

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА
ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

ТАБИЙ ФАНЛАР ФАКУЛЬТЕТИ

ЭКОЛОГИЯ КАФЕДРАСИ

Ўқитувчиси

У.Нурматованинг

**Тўғри овқатланиш соғлиқни сақлашнинг муҳим
омили номли**

ИЛМий МАҚОЛАСИ

НАМАНГАН – 2020

Тўғри овқатланиш соғлиқни сақлашнинг муҳим омили

Рационал (оқилона) овқатланиш деганда, одатда, биз асосий озиқ моддалари (оқсиллар, ёғлар, углеводлар) нинг истеъмол қилинаётган овқат таркибига бир-бирига тўғри (1:1:4) нисбатда бўлишини тушунамиз. Оқилона овқатланиш, бу - миқдор ва сифатли жиҳатдан тўла озуқавий қийматли, бир меъёردа асосланган, кишиларнинг ёши, меҳнат ва бошқа фаолият турларини ҳисобга олган ҳолда юксак иш қобилиятини ва соғлиғини сақлашга имкон яратадиган тўғри овқатланиш тартибидир.

Овқатланиш соғлиқни сақлашнинг муҳим омилидир. Тўғри овқатланиш нормал ўсишни ва ривожланишни таъминлайди, касалликларнинг олдини олиш, одамларнинг умрини узайтириш, иш фаолиятини оширишга ёрдам беради. Нотўғри овқатланиш – озуқа моддаларнинг етарли даражада олинмаслиги, оқсиллар, витаминлар, макро ва микроэлементлар (кальций, йод, темир, фтор ва бошқалар) етишмаслиги ёки уларнинг иррационал нисбати аҳоли соғлиғининг ёмонлашишига олиб келади. Озиқланиш инсоннинг муҳим физиологик эҳтиёжидир. Овқатланишнинг ҳар қандай бузилиши инсоннинг атроф-муҳитнинг зарарли таъсирига, ақлий ва жисмоний стрессларга қарши туриш қобилиятини кескин пасайтиради [2].

Тўғри овқатланиш бу инсоннинг ўсиши, нормал ҳаёти ва ривожланишини таъминлайдиган, соғлиғини мустаҳкамлайдиган ва турли касалликларнинг олдини олишни таъминлайдиган бўлиши лозим. Ҳар қандай ёшда тўғри овқатланиш керак. Чунки, инсон танасининг асоси атроф-муҳит ва тана ўртасидаги доимий метаболизмдир. Тана ўз гомеостазини сақлайди, яъни унинг барча органлари ва тизимларининг атроф-муҳит билан барқарор мувозанат ҳолати, маълум миқдордаги оқсиллар, ёғлар, углеводлар, сув, минерал тузларни мунтазам истеъмол қилишдир.

Зарарли моддалар инсон танасига озиқ-овқат билан кириши мумкин. Агар инсон диетаси тўғри, оқилона тузилган бўлса у касалликка камроқ чалинади бўлади .

Рационал овқатланиш учун, энг аввало, овқат рационида оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал элементлар, витаминлар, туз, сув миқдори кишиларнинг ёши, бўйи, вазни, касб-кори, физиологик ҳолати (масалан, ҳомиладорлик, эмизикли даври), соғлиғи ва иқлим шароитларини ҳисобга олган ҳолда меъёрга бўлиши лозим. Кунлик овқат рационининг энергетик қиймати ва тўйимлиги муҳим миқдорий кўрсаткич ҳисобланади. Овқатланиш режими, яъни тартиб мароми бир кунда истеъмол қилинадиган овқатни кун бўйича мақсадга мувофиқ тўғри тақсимлашни, овқатланиш вақтини муайян соатга мўлжаллаб, қатъий тартиб бўйича овқатланишни кўзда тутди. Овқатланиш тартиби қуйидагиларни ўз ичига олади.

Нонушта бўлажак меҳнат фаолияти учун зарур моддалар захирасини вужудга келтиради; унга кунлик овқат калориясининг 20-25% тўғри келади.

Тушлик ишга киришилган энергия сарфи ортганлиги учун кунлик овқат калориясининг 30-35% ини ташкил қилади. Толма чой тушлик ва кечки овқат оралиғи узок бўлгани учун организмда мадор беришга қаратилган бўлиб, унинг миқдори 10-15% бўлиши лозим.

Кечки овқат осон ҳазм бўладиган ва асаб тизимини қўзғатмайдиган бўлиши керак ва уйқуга ётишдан камида 2 соат олдин тановвул қилиниши лозим. Унинг миқдори кунлик калориянинг 20-25% ига тенг бўлиши лозим [4].

Ҳозирги вақтда соғлом аҳолининг овқатланиш таркиби бузилишларининг оқибатлари қуйидагилардан иборат:

- тана вазнининг пасайиши билан вояга етганлар ва антропометрик кўрсаткичлари пасайган ёш болалар сонининг изчил ўсиши;
- катталар орасида семизликнинг турли шаклларининг кенг тарқалиши;

- катталар ва болаларда темир танқислиги, камқонлик, қалқонсимон без касалликлари, кальций етишмовчилиги – мушак-скелет тизими касалликлари каби овқатланиш билан боғлиқ касалликлар такрорийлигининг кўпайиши.

Озиқланиш бўйича мутахасисларнинг фикрига кўра, пархезлардан оқилона ва тўғри фойдаланиш диабет, атеросклероз, юрак-қон томири тизими касалликлари, буйраклар ва овқат хазм қилиш органлари касалликларининг олдини олиш ва даволашда, шунингдек ортиқча вазни камайтиришда муҳим аҳамиятга эга. Бунда тўғри овқатланиш ҳамда овқат хазм қилиш тизимининг бузилиши билан боғлиқ касалликлар хавфи камаяди ва мумкин бўлган асоратларнинг олди олинади, одамнинг вазни нормаллашади ва барқарорлашади, танани комплекс тозалаш амалга ошади.

Оқилона ва тўғри овқатланиш – бу жараённинг натижаси инсоннинг соғлиғини, жисмоний ва маънавий кучини мустахкамлаш ва яхшилаш, турли касалликларнинг олдини олиш ва даволаш, қариш жараёнини секинлаштиришда муҳимдир. Мувозанатли овқатланиш организмда синтезланмаган зарур моддаларнинг мавжудлигини таъминлайди ва пархезда озиқ-овқат таркибий қисмларининг нисбатини тузатади [3].

Хозирги кунда Ўзбекистон Республикаси, бутун дунёда бўлгани каби, соғлом овқатланишга алоҳида эътибор қаратмоқда. Мақсад юқумли бўлмаган касалликларни, масалан, юрак қон томир, эндокрин ва саратон касалликларини камайтириш бўлиб, улар носоғлом ёки тўйиб овқатланмаслик оқибатидир.

Аҳоли саломатлигини мустахкамлаш, касалликларнинг олдини олиш ва республика аҳолисининг соғлом овқатланиши соҳасида амалга оширилаётган чора-тадбирларни такомиллаштириш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2015 йил 25 апрелдаги “Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг соғлом овқатланиши соҳасида амалга ошириладиган тадбирларни янада такомиллаштириш тўғрисида” ги қарори қабул қилинди.

Бугунги кунда дунё хамжамияти ушбу муаммони қатор катта ва жиддий таҳдидлар қаторига қўшмоқда. Чунки соғлом овқатланиш ва соғлиқни сақлаш мамлакатнинг ижтимоий-иқтисодий ривожланиши учун муҳимдир. Шу сабабли, Ўзбекистон Республикасини ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг устувор йўналишларидан бири аҳолини озиқ-овқат маҳсулотлари билан таъминлаш ва уларнинг рационал овқатланиш меъёрларига мувофиқлиги, озиқ-овқат маҳсулотларининг хавфсизлиги, уларнинг юқори сифатига эришишдир.

Озиқ овқат маҳсулотларининг яхши сақланишини таъминлаш ва овқатнинг осон ҳазм бўлишига имкон берадиган шароитлар (овқатнинг хуштаъм, хушбўйлиги, кўриниши, ошхонанинг шинамлиги, дастурхонни дид билан безаш, овқатнинг хилма-хиллиги) яратиш зарур.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2015 йил 25 апрелдаги “Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг соғлом овқатланиши соҳасида амалга оширилаётган тадбирларни янада такомиллаштириш тўғрисида” ги қарори.
2. Губанихина Э.В. Тўғри овқатланиш инсон саломатлигини сақлаш омили сифатида // Ёш олим. -2017.-№50. -119-121 б.
3. Туренязова Р.К., Утенова Г.У Рационал овқатланиш-соғлом турмуш тарзининг асосий омили // Жаҳон илми.- №6 (27).-2019
4. Тиловов М.Р. , Турдиев С.О. Бозоров А.М. Овқатланиш гигиенаси. Тошкент, “ИЛМ ЗИЁ”. -2007.-22-23 б.