

SOG'LOM OVQATLANISH RATSION PRINSPI

Abduraimova Adiba Ahmadjon qizi

Toshkent tibbiyot akademiyasi 1- kurs talabasi

Xo'jaqulova Marjona Baxtiyor qizi

Toshkent tibbiyot akademiyasi 1- kurs talabasi

Xudoyberdiyeva Nozima O'rinboy qizi

Toshkent tibbiyot akademiyasi 1- kurs talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sog'lom ovqatlanish ratsini ko'rib chiqamiz Sog'lom ovqatlanish - bu yaxshi kayfiyat va muvozanatni saqlashga yordam beruvchi usul va prinsiplardir. Vazn tashlash, semirish yoki kun tartibidan yaxshi o'zlashtirilmayotgan mahsulotlarni olib tashlash kabi muammolar inson shaxsan tanlaydigan yo'lga bosiladigan keyingi qadamdir. Ratsionda tarkibi xilma-xil oziqovqat mahsulotlarining bo'lishi va ovqatning to'g'ri pishirilishi vita-minlarni saqlab qolishga imkon beradi. Og'ir jismoniy mehnatda, homiladorlik davrida, shim. rayonlarda yasha-ganda vitaminlarga talab kuchayadi. Bunda vitamin preparatlari iste'mol qilib turish zarur.*

Kalit sozlar: *Ratsional, tuz, qahva, shakar, shirinliklar, bodring, pomidor, karam, qizil lavlagi, sabzi, qovoq, yangi ko'katlar, Abu Ali ibn Sino, Muhammad Sadiq Qoshg'ariyning «Yaxshi kishilar odobi», “men ochman”, “men yana yeyishga qarshi emasman” va “men boshqa yeyolmayman”, kamqonlik, Brayan Uensink.*

Abstract: *In this article, we will consider a healthy diet. Healthy nutrition is a method and principles that help maintain a good mood and balance. Problems such as weight loss, obesity, or the elimination of poorly absorbed products from the daily routine are the next step in the path of personal choice. The presence of a variety of food products in the diet and proper cooking of food allow you to preserve vitamins. During heavy physical work, during pregnancy, pants. when living in the regions, the demand for vitamins increases. In this case, it is necessary to consume vitamin preparations.*

Key words: *Rational, salt, coffee, sugar, sweets, cucumbers, tomatoes, cabbage, red beets, carrots, pumpkins, fresh greens, Abu Ali Ibn Sina, Muhammad Sadiq Kashgari's "The manners of good people", "I am hungry", "I am again don't mind eating' and 'I can't eat anymore', anemia, Brian Wensink.*

Аннотация: *В этой статье мы рассмотрим здоровое питание. Здоровое питание - это метод и принципы, которые помогают поддерживать хорошее настроение и равновесие. Такие проблемы, как похудение, ожирение или исключение из режима дня плохо усваиваемых продуктов - это следующий шаг на пути личного выбора. Наличие в рационе разнообразных продуктов питания и правильное приготовление пищи позволяют сохранить витамины. При тяжелой физической работе, во время беременности брюки. при проживании в регионах потребность в витаминах возрастает. В этом случае необходимо употреблять витаминные препараты.*

Ключевые слова: *Рациональное, соль, кофе, сахар, сладости, огурцы, помидоры, капуста, красная свекла, морковь, тыква, свежая зелень, Абу Али Ибн Сина, Мухаммад Садик Кашигари «Нравы хороших людей», «Я голоден», «Я голоден». Я снова не против поесть» и «Я больше не могу есть», анемия, Брайан Венсинк.*

Овқатланish — organizmning hayot faoliyatini ta'minlash, salomatlik va ish qobiliyatini saqlab turish uchun zarur oziq moddalarni o'zlashtirish jarayoni.

Oqilona (Ratsional) ovqatlanish bu

- Ovqatlanishda xilma-xil mahsulotlarning bo'lishligi;
- Ma'danlar, vitaminlar, oqsil va karbonsuvlar, temir moddasiga boy bo'lgan oziq-ovqatlar;
- Oziq-ovqatlarning pokizaligi, yangi va barraligi
- Mahsulotlarning imkon qadar tabiiyligi
- Ovqatlanish tartibi hamda odoblariga rioya etilishi
- Jismoniy va aqliy zo'riqishlar kuchaygan paytda (sport bilan shug'ullanish yoki imtihonlardan oldin) qo'shimcha vitaminlar ichish
- Tuz, qahva, shakar, shirinliklar singarilarni meyorida iste'mol qiling
- Uzoq muddat och qolish, doim quyiqlik va quriqlik ovqatlarni, qalampir, murch, sirka, xantal, sarimsoq kabilarni ko'p is'temol qilishdan saqlanish.

Kunlik ovqatlanish ratsionining optimal ozuqaviy nisbati oqsillar hisobiga 10 — 15 foiz, yog'lar hisobiga 30 — 32 foiz, uglevodlar hisobiga 55 — 60 foiz, kalsiyning fosforgia nisbati 1:1,5 tarzda bo'lishi lozim.

Kunlik ovqatlanish ratsioni tarkibiga go'sht, sut, sariyog' va o'simlik yog'i, bug'doy noni (har bir ovqatlanishda) kiritiladi. Baliq, tuxum, pishloq, tvorog, sut mahsulotlarini ikki-uch kunda bir marta berish tavsiya etiladi.

Nonushta salat, issiq ovqat va issiq ichimlikdan iborat bo'ladi. Sabzavot va mevalar berilishi tavsiya etiladi.

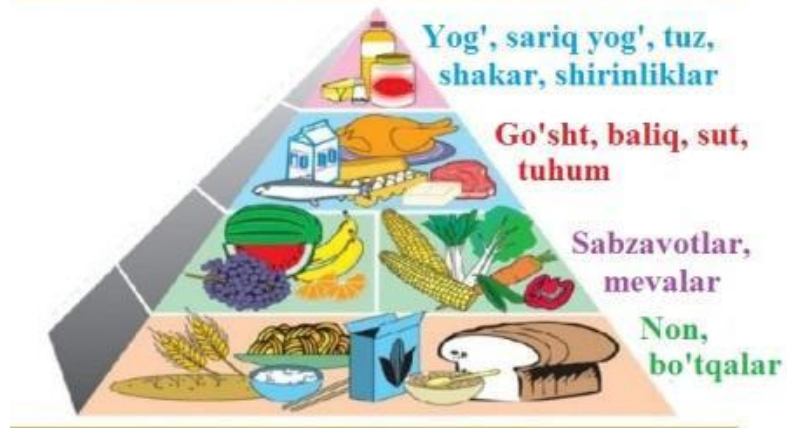
Tushlik tarkibiga salat, birinchi va ikkinchi taom (asosan go'sht, baliq yoki parranda go'shtidan tayyorlangan issiq ovqat) va ichimlik kiradi. Salat yangi uzilgan yoki tuzlangan bodring, pomidor, karam, qizil lavlagi, sabzi, qovoq va yangi ko'katlar qo'shilgan holda tayyorlanadi.

Porsiyalangan sabzavotlar (qo'shimcha garnir)dan ham foydalanish mumkin. Ta'mni yaxshilash maqsadida salatga sarxil yoki quritilgan mevalar: olma, olxo'ri, mayiz va yong'oq qo'shish mumkin.

Ikkinchi tushlikda ichimlik (sut, sut mahsulotlari, kisel, sharbat) bilan birga bulochka yoki kremsiz (tvorogli) qandolat mahsulotlari tavsiya etiladi.

Kechki ovqat sabzavotli (sutli) taom yoki bo'tqa: ikkinchi asosiy ovqat (go'sht, baliq yoki parranda go'shti), ichimlik (choy, sharbat, kisel)ni o'z ichiga oladi. Qo'shimcha ravishda mevalar yoki sut mahsulotlari, bulochka yoki kremsiz qandolat tavsiya etiladi.

SOG'LOM OVQATLANISH PIRAMIDASI



Odam bir kecha-kunduzda sarflaydigan kaloriyasiga ko`ra sutkalik ovat ratsionidagi oqsillar, yog`lar va uglevodlar miqdori

Ovqatning	Sutkalik kaloriyasi (kcal)							
	2500	2750	2900	3750	3750	3750	4200	4250
Oqsillar (g)	91	100	110	118	127	135	146	154
Yog`lar	81	89	97	105	113	121	128	135
Uglevodlar	340	370	405	435	470	500	535	570

Abu Ali ibn Sino uyqudan oldin yeyilib, oshqozonda turib qolgan ovqat zahri ko‘krak-miya kanali orqali miyaga bug‘lanib o‘tib, uni zaharlaydi, fe‘lni tajang qiladi, deb yozadi. Uyqu va oxirgi tanovul o‘rtasida 3-4 soat vaqt o‘tishi lozim. Shu bois kechki paytda yengil hazm bo‘ladigan ovqat iste‘mol qilish va yong‘oqlar, qovurmalar, yog‘li go‘sht, tvorog kabilardan saqlangan ma‘qul

Ta’omlanishning odoblari!

(Muhammad Sodiq Qoshg‘ariyning «Yaxshi kishilar odobi» kitobidan)

• Adabi avval – taomni kam yeyiladi. Va durust ochlik yuz bermasa taom yeyilmaydi va yana taomni ta'bida bir oz ochlik qoldirib yeyiladi;

- Kattalar taomga qo'l uzatmaguncha kichiklar qo'l uzatmaydilar;
- Yeb-ichish o'ng qo'lda bajariladi;
- Taomni o'z oldidan oladi;
- Nonni ikki qo'l bilan sindirilib, bo'laklarga bo'lib yeyiladi;
- Taomlanish vaqtida, garchi och bo'linsa ham tez-tez, shitob bilan yeyilmaydi;
- Luqmani katta ham, kichik ham emas, o'rtacha olinadi va og'izda luqma yaxchi chaylanib, ohista yutiladi.;

• Taom ustida boshdan oxirigacha xomush o'tirish mumkin emas. Hech qanday taom kamsitilmaydi;

• Agar imkon bo'lsa taom tanho yeyilmaydi, negaki ko'p qo'l uzatilgan taom barakali taomdir;

- Ayrim taomlardan so'ng tishni hilol cho'p bian kavlash mumkin;
- Qo'l taomlanishdan ilgari ham, so'ng ham yuviladi;
- Taom yeb bo'lingach hamd va duo aytiladi, so'ng taom egasini duo qilinadi.

Ratsional ovqatlanishning asosi bo'lib, kunlik iste'mol (qabul) qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri tashkillashtirish hisoblanadi. Normativlarni tuzishda:

- kasb guruhlari bo'yicha oziq-ovqat mahsulotlarini iste'moli to'g'risidagi ma'lumotlar;
- oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibi, termik ishlov berishda mahsulotlardagi moddalar kamayish darajalari;
- aholining o'rtacha antropometrik ko'rsatkichlari;
- ovqatlanishdagi ko'nikmalar;
- taklif qilingan me'yorlarni yetkazib berish imkoniyatlari inobatga olingani aytilgan.

Maktab yoshida ayniqsa, o'smirlilik davrida nooqilona ovqatlanish natijasida kelib chiqadigan oqibatlar:

- Kamqonlik;
- Semirib ketish yoki ozish;
- Ovqat hazm qilish tizimi a'zolari faoliyatining buzilishlari;
- Aqliy va jismoniy rivojlanishdan orqada qolish;
- Odam umumiy quvvati – immunitetining pasayishi va uning oqibatida yuqimli kasalliklarga chalinishga moyillik.

Kornell universiteti professori Brayan Uensinkning aytishicha, odamlarning to'qlik darajasi uch xil bo'ladi – “men ochman”, “men yana yeyishga qarshi emasman” va “men boshqa yeyolmayman”. Eng yaxshi yo'li – hammasini emas, balki faqat bir qisminigina yeyish. Shunday qilsangiz ham sog'lig'ingizga zarar yetkazmaysiz va ham pulingizni tejagan bo'lasiz

Sog'lom ovqatlanish bu yaxshi kayfiyat va muvozanatni saqlashga yordam beruvchi usul va prinsiplardir. Vazn tashlash, semirish yoki kun tartibidan yaxshi o'zlashtirilmayotgan mahsulotlarni olib tashlash kabi muammolar inson shaxsan tanlaydigan yo'lga bosiladigan keyingi qadamdir.

Sozim so'ngida shuni aytamanki sog'lom ovqatlanish prinsipi tartibiga o'z-o'zini rivojlantirish, o'z-o'zini o'qitish, g'amxo'rlik va o'z hayotingizga kirgiziladigan shaxsiy investitsiyadir.

ADABIYOTLAR:

1. Xudoyberdiev.R.E.,I.K.Axmedov. “Odam anatomiyasi” T.: “Ibn Sino” 1993 y.
2. Ahmedov.A. “Odam Anatomiyasi” T.: “Iqtisod moliya” 2007 y.
3. Rajamurodov Z.T., Rajabov A.L. “Odam va hayvonlar fiziologiyasi” T.: Tib. Kitob. 2010 y