

RATSIONAL OVQATLANISH

Nishonova Dilrabo Kamoliddin qizi
Toshkenboyeva Charos Bahodir qizi

Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat Salomatligi texnikumi mutaxassislik fan o'qituvchisi

Annotatsiya: *Ushbu ilmiy maqolani mazmun-mohiyati shundan iboratki, Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ratsional ovqatlanish masalalari, to'g'ri ovqatlanishda ovqat tarkibi bo'yicha ma'lumotlar, o'smirlik davrida nooqilona ovqatlanish natijasida kelib chiqadigan oqibatlar, Ovqatlanish vaqtida chalg'itadigan, kayfiyatni o'zgartiradigan ta'sirlar va boshqa ko'plab ma'lumotlar berib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *Ovqatlanish madaniyati, shirinliklar, yog'lar ,xolestirin miqdori, oqsillar, uglerodlarlar, klechatka, yog'lar, semirib ketish yoki ozish, kamqonlik.*

KIRISH

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ratsional ovqatlanish masalalarini tahlil etish nafaqat mutaxassislarga, balki har bir inson uchun kerak. Ovqatlanish madaniyatining asosiy tamoyillari haqida har bir inson bilib qo'ygani ma'qul.

Millatning intellektual salohiyati ko'p jihatdan ularning oqilona, sog'lom ovqatlanishiga va toza ichimlik suvi bilan ta'minlanishiga, shuningdek, millat genofondi, sog'lom hayot kechirish davomiyligi, mehnat unumdorligi ko'p jihatdan aynan tibbiyot fani belgilab bergan me'yorlarga mos keluvchi mineral va vitaminlar iste'mol qilishga uzviy bog'liqdir.

Ko'proq mamlakatimizda yetishtirilgan meva va sabzavotlarni iste'mol qilish ma'qulroq, chunki odam tanasi shu yerning suvi, tuprog'i va iqlim sharoitiga genetik moslashgan bo'ladi. Ular har kuni kamida 400 gramm sabzavot va mevalar iste'mol qilishlari maqsadga muvofiq.

Ovqatlanishda albatta sarf bo'lgan quvvat o'rnini qoplash, tana vaznini me'yorda ushlab turish, ya'ni semirib ketish yoki ozib, holsizlanishning oldini olish muhim ahamiyatga ega. Bunda ham albatta odamning yoshi, jinsi, bo'yi, mehnat turi inobatga olinishi shart.

Oqsillar, yog'lar, uglevodlar, aminokislotalar, yog' kislotalari va fitonsidlar miqdori balanslashgan bo'lishi zarur. Oddiyroq qilib aytganda, oziq-ovqatlar turli-tuman bo'lishiga e'tiborni qaratish lozim, shunda ular fermentlar tomonidan yaxshi parchalanadi va oson hazm bo'ladi;

Shirinliklar, yog'lar va xolestirin miqdorini cheklash tavsiya etiladi. Hayvon yog'lari va go'sht mahsulotlarini haddan ziyod iste'mol qilish

yaramaydi, ular o'rnini o'simlik yog'i, mosh, no'xat, loviya, baliq va parranda go'shtiga almashtirish mumkin.

Ovqatda kaliy miqdori yetarli darajada bo'lishi lozim, ya'ni osh tuzi kuniga 5 grammdan oshmasligi kerak. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ratsional ovqatlanish masalalarini tahlil etish har bir inson uchun zarur. Ovqatlanish madaniyatining asosiy tamoyillarini har birimiz bilishimiz kerak.

ASOSIY QISM

Ovqatlanishda albatta sarf bo'lgan quvvat o'rnini qoplash, tana vaznini me'yorda ushlab turish, ya'ni semirib ketish yoki ozib, holsizlanishning oldini olish muhim ahamiyatga ega. Bunda ham albatta odamning yoshi, jinsi, bo'yi, mehnat turi inobatga olinishi shart.

Oqsillar, yog'lar, uglevodlar, aminokislotalar, yog' kislotalari va fitonsidlar miqdori balanslashgan bo'lishi kerak. Oddiyroq qilib aytganda, oziq-ovqatlar turli-tuman bo'lishiga e'tiborni qaratish lozim, shunda ular fermentlar tomonidan yaxshi parchalanadi va oson hazm bo'ladi.

Quyida to'g'ri ovqatlanishda ovqat tarkibi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan:

•Oqsillar: baliq, tuxum, kurka, tovuq go'shtlari, sut, tvorog, mol va qo'y go'shti.

•Uglevodlar: guruch, bulg'or qalampiri, makaron, jo'xori uni, grechixa, banan, mevalar, mayiz.

•Kletchatka: oddiy karam, brokkoli, ismaloq, sabzi, lavlagi, qovoq, baqlajon va mevalar.

•Yog'lar: yong'oq, hayvon va o'simlik yog'i, baliq, sariyog'.

Kun davomida (besh mahal) oziq-ovqat mahsulotlarini kam-kamdan va tez-tez qabul qilinishi foydaliroq bo'lib, qonda qand va xolesterin miqdorining kamayishini ta'minlaydi. Choyni ovqatlanishlar orasidagi tanaffuslarda iching. Sut, qatiq, shuningdek tvorog, yogurt, pishloq yeb turing. Chunki ularning tarkibida suyaklarni mustahkamlovchi minerallar mavjud.

Maktab yoshida ayniqsa, o'smirlik davrida nooqilona ovqatlanish natijasida kelib chiqadigan oqibatlar:

- Kamqonlik;
- Semirib ketish yoki ozish;
- Ovqat hazm qilish tizimi a'zolari faoliyatining buzilishlari;
- Aqliy va jismoniy rivojlanishdan orqada qolish;
- Odam umumiy quvvati – immunitetining pasayishi va uning oqibatida yuqimli kasalliklarga chalinishga moyillik.

FAST FOOD ta'omlaridan – lavash, hot-dog, gamburger, shurma, chips singarilarni, suniy shakarli gazlangan shirin ichimliklarni kunda, muntazam iste'mol qilish ham sog'likka putur yetkazadi.

Abu Ali ibn Sino uyqudan oldin yeyilib, oshqozonda turib qolgan ovqat zahri ko'krak-miya kanali orqali miyaga bug'lanib o'tib, uni zaharlaydi, fe'lni tajang qiladi, deb yozadi. Uyqu va oxirgi tanovul o'rtasida 3-4 soat vaqt o'tishi lozim. Shu bois kechki paytda yengil hazm bo'ladigan ovqat iste'mol qilish va yong'oqlar, qovurmalar, yog'li go'sht, tvorog kabilardan saqlangan ma'qul.

Bir ovqat oshqozonda to'liq hazm bo'lmasdan yana ovqat yeyish ham zararli. Eng yaxshisi, kuniga 2 mahal ovqatlanishdir.

Ovqatlanish vaqtida chalg'itadigan, kayfiyatni o'zgartiradigan ta'sirlardan (televizor, kitob va hokazo) holi bo'lgan ma'qul. Chunki kayfiyat asosiy tarkibi suvdan iborat bo'lgan yemagingizga ko'chadi. Asabiylashganda oshqozon mushaklari ham taranglashadi va hazm qiluvchi fermentlar ishlab chiqarilishi susayadi, natijada ovqat uzoq vaqt oshqozonda turib qoladi.

Ovqatlanganda oshqozoningizning choragi bo'sh qolgani ma'qul. Oshqozon og'irlik hissini sezguncha to'yib ovqatlanish uning devorlaridagi qon tomirlar kengayishi hisobiga miyaga qon kamroq etib boradi. Odamda lanjlik paydo bo'ladi. Ba'zilar ovqatni qaynoq holda iste'mol qiladi. Bu qizilo'ngach rakiga sabab bo'lishi mumkin. Ovqat yozda iliqroq, qishda issiqroq holda tanovul qilingani ma'qul.

Ovqatga ziravorlarni tanlab ishlatish foydali. Ular nafaqat hazm jarayoni ni yaxshilaydi, balki zararli mikroorganizmlarni yo'qotish xususiyatiga ega.

XULOSA

Ta'omlanishning odoblari!

(Muhammad Sodiq Qoshg'ariyning «Yaxshi kishilar odobi» kitobidan)

- Adabi avval – taomni kam yeyiladi. Va durust ochlik yuz bermasa taom yeyilmaydi va yana taomni ta'bida bir oz ochlik qoldirib yeyiladi;
- Kattalar taomga qo'l uzatmaguncha kichiklar qo'l uzatmaydilar;
- Yeb-ichish o'ng qo'lda bajariladi;
- Taomni o'z oldidan oladi;
- Nonni ikki qo'l bilan sindirilib, bo'laklarga bo'lib yeyiladi;
- Taomlanish vaqtida, garchi och bo'linsa ham tez-tez, shitob bilan yeyilmaydi;
- Luqmani katta ham, kichik ham emas, o'rtacha olinadi va og'izda luqma yaxchi chaylanib, ohista yutiladi.;
- Taom ustida boshdan oxirigacha xomush o'tirish mumkin emas. Hech qanday taom kamsitilmaydi;
- Agar imkon bo'lsa taom tanho yeyilmaydi, negaki ko'p qo'l uzatilgan taom barakali taomdir;
- Ayrim taomlardan so'ng tishni hilol cho'p bilan kavlash mumkin;
- Qo'l taomlanishdan ilgari ham, so'ng ham yuviladi;
- Taom yeb bo'lingach hamd va duo aytiladi, so'ng taom egasini duo qilinadi.

Tananing gigienasi haqida hamma biladi. Ovqatlanish gigienasi haqida-chi? Ushbu tushuncha oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, tayyorlash va iste'mol qilishning bir qator qoidalarini o'z ichiga oladi. Ovqatlanishda gigienik bo'lish va zaharlanish yoki ifloslanish ehtimolini oldini olish nimani anglatishi haqida batafsil bilib oling.

Ovqatlanish gigienasi gigiena fanining kichik bo'limidir. Bu oziq-ovqat mahsulotlarining inson salomatligi va rivojlanishiga ta'siri, organizmning to'yishi natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarini oldini olish, iste'mol qilinadigan oziq-ovqatning foydasini oshirish va insonning jinsiy, yosh va konstitutsion xarakteristikasidan kelib chiqib uning ovqatlanish xususiyatlarini o'rganadi.

Ovqatlanish gigienasining asosiy talablari:

1. Sutkalik ratsionning energetik qiymati va kun davomida energiya sarfi miqdori tengligi (sarf miqdori kishining yoshi, jinsi, turmush tarzi va kasbiga bog'liq).
2. Iste'mol qilinadigan oziq-ovqat proportsiyalari va organizmning xususiyatlari mos kelishi. Ovqatlanishning asosiy komponentlari (oqsil, yog'lar va uglevodlar) nisbati o'rtacha 1 : 1 : 4 bo'lishi kerak, ko'p jismoniy faollikda 1 : 1 : 5, aqliy faoliyat mehnat bilan shug'ullanuvchilarda 1 : 0,8 : 3.
3. Sog'likka zarar keltirmaydigan oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish (kimyoviy moddalar va boshqalarsiz).
4. Ovqatlanishlarni kun davomida taqsimlash — optimal variant 4-5 soatlik intervallar bilan kuniga 4 marta ovqatlanish. Bunda nonushta sutkalik ratsionning 25 foizini, tushlik — 35%, ikkinchi tushlik — 15% va kechki ovqat — 25 foizini tashkil etishi kerak.
5. Sanitariya-epidemiologiya normalari nuqtai nazaridan ovqatlanishning bexatarliligiga rioya qilish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Shermamatovich, M., Yalgashevich, K., & Narkulovich, S. (2021). The development of physical preparedness of student young people. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 2699-2704.
2. Shermamatovich, M. M., Tursunovna, H. U., Zayniddinovich, N. I., Boltayevich, A. S., & Yalgashevich, K. S. (2021). Physical education of student youth in modern conditions. *ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL*, 11(2), 1589-1593.
3. Shermamatovich, M. M. (2023). Psychological Description Of Sport And Psychological Development Of Sportsmen. *Eurasian Research Bulletin*, 17, 7-9.

4. Shermamatovich, Muratov Muzaffar. "Psychological Description Of Sport And Psychological Development Of Sportsmen." *Eurasian Research Bulletin* 17 (2023): 7-9.
5. Shermamatovich, M. M., Norkulovich, S. K., & Tursunovna, H. U. (2022). PLACE AND ROLE OF PSYCHOLOGICAL AND VOLITIONAL TRAINING IN THE TRAINING PROCESS OF STUDENTS-BOXERS. *World Bulletin of Management and Law*, 8, 141-144.
6. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). INTERACTIVE LEARNING METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE. *World Bulletin of Management and Law*, 7, 99-100.
7. Shermamatovich, M. M., & Boltaevich, A. (2022). INTERACTIVE LEARNING METHODS IN THE PROCESS OF TEACHING PHYSICAL CULTURE. *World Bulletin of Management and Law*, 7, 99-100.
8. Shermamatovich, M. M., Zayniddinovich, N. I., Boltaevich, A. S., Norqulovich, S. Q., Muzaffarovich, S. A., & Abriyevich, E. Q. Endurance Formation in General Physical Training Students. *International Journal on Integrated Education*, 4(3), 356-359.
9. Yalgashevich, X. S., & Shermamatovich, M. M. Enhancing Athletes' Regained Performance Through Rational Nutrition. *International Journal of Innovations in Engineering Research and Technology*, (1), 1-6.
10. Shermamatovich, M. M., & Latif, T. (2023). DEVELOPMENT OF SPORTS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 11(3), 374-377.