

TUZZIZ DIETANING FOYDALI VA ZARARLI TOMONLARI

Atajanova Sayyora Davronbekovna

*Urganch Abu Ali ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada dieta va uning usullari asosan tuzsiz dieta haqida atroflicha ma'lumot berilgan. Bundan tashqari tuzsiz dietaning o'ziga hos ijobiy va salbiy tomonlari tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *dieta, tuz, salomatlik, immunitet, zarar.*

ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ АСПЕКТЫ БЕССОЛЕВОЙ ДИЕТЫ

Атаджанова Планета Давронбековна

*Именем Ургенча Абу Али ибн Сины
Преподаватель техникума общественного здравоохранения*

Аннотация: *В данной статье представлена подробная информация о диете и ее методах, в основном о бессолевой диете. Кроме того, были проанализированы уникальные положительные и отрицательные стороны бессолевой диеты.*

Ключевые слова: *диета, соль, здоровье, иммунитет, вред.*

USEFUL AND HARMFUL ASPECTS OF SALT-FREE DIET

Atajanova Planet Davronbekovna

*In the name of Urganch Abu Ali ibn Sina
Teacher of the technical school of public health*

Abstract: *This article provides detailed information about the diet and its methods, mainly salt-free diet. In addition, the unique positive and negative aspects of the salt-free diet were analyzed.*

Key words: *diet, salt, health, immunity, damage.*

Bugungi kunda dunyo aholisi ortiqcha vazin bilan bog'liq murakkab muammoga duch kelmoqda. Ushbu muammoning sababi faqat tibbiy muammo emas. Noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liqdir. Shu sababdan dieta va uning turli ko'rinishlari keng tarqalib bormoqda. DIETA (yunoncha. diaita —hayot yo'sini, ovqatlanish rejimi) —ovqatning miqdori, tarkibi, xossalari, tayyorlash (pishirish) usullari, uni qancha va necha mahal iste'mol qilishga doir maxsus rejimdir. Bugun biz tuzsiz dieta haqida to'xtalib o'tamiz.

Tuzni oq o'lim deb atashadi, chunki uning ortiqcha miqdori tanaga yomon ta'sir qiladi va oxir oqibat xavfli kasalliklarga olib kelishi mumkin. Tuz darajasini tartibga solishning eng samarali usullaridan biri tuzsiz dietadir, uning foydasi va zarari muhokama mavzusi bo'ladi. Tuz insonning kundalik ratsionining muhim tarkibiy qismidir. Biz buni sezmasdan ko'p miqdorda iste'mol qilamiz, chunki u eng kutilmagan mahsulotlarda yashiringan. Shu bilan birga, tuzning kunlik miqdori iste'mol qilinadigan oziq-ovqat tarkibidagi tuzni o'z ichiga olgan holda 10-12 g dan oshmasligi kerak. Tuz yumshoq taomni yanada mazali qiladi. Va bu, ehtimol, bizning cheksiz ishtiyoqimizni his qilishimizning yagona sababidir. Shu bilan birga, ortiqcha tuz, aniqrog'i uning tarkibidagi natriy tanadagi ortiqcha suyuqlikni uzoq vaqt ushlab turadi. Natijada buyrak va yurakdagi yuk ko'p marta oshadi, qon bosimi oshadi va gipertoniya asta -sekin rivojlanadi. Tuz ta'siri ostida xolesterinning parchalanishi sekinlashadi, bu esa ateroskleroz va yurak -qon tomir tizimining boshqa xavfli kasalliklariga olib kelishi mumkin. Yana bir yoqimsiz ajablanib - bu oyoqlarning shishishi, oshqozonning shishishi va kamdan -kam hollarda selülitdan tashqari ortiqcha vazn. Va bularning barchasi tanadagi ortiqcha tuz tufayli. Shu nuqtai nazardan qaraganda, tuzsiz dietaning foydasi aniq. Bu qondagi tuz miqdorini kamaytirishga va barcha tana tizimlarining ishini normallashtirishga yordam beradi. Tuzsiz dieta nafaqat osh tuzini, balki turli xil mahsulotlarda mavjud bo'lgan natriy birikmalarini ham rad etishni o'z ichiga oladi. Taqiqlangan ro'yxatga birinchi navbatda kolbasa va dudlangan go'sht, uy qurilishi marinadlari va tuzlangan bodringlar, konservalar, qovurilgan idishlar, don, un va qandolat mahsulotlari kiradi. Shu bilan birga, to'g'ri savol tug'iladi, bu holatda nima eyishingiz mumkin? Tuzsiz dieta yog'siz go'sht va baliqni kartoshkadan tashqari, tuzsiz sabzavotlar bilan birgalikda iste'mol qilishga imkon beradi. Idishlarni javdar noni bilan to'ldirishingiz mumkin, shu bilan birga kunlik norma 200 g dan oshmaydi.

Ratsionga baliq yoki sabzavotli bulonda yengil sho'rvalar qo'shishni unutmang. Tuxumlarni me'yorida va kam yog'li sut mahsulotlari juda foydali bo'ladi. Shirin sifatida siz har qanday meva va rezavorlarni eyishingiz mumkin. Shu bilan birga, kuniga besh-olti marta kichik qismlarda ovqatlanish, kamida ikki litr qaynatilgan suv ichish kerak. Ushbu tamoyillarga amal qilgan holda, siz birinchi haftada bir necha kilogramm yo'qotishingiz mumkin. Shuning uchun vazn yo'qotish uchun tuzsiz diet juda samarali quroldir. Boshqa narsalar qatorida, u metabolik jarayonlarni o'rnatishga va sog'lom oziq-ovqat tizimini to'g'ri qurishga yordam beradi. Shifokorlar, tuzsiz ovqatlanish terapevtik xususiyatga ega ekanligiga e'tibor berishadi. Bu birinchi navbatda buyrak kasalliklari, qon bosimi yuqori, tez-tez shishib va ortiqcha vazn bilan kasallanganlarga tavsiya etiladi. Boshqa barcha holatlarda, tuzdan uzoq muddatli to'liq rad etish jiddiy asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin. Agar vazn yo'qotish haqida gapiradigan bo'lsak, tuzsiz dietaning natijalari tez orada bekor bo'lishi mumkin. Og'irlik suyuqlik hisobiga ketgandan beri, dietada tuz paydo bo'lishi bilanoq, qo'shimcha funtlar "do'stlar" bilan birga qaytariladi. Shuni yodda tutish kerakki, tuzning etishmasligi, uning oshishi kabi xavfli. Natriy - foydali kislotalar darajasini va tanadagi suv muvozanatini tartibga soluvchi hayotiy element. Balansning buzilishi

farovonlikning keskin yomonlashishi va ayniqsa beparvo qilingan holatlarda o'limga olib keladi. Ko'pincha natriy etishmovchiligi yurak xuruji yoki qon tomirini keltirib chiqaradi. Bu tuzsiz dietaning xavfi.

O'limga olib keladigan oqibatlariga yo'l qo'ymaslik uchun shifokorlar ushbu oziq-ovqat tizimini suiiste'mol qilmaslikni va uni ikki hafta bilan cheklashni tavsiya etadilar. Kelajakda tuz tarkibini boshqa usullar bilan kamaytirishingiz mumkin. Misol uchun, nozik taneli tuzni oddiy osh tuzi va undan ham yaxshiroq dengiz tuzi bilan almashtiring. Undagi natriy darajasi ancha past, ammo tarkibida kaliy, magniy va brom ko'p. Ovqat pishirish vaqtida idishlarni ortiqcha tuzlamaslikka harakat qiling, eng oxirida tuz qo'shing. Albatta, zararli mahsulotlardan saqlaning: yarim tayyor mahsulotlar, fabrikada tayyorlangan go'sht delikatesi, do'konlardan konserva va tuzlangan baliq. Ushbu optimal kelishuv tuzsiz dietaning zararini nolga kamaytirishga yordam beradi.

Tuzsiz dieta, har qanday boshqalar kabi, muvozanatli yondashuvni va shifokor bilan to'liq maslahat olishni talab qiladi. Faqatgina bu holatda, u tanaga foydali bo'ladi va kerakli natijalarga erishishga imkon beradi.

Yuqoridagi mulohazalardan tuzsiz dieta inson salomatligiga qanday ijobiy va salbiy tomonlari borligini ko'rishimiz mumkin. Asosiysi to'g'ri ovqatlanish va unga amal qilishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. B.M.Saidov. Diyetologiya. Darslik, 1-jild. -T.: «IQTISOD-MOLIYA», 2008.
2. G.Shayxova. Ovqat gigiyenasi. O'quv uslubiy majmua. "Yangi asr avlodi". 2015