

YOSHLARNI SUTKALIK ENERGIYA SARFIGA ASOSLANIB, ULARGA OZUQA RATSIONINI TUZISH

S.Isroiljonov

dotsent, Farg'ona Davlat universiteti. Farg'ona

M.Toxirova

Magistrant, Farg'ona Davlat universiteti. Farg'ona

Annotatsiya: *Ushbu maqolada yoshlarni bir kunlik ish faoliyatiga asoslanib, ularga oziq ovqat ratsionini tuzish haqida ma'lumotlar keltirilgan. Bundan tashqari organizmning oqsil, yog', uglevod, vitaminlarga bo'lgan ehtiyojlari haqida ma'lumotlar aytib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *oqsil, yog', uglevod, mineral modda, vitaminlar, Nutrisiologiya.*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о составлении пищевого рациона для молодежи с учетом их повседневной трудовой деятельности. Кроме того, упоминалась информация о потребностях организма в белках, жирах, углеводах, витаминах.*

Ключевые слова: *белок, жир, углеводы, минеральные вещества, витамины, питание.*

Abstract: *This article provides information on the preparation of food rations for young people based on their daily work activities. In addition, information about the body's needs for protein, fat, carbohydrates, and vitamins is mentioned.⁶³*

Key words: *protein, fat, carbohydrate, mineral matter, vitamins, Nutrition.*

Inson organizmining beka mu ko'st rivojlanib, yashishini ta'minlaydigan asosiy omillardan biri ovqat xisoblanadi. Ovqat organizm uchun energiya manbaidir. Bir gram ovqatning organizmda yonganda ajraladigan issiqligiga qarab, ovqatning quvvatli qiymati aniqlanadi. Moddalar almashinuv jarayonida organizm xayotini ta'minlovchi energiya hosil bo'ladi. Yo'qotilgan suyuqlik o'rni to'ladi, mineral moddalarga bo'lgan ehtiyoj qondiriladi, sintetik jarayon uchun sarflangan organik moddalar o'rni xam to'ladi. [1]

Ovqat organizmning uyg'un ravishda rivojlanishi hamda bir me'yorda ishlab turishini ta'minlay oladigan bo'lishi kerak, buning uchun ovqat ratsionining miqdori va sifati, kishining kasb-kori, yoshi, jinsiga tegishli ehtiyojlarga monand kelishi lozim. Organizmning fiziologik ehtiyojlari turli shart-sharoitlarga bog'liq. Bularning ko'pchiligi doimo o'zgarib turadi. Shu sababli hayotning har bir fursati uchun aniq to'g'ri keladigan ovqat bo'lishi amalda mumkin emas. Biroq odamda maxsus regulyator (boshqaruv) mexanizmlar bo'lib, ular mazkur paytda o'ziga kerakli miqdordagi zarur oziq moddalarni yeyilgan ovqatdan ajratib oladi va o'zlashtiradi. Lekin organizmdagi moslashtiruvchi regulyator qobiliyatlarining ham ma'lum chegarasi bor; bolalar va keksalarda ular ancha cheklangan. Bundan tashqari, bir qancha oziq moddalar, mas, vitaminlar, almashirib bo'lmaydigan aminokislotalarni odam organizmi

⁶³ S. S. Soloxo'jayev "Gigiyena" Tibbiyot bilimgoxlari talabalari uchun O'quv adabiyoti Toshkent 2001

moddalar almashinuvi jarayonida hosil qila ol-maydi. Bu moddalar organizmga ovqat bilan tayyor holda kirib turishi kerak, aks holda sifatsiz ovqat natijasida kasalliklar paydo bo'ladi.⁶⁴

Odam organizmining energiya sarfi quyidagilardan tarkib topadi:

1. Asosiy almashinuv - ichki a'zolar, sistemalar va to'qimalar faoliyatini ta'minlab, beruvchi bikimyoviy jarayonlar uchun sarflanadigan energiya.

2. Ovqatning o'ziga xos dinamik ta'siri - ovqat xazm qilish va oziq moddalarni o'zlashtirishga sarflanadigan energiya, bu asosiy modda almashinuvining 10-15% ni tashkil etadi.

3. Kasb korga aloqador ishlarni, uy ro'zg'or ishlarini bajarishga, to'g'ri dam olish, o'z o'ziga xizmat qilishga, sportga va boshqalarga sarflanadigan eergiya.

Ovqatlanish rejimi kuniga necha mahal va qancha vaqt oralatib ovqatlanish, sutkalik ratsion kaloriyalarining ovqatlanish mahallariga taqsimlanishidan iborat. Kuniga 4 mahal ovqatlanish maqsadga muvofiq, chunki bunda hazm yo'li bir maromda ishlaydi, ovqat batamom qayta ishlanadi. Doim bir vaqtda ovqatlanganda me'da shirasi birmuncha aktiv ajraladi. Ovqatning normal hazm bo'lishida uning issiqsovuqligi ham muhim ahamiyatga ega.

Ovqatlanish ratsionini tuzishda eng muxim axamiyatga ega bo'lgan oqsillar, vitaminlar, uglevodlar, mineral moddalardir.

Oqsillar xayot uchun zarur moddalarga kiradi. Bularsiz, organizm yashashi, o'sishi, va rivojlanishi mumkin emas. Xayot faoliyati jarayonida oqsillar doimiy ravishda parchalanib, yangilanib turadi. Shu jarayonni qo'llab quvvatlash uchun organizmga oqsil tushib turishi zarur. Oqsillarga bo'lgan extiyoj, kattalar uchun sutkalik energiya sarfining 11%ini, bolalar va o'smirlarda esa 13% qoplashi kerak.

Biz bilamizki yog'larning organizmdagi plastik va boshqa xayot jarayonlarida ishtirok etishi qadimdan ma'lum. Bir qancha patologik xolatlar, ayniqsa ateroskleroz kasalligining oldini olishda yog'lar takibidagi ayrim birikmalarning biologic xossalari to'g'risidagi ma'lumotlar so'ngi yillar tajribalari orqali o'z isbotini topdi.

Organizmga uglevodlar, asosan, o'simlik mahsulotlari (non, sabzavot va mevalar) orqali kiradi. Uglevodlarni ko'p iste'mol qilganda, ular yog'ga aylanadi va teri osti yog' kletchatkasi, charvi va boshqa joylarda to'planadi.

Ichakda so'rilgan monosaxaridlar darvoza venasi qoni bilan jigarga keladi. Bu yerda ularning bir qismi glikogenga aylanib, skelet mushaklarida to'planadi. Organizmda zaxira holidi 350 g yaqin glokogen bo'ladi.

Mineral moddalar organizmga ovqat va suv bilan kiradi. Organizmning turli xil mineral tuzlarga talabi bir xil emas. Masalan: sutkada 10 g gacha osh tuzi (natriy xlorid), 1 g kaliy, 0,3 g magniy, 1,5 g fosfor, 0,8 g kalsiy, 0,012 g temir, 0,001 g mis, 0,0003 g marganes va 0,00003 g yod talab qilinadi.⁶⁵

Ovqatning miqdori va tarkibi odamning energiya va plastik moddalarga bo'lgan talabini to'liq qoplashi va sog'liqni saq lash, yuqori ish qobiliyatini ta'minlash, bolalarda esa to'g'ri o'sish va taroq qiyotni ta'minlashi kerak. Jismoniy ish bilan

⁶⁴ M. A. Azizov Umumiy gigiyena va ekologiya Tibbiyot kollejlari uchun. Toshkent 2008

⁶⁵ A. G' Axmedov, G. X. Ziyomutdinova "Anatomiya Fiziologiya Patologiya" tibbiyot kollejlari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent 2016

shug'ullanmaydigan odamning sutkalik ovqat ratsioniga 91 g oqsil, 103 g yog' va 378 g uglevod kirishi kerak. Bularning yig'indisi 2800 kkal tashkil etadi. Bundan tashqari ovqat bilan birga mineral tuzlar, vitaminlar va suv kirishi kerak. Tarkibida hayvon va o'simlik oziqa moddalari bo'lgan turli xil aralash ovqatlar bilan ovqatlananda, vitaminlar yetarli miqdorda bo'ladi. Osh tuzi

bundan istisno bo'lib, 5 g y aqin qo'shish kerak. Jismoniy ish bajarganda energiya va plastik moddalarga bo'lgan talab oshadi, shuning uchun ovqat tarkibida yog'lar, uglevodlar oqsillar miqdorini ko'paytirish kerak. Tarkibida ko'p miqdorda oqsil (200 g dan ko'p) yoki yog' (150 g dan ko'p) bir turdagi ovqat bilan ovqatlanish hazm jarayonini va modda almashinuvini buzadi. Og'ir jismoniy ishda oqsillar ko'p parchalanadi, shuning uchun uning miqdorini

ko'paytirish zarur. Agar tana og'irligini kamaytirish kerak bo'lsa, uglevodlar miqdorini kamaytirish kerak.

Ba'zi oilalarda ovqatlanish ratsioni tushunchasini yuqori kaloriyali taomlarni to'yib yeyish, deb tushuniladi. Bu zararli odat ko'plab xastaliklarga zamin bo'ladi. Holbuki, meva-sabzavot inson organizmi uchun juda foydali. Ovqatlanish ratsionida bunga ahamiyat beradiganlar o'z salomatligi haqida qayg'urgan bo'ladi.

Quyidagi jadval asosida bolalar va o'smirlarning oqsillarga, yog'larga, uglevodlarga bir kunlik (gr xisobida) extiyoj va umumiy kaloriyasi (k/kal) xisobida berilgan. Ushbu jadvalda ona suti bilan oladigan ozuqa qiymati xisobga olinmagan.

Bolalar va o'smirlarning yoshi	Kaloriyasi	Oqsillar		Yog'lar		uglevodlar
		Jami	Shu jumladan xayvon oqsili	Jami	Shu jumladan xayvon yog'i	
6 oydan 1 yoshgacha	800	25	20-25	25		113
1 yoshdan 1.5 yoshgacha	1300	48	36	48	-	160
yoshdan 2 yoshgacha	1500	53	40	53	5	192
3 yoshdan 4 yoshgacha	1800	63	44	63	8	233
5 yoshdan 6 yoshgachah	2000	70	47	72	11	252
7 yoshdan 10 yoshgacha	2400	80	48	80	15	324
11 yoshdan 13 yoshgacha	2850	96	58	96	18	382
14 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan o'smirlar	3150	106	64	106	20	367

Ayniqsa, bolalarning ovqatlanish tarziga alohida e'tibor qaratish darkor. Ota-onalar farzandlariga bu borada ibrat bo'lishi kerak. Ovqat bilan birga pomidor, bodring, qizil lavlagi,

ko'katlar va boshqa tabiat ne'matlari asosida tayyorlangan salatlar, meva-sabzavotlar iste'mol qilish tavsiya etiladi. Maktabgacha tarbiya muassasalari va maktablarda ham ovqatlanish masalasiga alohida e'tibor qaratish, to'g'ri ovqatlantirish bilan birga bu boradagi milliy qadriyatlar va zamonaviy tibbiyot tamoyillarini yoshlar ongiga singdirish muhim vazifadir.

Aytish joizki, jannatmonand yurtimizda to'g'ri ovqatlanish uchun barcha sharoit muhayyo. Ona zaminimizda yilning to'rt faslida ham yuzlab xil tabiat noz-ne'matlari yetishtiriladi. Hatto qish faslida ham bozorlarimizdan sarxil meva-sabzavotlar, ko'katlar uzilmaydi.

O'zbek pazandachiligi taomlarga boyligi va xilma-xilligi bilan ajralib turadi. Sumalak, ko'k somsa, ko'k chuchvara, yalpizli moshxo'rda, palov, kabob, karam va qalampir do'lma, ayron, go'ja osh, sabzavotli dimlamalar, qovurilgan baliq, behili palov, qovoq somsa, xar xil mevalardan tayyorlangan ovqatlar dasturxonimizga fayz bag'ishlaydi. Bizning vazifamiz ulardan yoshimiz, kasbimiz, yil fasllari, sog'lig'imiz holatidan kelib chiqib oqilona tanovvul qilishdir.⁶⁶

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. S. S. Solixojayev “ Gigiyena” Tibbiyot bilimgoxlari talabalari uchun O'quv adabiyoti Toshkent 2001
2. M. A. Azizov Umumiy gigiyena va ekologiya Tibbiyot kollejlari uchun. Toshkent 2008
3. A. G' Axmedov , G. X. Ziyomutdinova “ Anatomiya Fiziologiya Patologiya” tibbiyot kollejlari uchun o'quv qo'llanma. Toshkent 2016
4. <http://www.uzbekistan-geneva.ch/to-g-ri-ovqatlanish-va-salomatlik.html>

⁶⁶ <http://www.uzbekistan-geneva.ch/to-g-ri-ovqatlanish-va-salomatlik.html>