



## RATSIONAL OVQATLANISH

**Akbarova Komola Xasanovna**

*Zangiota Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi " Hamshiralik ishi" fani o'qituvchisi*

**Po'latova Nargiza Ergashevna**

*Zangiota Abu Ali Ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi "Nutrisiyalogiya va Diyetalogiya " fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya:** Ushbu ilmiy maqolaning mazmun-mohiyati shundan iboratki, Ratsional ovqatlanish haqidagi umumiy ma'lumotlar, ya'ni, Ratsional ovqatlanish aholi sog'lig'iga, jismoniy taraqqiyotiga, kasallanishga ta'sir etadigan asosiy omili ekanligi haqida, to'g'ri ovqatlanishda ovqat tarkibi haqida, Ovqatlanish gigienasining asosiy talablari va boshqa umumiy ma'lumotlar keltirilib o'tilgan.

**Kalit so'zlar:** Oqsillar, yog'lar, uglevodlar, aminokislotalar, yog' kislotalari va fitonsidlar, Mog'or zamburug'i, Achitqilar, Zararli bakteriyalar, ateroskleroz, gipertonik kasalliklari.

### KIRISH

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ratsional ovqatlanish masalalarini tahlil etish har bir inson uchun zarur. Ovqatlanish madaniyatining asosiy tamoyillarini har birimiz bilishimiz kerak.

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'.

### ASOSIY QISM

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 oqibatlarni 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.

Atrofimizdagi dunyo, shu jumladan iste'mol qiladigan taomlar, biz uchun doimo foydali va xavfsiz bo'lmasligi mumkin bo'lgan ko'p sonli mikroorganizmlar bilan to'la. Ularning aksariyati agar buning uchun qulay sharoitlar mavjud bo'lsa ko'payishi va kuchli zaharlar ishlab chiqarishi mumkin, bu zahar oziq-ovqat bilan birgalikda organizmga tushganda inson salomatligiga juda salbiy ta'sir ko'rsata oladi. Bunday mikroorganizmlar bakteriyalar, achitqi zamburug'lari va mog'or hisoblanadi.

**Mog'or zamburug'i** atrof muhit qulay bo'lganda (issiq, qorong'i, nam va h.k.) oziq-ovqat mahsulotlarida hosil bo'lishi mumkin. Mog'or zamburug'lari organizmga kirganda kuchli oziq-ovqatdan zaharlanishga olib kelishi mumkin. **Achitqilar** tarkibida namlik va shakar bo'lgan oziq-ovqatlarda ko'payishi mumkin. Ularning organizmga kirishi organizmga xush kelmaydi.

**Zararli bakteriyalar** oziq-ovqat sifatini buzadi va buning natijasida ham zaharlanish yuzaga kelishi mumkin. Ular inson organizmiga quyidagi yo'llar orqali kirishi mumkin:

- Yuvilmagan qo'llar;
- Iflos sirt;
- Iflos suv;
- Kuyish va jarohatlar;
- Uy (va nafaqat) hayvonlari va boshqalar.

**Oziq-ovqat gigienasiga qat'iy rioya qilishga qaror qilsangiz, quyidagi tavsiyalarni bajaring:**



- Meva va sabzavotlarni yuvish;
- Mahsulotning yaroqlik muddatiga e'tibor berish;
- Faqat qaynatilgan suv ichish;
- Qo'llarini yaxshilab yuvish;
- Ovqatni qo'llar bilan yemaslik va ovqatlanayotganda barmoqlarni yalamaslik;
- Oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilishda tez-tez ishlatiladigan buyumlarni (pichoq, sanchqi va hokazo) dezinfektsiyalab turish;
- Chiqindilarni oshxonadan o'z vaqtida chiqarib turish;
- Ovqatlanayotganda shoshilmaslik;
- Ovqatni yaxshilab chaynash;
- Ovqat paytida suyuqlik ichmaslik;
- Ovqatni avval suyuqroq taomlardan boshlab, yakunida quyuqroq taomlar bilan tugatish;
- Har kuni bir xil vaqtda ovqatlanish;
- Faqat to'g'ri ishlov berilgan mahsulotlarni (termal va h.k.) iste'mol qilish.

Ratsional ovqatlanish aholi sog'lig'iga, jismoniy taraqqiyotiga, kasallanishga ta'sir etadigan asosiy omillardan biridir. Ovqat ratsionar etarli bo'lmasa, odamning mehnat qobiliyatiga o'z ta'sirini ko'rsatadi, bu tez charchab qolish, mehnat qilish qobiliyatining pasayishida namoyon bo'ladi. Bolalar to'yib ovqatlanmasa, o'sishda va jismoniy taraqqiyotidan orqada qoladi.

Ratsional va etarli ovqatlanish odamning turli kasalliklarni tabiiy va hayotda orttirgan yuqtirmaslik xususiyatini saqlab qolishiga imkon beradi.

Ovqatning kimyoviy tarkibi organizmning turli zaharli moddalarga chidamliligini oshirish va ularning organizmdan chiqarib yuborilishiga imkon berishi mumkinligi isbotlangan.

I.P.Pavlov va uning shogirdlari o'tkazgan tadqiqotlar ovqat xarakteri, ovqat hazm qilish xarakterini belgilab berishini ko'rsatib berdi. Shu boisdan ovqatlanish eng muhim davo omillaridan biri hisoblanadi. Vatanimizning atoqli gigienisti G.V.Xlopin shunday deb aytgan: «yaxshi ovqatlanish – halq sog'lig'ining asosidir, chunki u kasallik paydo qiladigan ta'sirlarga organizmning qarshiligini oshiradi va aholining aqliy hamda jismoniy taraqqiyoti, uning ish qobiliyati va jangovor kuchi ovqatlanishga bog'liq».

Bir sutkada sarf qilinadigan energiyani qoplash uchun organizmga ma'lum tarkibdagi oziq-ovqat mahsulotlaridan etarli miqdorda kiritib turilishi kerak. Ovqat bir qator talablarga javob berishi lozim:

– Ovqat mehnatning og'ir-engilligi va ishning qancha davom etishi, kasb-kor, yosh, ish vaqti (kunduzgi, tungi, smena), salomatlik holati va boshqalarga qarab organizm sarflagan energiya o'rnini qoplashi kerak.

– Ovqat bilan organizmga zarur miqdorda oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral tuzlar va vitaminlar kirib turishi lozim.







## 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.