

TOG'LI SHAROITLARDA OVQATLANISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Djo'rayev Ilhom Tolkunbayevich

O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlari Akademiyasi o'qituvchisi

Annotatsiya: *Oziq-ovqat har qanday ochiq havoda sarguzasht, sayohatning muhim jihati hisoblanadi, ayniqsa tog' sharoitlari haqida gap ketganda. Tog'larda tana issiqlikni saqlash va energiya darajasini saqlab qolish uchun ko'proq ishlaydi, bu esa ko'proq kaloriya iste'molini va to'g'ri ovqatlanishni talab qiladi. Bundan tashqari, oldindan aytib bo'lmaydigan ob-havo sharoiti va cheklangan resurslar mos oziq-ovqat variantlarini topishni qiyinlashtirishi mumkin. Shuning uchun, tog' sharoitida oziq-ovqat, bu noyob qiyinchiliklarga javob beradigan maxsus xususiyatlarga ega bo'lishi kerak. Ushbu maqolada tog' sharoitida oziq-ovqatning muhim xususiyatlari, jumladan, yuqori kaloriyali, yengil va ko'chma, uzoq saqlash muddati, ozuqaviy moddalarga boy, oson tayyorlanadigan, yuqori suv miqdori, ob-havoga chidamli va tasalli beruvchi variantlar o'rganiladi.*

Kalit so'zlar: *Energiya, kaloriya, oqsil, kalsiy, immunitet tizimi, organizm, uglevod, metabolizm.*

Oziq-ovqat inson hayotini ta'minlash va umumiy salomatlik va farovonlikni qo'llab-quvvatlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. U organizmning optimal ishlashi uchun zarur oziq moddalar, energiya va qurilish bloklarini beradi. Oziq-ovqatning inson tanasi uchun muhim bo'lgan ba'zi asosiy sabablari:

1. Energiya manbai: Oziq-ovqat organizm uchun asosiy energiya manbai hisoblanadi. Oziq-ovqat tarkibidagi uglevodlar, yog'lar va oqsillardan olingan kaloriyalar turli metabolik jarayonlar orqali energiyaga aylanadi. Bu energiya jismoniy faoliyatni amalga oshirish, tana haroratini saqlash va tana funktsiyalarini qo'llab-quvvatlash uchun zarurdir.

2. Oziq moddalar bilan ta'minlash: Oziq-ovqat tarkibida vitaminlar, minerallar kabi muhim oziq moddalarning keng doirasi mavjud. Ushbu oziq moddalar turli tana tizimlarining to'g'ri ishlashi uchun zarurdir. Misol uchun, vitaminlar va minerallar metabolizm, immunitet funksiyasi va hujayralar o'sishi kabi jarayonlarda ishtirok etadi.

3. O'sish va rivojlanish: O'sish va rivojlanish uchun, ayniqsa bolalik va o'smirlik davrida oziq-ovqat bilan yetarli darajada oziqlanish juda muhimdir. Oqsillar, kaltsiy va temir kabi oziq moddalar suyaklar, mushaklar va boshqa to'qimalarning rivojlanishi uchun juda muhimdir.

Tog'larda ko'p vaqt o'tkazgan odamlar to'g'ri ovqatlanish sog'lom va quvvatli bo'lish uchun juda muhim ekanligini bilishadi. Biroq, tog' sharoitida ovqatlanish oziq-ovqatda maxsus xususiyatlarni talab qiladigan ba'zi o'ziga xos qiyinchiliklarni keltirib chiqaradi. Birinchidan, yuqori kaloriyali tarkib juda muhim, chunki tog'li harakatlar

juda ko'p kaloriyalarni talab qiladi. Yong'oq kabi ovqatlar ajoyib tanlovdir, chunki ular kichik hajmli bo'lsa ham ko'p energiya beradi. Ikkinchidan, yengil va ko'chma oziq-ovqat kerak, chunki og'ir oziq-ovqat yuk bo'lishi mumkin. Suvsizlangan ovqatlar, muzlatilgan quritilgan mevalar va maydalangan mevalar tog' sharoitlari uchun juda mos keladi, chunki ular yengil va qadoqlash oson. Uchinchidan, uzoq saqlash muddati juda muhim, chunki yangi oziq-ovqat tog' sharoitida tezda buzilishi mumkin. Konservalar, quritilgan mevalar va sut kukunlari - bu juda yaxshi variant, chunki ular uzoq vaqt yaroqli holatda saqlanishi mumkin. To'rtinchidan, oson tayyorlanadigan taom kerak, chunki tog' sharoitida pishirish qiyin bo'lishi mumkin. Tezkor jo'xori uni, makaron va sho'rva juda yaxshi tanlovdir, chunki ular minimal tayyorgarlikni talab qiladi va oson tayyorlash mumkin. Beshinchidan, suvsizlanishning oldini olish uchun suvning yuqori miqdori zarur. Tarvuz, bodring va apelsin kabi ovqatlar juda yaxshi tanlovdir, chunki ularda suv miqdori yuqori. Oltinchidan, ob-havoga chidamli oziq-ovqat kerak, chunki tog' sharoitlari oldindan aytib bo'lmaydigan bo'lishi mumkin. Yong'oq yog'i, kraker va pishloq kabi ovqatlar ajoyib tanlovdir, chunki ular ob-havo sharoitlariga bardosh bera oladi. Nihoyat, tasalli beruvchi ovqat ichki ruhiyatni oshirish va qulaylik hissini ta'minlash uchun zarur. Issiq shokolad, choy va eriydigan qahva kabi taomlar ajoyib tanlovdir, chunki ular sovuq va qiyin sharoitlarda qulaylikni ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, tog' sharoitida ovqatlanish yuqori kaloriyali, yengil va ko'chma, uzoq saqlash muddatiga ega, ozuqaviy moddalarga boy, tayyorlanishi oson, suv miqdori yuqori, ob-havoga chidamli va taskin beruvchi kabi maxsus xususiyatlarni talab qiladi. Tog'larda sog'lom va quvvatli bo'lish uchun to'g'ri ovqatlanish juda muhimdir.

Tog' sharoitida tana energiya darajasini saqlab qolish va issiq bo'lish uchun ko'proq ishlaydi. Bu shuni anglatadiki, tananing jismoniy faoliyatni bajarish uchun yetarli energiyaga ega bo'lishini ta'minlash uchun yuqori kaloriya iste'moli zarur. Bunday sharoitlarga mos keladigan yuqori kaloriyali ovqatlarga misollar yong'oq, maydalangan, pishloq va yeryong'oq yog'ini o'z ichiga oladi. Bu oziq-ovqatlar kaloriyalarda yuqori va barqaror energiya bilan ta'minlaydi, bu ularni uzoq yurish yoki toqqa chiqish uchun ideal qiladi. Shuni ta'kidlash kerakki, barcha yuqori kaloriyali ovqatlar teng darajada yaratilmaydi va muhim vitaminlar va minerallarni ta'minlaydigan ozuqaviy moddalarga boy variantlarni tanlash juda muhimdir. Shuningdek, yengil va ko'chma oziq-ovqat variantlariga ega bo'lish juda muhim, chunki sayyohlar va alpinistlar ko'pincha cheklangan joy va vazn cheklovlariga ega. Yengil va ko'chma oziq-ovqat variantlari odamlarga ryukzaklariga ortiqcha vazn qo'shmasdan, etarli miqdorda oziq-ovqat olib yurish imkonini beradi. Dala va qir sharoitlariga mos keladigan yengil va ko'chma oziq-ovqat mahsulotlariga misol sifatida suvsizlangan ovqatlar, muzlatilgan quritilgan meva va sabzavotlar, tezkor jo'xori uni va konservalangan orkinos kiradi. Bu oziq-ovqatlarni qadoqlash oson, minimal tayyorgarlikni talab qiladi va ochiq havoda

ishlash uchun zarur bo'lgan muhim oziq moddalar bilan ta'minlaydi. Tog' sharoitida, oldindan aytib bo'lmaydigan ob-havo sharoiti va cheklangan resurslar mos oziq-ovqat variantlarini topishni qiyinlashtirishi mumkin. Shuning uchun, uzoq vaqt davomida buzilmasdan davom etadigan uzoq vaqt davomida foydalanish mumkin bo'lgan oziq-ovqat variantlariga ega bo'lish juda muhimdir. Tog' sharoitida optimal ishlash uchun zarur bo'lgan muhim vitaminlar va minerallarni ta'minlaydigan ozuqaviy moddalarga boy oziq-ovqat variantlariga ega bo'lish juda muhimdir. Oziq moddalarga boy ovqatlar energiya darajasini saqlab turishga yordam beradi, immunitet tizimini qo'llab-quvvatlaydi va jismoniy faoliyatdan keyin tiklanishga yordam beradi. Bunday sharoitlarga mos keladigan ozuqaviy moddalarga boy oziq-ovqatlarga yangi meva va sabzavotlar, yong'oqlar, urug'lar, to'liq donalar va tovuq yoki baliq kabi yog'siz oqsil manbalari kiradi. Ushbu oziq-ovqatlar ochiq havoda ishlash uchun zarur bo'lgan muhim oziq moddalar bilan ta'minlaydi va optimal salomatlik va ishlashni saqlashga yordam beradi. Tog' sharoitida oziq-ovqat tayyorlashning oson variantlariga ega bo'lish juda muhim, chunki odamlar pechka yoki boshqa pishirish uskunasi bilan foydalana olmasligi mumkin. Tayyorlanishi oson taom variantlari minimal tayyorgarlikni talab qiladi va ularni yo'lda iste'mol qilish mumkin. Tog'li sharoitda odamlar jismoniy va ruhiy charchoqni boshdan kechirishi mumkin, bunda esa qulaylik va tanishlik hissini ta'minlaydigan tasalli beruvchi oziq-ovqat variantlariga ega bo'lishi kerak. Tasalli beruvchi oziq-ovqat variantlariga misollar orasida issiq shokolad, eriydigan qahva va sho'rva kiradi. Bu oziq-ovqatlar qulaylik va tanishlik tuyg'usini ta'minlaydi, jismoniy faoliyatdan so'ng odamlarga dam olishga va energiyani to'ldirishga yordam beradi.

Xulosa va takliflar:

Tog' sharoitida oziq-ovqat hal qiluvchi rol o'ynaydi, shuning uchun kaloriyasi yuqori, yengil va ko'chma, saqlash muddati uzoq, ozuqaviy moddalarga boy, oson tayyorlanadigan, suv miqdori yuqori, ob-havo sharoitlarini tanlash juda muhimdir. Oziq-ovqatning bu o'ziga xos xususiyatlari odamlarga ochiq havoda dam olish paytida sog'lig'ini va ish faoliyatini optimal darajada saqlashga, suvsizlanishning oldini olishga yordam beradi va qulaylik va tanishlik hissini beradi. Shuning uchun, tog' sharoitida har qanday ochiq havoda harakat qilishdan oldin ovqatni ehtiyotkorlik bilan rejalashtirish va qadoqlash juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Живи! 7 заповедей энергии и здоровья. Ицхак Пинтосевич • 2012
2. Большая энциклопедия здоровья Поля Брэгга: А. Моськин • 2013
3. Avitsenna.uz internet sayti