

TO`G`RI OVQATLANISH – SALOMATLIK GAROVI

Respublika o`rta tibbiyot va farmatsevtika hodimlari malakasini oshirish va ularni ixtisoslashtirish markazi Qo`qon filiali Ta`lim jarayoni monitoring bo`limi boshlig`i
K.E. Melibayeva

Annotatsiya: ushbu maqolada inson hayotida ovqat hazmi jarayoni, gazli va energetik ichimliklarning oshqozon-ichak tizimiga xavfi, to`g`ri ovqatlanish qoidalari xususida fikrlar qayd etilgan.

Аннотация: В данной статье отмечен процесс пищеварения в жизни человека и энергетических напитков для желудочно-кишечной системы.

Annotation: In the article, the digestive process in human life and the dangers of carbonated and energy drinks to the gastrointestinal system are noted.

Kalit so`zlar: ovqat hazm qilish, hazm jarayoni, gazli va energetik ichimliklar, sog`lom –turmush.

Ключевые слова: пищеварение, пищеварительный процесс, газированные и энергетические напитки, здоровый образ жизни.

Key words: digestion, digestive process, carbonated and energy drinks, healthy life.

Inson hayotida ovqat hazm qilish sistemasining ahamiyati kattadir. Chunki bu sistema bevosita ichaklar faoliyatini ham qamrab oladi. Manbalarda ovqat hamzi jarayoniga quyidagicha ta`rif berilgan: “Ovqat hazmi jarayoni deb, oziq moddalarning fizik va kimyoviy qayta ishlanishi va ularni oshqozon-ichaklar tizimidan so`rilishi, qon bilan tashilishi, organizm tomonidan o`zlashtirilishi mumkin bo`lgan oddiy va eruvchan birikmalarga aylanish jarayoniga aytiladi”².

Inson organizmida hazm jarayonida katta ahamiyatga ega bo`lgan shiralar mavjud bo`lib, ular ovqat hazmi sistemasida oqsillar aminokislotalargacha, yog`lar –glitserin hamda yog` kislotalarigacha, murakkab uglevodlar esa oddiy qandlargacha parchalanadi. Oziq

² Rajamurodov Z.T. va boshqalar. Yosh fiziologiyasi va gigiyenasi. Toshkent -2013. 323-bet

moddalarining mana shunday kimyoviy qayta ishlashida hazm shiralari tarkibida mavjud bo`lgan –fermentlar asosiy o`rin tutadi.

Bugungi kunda insonlar, ayniqsa yoshlar ko`p iste`mol qiladigan tez tayyor bo`luvchi ovqatlar, gazli hamda energetik ichimliklarning oshqozon ichak tizimi uchun xavfi katta bo`lib, ularni ko`p yeyish, ichish natijasida oshqozon-ichak yarasi, ortiqcha vazn va boshqa bir nechta ichki kasalliklarni keltirib chiqaradi. Xususan, tadqiqotchilarning energetik ichimliklar borasida olib brogan tadqiqoti shuni ko`rsatadiki, energetik ichimlikni ko`p iste`mol qilish, unga qaramlikni kuchaytiradi. 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`siri mavjud. Shuningdek, 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 esainson organizmida charchoq kuchayishi, bosh og`rig`ini paydi paydo qiladi hamda birgina aqliy faoliyatni emas, jismoniy faoliyatni ham susayishiga olib keladi.

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 maqsadlar va barcha fiziologik jarayonlarning normal kechishi uchun zarur bo`lgan barcha oziq moddalarni yetarli miqdorda saqlashi; ishtahani ochadigan va xushta`m, yoqimli hidga ega bo`lishi; tegishli temperaturada bo`lishi; inson organizmi uchun bezarar bo`lishi zarur³.

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.

³ Azizov M. A. Umumiy gigiyena va ekologiya. Toshkent -2008. 118-bet

**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.