

РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШНИНГ ТАМОЙИЛЛАРИ

Г.И.Шарипова

*PhD., доцент Абу Али ибн Сино номидаги Бухоро
давлат тиббиёт институти, Ўзбекистон*

Аннотация: *Ушбу мақолада рационал овқатланишнинг инсон организмидаги роли, оқилона овқатланиш кўрсаткичлари, меъёр ва юзага келиши мумкин бўлган патологик кўрсаткичлари тўғрисида маълумот берилган.*

Калит сўзлар: *рацион, специфик, носпецифик таъсир*

Аннотация: *В данной статье представлена информация о роли рационального питания в организме человека, показателях рационального питания, нормальных и возможных патологических показателях.*

Ключевые слова: *рацион, специфический, неспецифический эффект*

Abstract: *This article provides information about the role of rational nutrition in the human body, indicators of rational nutrition, normal and possible pathological indicators.*

Key words: *diet, specific, nonspecific effect*

Жисмонан ва руҳан бақувват ҳамда фаол яшаш учун ҳар бир киши соғлом турмуш тарзига амал қилиши муҳим аҳамиятга эга. Унга тўлиқ амал қилинса инсон қариши билан шуғилланувчи халқаро ташкилот олимлари фикрига кўра 100 - 120 йил умр кўриш имконияти мавжуд. Айрим мутахассислар эса 180 ёш ҳам ҳаёт давомийлигида чегара эмаслигини таъкидлайдилар. Соғлом турмуш тарзи тушунчаси кенг маънога эга бўлиб, у жисмоний фаоллик, зарарли одатлар, яъни гиёҳвандлик, тамаки (носвой) чекиш, спиртли ичимликларни истеъмолига қарши кураш ва рационал овқатланиш каби тадбирларни ўз ичига қамраб олади. Шу ўринда инсон организмига таъсир этувчи минглаб омиллар ичида овқатланиш айниқса, ўз вақтида ва меъёрида, зарур бўлганда эса пархезбоп таомлар истеъмол қилиш етакчи аҳамиятга эга эканлигини ёдда тутиш лозим. Овқатланиш тиббий нуқтаи назардан ёш, тана тузилиши, иқлим, мабодо касаллик бўлса унинг тури ва давридан келиб чиқиб хасталикнинг олдини олиш учун турли хил тартиб ва таркибда тавсия этилади. Шундагина инсон узоқ, соғлом ва фаровон умр кўриши мумкин.

Организм меъёрида фаолият кўрсатиши учун 600 дан ортиқ озуқалар керак. Улардан тахминан 90 % шифобахш таъсирга эга бўлиб, жуда кам қисми тананинг ўзида яратилади ва аксарияти ташқаридан киради. Бунга фақат рационал овқатланиш орқалигина эришиш мумкин. Лекин, кўпчилик «рационал овқатланиш» деганда, мазали, тўйимли, юқори калорияли таомларни истеъмол қилишни назарда тутадилар. Айрим кишилар тартибсиз, овқатланиш ритмига амал қилмасдан (эрта нахорда ёки кечкурун ётишдан олдин) таом истеъмол қиладилар.

Лекин юқоридагидан фарқли ўлароқ истеъмол қилинадиган таомлар

организм тикланишини таъминласа, йўқотилган энергияга бўлган талабни қондирса, таркибида зарур даражада оксиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, микро – макроэлементлар, ўсимлик толалари сақласа ҳамда озиқ – овқатлар ва уларнинг таркиби, миқдори ошқозон – ичак тизими ферментлари фаоллиги билан мос келса рационал овқатланиш деб аталади. Ёки бир сўз билан айтганда, истеъмоқ қилинадиган озиқ – овқатлар инсоннинг реал эҳтиёжларига мос келиши лозим. Рационал сўзи лотин тилидан олинган бўлиб, “рацион” ибораси бир кунлик истеъмоқ қилинадиган овқат маъносини англатса, “рационал” мақсадга мувофиқ, ақл - идрок билан таом истеъмоқ қилиш деган фикрни билдиради.

Ҳозирги вақтда рационал овқатланиш назарияси негизида таом истеъмоқ қилишни мувозанатлаштирилган концепцияси ишлаб чиқилган. Унга асосан истеъмоқ қилинаётган озиқ – овқатлар таркибида инсон учун зарур даражадаги оксиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, минерал моддалар ва сув бўлиши керак. Бундай ёндошишнинг асосий моҳияти ҳар бир киши сарфлайдиган энергия организмга тушаётган қувватга мос келишидан, овқат таркибидаги моддаларни ўзаро мутаносиблигидан, овқатланишни маълум сон ва оралиқда бўлишидан иборат. Ушбу концепцияни қўйидаги учта қонун тафовут этилади:

Организм томонидан қабул қилинаётган ва сарфланаётган энергияни ҳисоблаш ва у ёки бу таомнинг таркибий қисми қанча қувватга эга эканлигини билиш. Ҳар бир кишининг бир кунда сарфлаётган энергияси асосий алмашинув, овқатнинг специфик - динамик таъсири ва фаолият тури мажмуасидан иборат.

Асосий алмашинув қуввати – бу инсоннинг жисмоний тинч ҳолатда (масалан, уйқуда) ҳаётий муҳим жараёнлари (ҳужайраларда модда алмашинуви, нафас олиш, қон айланиши, овқат ҳазм бўлиши, асаб тизими) ва мушаклар тонусини қўллаб – қувватлаш учун зарур бўлган энергия. У инсон жинси, бўйи, тана вазни ва тузилиши, ёши, ички аъзолардаги гормонлар мувозанати ҳамда бошқа қатор омилларга боғлиқ. Шунингдек, асосий алмашинув учун зарур бўлган энергияга йил фасли, иқлим, ҳам сезиларли таъсир кўрсатади. Тинч ҳолатда организм эҳтиёжи учун зарур бўлган қувват тана мушаклари оғирлиги ва ёғ тўқималари миқдори билан ҳам узвий боғлиқ. Эркакларда асосий алмашинув кўрсаткичи аёлларга нисбатан 10 % кўпроқ. Шунингдек, уларда тана вазнининг бир кг га 1 соатда бир ккал энергия сарф этилса, аёлларда бу кўрсаткич 0,9 ккал га тенг. Маълумки, ёш улғайиб борган сари инсонда мушаклар кичрайиши кузатилади. Бинобарин, унга мос равишда асосий алмашинув кўрсаткичи ҳам камайиб боради. Совуқ иқлим шароитларида ва юқори ҳарорат билан кечадиган айрим касалликларда асосий алмашинув кўрсаткичлари бир мунча юқори бўлишини (тана ҳароратини 10 га ошиши энергияга бўлган талабни 10 – 15 % га кўтаради) эсда тутиш лозим.

Овқатнинг специфик - динамик таъсири – бу озиқ – овқатларни организмга сингиши учун сарфланадиган қувват. Унинг энг кўпи (30 – 40 %) оксилларни ундан сўнг ёғларни (4 – 14 %) ва ниҳоят углеводларни (4 – 7 %) ўзлаштириш учун

сарфланади. Турли хил озиқ – овқатлар яъни аралаш таркибли таом истеъмол қилганда асосий алмашинув кўрсаткичи 10 % ни ташкил этади. Тиббиётда бошқариладиган қувват сарфлаш ибораси мавжуд бўлиб, бу жисмоний фаоллик натижасида йўқотиладиган энергия ҳисобланади ва 40 % ни ташкил этади. Ҳар бир инсоннинг бир кеча – кундузлик сарфлайдиган энергиясидан келиб чиқиб қабул қилинаётган ва сарфланаётган энергия миқдорига қараб овқат рационини тузиш мумкин. Биз истеъмол қилаётган овқат маҳсулотлари таркибидаги бир грамм оқсил ва углеводларнинг ҳар биридан 4 ккал, ёғлардан эса 9 ккал энергия ҳосил бўлади. Ҳар бир кишининг асосий алмашинув қуввати ва овқат маҳсулотларидан ҳосил бўлган энергияни билган ҳолда қабул қилинаётган ва сарфланаётган энергияни аниқлаш ҳамда унга мос равишда овқат рационини тузиш мумкин. Бундай ёндашиш овқатланиш концепциясининг қоидасига жавоб беради.

Мувозанатлаштирилган овқатланиш. Истеъмол қилинадиган озиқ – овқатлар таркибидаги оқсиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, минерал моддалар ва сувнинг бир – бирига мутаносиб (оптимал) равишда бўлиши овқатланиш концепциясининг иккинчи қоидаси ҳисобланади. Овқатланиш тартибини мувофиқлаштириш ушбу концепциянинг учинчи қоидаси ҳисобланиб, ўз ичига қуйидагиларни қамраб олади:

Мунтазам овқатланиш;

Овқатланишни кун давомида тақсимлаш;

Овқатланишлар сони ва улар орасидаги вақтларн мувофиқлаштириш.

Бунинг учун қуйидагиларга амал қилиш тавсия этилади:

Овқатни куннинг маълум вақтида истеъмол қилиш – бу шартли рефлекслар ҳосил бўлишига имкон яратади ҳамда ўз навбатида организмни овқат қабул қилишга тайёрлайди. Нонушта ва тушлик, тушлик ва кечки овқатлар оралиғидаги вақт 5 – 6 соатни ташкил этиши, мабодо уйқудан олдин овқатланиш иштиёқи бўлса камида 1,5 – 2 соат олдин таом қабул қилиш керак.

Кунда 4 маротаба овқатланиш - унинг тахминан 25 % биринчи нонуштага, 15 % иккинчи нонуштага, 35 % тушликка, 25 % кечки овқатга тўғри келиши лозим.

Овқатланганда унинг тақрибий қисмига эътибор бериш жуда муҳим.

Оқсилга бой озиқ – овқатлар асаб тизими кўзғалувчанлигини оширганлиги сабабли уларни куннинг биринчи ярмида яъни инсон фаол ҳаракатда бўлган даврда истеъмол қилиш маъқул. Акс ҳолда уйқуни қочиради ёки чуқур уйқу ҳолати юзага келишига тўсқинлик қилади. Кечки овқат кунлик овқатланишни кўп қисмини ташкил этганда ёғларнинг оксидланиши тўлиқ кузатилмай семиришга мойилликни келтириб чиқаради.

Дунёдаги етакчи илмий марказларда олиб борилган кузатувларда ҳайвон ёғидан ва юқори сифатли ун маҳсулотларидан тайёрланган таомлар ҳамда ширинликларни меъеридан ортиқ тановул қилиш, овқатланиш тартиби ва ритмига амал қилмаслик озиқ – овқатларнинг асосий таркибий қисмлари ўртасидаги мувозанатни бузилишига ва оқибатда семизлик, юрак қон – томир ҳамда бошқа қатор аъзолар касалликлар

келиб чиқишига олиб келиши тасдиқланмоқда. Чунки улар қонда холестерин (ёғсимон заррачалар) миқдорини ошиши, қон босимини кўтарилиши, миокард инфаркти, бош мияга қон қуйилиши ёки ишемик инсульт (бош мия ва бўйин томирларида ёғлар ўтириб қолиши оқибатида унда қон айланишининг ўткир бузилиши), қандли диабетга мойиллик туғилишининг асосий сабабларидан бири ҳисобланади. Шу ўринда аҳоли орасида тана вазни оғир яъни семиз кишиларнинг тобора кўпайиб бораётганлиги ташвишли бир ҳолдир. Бу нафақат бизнинг республикамизда балки бутун дунё аҳолиси орасида ҳам кузатилмоқда.

Турли манбалардан олинган маълумотларга кўра, ер куррасининг 25 фоиз, 40 ёшдан кейин эса 50 - 60 фоиз аҳолисида ушбу жараён қайд этилмоқда. Семизлик сўнгги йилларда тобора кўпроқ ўсмирлар орасида ҳам учрамоқда. Америка Қўшма Штатларида 35 фоиз, Европада эса 20 фоиздан ортиқ ёшлар ортиқча тана вазнига эга. Илмий тадқиқотларга кўра, агар тегишли чора – тадбирлар кўрилмаса 2025 йилга бориб семизликка чалинганлар сони икки баробарга кўпайиши мумкин.

Шунинг учун ҳар бир киши имкон қадар жисмоний фаол бўлишга ва рационал овқатланишга интилоғи лозим. Семизликнинг саломатликка салбий таъсирини узоқ ўтмишда ҳам яхши билишган. Тиббиётнинг отаси Гиппократ томонидан “тўсатдан ўлим ориқ кишиларга нисбатан семизларга кўпроқ хос”, деган ибора милоддан олдинги тўрт юзинчи йилларда айтилган. Семизлик нафақат инсонларнинг ҳаёт сифати ва унинг давомийлигига таъсир кўрсатади, балки турли оғир касалликларнинг келиб чиқишига ҳам сабаб бўлади. Семиз кишиларда юқори қон босими, томирларга ёғ пилакчалари ўтириб қолиши ва юрак ишемик касаллиги 2 – 4 марта кўпроқ учрайди. Қандли диабетнинг кўпроқ 40 ёшдан ошган инсонларда кузатиладиган иккинчи тури 85 - 90 фоиз ҳолларда ортиқча тана вазнига эга бўлганларда ривожланади.

Семизликнинг енгил даражасида қандли диабет юзага келиш эҳтимоли 3 марта, ўрта оғирлик даражасида 5 марта, ўта семиз кишиларда эса 10 мартага ошади. Бошқача қилиб айтганда, ортиқча тана вазнига эга бўлган кишиларда қандли диабетнинг иккинчи тури билан касалланиш эҳтимоли жуда юқори. Бундан ташқари семизлик бўғим, жигар, руҳий ҳолатнинг ўзгариши, веналарнинг варикоз кенгайиши ва бошқа касалликларнинг асосий сабабчиларидан биридир.

Семизликнинг инсон организмига салбий таъсирини қуйидаги оддий бир ўхшатиш ёрдамида билиш мумкин. Маълумки, ҳар бир машинанинг танасига мос қувватдаги мотори бор. Жуссаси каттароқ машинага кичкина машинага мослаб чиқарилган моторни қўйиш мумкин эмас. Масалан, “нексия”га “матиз”нинг мотори қўйилса, нима бўлишини ҳаммамиз яхши биламиз. Қолаверса, семиз инсоннинг юраги ҳам худди “нексия”га қўйилган “матиз”нинг мотори сингари зўриқиб, кийналиб, ортиқча куч ва чираниш билан ишлайди. Бу оқибатда организмнинг тез чарчашига ҳамда турли касалликларга сабаб бўлади.

Ҳазрати Навоий бобомиз ва яна бошқа кўплаб алломаларимиз кам ейиш, кам гапириш, кам кулиш каби фазилатларни кўп тарғиб этишган. Ҳатто баъзи ўринларда “Олдига келганни емак – ҳайвоннинг иши, оғзига келганни демак – нодоннинг иши”, дея қаттиқроқ тегишганлар ҳам. Албатта, бу гаплар асло бежизга айтилган эмас. Чунки кўп ейиш нафақат инсонни саломатлигига салбий таъсир этади, балки ақлий ва маънавий тарафдан заифлаштиради ҳам.

Тўғри, бўш қоп тик турмайди, деганларидек, ейиш, ичиш керак. Бу тириклик талаби. Аммо унинг тартиби, меъёри бор. Бу хусусида ҳаммамиз яхши биладиган, аммо кўпам амал қилмайдиган ўғитни яна бир эслайлик: нонуштани ўзинг е, тушликни дўстинг билан баҳам кўр, кечки овқатни душманингга бер деган иборани доимо ёдда сақлашимиз керак.

Юқорида баён этилганлардан кўришиб турибдики, истеъмол қилинаётган озиқ - овқат сифати, тури, миқдори, ўз вақтида ва маълум бир меъёрда овқатланиш, инсон тўлақонли ҳаёт кечириши учун муҳим омиллардан бири ҳисобланади. Бинобарин, шундай экан у инсон иш қобилиятига, ҳаёт сифати ва давомийлигига ҳам сезиларли таъсир кўрсатади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Sharipova G. I. The effect of dental treatment-profilactics on the condition of oral cavity organs in children with traumatic stomatitis // Тиббиётда янги кун. Бухара. – 2022. – № 5 (43). – С. 103-106. (14.00.00; № 22)
2. Шарипова Г. И. Эрта ёшдаги болалар травматик стоматитлар билан оғриганда оғиз бўшлиғи микрофлорасининг иммуно-микробиологик жиҳатлари // Биология ва тиббиёт муаммолари. Самарқанд. – 2022. – № 2 (136). – С. 296-298. (14.00.00; № 19)
3. Sharipova G. I. Light and laser radiation in medicine // European journal of modern medicine and practice. Belgium. – 2022. – Т. 2. – №. 1. – С. 36-41. (Impact factor: 5.71)
4. Sharipova G. I. The use of flavonoid based medications in the treatment of inflammatory diseases in oral mucus //Asian journal of Pharmaceutical and biological research. India. – 2022. – Т. 11. – №. 1. – С. 2231-2218. (Impact factor: 4.465)
5. Sharipova G. I. Changes in the content of trace elements in the saliva of patients in the treatment of patients with traumatic stomatitis with flavonoid-based drugs // Journal of research in health science. Iran. – 2022. – Т. 6. – № 1-2. – С. 23-26. (Scopus)
6. Sharipova G. I., Nuraliyev N. A. General description and research methods used in children with traumatic stomatitis // European Journal of Research. Austria. – 2022. – Т. 7. – № 1. – С. 51-56. (Impact factor: 4.981)

7. Kamalova M. K., Sharipova G. I. Technique of therapeutic effect of low-intensity laser radiation in case of oral trauma // «World Bulletin of Public Health». – Germany. – 2021. – №. 4. – С. 69-72. (Impact factor: 5.93)
8. Sharipova G. I. Paediatric Lazer Dentistry //International Journal of Culture and Modernity. Spain. – 2022. – Т. 12. – С. 33-37.
9. Sharipova G. I. The effectiveness of the use of magnetic-infrared-laser therapy in traumatic injuries of oral tissues in preschool children //Journal of Academic Leadership. India. – 2022. – Т. 21. – №. 1.
10. Sharipova G. I. Discussion of results of personal studies in the use of mil therapy in the treatment of trauma to the oral mucosa //European journal of molecular medicine. Germany. – 2022. – Т. 2. – №. 2. – С. 17-21.
11. Sharipova G. I. Peculiarities of the morphological structure of the oral mucosa in young children // International journal of conference series on education and social sciences. (Online) May. Turkey. – 2022. – С. 36-37.
12. Sharipova G. I. Dynamics of cytological changes in the state of periodontal tissue under the influence of dental treatment prophylactic complex in young children with traumatic stomatitis // Multidiscipline Proceedings of digital fashion conference April. Korea. – 2022. – С. 103-105.
13. Шарипова Г.И. Травматик стоматит билан оғриган болаларда стоматологик касалликларни комплекс стоматологик даволаш ва уларнинг олдини олишни баҳолаш // Ўзбекистонда миллий тадқиқотлар: даврий анжуманлар: 18-қисм. Тошкент. –2021. – С. 14-15.
14. Шарипова Г.И. Мактабгача ёшдаги болаларда оғиз бўшлиғи юмшоқ тўқималарининг шикастланишларини комплекс даволашда магнит-инфракизил-лазер терапиясини қўллаш самарадорлиги // Услубий тавсиянома. Бухоро. – 2022. – 21 б.
15. Karshiyeva D.R.,Atmospheric dust and its effects on human health//ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. Voleme: 11 Issue: 03I May 2021 ISSN: 2249-7137. Page 1168-1172
16. Karshiyeva D.R.,The Importance of Water Quality and Quantity in Strengthening the Health and Living Conditions of the Population//CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. Voleme: 02 Issue: 05I Oct 28 2021 Page 399-402
17. Karshiyeva D.R.,The Role Of Human Healthy And Safe Lifestyle In The Period Of Global Pandemic-Covid 19//The American Journal of Applied Sciences.Voleme: 02 Issue: 11-15I November 28, 2020 ISSN: 2689-0992. Page 78-81