

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

RATSIONAL OVQATLANISH

Yuldasheva Gulnoz Xamrayevna

90 ta manlakat hamkorligida O'zbekistondagi

MERCRC mehribonlik korpusida mentor

ANNOTATSIYA

Maqolada sog'lom turmush tarzining markaziy komponenti sifatida to'g'ri ovqatlanishning asosiy jihatlari muhokama qilinadi. Sog'lom ovqatlanish deganda inson tanasining normal o'sishi, rivojlanishi va ishlashini ta'minlaydigan, salomatlikni mustahkamlaydigan va kasallik xavfini kamaytiradigan oziq-ovqatlarni iste'mol qilish tushuniladi.

Kalit so'zlar: ateroskleroz, semizlik, xolelitiyoz, podagra, qandli diabet, poliosteoartroz.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматриваются основные аспекты правильного питания как центрального компонента здорового образа жизни. Здоровое питание подразумевает употребление продуктов, обеспечивающих нормальный рост, развитие и функционирование организма человека, укрепляющих здоровье и снижающих риск заболеваний.

Ключевые слова: атеросклероз, ожирение, желчнокаменная болезнь, подагра, сахарный диабет, полиостеоартроз.

ANNOTATION

The article discusses the main aspects of proper nutrition as a central component of a healthy lifestyle. Healthy nutrition means eating foods that ensure normal growth, development and functioning of the human body, strengthen health and reduce the risk of disease.

Keywords: atherosclerosis, obesity, cholelithiasis, gout, diabetes, polyosteoarthrosis.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

KIRISH

Hozirgi vaqtda urbanizatsiyaning kuchayishi va turmush tarzining o'zgarishi barcha rivojlangan mamlakatlarga xos bo'lgan noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarning ko'payishiga olib keldi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ushbu kasalliklarni yuqumli bo'lmagan kasalliklarning alohida guruhiga kiritdi.

Oziqlanish bizning hayotimiz va sog'lig'imizda asosiy rol o'ynaydi va bu haqda xabardor bo'lish bizga nima yeyayotganimiz haqida ko'proq ma'lumotli qarorlar qabul qilishimizga yordam beradi. Keling, sog'lom va muvozanatli ovqatlanishning asosiy tamoyillarini ko'rib chiqaylik:

Turli xillik va muvozanat. Vujudingizni barcha zarur moddalar bilan ta'minlash uchun turli xil ovqatlarni iste'mol qilish muhimdir. Bu meva, sabzavot, don, proteinli ovqatlar va sog'lom yog'larni iste'mol qilishni o'z ichiga oladi.

Moderatsiya. Ortiqcha ovqatlanish ortiqcha vazn va boshqa sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun, porsiya o'lchamlarini nazorat qilish va to'yinganlik signallarini tinglash muhimdir.

Muntazamlik. Ovqatni kun davomida teng ravishda taqsimlash energiya darajasini saqlab turishga yordam beradi va tanani zarur bo'lgan hamma narsa bilan ta'minlaydi.

Sifat. Sog'lom, yuqori sifatli, to'yimli oziq-ovqatlarni tanlash tanangiz uchun zarur bo'lgan hamma narsani ta'minlash uchun muhimdir.

Ichimlik rejimi. Kun davomida etarli miqdorda suv ichish tanani suv bilan ta'minlashga yordam beradi va hujayralar va organlarning normal ishlashini ta'minlaydi.

Hayot tarzingizni o'zgartirish asta-sekin va qasddan qadamlarni o'z ichiga oladi. Misol uchun, siz dietangizga asta-sekin ko'proq sabzavot va mevalarni kiritishingiz, nosog'lom gazaklarni yong'oq yoki meva kabi sog'lomroq variantlarga almashtirishingiz va porsiya o'lchamlarini muntazam ravishda kuzatib borishingiz mumkin.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Har bir inson noyobdir va biriga mos keladigan narsa boshqasiga mos kelmasligi mumkin. Shuning uchun tanangizni tinglash, ovqatlanishning turli xil yondashuvlari bilan tajriba o'tkazish va siz uchun eng mos bo'lganlarni tanlash muhimdir. O'zbekiston Respublikasida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki,



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

2014-yilda katta yoshdagi aholining taxminan 67,2 foizi sabzavot va mevalarni JSST tavsiya qilgan darajadan past iste'mol qilgan, 37 foizi tuz miqdori ortiqcha bo'lgan oziq-ovqat iste'mol qilgan, kattalarning 16,4 foizi esa yetarli darajada jismoniy faollik bilan shug'ullanmagan. Bu kattalarning 20,2 foizida ortiqcha vaznga ega bo'lishiga va 33,9 foizi yuqori qon bosimiga olib keldi.[1]

Shu munosabat bilan O'zbekiston Respublikasi hukumati 2015-yil 25-apreldagi "Aholining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash chora-tadbirlarini yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 102-son qarori qabul qilindi. Bunda 2015–2020-yillarga mo'ljallangan "Aholining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash konsepsiyasi" va "Sog'lom ovqatlanishni ta'minlash bo'yicha chora-tadbirlar kompleksi" tasdiqlandi.

Qadim zamonlardan beri ovqatlanishning salomatlik uchun ahamiyati tushunilgan. Qadimgi mutafakkirlar Hippokrat, Sels, Galen va boshqalar o'z ishlarini oziq-ovqatning shifobaxsh xususiyatlariga va uni oqilona iste'mol qilishga bag'ishlaganlar. Olim Avitsenna oziq-ovqatni salomatlik, kuch va quvvat manbai deb hisoblagan.

I. I. Mechnikov noto'g'ri ovqatlanish erta qarish va o'limga olib keladi, ratsional ovqatlanish esa odamga 120-150 yil yashash imkonini beradi, deb hisoblagan.

Noto'g'ri ovqatlanish tananing himoya funksiyalarini pasaytiradi, metabolizmni buzadi, erta qarishni keltirib chiqaradi va turli kasalliklarning paydo bo'lishiga yordam beradi. JSST ortiqcha ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarni ateroskleroz, semizlik, xolelitiyoz, podagra, diabetes mellitus va polioosteoartroz sifatida sanab o'tadi.[2]

Ortiqcha ovqatlanish ko'pincha yurak-qon tomir, nafas olish, ovqat hazm qilish va boshqa tizimlarning kasalliklarini keltirib chiqaradi. Bu mehnat qobiliyatini va kasalliklarga qarshilikni sezilarli darajada kamaytiradi, bu esa umr ko'rish davomiyligini o'rtacha 8-10 yilga qisqartirishi mumkin. Ratsional ovqatlanish ushbu kasalliklarning oldini olishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi, tananing normal ishlashini ta'minlash, yuqori darajadagi ishlash va noqulay ekologik omillarga qarshilik, shuningdek, maksimal faol umr ko'rish.

To'g'ri yoki ratsional ovqatlanish - bu inson salomatligini, jismoniy va ma'naviy kuchini mustahkamlash va yaxshilash, shuningdek, turli kasalliklarning oldini olish va davolash, qarish jarayonini sekinlashtirishga yordam beradigan ovqatlanish usuli. Bu har doim muvozanatli bo'lgan, organizm tomonidan sintezlanmagan muhim oziq



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

moddalar mavjud bo'lgan va dietada tarkibiy qismlarning nisbatini saqlash muhim bo'lgan oziqlanish shaklidir.[3]

Ratsional ovqatlanish, aslida, uchta asosiy tamoyilni o'z ichiga oladi:

Oziq-ovqat bilan ta'minlangan energiya va inson hayoti davomida sarflaydigan energiya o'rtasidagi muvofiqlik, ya'ni energiya balansi.

Organizmning ozuqa moddalarining ma'lum miqdori va nisbatiga bo'lgan ehtiyojini qondirish.

Muayyan dietaga rioya qilish, shu jumladan ovqatlanish vaqti va soni.

Ratsional ovqatlanish, insonning yoshi, sog'lig'i holati, turmush tarzi va faoliyat ko'rsatishi, yashash joyining iqlim sharoiti kabi omillarga e'tibor berib tuzilgan muvozanatli ovqatlanish uslubi. To'g'ri tuzilgan ovqatlanish organizmning salbiy ekologik omillarga qarshi turish qobiliyatini kuchaytiradi, sog'lig'ni saqlab qolishni, faol uzoq umr ko'rishni, charchoqqa chidamlilikni va yuqori ish faoliyatini ta'minlaydi.

Ovqatlanishda energiya sarf etish va uni oziq-ovqatdan olganingizda, yog 'birikmalari shaklida ortiqcha energiya sarflarini qayta ishlatish yoki aksincha, ichki zaxiralarni iste'mol qilishga o'tish uchun muvozanat kerak. Sog'lom ovqatlanish, muvozanatni saqlashni o'z ichiga oladi.[4]

Optimal ovqatlanish - kuniga to'rt marta ovqatlanish, ovqatlanish vaqtining o'zida 4-5 soat oralig'ida olinadi. Nonushta kunlik ovqatlanishning 25%, tushlik - 35%, tushlik - 15%, kechki ovqat - 25% bo'lishi kerak. Kechki ovqatni yotishdan oldin 3 soatdan kechiktirmasdan qilishingiz kerak. Oddiy nonushta, to'yimli tushlik va kamtarona kechki ovqat, ular orasida - meva, kam yog'li yogurt va yotishdan oldin - achitilgan sutli ichimlik bo'lishi kerak. Bu usul sizning ochligingizni tushunmay, va iste'mol qilayotgan ovqatning sifati va miqdorini nazorat qila olasiz. Ortiqcha ovqatlanish, shuningdek, ko'p miqdorda ovqatni bir marta iste'mol qilish, keyin ro'za tutish qabul qilinishi mumkin emas. Bir vaqtning o'zida juda ko'p ovqat iste'mol qilsangiz, oshqozoningiz to'ladi. Bu ovqat hazm qilish jarayonini murakkablashtiradi va buzadi, chunki ajralib chiqadigan ovqat hazm qilish sharbatlari ovqat tarkibidagi barcha ovqat hazm qilish moddalarini parchalay olmaydi.

Oziq-ovqatning tarkibi, uning miqdori va xususiyatlari jismoniy rivojlanish va o'sishni, kasallanishni, mehnat qobiliyatini, umr ko'rish davomiyligini va nevropsik holatini belgilaydi. Oziq-ovqatni etarli miqdorda tanlash, ammo ortiqcha bo'lmagan



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

miqdorda oqsillar, uglevodlar, yog'lar, mikroelementlar, vitaminlar va minerallarni to'g'ri nisbatda olishi kerak. Siz vitaminlar, mikroelementlar va minerallarning kerakli to'plamini faqat mahsulotlarning uzoq ro'yxatidan olishingiz mumkin, ularning aksariyati ancha arzon: sabzavotlar, mevalar, go'sht, baliq, yong'oqlar, sut mahsulotlari, dukkaklilar, non, qattiq bug'doy makaronlari, rezavorlar va mevalar. giyohlar.[5]

Ratsion quyidagi tamoyillarga muvofiqligini ta'minlashi kerak:

oziq-ovqatning kaloriya tarkibi insonning energiya sarfiga mos kelishi kerak;

iste'mol qilinadigan oziq-ovqat tana uchun zarur bo'lgan ozuqaviy moddalardan optimal miqdor va nisbatlarda iborat bo'lishi kerak;

oziq-ovqat hazm bo'lishi va to'g'ri tayyorlangan bo'lishi kerak;

xavfsiz va xavfsiz (yuqumli, virusli yoki parazit kasalliklarning patogenlarini, shuningdek, gigiena qoidalaridan oshib ketadigan konsentratsiyalarda mikrobaial va mikrobaial bo'lmagan toksinlarni o'z ichiga olmaydi).

Oziqlanish xilma-xil bo'lishi kerak va monotonlikni yo'qotib, to'g'ri nisbatlarda hayvonot mahsulotlari (go'sht, baliq, sut mahsulotlari) va o'simlik (sabzavot, mevalar, rezavorlar) keng assortimentini o'z ichiga olishi kerak.

Proteinlar almashtirib bo'lmaydigan qurilish materialidir. Protein molekulalarining eng muhim vazifalaridan biri plastikdir. Organizmda moddalarni tashishda oqsillarning roli katta. Bu, birinchi navbatda, kislorodni o'pkadan hujayralarga olib boradigan gemoglobindir. Mushaklarda bu funktsiyani boshqa transport oqsili - miyoglobini oladi. Yog'lar eng yuqori energiya qiymatiga ega va shuningdek, organizmdagi lipid tuzilmalari, xususan, hujayra membranalari biosintezi uchun materialdir. Tanadagi uglevodlar birinchi navbatda mushaklar ishi uchun energiya manbai sifatida ishlatiladi. Suv ba'zi kimyoviy reaksiyalar sodir bo'lishi uchun zarur bo'lgan erituvchidir. Minerallar va vitaminlar inson organizmida oz miqdorda talab qilinadi, lekin hayotning eng muhim regulyatorlari sifatida barcha biokimyoviy va fiziologik jarayonlarda ishtirok etadi. Balansli ovqatlanish tamoyillaridan biri oqsillar, yog'lar va uglevodlar o'rtasidagi to'g'ri nisbatdir. O'rtacha taxminan 1: 1: 4 bo'lishi kerak.[6]

To'g'ri ovqatlanish sog'lig'ingizni qanday saqlash va uning buzilishining oldini olish haqida bilimlarni egallash va o'zlashtirishni o'z ichiga oladi; xavfsiz, sog'lom turmush tarzi uchun ko'nikma va ko'nikmalarni rivojlantirish – ovqatlanish madaniyatini tarbiyalash, salomatlik va sog'lom ovqatlanishni ta'minlovchi muhitni



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

yaratish, sog'lom odatlarni shakllantirish va sog'lom turmush tarziga bo'lgan ehtiyojni shakllantirish.

Oziq-ovqat madaniyati mahsulot ishlab chiqarish va qayta ishlashning barcha bosqichlarida gigiena qoidalariga rioya qilishni o'z ichiga oladi. Issiqlik bilan ishlov berishning turli usullaridan foydalanib, siz bir xil mahsulotning ta'm xususiyatlarini diversifikatsiya qilishingiz mumkin, bu esa ortiqcha ovqatlanishdan qochishga yordam beradi. Ushbu qayta ishlashning asosiy vazifasi oziq-ovqatni oson hazm bo'ladigan qilish va ishtahani rag'batlantirishga yordam beradigan yoqimli organoleptik xususiyatlarni berish uchun ular tarkibidagi barcha oziq moddalarni, ayniqsa vitaminlarni iloji boricha saqlab qolishdir.[7]

Oziqlanish sifati insonning salomatligi va umumiy farovonligiga bevosita ta'sir qiladi. Ba'zi vitaminlar va minerallarning etishmasligi turli kasalliklar va kasalliklarga, jumladan depressiya, yurak muammolari, diabet va boshqalarga olib kelishi mumkin.

Balansli ovqatlanish tananing turli xil oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojlarini, shuningdek, jismoniy faollikni, yoshni, jinsni va boshqa individual xususiyatlarni hisobga olishi kerak. Shuningdek, u turli xil, mo'tadil va sog'lom turmush tarzining umumiy tamoyillariga mos kelishi kerak.

Bu yerda muvozanatli ovqatlanishning asosiy tamoyillari:

Oziq-ovqatning energiya qiymatining tananing energiya sarfiga mos kelishi. Bu shuni anglatadiki, siz iste'mol qiladigan kaloriya miqdori normal vazn va faollik darajasini saqlab qolish uchun etarli bo'lishi kerak.

Optimal nisbatlarda kerakli miqdordagi ozuqa moddalarini etkazib berish. Oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar muvozanatini hisobga olish muhimdir. To'g'ri ovqatlanish. Bunga muntazam ovqatlanish, qismlarni to'g'ri iste'mol qilish va ovqatlanish vaqtini belgilash kiradi.

Iste'mol qilinadigan ovqatlarning xilma-xilligi. Turli xil dietani iste'mol qilish ozuqa moddalarining keng doirasini ta'minlaydi va har qanday o'ziga xos elementdagi kamchiliklarni oldini olishga yordam beradi.

Ovqatlanishda moderatsiya. Ortiqcha ovqatlanish ortiqcha vazn va boshqa sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin, shuning uchun porsiya hajmini nazorat qilish va ortiqcha ovqatlanmaslik kerak.

Ushbu tamoyillarga rioya qilish tanani salomatlik va farovonlik uchun zarur bo'lgan barcha narsalar bilan ta'minlashga yordam beradi.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Ovqatlarni to'g'ri almashtirish va birlashtirish katta ahamiyatga ega, ishtahani oshiradi va oziq-ovqat mahsulotlarining hazm bo'lishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Ratsional ovqatlanish tamoyillariga amal qiling!

Qisqa vaqt ichida siz muvozanatli ovqatlanish sizga mukammal salomatlikni saqlashga, mahsuldorlikni oshirishga va sog'lig'ingizga foydali ta'sir ko'rsatishiga amin bo'lasiz.

Siz nafaqat oldini olishda, balki ko'plab kasalliklarni davolashda ham ovqatlanish muhimligini ta'kidlaysiz. Oziqlantirish terapiyasi kasallik bilan kurashish uchun zarur bo'lgan ozuqa moddalarini ta'minlash orqali tanani sog'lig'ini saqlash va tiklashda asosiy rol o'ynaydi.

Oziq-ovqat mahsulotlari organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan biologik faol moddalarning butun arsenalini o'z ichiga oladi. Ular immunitet tizimini mustahkamlash va ko'plab kasalliklarning oldini olishga yordam beradigan vitaminlar, minerallar, antioksidantlar va fitokimyoviy moddalarni o'z ichiga olgan ko'plab foydali elementlarni o'z ichiga oladi.[8]

Qal'aning sabzavotlari, olma sharbati, anor sharbati, piyoz va sarimsoq kabi oziq-ovqatlarga misollar ratsionga turli xil va tabiiy oziq-ovqatlarni kiritish muhimligini ko'rsatadi. Bu oziq-ovqatlar antioksidant, mikroblarga qarshi va boshqa qimmatli xususiyatlarga ega bo'lib, ular salomatlikni saqlashga va tanani kasalliklardan himoya qilishga yordam beradi.

Har bir inson yoshi, jinsi, jismoniy faolligi va salomatlik holati kabi turli omillarga bog'liq bo'lgan o'ziga xos ozuqa va energiya ehtiyojlariga ega. Shuning uchun dietani yaratishga individual yondashish va u tananing barcha muhim oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojlarini qondirishini ta'minlash muhimdir.

Sizning sog'lom turmush tarzi va ovqatlanishga e'tibor qaratishingiz o'z sog'lig'ingizga g'amxo'rlik qilish va farovonligingiz uchun mas'uliyatni o'z zimmangizga olish muhimligini ta'kidlaydi. Bu nafaqat kasallikning oldini olishga yordam beradigan, balki hayot sifatini yaxshilaydigan haqiqatan ham qimmatli yondashuv.[9]

XULOSA

Shunday qilib, ratsional ovqatlanish individual turmush sharoiti, mehnat va turmush tarzini hisobga olgan holda, inson tanasining ichki muhitining barqarorligini, turli



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

organlar va tizimlarning faoliyatini ta'minlaydi va sog'liqni saqlash, barkamol rivojlanish va yuqori samaradorlikni saqlashning muhim shartidir.

Noto'g'ri ovqatlanish sog'liq uchun jiddiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Siz taqdim etgan patologiyalar va salbiy oqibatlar ro'yxati ovqatlanishning inson tanasiga ta'sirining ko'p qirrali xususiyatini aks ettiradi.

Semirib ketish, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va gipertenziya noto'g'ri ovqatlanish turli kasalliklarni rivojlanish xavfini oshirishi mumkin bo'lgan bir nechta misoldir. Yog'lar va shakarni tartibsiz iste'mol qilish ayniqsa xavflidir, bu metabolik sindromga va uning oqibatlariga olib kelishi mumkin.

Temir, yod, magniy va kaliy kabi makro va mikroelementlarning etishmasligi tanadagi organlar va tizimlarning ishlashida turli xil buzilishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Masalan, temir tanqisligi kamqonlikka, yod tanqisligi qalqonsimon bez bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin.

Psixologik va nevroitik kasalliklar ham ovqatlanish bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Ba'zi ozuqa moddalarining etishmasligi, shuningdek, tartibsiz ovqatlanish miyadagi neurotransmitterlar darajasiga ta'sir qilishi mumkin, bu bizning kayfiyatimiz va ruhiy holatimizga ta'sir qiladi.

Ushbu salbiy oqibatlariga yo'l qo'ymaslik uchun iste'mol qilinadigan oziq-ovqat sifati va xilma-xilligini kuzatib borish, muntazam ovqatlanishga rioya qilish va tanangizning ehtiyojlarini hisobga olish muhimdir. Shu sababli, to'g'ri ovqatlanishning muhimligini anglash va dietaga tuzatishlar kiritish sog'lom turmush tarzi uchun muhim qadamdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2015-yil 25-apreldagi "O'zbekiston Respublikasi aholisining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash sohasida amalga oshirilayotgan chora-tadbirlarni yanada takomillashtirish to'g'risida"gi 102-son qarori Vazirlar Mahkamasi.
2. Bitueva E.B., Chirkina T.F. Oziq-ovqat fanining tarixi va metodologiyasi // Zamonaviy fanning yutuqlari. – 2010. – No 2. – B. 13-14.
3. Donchenko L.V., Nadykta V.D. Oziq-ovqat xavfsizligi. - M.: Pishchepromizdat, 2001 yil.
4. Ratsional ovqatlanish / Smolyar V.I. - Kiev: Nauk. Dumka, 1991 yil.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th June - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

5. Bird, J., Murphy, R., Ciappio, E., & McBurney, M. (2017). Risk of Deficiency in Multiple Concurrent Micronutrients in Children and Adults in the United States. *Nutrients*, 9(7), 655. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5537775/>
6. Breymeyer, K. L., Lampe, J. W., McGregor, B. A., & Neuhouser, M. L. (2016). Subjective mood and energy levels of healthy weight and overweight/obese healthy adults on high-and low-glycemic load experimental diets. *Appetite*, 107, 253–259. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666316303221>
7. Strasser, B., & Fuchs, D. (2015). Role of physical activity and diet on mood, behavior, and cognition. *Neurology, Psychiatry and Brain Research*, 21(3), 118–126. <http://www.barbara-strasser.at/wp-content/uploads/Neurology-Psychiatry-and-Brain-Research-2015.pdf>
8. U.S. Department of Agriculture. (2020). Dietary Guidelines for Americans 2020-2025. https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf
9. Why Good Nutrition is Important. (2018, May 17). Center for Science in the Public Interest. Retrieved April 14, 2022, from <https://www.cspinet.org/eating-healthy/why-good-nutrition-important>.



E- Conference Series

Open Access | Peer Reviewed | Conference Proceedings

