевосита боғлиқдир. Ўз навбатида истеъмол қилинадиган озиқ-овқат сифати инсон ҳаётининг барча омилларига бевосита таъсир қилади. Масалан, инсоннинг меҳнат қобилияти, умр кўриш давомийлиги, касалликлар ва асаб тизимининг ҳолати, шунингдек, ҳаёт сифатига ҳам.



Истеъмол қилинган озиқ-овқат билан инсон ўз организмининг оксиллар, углеводлар, ёғлар, муҳим минераллар, витаминлар ва ҳаётий микроэлементлар мажмуаси билан етарли миқдорда таъминлаши керак.

Долзарблиги: Бугунги куннинг энг долзарб муаммоларидан бири бу - тўғри ва соғлом овқатланишдир. Чунки тўғри ва соғлом овқатланишгина инсон танасини соғлом қилади. Бизнинг жисмоний саломатлигимиз, иммунитетимиз, узоқ умр кўришимиз, руҳий саломатлигимиз, гармонларимиз меъёрида ишлаши - буларнинг барчаси соғлом овқатланишга чамбарчас боғлиқдир. Лекин минг афсуслар бўлсинки, бугунги кунда ошқозон-ичак трактининг кўплаб касалликлари, хусусан гастрит, ошқозон яраси, панкреатит, холецистит ва бошқа қорин бўшлиғи органларининг шунга ўхшаш касалликлари “ёшариб” бормокда. Буларнинг асосий сабаби эса нотўғри овқатланиш бўлиб ҳисобланмокда.

Шунинг учун тўғри овқатланиш ҳақидаги назарияларнинг негизини асосий муаммони ҳал қилиш ётибди: инсоннинг соғлом ҳаётини узайтириш.

Парҳезшунослар тўғри овқатланишга асос бўлган бир қатор қоидаларни ишлаб чиқдилар:

1. Овқатга хаддан зиёд эътиқод қўйиш керак эмас. Озиқ-овқатнинг асосий мақсади тананинг ҳаётий функцияларини сақлаб қолишдир ва фақат бундан кейингина завқланиш вазифасини бажариши мумкин.
2. Соғлиққа энг катта фойда дўконда сотиб олинган тайёр овқатдан кўра янги тайёрланган таомларни истеъмол қилишдан келиб чиқади.
3. Балансли овқатланиш. Рационда барча мавжуд озиқ-овқат маҳсулотлари бўлиши керак, уларнинг ҳеч бирини алмаштирмаслик ёки чиқариб ташламаслик керак.
4. Тушлик ва кечки овқат оралиғида тамадди қилиб олиш. Замон тез ривожланиб бораётган даврда одамлар ҳар доим исталган вақтда ўзи учун овқат тайёрлаш имкониятига эга эмас. Бундай вазиятларга ёрдам бериш учун тамадди қилиб олиш қўл келади, қачонки уларнинг сифати ҳам кузатиб турилса. Чипс, сухариклар, ширинликлар, оширма хамирдан тайёрланган булочкалардан воз кечиб, уларнинг ўрнига мева, сабзавот ва ёнғоқларни қўйиш мақсадга мувофиқдир.
5. Овқатланишда инсон ўзига чеклов қўйиши керак. Ҳайвон ёғларини, шакар, майонез ва спиртли ичимликларни истеъмол қилишни чеклаш жуда муҳимдир.
6. Ўсимлик ва ҳайвонлардан олинган озиқ-овқат. Асосий парҳез термик ишлов беришдан ўтмаган сабзавот ва мевалардан иборат бўлиши тавсия этилади. Ўсимликдан олинган озиқ-овқат миқдори ҳайвон маҳсулотларидан олинган маҳсулотлардан ошиши керак. Ўсимлик оксиллари ҳайвон оксилларига қараганда фойдалироқдир ва уларнинг таъминоти инсон эҳтиёжларини тўлиқ қондиради.
7. Овқат рационини тузишда, инсон организмнинг ўзига хос хусусиятлари ва яшаш шароити ҳисобга олиниши керак. Тўрт маҳалли овқатланиш мақсадга мувофиқ: кунлик истеъмолнинг 25%и нонушта, 35-40% – тушлик,



10-15% – толма чой ва 25% – кечки овқат бўлиши керак. Уйқудан 2-3 соат олдин овқатланиш керак. Шарбат, конфет, олма – булар алоҳида (қўшимча) овқатланиш тури ҳисобланади.

8. Таомни яхшилаб чайнаб (камида 15 марта) истеъмол қилган маъқул. Овқат оғиз бўшлиғида қанча кўп турса ва чайналса, ошқозонда шира шунча кўп ажралиб чиқади ва овқат хазм қилиш жараёни шунча осон кечади.
9. 80 га 20 қондасига риоя қилиш. Парҳезнинг 80 фоизи соғломлаштирувчи маҳсулотлардан иборат бўлиши мақсадга мувофиқдир. 80 фоизда сабзавотлар, мевалар, оқсиллар, донлар, ўсимлик мойлари мавжуд бўлгани маъқул. Қолган 20 фоизини севимли (тўғри овқатланишга зид бўлса ҳам) маҳсулотларга ўрин ажратса бўлади.
10. Ширинликларни уйдан ташқарида истеъмол қилиш. Агар сиз зиёфат ёки ресторанда ширинлик истеъмол қилмоқчи бўлсангиз, бундай ҳолатда ҳеч қандай таққ йўқлигини биласиз. Бироқ уйда шоколад ва ширинликлар бўлмасин, бу қўшимча ва жуда юқори калория васвасаси ҳисобланади.

Овқат ҳақида гап кетганда гигиена қоидалари ҳақида ҳам гапириб ўтиш зарур. Озиқ-овқат маҳсулотларини қўлга олиш ва таом тайёрлашдан аввал ва ҳожатхонадан чиққандан сўнг қўлларни ювиш, овқат тайёрлаш жараёнида фойдаланиладиган барча нарсалар юзасини ва ошхона анжомларини яхшилаб ювиш ва дезинфекция қилиш, ошхона ва озиқ – овқат маҳсулотларини ҳашоратлар, кемирувчилар ва бошқа жониворлардан ҳимоялаш тўғри овқатланишнинг асосларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Соғлом бўлиш – овқатланиш меъёрига амал қилиш билан боғлиқ бўлади. Шунинг учун овқатланиш рационининг ҳар хиллигини таъминлаш лозим. Агар овқат таркиби турли туман бўлса, яъни ҳайвонлар маҳсулотлари (гўшт, балиқ, сут), ўсимлик маҳсулотлари (сабзавотлар, мевалар, уларнинг бўтқалари) тўлиқ бўлса организмга барча керакли моддалар мунтазам тушиб туриши таъминланади.

Парҳезшунослар соғлом турмуш тарзини шакллантириш учун қуйидаги маҳсулотларни оз-оз, тез-тез (қунига 3 эмас 4-5 маротаба) истемол қилишни тавсия қиладилар:

- Оқсиллардан: ёғсиз гўшт, парранда гўшти, балиқ, тухум;
- Углеводлардан: мевалар – олма, узум, анор, сабзавотлар – сабзи, карам, лавлаги, картошка, помидор, бодринг, уларнинг салатлари;
- Ёғлардан: ўсимлик ёғлари, сарёғ, сливочный ёғ;
- Сут маҳсулотлари: қаймоқ, пишлоқ, творог, қатик.

Истемолдан чегаралаш-камайтириш лозим бўлган маҳсулотларга эса қуйидагилар киради: ёғли гўшт, қовирилиб пиширилган овқатлар; кўп микдорда унли маҳсулотлар, ширинликлар (тортлар), газли ичимликлар, музқаймоқ, кофе, консервалар ҳамда калбаса маҳсулотлари.

Хулоса ўрнида айтиш жоизки, организм нормал ўсиши, нормал фаолият юритиши учун тўғри-рационал меъёрида овқат истеъмол қилиш зарур. Барча тавсияларга мувофиқ тўғри овқатланиш аёллар ва эркекларда қариш жараёнини



секинлаштиришга, юрак ва қон томир касалликлари хавфини камайитиришга, диабет ва гипертензия ривожланишининг олдини олишга ёрдам беради.

Адабиётлар:

1. “Аҳолининг соғлом овқатланишини таъминлаш бўйича қўшимча чоратadbирлар тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президентининг Қарори. 10.11.2020 йилдаги ПҚ-4887-сон.
2. Поль Брегг. “Тўғри овқатланиш”, “Адабиёт учқунлари” нашриёти, Тошкент 2014 й.
3. <http://www.medbook.net.ru/>
4. <http://www.all-gigiena.ru/>
5. Шайхова Г.И.(тахрири остида) “Овқатланиш гигиенаси фани бўйича ўқув қўлланма”, Тошкент 2015й.
6. Требования к определению безопасности пищевой продукции, содержащей генетически модифицированные источники (ГМИ). СанПиН № 0185-05