

# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

## KECH VA NOTO‘G‘RI OVQATLANISHNING INSON ORGANIZMIGA SALBIY TA‘SIRI

Mirbabayeva Feruza Rustamovna

Samarqand Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi  
texnikumi Bioetika, Nutritsiologiya asoslari fani o‘qituvchisi

Durdibayeva Gulnara Maxmutjanovna

Nutritsiologiya va diyetalogiya fani o‘qituvchisi

Yoqubova Rushana Mamasobir qizi

Xalq tabobati fani o‘qituvchisi:

### Annotatsiya:

Ushbu maqolada ovqatlanish omili - inson salomatligini belgilovchi muhim omillardan ekanligi ko‘rilgan. O‘zRda so‘nggi yillardagi ilmiy tadkikotlar ma‘lumotlari bo‘yicha aholining ovqatlanishning zamonaviy xolatiga tavsif berilgan, kech va noto‘g‘ri ovqatlanish inson organizmiga salbiy ta‘sir etishi eng dolzarb ko‘rinishlari ajratib berilgan.

**Kalit so‘zlar:** dissimilyasi, ozuqli moddalar, gipotrofiya, profilaktik, radioaktiv, Ovqat ratsioni, energiya.

## NEGATIVE EFFECTS OF LATE AND IMPROPER FOOD ON THE HUMAN ORGANISM

### Abstract:

In this article, it was seen that the nutritional factor is one of the important factors determining human health. According to the data of recent years of scientific research, the UzR describes the current state of the population's diet, and highlights the most relevant aspects of the negative impact of late and improper nutrition on the human body.

**Keywords:** dissimilation, nutrients, hypotrophy, preventive, radioactive, Diet, energy.



## Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

Ovqatlanish salomatlik holatini belgilovchi muhim omillardan biri bo'lib, u har bir shaxsning va umuman olganda butun aholining salomatlik ko'rsatkichi hisoblanadi. Har qanday tirik organizmda doimiy tarzda assimilyasiya va dissimilyasiya jarayonlari kuzatiladi. Agar organizmda ozuqli kimyoviy moddalarning ovqat orqali iste'mol qilinmasligi hamda oksidlanish qaytarilish jarayonlari kuzatilmasa assimilyasiya jarayoni izdan chiqadi. Natijada organizmni energiya bilan ta'minlash va organizmda ro'y beradigan barcha hayotiy jarayonlarni ta'minlovchi asosiy ozuqli moddalar - oqsillar, yog'lar, karbonsuvlar, vitaminlar va mineral tuzlarga bo'lgan tanqislik yuzaga keladi. Shuning uchun inson organizmi muntazam tarzda sifatli ovqatlanib turishi zarur. Insonning yashash umri davomida (o'rtacha 70 yillik umr mobaynida) odam o'rta hisobda 2,5 tonna oqsil, 3 tonna yog' mahsulotlari, 10 tonna karbonsuv va 250 kg osh tuzini iste'mol qiladi. Odam organizmiga ozuqli moddalarning tushib turishi uning hayotiy faoliyatini ta'minlabgina qolmay, balki sezilarli darajada odamning salomatligini ham belgilab beradi. Ma'lumki, aholining salomatlik ko'rsatkichlari ularning ovqatlanish tarzi bilan chambarchas bog'liqdir. Ovqatlanish salomatlik holatini belgilovchi muhim omillardan biri bo'lib, u har bir shaxsning va umuman olganda butun aholining salomatlik ko'rsatkichi hisoblanadi. Har qanday tirik organizmda doimiy tarzda assimilyasiya va dissimilyasiya jarayonlari kuzatiladi. Agar organizmda ozuqli kimyoviy moddalarning ovqat orqali iste'mol qilinmasligi hamda oksidlanish qaytarilish jarayonlari kuzatilmasa assimilyasiya jarayoni izdan chiqadi. Natijada organizmni energiya bilan ta'minlash va organizmda ro'y beradigan barcha hayotiy jarayonlarni ta'minlovchi asosiy ozuqli moddalar - oqsillar, yog'lar, karbonsuvlar, vitaminlar va mineral tuzlarga bo'lgan tanqislik yuzaga keladi. Shuning uchun inson organizmi muntazam tarzda sifatli ovqatlanib turishi zarur. Insonning yashash umri davomida (o'rtacha 70 yillik umr mobaynida) odam o'rta hisobda 2,5 tonna oqsil, 3 tonna yog' mahsulotlari, 10 tonna karbonsuv va 250 kg osh tuzini iste'mol qiladi. Odam organizmiga ozuqli moddalarning tushib turishi uning hayotiy faoliyatini ta'minlabgina qolmay, balki sezilarli darajada odamning salomatligini ham belgilab beradi. Ma'lumki, aholining salomatlik ko'rsatkichlari ularning ovqatlanish tarzi bilan chambarchas bog'liqdir. Mutaxassislar diabet, semizlik, gipertoniya va ovqat iste'mol qilish vaqtlari bilan bog'liqlikni o'rganib chiqishga qaror qilishdi.



# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

Eksperiment natijalari 12,7 mingdan ortiq 18-76 yoshdagi latin Amerikaliklar tibbiy tadqiqot ma'lumotlarga asoslanadi. Shifokorlar ikki kun davomida inson sog'ligi va taom yeyish vaqtiga doir ma'lumotlarini solishtirishdi.

Tadqiqotchilar 18-00 dan keyin ovqat iste'mol qilganlarda qon tarkibida shakar va insulin tarkibi yuqori darajada bo'lishi va yuqori bosim bo'lishini aniqlashdi. 18-00 gacha iste'mol qiladigan insonlarda bu ko'rsatkich nisbatan kam bo'ladi.

Kechki ovqatlanishni xush ko'radiganlarning 19 foizi preddiabet rivojlanishi va 23 foiz gipertoniya kasalligi rivojlanishi ehtimoli ko'proq.

Tadqiqot yetakchi muallifi Nur Makaremning so'zlariga ko'ra, bu holat noto'g'ri hayot kechirishi oqibatida inson biologik ritmlarini buzilishi, bu o'z navbatida inson modda almashinuvi va surunkali kasalliklar xavfini oshiradi.

Eslatib o'tamiz avvalroq ekspertlar kech payt ovqatlanish, ayniqsa uyqudan oldin surunkali kasalliklarni rivojlanishi, semizlik va saraton kasalligini keltirib chiqarishi mumkinligini ma'lum qilishgandi.

## Nima uchun doimiy ravishda to'g'ri ovqatlanish muhim?

To'g'ri ovqatlanishni uzoq muddatli sarmoyaga qiyoslash mumkin. Agar bugun chipslar o'rniga sabzavotli salat iste'mol qilsangiz, ertaga o'zingizni his qilish borasida katta o'zgarishlar bo'lmasligi mumkin. Biroq bunga har doim amal qilinsa, salomatlik yaxshilanadi.

## Vazn normallasadi

Ortiqcha vazn turli kasalliklar rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Patologiya yuzaga kelish xavfini aniqlashda oddiy santimetr lentasi yordamga keladi. Unda bel aylanasi o'lchash kerak: normada ayollar uchun u 80 sm.dan ortiq, erkaklar uchun esa 94 sm.dan ortiq bo'lmasligi kerak. Agar bel aylanasi ayollarda 88 sm.dan va erkaklarda 102 sm.dan ortiq bo'lsa, yurak qon-tomir kasalliklaridan erta o'lim, uglevod almashinuvi buzilishi va saratonning ayrim turlari xavfi ortishi aniq.

Ratsionda tarkibida yog', shakar va tuz ko'p bo'lgan, shuningdek, energetik qiymati yuqori mahsulotlar ko'p bo'lsa, ortiqcha vazn paydo bo'lishi mumkin.

## Oshqozon-ichak trakti faoliyati yaxshilanadi.

Muvozanatlashgan ovqatlanish ko'katlarni ko'p miqdorda iste'mol qilishni ko'zda tutadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti kuniga 400 grammdan kam bo'lmagan



## Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

miqdorda meva va sabzavot iste'mol qilishni maslahat beradi. Bu taxminan besh porsiya degani. Bu tavsiyaga amal qilish uchun deyarli har ovqatlanganda meva va sabzavot iste'mol qilish zarur.

Ko'plab o'simliklar tarkibidagi kletchatka ovqat hazm bo'lishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Undagi tolalar oshqozonda hazm bo'lmaydi, yo'g'on ichakka kelib tushadi va foydali bakteriyalar uchun ovqatga aylanadi. Kletchatka moddalar almashinuvini yaxshilash va ich qotish yuzaga kelishi oldini olishda yordam beradi. Bundan tashqari, oshqozon ichak traktiga sut-qatiq mahsulotlari ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Agar sizda laktoza yetishmovchiligi bo'lmasa, ushbu mahsulotlarni ham ratsionga kiritish zarur.

### **Surunkali kasalliklar rivojlanishi xavfi kamayadi.**

Shifokorlar fikricha, yog'li va va shirin mahsulotlarni sevib iste'mol qilish qandli diabet va yurak qon-tomir kasalliklari rivojlanishi xavfini oshiradi. Tana massasi ortishi va semizlikka uchragan kishilar ovqatlanish va vaznini nazorat qiluvchilarga qaraganda ko'proq kasal bo'lishadi.

Bundan tashqari, noto'g'ri ovqatlanish va onkologiya o'rtasida bog'liqlik mavjud. Shakar miqdori yuqori bo'lgan ratsion jigar, buyrak, oshqozon osti bezi va qalqonsimon bez, yo'g'on ichak, o't pufagi va boshqa organlar saratoni rivojlanishiga ta'sir ko'rsatishi mumkin. Nasliy omillar hisobga olinmasa, sog'lom ratsionga amal qiladigan kishida og'ziga tushganni yeydigan odamga qaraganda ushbu kasalliklar ehtimoli kamroq.

### **To'g'ri ovqatlanish uchun nima qilish kerak?**

Respublikamizning qishloq aholisi yashash joylarida ovqatlanish muammosi bundan ham keskin vaziyatda, chunki ovqat mahsulotlarining assortimenti kamaydi va iste'mol qilinadigan ovqat mahsulotlarining miqdori ham oldingidan pasaygan. Buning oqibatida aholi o'rtasida (ko'pincha ayollar o'rtasida) kamqonlik, bolalar o'rtasida gipotrofiya, kamqonlik va raxit kabi kasalliklar darajasi keskin ortib ketdi. Oqilona, ratsional ovqatlanish deb tashqi muhitning noxush, nomaqbul omillariga organizmning yaxshi kurashish qobiliyatini yaratuvchi, o'suvchi organizmning garmonik rivojlanishini ta'minlovchi ovqatlanishga aytiladi. Ovqat ratsioni – bu inson ovqatlanishi uchun zarur bo'lgan bu bir kunlik oziq-ovqat mahsulotlarining miqdoriy va sifatliy tarkibidir. Ovqat ratsioni quyidagi gigiyenik talablarga javob



# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

berish kerak: Miqdoriy jihatdan fiziologik ehtiyojga muvofiq bo'lishi kerak, ya'ni ovqat ratsionining kaloriyaliligi organizmning yo'qotgan energiya miqdorini qoplashi lozim.

1. Tegishli sifat tarkibiga ega bo'lishi kerak. Ovqat o'z tarkibida etarli miqdorda barcha ovqatlik moddalarni (oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalarni) tutishi lozim (oqsil, yog', uglevodlar quyidagi nisbatda bo'lishi kerak: kattalar uchun 1:1,2:4,6, bolalar uchun 1:1: 4)

2. Bir kunlik ovqatlanish to'g'ri taqsimlangan bo'lishi kerak. Yilning sovuq paytlarda nonushta 30-35%, tushlik 40-45%, kechki ovqat 25-30%, yilning issiq paytlarida tushlik 15% ga ertalabki nonushta va kechki ovqat hisobidan kamaytiriladi.

3. Ovqat engil xazm bo'lishi lozim, bu esa ovqatning tarkibiga, tayyorlanish sifatiga hamda oshqozon-ichak sistemasining funksional holatiga bog'liq.

4. Ovqatning organoleptik xususiyatlari - tashqi ko'rinishi, rangi, mazasi, suyuq - quyugligi, harorati yaxshi bo'lishi lozim.

5. Ovqat turli tuman bo'lishi kerak.

6. Ovqat to'yg'izish sezgisini chaqirish xususiyatiga ega bo'lishi kerak.

7. Sanitariya-epidemiologiya nuqtai-nazaridan ovqatlar zararsiz, ya'ni mikroblardan holi bo'lishi shart.

Sog'lom ovqatlanish atrofida bir-biriga zid keluvchi fikrlar juda ko'p. Biroq ularni ajratib olish mumkin. Mana bu universal qoidalar sog'lom va muvozanatlashgan ratsion tuzishda sizga yordam beradi.

## Ovqat sifati va uning tarkibini hisobga oling

O'ramlarni o'qish – foydali ko'nikma. Ko'pincha «eko», «bio», «tabiiy» so'zlari ortida oddiy marketing yashiringan bo'ladi. Mahsulotlarni kassaga olib borishdan avval ularning tarkibini diqqat bilan o'qing. Uning tarkibidagi mahsulotlar o'lchami kamayib borish tartibida ko'rsatilgan. Go'sht konservalarida go'sht, nonda un, sut mahsulotlarida sut birinchi o'rinda turishi kerak.

Ko'pincha o'ram ichida nafaqat toza ingredientlar, balki iste'moli cheklanishi lozim bo'lgan moddalarni ham uchratish mumkin. Masalan, boshoqli dondan tayyorlangan batoncha shirinligi sog'lom yegulik sifatida ko'rsatiladi, aslida esa unday emas. Uning tarkibida shakar, konsentratsiya qilingan sirop, palma yog'i albatta bo'ladi.





# Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25<sup>th</sup> June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: [econferenceseries.com](http://econferenceseries.com)

Shirin yogurt, tayyor nonushta va boshqa «foydali» mahsulotlarda ham xuddi shu holat takrorlanadi.

## Xulosa

qilib aytganda aholi salomatligi uchun ovqatlanishning ahamiyatini tushuntirish, O'zRda eng muhim va dolzarb alimentar-bog'liq kasalliklar va ularning profilaktikasi bilan tanishtirish. Aholi diqqat e'tiborini kech va noto'g'ri ovqatlanishda arganizmga salbiy tasiri haqida tushunchalar berish.

## Fodalanilgan adabiyotlar

1. Duschanov B.A. "Umumiy gigiyena", Darslik. T., 2008. – 476b.
  2. Solixo'jaev S.S. "Gigiena bo'yicha amaliy mashg'ulotlarga qo'llanma".- Toshkent, 1996. – 303b.
  3. Duschanov B., Yusupova O., Nuraliyeva S., Aminov U. "Radiatsion va harbiy gigiyena". Darslik. – T., 2008. – 186b.
  4. Ponomareva L.A., Kazakov E.K., Abduqodirova L.K., Tuhtarov B.E., Dravskix I.K., Sharipova S.A., Sadullaeva X.A. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg'ulotlar uchun o'quv qo'llanma. - T., 2011.- 199b.
  5. Gigiyena (M.Azizov, S.Solixo'jayev, Sh.Qambarova)
  6. Abdulkhalimov B. A. va mualliflar. Abu Ali Ibn Sino "Tib qonunlari" Toshkent: Muharrir, 2013 y. 692 b.
1. [www.minzdrav.uz](http://www.minzdrav.uz);
  2. [www.tma.uz](http://www.tma.uz)
  3. [www.gigiena.uz](http://www.gigiena.uz);
  4. [www. Ziyonet](http://www.Ziyonet).

