

TO'G'RI OVQATLANISH ME'YOR VA QOIDALARI

Qaxxorova Muazzam

Abdusattorova Muazzam

Isroilov Abdurashid

Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchilari

Annotatsiya:

Inson organizmi deyarli barcha kerakli moddalarni oziq-ovqat va suv orqali oladi. Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi va ularning xususiyatlari salomatlik, jismoniy rivojlanganlik, mehnat qobiliyati, hissiy holat va umuman, umr ko'rish davomiyligi va sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Inson organizmiga shu qadar ta'sir qilishga qodir bo'lgan yana boshqa bir omilni topish qiyin.

Kalit so'zlar: organism, irsiyat, ratsionallik, uglevodlar, oqsillar, mineral moddalar, lipidlar, ruhiyat, vitaminlar, metobolizm, glyukoza.

Bir qator olimlarning fikriga ko'ra, jismoniy salomatlik 50% odamning hayot tarziga bog'liq bo'lib, u ovqatlanish tartibini ham o'z ichiga oladi. Irsiyat va atrof-muhit holati hissasiga 20%, tibbiy ta'minot darajasi hissasiga esa atigi 10% to'g'ri keladi. To'g'ri ovqatlanish borasida ko'plab nazariyalar mavjud va deyarli har kuni yangi ma'lumotlar paydo bo'ladi. Ularning ba'zilari go'shtni cheklash kerak desa, boshqa birlari faqat ma'lum bir mahsulotlardan iborat taomnoma har qanday kasalliklardan forig' bo'lish kaliti deyishadi. Aslida inson tanasi juda murakkab tizimdir, uning normal ishlashi uchun u ham go'sht, ham sabzavotli taomlarni talab qiladi. Shu sababli to'g'ri ovqatlanish qoidalarini bilish juda muhim sanaladi. Bu borada shubhali tavsiyalarga amal qilish salomatlikda jiddiy muammolar keltirib chiqarishi mumkin.

Dastlab ishni to'g'ri ovqatlanish haqida qat'iy qaror qabul qilishdan boshlash kerak. Deyarli butun zamonaviy dietologiya tayanadigan va sog'lom ovqatlanish tamoyillarini tezda o'rganishga yordam beradigan bir nechta oddiy qoidalar quyidagilardir:

- **1-qoida.** Fast-fuddan butunlay voz kechish va shirinliklarni suiste'mol qilmaslikka harakat qilish;
- **2-qoida.** Mavsumiy mahsulotlardan iloji boricha ko'proq iste'mol qilish — ularning tarkibida eng ko'p miqdorda ozuqaviy moddalar mavjud. Issiqxonalarda yetishtirilgan yoki uzoqdan olib kelingan qishki sabzavot va mevalar kimyoviy

moddalarga boyligi va uzoq muddatli saqlash tufayli nafaqat o'zining barcha foydali xususiyatlarini yo'qotadi, balki nitratlar va boshqa zararli kimyoviy birikmalar akkumulyatoriga aylanadi;

- **3-qoida.** Aralashmalardan tozalangan mahsulotlar: shakar, o'simlik moyi, oq bug'doy uni, tozalangan oq guruchdan foydalanishni iloji boricha cheklash. Ularda kletchatka yo'q, bu ovqat hazm qilish tizimi, shuningdek ichaklarda yashovchi foydali bakteriyalarni oziqlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun oq non o'rniga donli turini iste'mol qilish, tozalangan shakar o'rnini esa jigarrang yoki hatto asal bilan bosish yaxshiroqdir;

- **4-qoida.** Suv ichish. Choy, qahva yoki sharbatlar suv o'rnini bosa olmaydi. Bir sutkada inson har 1 kg vazn uchun kamida 30-35 ml suyuqlik qabul qilishi kerak. Shirin gazlangan ichimliklar — to'liq taqiqlanadi, ular tarkibida juda yuqori miqdorda shakar mavjud;

- **5-qoida.** Oqsilli taomlar haqida unutmaslik. Ular uzoq vaqt davomida to'qlik hissini saqlab turadi va aminokislotalarga boy sanaladi. Oqsillar tanaga mushak to'qimasini shakllantirish, eski hujayralarni yangilash uchun zarurdir. Oqsilga boy ovqatlarga turli xil go'sht, baliq, kalmar, qisqichbaqalar, yong'oqlar, qo'ziqorinlar, ba'zi dukkakli o'simliklar, tuxum va tvorog kiradi.

Ovqat tayyorlash tartibi

- **1-qoida.** Ovqat tayyorlash uchun bir necha turdagi o'simlik moyidan foydalanish. Bu organizm uchun muhim bo'lgan yog' kislotalarining eng yaxshi manbai sanaladi. Buning uchun zaytun, kunjut, zig'ir, yong'oq va kedr yog'lari ajoyib tarzda mos keladi. Tozalanmagan yog'lar issiqlik bilan ishlov berish uchun mos kelmasligi haqida unutmaslik lozim.

- **2-qoida.** To'g'ri pishirish usuli. Mahsulotdagi barcha oziqa moddalarni saqlab qolish uchun unga minimal darajada issiqlik bilan ishlov berish zarur. Makaron yoki donlarni bir necha daqiqa davomida pishirish kifoya. Go'sht va baliq mahsulotlariga esa issiqlik bilan yaxshiroq ishlov berish tavsiya etiladi, chunki ularda turli parazitlar bo'lishi mumkin. Shu bilan birga, mahsulotlarni yog'da qovurishdan bosh tortish yaxshiroqdir, eng yaxshi usullar — qaynatish, pechda yoki bug'da pishirish sanaladi.

- **3-qoida.** Ovqat tayyorlash uchun tabiiy va yangi mahsulotlardan foydalanish. Har qanday yarim tayyor mahsulot yoki konservantlar, ta'm kuchaytirgichlari va bo'yoqlar organizmga tushadigan yukni oshiradi, toksinlarning chiqib ketishini qiyinlashtiradi va metabolizmni sekinlashtiradi. Pechda pishirilgan tovuq bo'lgi



do'kondan xarid qilingan eng yuqori sifatli va eng qimmat kolbasa mahsulotlariga qaraganda bir necha barobar foydaliroqdir.

Ovqatlanish tartibi

- **1-qoida.** Ovqatlanish tartibiga amal qilish qat'iy sanaladi. Juda kam ovqatlanish ham, tez-tez ovqatlanish yoki doimiy ravishda yengil tamaddilar qilish ham zararli hisoblanadi. Sog'lom kishi kuniga 4-5 marta, ovqatlanish oralig'ini 5 soat dan oshirmagan holda taomlanishi eng optimal sanaladi. Ovqat qabuli oralig'i juda ko'p bo'lsa, modda almashinuvi sekinlashadi va organizm tejamkorlik tartibiga o'tib oladi. Buning natijasida tanada yog' to'plana boshlaydi. Qolaversa televizor qarshisida yoki ish joyida ovqatlanmaslik kerak, chunki bu holda bosh miya to'yanlikni kechroq idrok etadi;

- **2-qoida.** Har kuni yangi sabzavot va mevalar iste'mol qilish. Tavsiya etilgan har birining miqdori 300 g. Shu tarzda organizm barcha kerakli vitaminlar va kletchatkaga ega bo'ladi. Bo'laklangan mevalarni idishga solib, ish yoki o'qishga olib ketish ham mumkin.

Albatta, odatlarni darhol va butunlay o'zgartirib, bir finjon achchiq qahva bilan mazali tortdan voz kechish juda qiyin. Bu juda ko'p iroda va kuch talab qilishi mumkin. Shu sababli vaqti-vaqti bilan kolbasali sendvich yoki tort ham iste'mol qilib turish mumkin. Asosiysi, bu kundalik ovqatga aylanmasa bas.

Tavsiya etilgan mahsulotlar

Oziq-ovqat uchun ishlatadigan barcha mahsulotlarni shartli ravishda «foydali» va «zararli» turlarga bo'lish mumkin. Foydali mahsulotlarni kundalik ratsionga kiritish tavsiya etiladi: ular aminokislotalarga, vitaminlarga, mikro- va makroelementlarga, yog' kislotalariga, kletchatkaga boy. Bundan tashqari, ular oson hazm bo'ladi, metabolizmni sekinlashtirmaydi va sog'liqqa zararli ta'sir ko'rsatmaydi.

Ushbu mahsulotlar an'anaviy ravishda quyidagilarni o'z ichiga oladi:

1. Yangi uzilgan meva va sabzavotlar (C vitamini, kletchatka).
2. Don va ulardan tayyorlangan bo'tqalar (B, E vitaminlari, magniy, kaliy, foliy kislotasi).
3. Quritilgan mevalar va yong'oqlar (vitaminlar, yog' kislotalari, oqsil).
4. Parranda go'shti (oqsil, aminokislotalar, A, B, E vitaminlari).
5. Baliq va dengiz mahsulotlari (oqsil, polito'ynmagan kislotalar, D, E, B12 vitaminlari, kaltsiy, fosfor).



6. Sut mahsulotlari: smetana, tvorog, qatiq (kaltsiy, oqsil, aminokislotalar, D, A, B12 vitaminlari, uglevodlar).

7. Ko'k choy (vitaminlar, minerallar, polifenollar).

8. Sovuq siquv usulida olingan o'simlik moylari (fosfolipidlar, linolein va boshqa polito'yinmagan kislotalar, A, D, E vitaminlari).

9. Asal (vitaminlar, minerallar, glyukoza, fruktoza, fitonsidlar, tez hazm bo'luvchi uglevodlar).

10. Donli non (kletchatka, fermentlar, aminokislotalar).

Sog'lom ovqatlanish deganda ushbu mahsulotlardan iborat to'g'ri kombinatsiyani tushunish mumkin, chunki ular tanaga shubhasiz foyda keltiradi va nafaqat salomat bo'lishi, balki uni mustahkamlashga qodir. Masalan, ovqatlanish bo'yicha mutaxassislar suvda pishirilgan donlar bilan zaytun yog'i qo'shilgan sabzavotli salatlar iste'mol qilishni tavsiya etadilar.

Aytgancha, bodring va pomidorni salatda aralashtirib iste'mol qilish tavsiya etilmaydi — to'g'ralgan bodring pomidor tarkibidagi C vitaminini parchalab yuboruvchi maxsus ferment ajratadi.

Go'sht, baliq va parrandaga karam, sparja, kabachki, rediska, bodring mos keladi. Mevalarni alohida, ovqatlanishdan bir soat oldin yoki keyin iste'mol qilish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Tavsiya etilmaydigan mahsulotlar

Ammo foydali mahsulotlarni iste'mol qilib, organizmda yog' to'planishiga va metabolik kasalliklarga olib keladigan «zararli» mahsulotlarni ratsionidan chiqarib tashlashni unutmashlik darkor. Ularga:

1. Chipslar, popkorn, krekerlar, tuzlangan yong'oqlar.
2. Alkogolli ichimliklar.
3. Har qanday yarim tayyor mahsulot va konsentratlar: quruq kartoshka pyuresi, tez tayyor bo'ladigan lag'mon va boshqalar.
4. Xamirli pishiriqlar, ayniqsa shakar miqdori yuqori bo'lsa.
5. Qovurilgan taomlar.
6. Tayyor fabrikat souslar, shu jumladan mayonez.
7. Dudlangan go'sht, kolbasa.
8. Shirinliklar.
9. Fast-fud
10. Sharbatlar (yangi siqilganlaridan tashqari), gazlangan ichimliklar.



Shakar va tuz iste'mol qilish ham tavsiya etilmaydi. Agar ularni to'liq rad etish imkoni bo'lmasa, unda shakar o'rniga asalni iste'mol qilish, tuzni esa minimal darajada ishlatish mumkin.

Ratsionning kaloriya tarkibini va oqsillar, yog' va uglevodlar (OYU) balansini hisoblamasdan sog'lom ovqatlanish dasturini tuzib bo'lmaydi. To'g'ri tanlangan ovqatlanish dasturi ochlik va kuchsizlik hissini tuymaslik, tanani yetarli miqdorda oziqa moddalari bilan ta'minlash, vaznni kerakli darajada ushlab turish va o'zini yaxshi his qilishga imkon beradi.

Ratsiondagi kaloriya miqdorini hisoblash uchun ruxsat etilgan me'yorni va kundalik kaloriya miqdorini bilish, shuningdek, turmush tarzini hisobga olish kerak: faol sport bilan shug'ullanadiganlar uchun kaloriya qiymati ofisda o'tirib ishlaydiganlarnikiga nisbatan yuqori bo'lishi mantiqqa mos keladi.

Erkaklar uchun o'rtacha kunlik kaloriya iste'moli yoshi va turmush tarziga qarab 2000–2400 kkal, ayollar uchun — 1800–2400 kkal`ni tashkil etadi. Oqsillar, yog' va uglevodlar balansi odatda quyidagicha bo'lishi zarur:

- Oqsillar — 30-40%;
- Uglevodlar — 40-50%;
- Yog'lar — 20-25%.

Kaloriyaga bo'lgan ehtiyojni hisoblash uchun bir nechta formulalar mavjud. Masalan, JSST formulasi ishga jalb etiladigan tana maydoniga, Ketch-Makardl formulasi esa tanada yog'ning foiziga asoslanadi.

To'g'ri ovqatlanish bilan bir qatorda ovqatlanish vaqtini ham aniq hisoblash kerak, chunki faqat o'z vaqtida ovqatlanish energiya sarfini to'liq qoplaydi. Sog'lom odam uchun kuniga to'rt marta ovqatlanish eng oqilona hisoblanadi. Bunda ovqat hazm qilish tizimi tushadigan yuk teng taqsimlanadi, oziq-ovqat yaxshiroq hazm bo'ladi va o'zlashtiriladi.

7 soat va undan ortiq interval bilan kuniga ikki marta ovqatlanishda qonda xolesterin darajasi oshadi, tanada yog' to'plana boshlaydi, qalqonsimon bez faoliyati intensivligi pasayadi. Bundan tashqari, uzoq vaqt tanaffusdan so'ng kishi me'yordan ortiq ovqat iste'mol qilishi ko'p kuzatiladi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, tanlangan tartibga odatlanish uchun ikki yoki uch kun yetarli bo'ladi.

Mutaxassislarining fikriga ko'ra, har qanday odat 21 kun ichida shakllanishi mumkin. Xuddi shu bayonot sog'lom ovqatlanish uchun ham o'rinlidir. Bunday odatni shakllantirish hech qiyin emas, asosiysi aniq maqsad qo'yish va undan ortga qaytmaslik.



Bir nechta foydali maslahatlar:

1. O'zingizga savol bering — nima uchun ovqatlanish odatlarimni o'zgartirmoqchiman? Javob imkon qadar aniq, yakuniy maqsad esa erishish mumkin bo'lishi mumimdir. Masalan, uch kilogramm vazn tashlash, yuz terisi rangini yaxshilash, ko'ngil aynishidan xalos bo'lish va hokazo.
2. Oziq-ovqat kundaligi yuritish — bu hali yangi odatlar shakllanib ulgurmagan bir vaqtda ovqatlanishdagi xatolarni tuzatishga yordam beradi. Bugungi kunda buni amalga oshirish juda oson: deyarli har qanday mobil ilovalar do'konida ham pullik, ham bepul dasturlarni topish mumkin.
3. Shoshmaslik. Odatiy «zararli» taomlarni yangi va sog'lom ovqatlarga keskin va to'liq almashtirish deyarli 100% holatlarda yangi tartibga amal qilmaslikka olib keladi. Ratsion asta-sekin o'zgartirilishi, foydali mahsulotlar asta-sekin kiritilishi maqsadga muvofiqdir.
4. Qat'iy cheklovlardan qochish. Soat 18:00 dan keyin ovqatlanmaslikka majbur qilish, shirinliklarni butunlay cheklashlar tavsiya etilmaydi. Bunday taqiqlar organizm uchun stress hisoblanadi va odatlarni yaxshi tomonga o'zgartirishga urinishlardan qochishga unday boshlaydi. Kechki ovqat uchun oddiy va oson hazm bo'ladigan taomlarni tanlash mumkin: sabzavotlar, mevalar, tvorog, tuxum, kam yog'li baliq, parranda go'shti. Shirinliklarni nonushtaga va oz miqdorda iste'mol qilish yaxshiroqdir.
5. Ratsion turfa xil bo'lishi lozim. Sog'lom oziq-ovqatlar har doim ham bemaza va oddiy bo'lmaydi. Tana uchun juda foydali bo'lgan juda ko'p taniq taomlar mavjud.
6. Uydan tashqarida ovqatlanishni to'xtatish. Kerakli odatlar shakllanmaguncha, kafe va restoranlarga tashriflarni cheklash tavsiya etiladi. Uyda ovqatlanishga afzallik berish zarur.
7. Do'konga faqat to'q qoringa borish. Bu holda yorqin va jalb etuvchi o'ramdagi zararli mahsulotlarni sotib olish istagi pastroq bo'ladi.
8. Telefonga suv ichish va ovqatlanish haqida eslatma qo'yish, shunda tartibga rioya qilish osonroq bo'ladi.
9. O'zaro fikrlaydigan odamlarni qidirish — birgalikda biron narsani o'zgartirish har doim osonroq kechadi. Agar sizni qo'llab-quvvatlaydigan inson topilsa, bu juda yaxshi: bu holda kechki ovqat siz uchun sinovga aylanmaydi. Aslida ovqatlanish odatlarni o'zgartirish unchalik qiyin emas. Bu tufayli yuzaga keladigan kichik vaqtinchalik noqulaylik to'g'ri ovqatlanish organizm uchun olib keladigan foydadan ustun bo'la olmaydi.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. <https://mymedic.uz/>
2. <https://uz.wikipedia.org/wiki/Parhez>
3. O‘zME. Birinchi jild
4. <https://zira.uz/uz/2018/09/19/sog-lom-ovqatlanish-tartibi/>

