

SOG`LOM OVQATLANISH

Teshaboyeva Xayotxon

*Marg'ilon Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat
salomatligi tibbiyot texnikumi o'qituvchisi*

Orifjonova Maxliyo

*Marg'ilon Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat
salomatligi tibbiyot texnikumi o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirish, insonlar o'rtasida sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish, sog'lom ovqatlanish haqida aytib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *Funksional, kimyoviy, prinsiplar, fiziologik, ratsional, texnolog.*

Inson hayotida ovqatlanish nafas olish va suv iste'molidan keyin hal qiluvchi o'rinda turgan omillardan biridir, chunki ovqatlanish orqali kundalik talab qilinadigan energiya hamda organizmning o'sib ulg'ayishiga sarf bo'ladigan oziq moddalar organizmning barcha funksional jarayonlarini bajarish tashqi muhitdan qabul qilinadi.

Ovqatlanish masalalari juda qadim zamonlardan buyon olim va mutaffakkirlarning diqqatini o'ziga jalb qilib kelgan. Sababiki ovqatlanish tufayli hayot davom etgan. Uning yetishmasligi, taqchilligi birinchidan hayotiy jarayonlarning normal borishiga to'sqinlik qilgan. Ikkinchidan har bir organizm o'sib-ulg'ayishi va rivojlanishi uchun zarur moddalarni ham tashqi muhitdan oziq moddalar orqali oladi.

Ovqatlanish murakkab fiziologik va biokimyoviy jarayon bo'lib, uning har bir organizmda kechishi ham umumiy xususiyatlari va o'ziga xos tomonlariga qarab kechadi. Qolaversa, har bir organizmning yuqorida qayd qilingan asosiy hayotiy funksiyalarini ta'minlashdan tashqari uning sihat-salomatligini ham belgilashda ovqatlanish omili muhim ahamiyat kasb etadi. To'g'ri ovqatlanish 75% salomatlik garovidir, shu bois ham hozirgi vaqtda sog'lom turmush tarzini yaratishdagi birinchi qadamlardan biri to'g'ri ovqatlanishdir.

To'g'ri ovqatlanish prinsipi inson hayotida paydo bo'lgandan beri mavjud bo'lib, hozirga qadar ham yangilanib kelmoqda. Oldin ibtidoiy jamoa davrida ovqatlanish deyilganida, kundalik yeyilgan o'simlik va hayvon mahsulotlari tushirilgan bo'lsa, hozirda uning ta'rifi kengayib turli hastaliklarning kelib chiqishiga sabab bo'lib borayotgan omillardan biriga aylanmoqda.

Ma'lumki, insonning o'sib-ulg'ayishi, yashashi, turli- tuman faoliyat ko'rsatishi uchun zarur bo'lgan tashqi muhit omillaridan biri bu ovqatlanishdir. Ovqatlanish har bir tirik mavjudotning doimiy ehtiyoji bo'lib, uning hayot kechirishi bilan bog'liq bo'lgan xatti-harakatlari, jismoniy va aqliy mehnat qilishi hamda barcha tizim va a'zolarining faoliyat ko'rsatishi uchun zarur bo'lgan quvvat faqat oziq-ovqat mahsulotlari bilan qabul qilinadi. Bundan tashqari to'qima va hujayralarning doimo yangilanib turishi, yosh organizmlarda esa yana o'sish va rivojlanish uchun kerak

boʻlgan qurilish yoki plastik material ham ovqatlanish bilan vujudga kiradi. Shu bilan bir qatorda oziq moddalarning isteʼmol taomlari bilan meʼyordan kam yoki koʻp isteʼmol qilinishi oʻziga xos qator kasalliklarni keltirib chiqaradi. Kengroq qilib aytganda ovqatlanish bu- organizmning oʻsib rivojlanishi ichki aʼzolarining normal faoliyat koʻrsatishi mehnat qilishi uchun kerakli boʻlgan makronutrientlar(oqsil, yogʻ, uglevod) hamda mikronutrientlar(vitamin, mineral moddalar)ni oʻzida tutgan va meʼyoriy holda tayyorlangan oziq-ovqatdan oʻz vaqtida va tegishli miqdorda bahramand boʻlish.

Ovqatlanish haqidagi fikr bundan bir necha asr muqaddam Abu Ali Ibn Sino, A.N.Forobiy, I.P.Pavlov, I.I.Mechnikov, E.S.London, K.M.Bikov, Razenkov,A.V Ugolev tomonidan batafsil taʼriflab berilgan boʻlsada, sogʻlom ovqatlanish borasidagi ilmiy munozaralar, tuzatishlar, qoʻshimchalar hozirgi vaqtda ham biolog, texnolog va tibbiyotchi olimlar A.A.Pokrovskiy, K.S.Petrovskiy, A.V.SHaternikov, V.I.Smolyar, Vanxanen V.D, Bondarev G.I, Konishev V.A, Stolmakova, Sharmanov T.Sh, T.I. Iskandarov , Sh. Q.Qurbonov va G.I.Shayxonova asarlarida oʻz ifodasini topgan.

Kishilarning turli davrlardagi sogʻlom ovqatlanishi quyidagi omillarga bogʻliq.

1. Oʻsha vaqtdagi ekologik vaziyatlar(ob-havo sharoitlari, suv va oziq moddalarning tarkibi, radiatsiyasi va boshqalar)
2. Bajariladigan jismoniy mehnatning koʻlami va xususiyatlariga.
3. Oziq -ovqat mahsulotlarining turlari, tarkibi va miqdoriga qarab belgilangan.

Bundan 100-120 yil muqaddam har xil gazlar (ichdan yonar dvigatelli mashinalar va boshqalar) aralashmagan, toza atmosfera havosidan nafas olish, ichimlik suvi tarkibida kimyoviy moddalar boʻlmagan, oziq- ovqat mahsulotlari pestetsid va gerbitsedlardan holi boʻlgan. Yuqoridagi sabablar tufayli kishilarning vitaminlar, minerallarga boʻlgan talabi hozirgidan kamroq boʻlgan. Hozirgi kunda esa, ishlab chiqarishda turli xil mehanizmlar, mashinalarning koʻp ishlatilishi, mehnat qilishga sarflanadigan energiyani kamaytirib yuboryapti.Shularni hisobga olib, hozirda toʻgʻri ovqatlanish uchun isteʼmol qilinadigan oziq-ovqatalarning umumiy energetik qiymati burungi zamonda yashagan kishilarning taomlanishidan bir muncha kam boʻlishi maqsadga muvofiqdir.

Ovqatlanish avvalombor inson kishisining sihat-salomatligini taʼminlaydigan omillardan biri. BMT qoshidagi Jahon Sogʻliqni Saqlash Tashkilotining eʼtirof etishicha, kishilar salomatligining 50%i ularning iqtisodiy- ijtimoiy masalalarini qamrab olgan turmush tarziga, 20%i irsiyatga, 20%i ekologik muhitga va qolgan 10%i tibbiy xizmatga bogʻliq. Sogʻlom turmush tarzining 10 ta asosiy prinsiplari boʻlib, bulardan birinchisi ovqatlanish omilidir.

Sogʻlom ovqatlanishning sifat tamoyili deganda, har kimning isteʼmol qiladigan taom tarkibidagi asosiy moddalarning nisbati organizmning yoshi, jinsi, bajaradigan mehnati, ob0havo sharoitlari va individual xususiyatlarini hisobga olgan holda belgilanishi tushuniladi. Qayd qilingan nisbat oʻrta yoshdagi uncha ogʻir ish

qilmaydigan, sog`lom kishilar uchun o`rtacha 1:1:4 qilib belgilangan. Lekin, bizning issiq iqlim sharoitimizda iste`moldago yog` miqdori biroz kamaytirilib, umumiy energiya uglevodlar, meva –cheva va sabzavotlar hisobidan ko`paytirilishi maqsadga muvofiqdir. Homilador va sutemizadigan ayollar, kuchli jismoniy ish qiluvchilar va sportchilar hamda o`svuvchi organizmlar uchun oqsil hissasi tegishli ravishda oshiriladi. Bundan tashqari barcha vitaminlar va minerallarning ham turli aholi vakillari uchun me`yorlari ishlab chiqilgan. Shuni e`tiborga olish kerakki, bir kunlik ovqatlanish formulasi asosida qabul qilinadigan makronutriyentlar o`zining energetik qiymatiga qarab ham ma`lum nisbatda bo`lishi kerak. Olib borilgan tadqiqotlar mo`tadil iqlim sharoitida yashovchi sog`lom va yosh kishilarda ovqatlanishning ratsional bo`lishida ushbu nisbat oqsillar hisobida 13%, yog`lar 33% va uglevodlar 54% ni tashkil etishi taqazo etiladi. Tabiatda barcha kerakli oziq moddalarni ozida jamlagan taom yo`q. Faqatgina ona suti bundan mustasno. Shu sababdan ehtiyojimizni qoplay oladigan oziq- ovqat mahsulotlarini to`g`ri tanlashimiz kerak. Ona suti tarkibida organizmning o`sib-ulg`ayishi uchun kerakli barcha moddalar tegishli nisbatda bo`ladi. Shu bois ham ona suti bilan oziqlanish bola uchun eng mukammal ratsional ovqatlanish bo`lib, undan to`liq bahramand bo`lish yosh organizmning barkamol bo`lib voyaga yetishini ta`minlaydi.

Sog`lom ovqatlanishning tartib tamoyili bir kundda qachon va qanchadan maqsadga muvofiq ovqatlanishni anglatadi. Albatta bu turli hududlarda istiqomat qiluvchi xalqlarning o`ziga xos yashash sharoitlari, milliy an`analari, urf-odatlarini hisobga olgan holda tavsiya etiladi. Masalan, respublikamizda yozning jazirama kunlarida tushlik kunlik taomlanishning asosiy qismini egallamaaydi balki non meva sabzavotlar bilan yengil tamaddi qilinadi, issiq ovqat esa kechda salqin vaqtda iste`mol qilinadi. Ertalab nonushtaga ham issiq ovqatlardan voz kechiladi. Ayniqsa qachon ovqatlanish organizmning fiziologik xususiyatidan kelib chiqib aniqlanishi kerak. Ko`pgina kishilarda ertalab ishtaha bo`lmasa ham zo`rma-zo`raki ovqatlanish kerak degan xato tushuncha mavjud, bu esa noto`g`ri. Chunki bunday tartibda taomlanish organizm uchun g`ayritabiiy bo`lib, buning natijasida hazm jarayoni buziladi. Shuni unutmaslik kerakki, qachon yaxshi ochlik hissi paydo bo`lishi bilan ovqat yeyilsa, oson hazm bo`ladi. Ibn Sino sog`lom odamlarga bir sutkada 2-3 marta ovqatlanishni tavsiya qilgan.

Ochlik tuyg`usi paydo bo`lganda taomlanish oshqozon-ichaklarning emin –erkin ishlashi, ich damlashi, zarda qilish kabi nohush holatlarning bo`lmasligini ta`minlaydi. Ushbu holatni dastavval ochlik tuyg`usini chaqirgan oshqozon-ichak tizimida oziq moddalarni parchalovchi fermentlarga boy shira ajralishi (so`lak, me`da shirasi, o`t suyuqligi, ichak shirasi) bilan tushintiriladi. Och qolib yeyilgan ovqat kishiga huzur bag`ishlaydi.

Yuqorida ta`kidlab o`tilgan to`g`ri ovqatlanish qoidalariga har kimning yoshi, qiladigan mehnati xususiyatiga ko`ra hamda ekologik sharoitlardan kelib chiqib rioya qilishi uchun aholi orasida yuqori ovqatlanish madaniyati shakllanishi kerak. Bu

borada eng muhim yo`l ommaning to`g`ri ovqatlanish haqidagi savodhonligini oshishidir. Bu ishni dastlab oiladan boshlab, keyin maktabda, oliy ta`lim dargohlari, barcha ishlab chiqarish korxonalari, mehribonlik va qariyalar uylari hamda shahar va qishloqlarda yashovchi boshqa aholi toifalari orasida ommaviy axborot vositalari orqali maxsus bukletlar tayyorlab, turli trening-seminarlar, konferensiyalar o`tkazish bilan doimiy ravishda targ`ibot-tashviqot ishlarini amalga oshirish maqsadga muvofiqdir. Aholining sog`lom ovqatlanish haqidagi bilimlarini oshirishda murabbiy – pedagoglar, ota-onalar, tibbiyot hodimlari, biolog va ekologlar, bu borada ish olib boradigan olimlar hamda korxonalar va muassasalar rahbarlari hal qiluvchi bo`g`in hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Qodirov U.Z. “Odam fiziologiyasi” Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti T. 1996 yil.
2. Aminov B., Tilavov T. “Odam va uning salomatligi” T. O`qituvchi 1993 yil.
3. A. J. Hamrayev. «Xirurgiya». «O`qituvchi», – Toshkent. 2008-y.