

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM
VAZIRLIGI
NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA
UNIVERSITETI**

**TABIIY FANLAR FAKULTETI
“ZOOLOGIYA, ANATOMIYA VA FIZIOLOGIYA” KAFEDRASI**

Biologiya o‘qitish metodikasi yo‘nalishi

3 – kurs 303 – guruh talabasi Qo‘ysinova Yulduzning

KURS ISHI



**MAVZU: “Kun tartibi, shaxsiy gigiyena, organizmni
chiniqtirish, ratsional ovqatlanish - sog‘lom turmush tarzining
muhim qismlari”**

Ilmiy raxbar:

“Zoologiya, anatomiya va
fiziologiya ” kafedrası

_____b.f.n., dots. D.A.Mamatqulov

“Himoyaga tavsiya etilsin”

“Zoologiya, anatomiya va

fiziologiya ” kafedrası mudiri

_____b.f.n., dots. D.A.Mamatqulov

Toshkent – 2014

Kun tartibi, shaxsiy gigiyena, organizmni chiniqtirish, ratsional ovqatlanish -
sog'lom turmush tarzining muhim qismlari:

Reja:

- I. Kirish.
- II. Asosiy qism.
 1. Kun tartibi.
 2. Ovqatlanish. Kundalik ovqatning tarkibi.
 3. Ratsional ovqatlanish –sog'lom turmush tarzining muhim qismlari.
 4. Shaxsiy gigiyena- organizmni chiniqtirish usullari.
- III. Xulosa.
- IV. Foydalanilgan adabiyotlar.

Kirish

Shiddat bilan rivojlanib borayotgan bugungi kunimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish eng asosiy masalalardan biridir. Kishilar salomatligini saqlash va sog'lom avlodni yuzaga keltirish xozirda dolzarb vazifa sanaladi. Buning uchun kishilarning kundalik faoliyatida ma'lum bir tartib intizom, o'z sog'ligi haqida "qayg'urish" ya'ni o'z-o'zini idora qilish kabi tushuncha va bilimlar bilan boyitib borishimiz kerak. Shu asnoda ularni ma'lum darajada kun tartibiga o'rgatib borishimiz kerak bo'ladi.

Kun tartibi

Kun tartibini gigiyenik qoida va talablar asosida tashkil etish orqali har bir ishni har kuni ma'lum belgilangan vaqtda bajarishga, ma'lum belgilangan vaqtda ovqatlanish va dam olishga organizm moslashadi. Boshqacha aytganda har bir ishni bajarish, ovqatlanish, dam olish, uxlash vaqtiga shartli refleks hosil bo'lib, dinamik stereotip shakllanadi. Buning natijasida vaqt tejaladi, har bir ish aniq belgilangan vaqtda bajariladi, ovqatlanish va dam olish me'yorida bo'ladi, organizm charchamaydi, faoliyat samaradorligi ortadi.

Kun tartibiga amal qilish tufayli odam intizomli bo'lishiga, mas'uliyatni to'liq his etishiga, uning ma'naviy va axloqiy jihatdan yuksalishiga zamin yaratadi.

Kun tartibi taxminan quyidagicha bo'lishi tavsiya etiladi:

Uyqudan uyg'onish - ertalab soat 7⁰⁰.

Ertalabki gigiyenik gimnastika (badantarbiya). Badantarbiya yurishdan boshlanib, yugurishga o'tiladi. So'ngra gimnastika mashg'ulotlari bajariladi. Bunda tananing hamma muskullari harakatlantiriladi. Gimnastika mashg'ulotlarida qo'l, yelka, gavda, oyoq muskullari navbat bilan harakatlantiriladi. Ertalabki gigiyenik badantarbiyadan so'ng chiniqtiruvchi tadbirlar o'tkaziladi. Yuvnib, nonushta qilinadi.

Ovqatlanishni har kuni ma'lum aniq belgilangan vaqtlarda bo'lishi ishtahani me'yorida bo'lishiga, ovqatni yaxshi hazm bo'lishiga imkon beradi, ya'ni ovqatlanish vaqtiga nisbatan shartli refleks hosil bo'ladi.

Maktab yoki o'quv yurtlaridagi mashg'ulotlar

Tushlik.

Erkin vaqt: oilaga yordam, sport mashg'ulotlari, ochuq havoda sayr qilish, dam olish.

Yu vazifasini bajarish

Kechki ovqat

Erkin vaqt, madaniy dam olish, oilaga yordam, ochuq havoda sayr qilish.

Kech soat 20 dan keyin turli xildagi sport mashg'ulotlarini o'tkazish tavsiya qilinmaydi, chunki kechki paytdagi mashg'ulotda markaziy nerv tizimi qo'zg'algan holatda bo'lgani uchun uyqu tinch bo'lmaydi.

Uyqu – dam olishning asosiy va hech narsa bilan almashtirib bo'lmaydigan turi hisoblanadi. Uyqu yetarli bo'lishi va uni to'g'ri tashkil etilishi sportchi sog'lig'ini mustahkamlash va ish bajarish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydi. Oquvchi - talabalar bir kecha-kunduzda 8-9 soat uxlashi kerak. Uxlash soat 22 da, uyg'onish soat 6 da, yoki uxlash 23 da, uyg'onish soat 7 da. Har kuni bir vaqtda uxlash bir vaqtda uyg'onishga odatlangan odam yotishi bilanoq darrov uxlaydi, uyqu tinch bo'lib, yaxshi dam oladi. Uyg'onish vaqti yetishi bilanoq u uyg'onadi. Uyqudan keyin ish bajarish imkoniyati yaxshi bo'ladi. Uxlash uchun ko'rpa-to'shak qulay bo'lishi kerak (matras, 2 ta choyshab, jun odeyal, yumshoq yostiq). Uyqudan oldin deraza darchasini ochib havosi yangilanishi lozim. Uyqudan oldin ochiq havoda 10-20 minut sayr qilish uyquning unumli bo'lishiga ijobiy ta'sir qiladi.

Shaxsiy gigiyena. Shaxsiy gigiyena tushunchasi asosida har bir shaxs zimmasida o'zining va jamiyat a'zolarining, qolaversa kelajak avlodlar sog'lig'i va tabiatni muhofaza qilish uchun zarur bo'lgan gigiyenik bilimlarni o'zlashtirish va ularga amal qilish mas'uliyati turadi. Ayrim odamlar shaxsiy gigiyena tushunchasini tor ma'noda tasavvur qilib, uni asosan ozodalik ya'ni taom iste'mol qilish oldidan qo'l yuvish, kechqurun va ertalab tishlarni tozalash, tanani toza saqlash kabi oddiy masalalar bilangina bog'lashga odatlanib qolganlar.

Aslida esa shaxsiy gigiyena tushunchasi ancha keng ma'nodagi masalalarni o'z ichiga oladi va sog'lom turmush tarzi qoidalarining asosini tashkil etadi. Chunonchi, ozodalik (teri gigiyenasi), tish va og'iz bo'shlig'i, kiyim va poyabzal gigiyenasi kabi masalalarni o'z ichiga oladi.

Terini parvarish qilish va teri kasalliklarining oldini olish.

Donishmand xalqimizning maqoliga ko'ra teri-sog'liq oynasidir. Teri odam organizmida himoya, ayirish, nafas olish, tana harorati doimiyligini ta'minlash kabi hayotiy muhim funksiyalarni bajaradi. Bu funksiyalar normal o'tishi uchun teri doimo toza bo'lishi zarur.

Terining eng ustki epidermis qavatining hujayralari uzliksiz po'st tashlab yangilanib turadi. Har sutkada teri yuzasida 10-15 gramm epidermis hujayralarining chiqindilari hosil bo'ladi. Agar odam muntazam ravishda yuvinib turmasa, terisining ustki qavatidan ajralgan po'st chiqindilari ter va yog' bezlarining suyuqligi bilan qo'shib teriga yopishib qoladi. Terining ustki qismi chiqindi moddalar bilan qoplanib, ter va yog' bezlarining suyuqlik chiqaradigan kanalchalarini yopib qo'yadi. Buning oqibatida terining nafas, ayirish, tana harorati doimiyligini ta'minlash funksiyalari buziladi.

Bundan tashqari teri ustini qoplagan chiqindi moddalar, ya`ni kirlanish kasal qo`zg`atuvchi mikroblar yashashi va ko`payishi uchun qulay sharoit yaratadi. Ma`lumki, kirlangan teri qichiydi va odam qashishi tufayli teri tindalanadi, tilinadi. Bu jarohatlarga tushgan mikroblar yiringli yara hosil qiladi. Shuningdek, terini qashigan paytda undagi mikroblar tirnoq ostiga kirib qoladi va qo`lni sovunlab yuvilmasa, ovqat iste`mol qilganda ular hazm a`zolariga kirib, me`da-ichak kasalliklarining yuzaga kelishiga sabab bo`ladi.

Yuqumli gepatit “A”, ichburug`, ich terlama kabi kasalliklarining asosiy sababi oddiygina ozodalikka rioya qilmaslik, ya`ni idish-tovoqlarni toza yuvmaslik, qora pashshalarga qarshi kurashmaslik, taom iste`mol qilishdan avval qo`lni yuvmaslikdir.

Yuqorida aytilganlardan kelib chiqqan holda ta`kidlash lozimki, terini toza saqlash odam madaniyatining asosiy ko`rinishlaridan biri bo`lib hisoblanadi;

- bolani yoshligidan qo`l yuvishga o`rgatish lozim. Qo`lni ovqatlanishdan oldin albatta yuvish kerak;

- yuz, bo`yin sohalarini har kuni ikki marta ertalab va kechqurun uxlash oldidan yuvish lozim;

- haftada 1-2 marta hammomga kirish yoki issiq dush qabul qilish lozim. Cho`milganda o`quvchilar maxsus “Bolalar” sovunidan foydalansalar yaxshi bo`ladi. Bu sovunning tarkibidagi lanolin moddasi terini yumshatadi, undagi bor kislota teridagi mikroblarni yo`qotadi.

Ba`zi joylarda suvning tarkibidagi kalsiy, magniy tuzlari ko`p bo`lganligi uchun bunday suv qattiq suv deyiladi. Bunday suvda yuvinish va cho`milish terini qotirib qo`yadi, uning kiri yaxshi ketmaydi. Qattiq suvni yumshatish uchun uni qaynatish yordamida tuzlarini cho`ktirish kerak.

Tirnoqlarni toza saqlash va parvarish qilish muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, yosh bolalar, boshlang`ich sinf o`quvchilari turli buyumlar va o`yinchoqlar bilan ko`proq shug`ullanishadi. Shuning uchun ularning tirnoqlari orasiga chiqindilar, mikroblar, gijja tuxumlari kirib qolib, ovqat bilan me`da-ichaklarga tushadi va turli xil yuqumli kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab bo`ladi. Shuning uchun har kuni tirnoqlarning orasini shytka va sovun bilan yaxshi yuvish, haftada bir marta tirnoqlarni olib turish zarur.

Har kuni kechqurun uxlash oldidan oyoqlarni yuvish, paypoqni har kunda almashtirish tavsiya etiladi.

Kiyim va poyabzalga bo`lgan gigiyena talablari.

Odamning kiyim va poyabzali yil fasliga mos bo`lib, havoni yaxshi o`tkazish xususiyatiga ega bo`lishi kerak. Sintetik materialdan tikilgan kiyimlar, rezinadan tayyorlangan poyabzallar havo o`tkazmaydi. Shuning uchun terining ter bezlaridan ajralgan suyuqligi yaxshi bug`lanmaydi. Buning oqibatida ichki

kiyimlar, paypoqlar ho'l bo'lib odam shamollab qolishiga sabab bo'ladi. Shunga ko'ra Respublikamizning issiq iqlim sharoitida sintetik materiallardan tikilgan kiyim, paypoq va rezina poyabzal kiyim gigiyena nuqtai nazaridan tavsiya etilmaydi. Bunday materiallardan tayyorlangan sport kiyimlari va poyabzallarini faqat mashg'ulot paytida kiyish mumkin.

Bizning iqlim sharoitimiz yoz oylarida paxtadan tayyorlangan gazlamadan tikilgan kiyim, qish faslida esa jun va boshqa tabiiy gazlamalardan tayyorlangan kiyim, charm poyabzal kiyish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Poshnasiz poyabzal (kalish, shippak, slans, keda, krasovka kabilar)ni kun davomida uzoq muddat kiyish yaramaydi. Chunki, bu yassi oyoqlikning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bunday poyabzallarni qisqa vaqt davomida kiyish mumkin. Shuningdek, poshnasi juda keng bo'lgan uchi tor poyabzal ham yassioyoqlikning yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Qizlar uzoq vaqt baland poshna poyabzal kiyishi natijasida ularning umurtqa va chanoq suyaklari egrilanib qolishi, shuningdek yassi oyoqlik yuzaga kelishi mumkin. Bu hol kelajakda tug'ish jarayoni qiyinlashuviga sabab bo'ladi. Qizlar poyabzalining poshnasi keng, balandligi 2-3 sm. dan oshmasligi lozim.

Tor poyabzal oyoqda qon aylanishini qiyinlashtiradi. Shuning uchun odam tez charchaydi. Qish paytida bunday poyabzal oyoqning sovuq olishiga, revmatizm (bod), buyraklarning yallig'lanishiga, yigit va qizlar ichki jinsiy a'zolarining surunkali yallig'lanish kasalliklarining yuzaga kelishiga sabab bo'ladi.

Tanani parvarish qilish.

Tanani parvarish qilish birinchi navbatda teri va og'iz bo'shlig'ini parvarish qilishdan iboratdir.

Tanani parvarish qilish muhim gigiyenik ahamiyatga ega. Teri parvarishi quyidagi tadbirlarni o'z ichiga oladi:

qo'l, yuz, bo'yinni, tananing yuqori qismini har kun sovunlab yuvish;

trenirovka mashg'ulotidan keyin iliq dush qabul qilib, badanni quruq sochiq bilan ishqalab artish va tana muskullarini uqalash (massaj qilish);

hammom, vanna, dushda cho'milish har 4-5 kunda (sovun va mochalka bilan);

cho'milgandan keyin badanni quruq sochiq bilan yaxshilab artib, toza ich kiyim kiyish.

Qo'lni parvarish qilish – ayniqsa muhim gigiyenik ahamiyatga ega. Chunki, odam qo'li bilan ko'pgina narsalarni, buyumlarni ushlaydi, boshqa odamlar bilan qo'l berib so'rashadi. Bular tufayli qo'lga har xil kasallik qo'zg'atuvchi mikroblar yuqadi. Ayniqsa, tirnoq ostida mikroblar ko'p bo'ladi. Shu bois har bir ishni bajargandan keyin, trenirovkadan oldin qo'lni sovun bilan yuvish, shuningdek, ovqatlanishdan oldin qo'lni sovunlab yuvishga odatlanish zarur.

Gimnastika, og`ir atletika, eshkak eshish sporti bilan shug`ullanuvchilar qo`lida qavarish hosil bo`lishining oldini olish uchun har kuni mashg`ulotdan keyin qo`lni sovunlab yuvib, glitserin yoki boshqa malham surtishi lozim. Qavarishni yumshatish uchun 3% li salitsilat malhamidan har 3-5 kunda surtish yaxshi natija beradi.

Oyoqlarni parvarish qilish. Har kuni uxlash oldidan oyoqlar issiq suvda sovun bilan yuviladi. Oyoqda qavarish hosil bo`lsa maxsus qavarish suyuqligi surtiladi yoki qavarish plastri qo`yiladi. Paypoqlar tez-tez almashtiriladi.

Epidermofitiya – bu oyoq panjalari orasida paydo bo`ladigan yuqumli zamburug`li teri kasalligidir.

Belgilari: barmoqlar orasida qichish, achishish, terining qizarishi, po`st tashlashi, pufakchalar hosil bo`lishi bilan xarakterlanadi.

Zamburug`lar sport zalidan, dush xona polidan, boshqa sportchining paypog`i, poyabzalidan yuqishi mumkin. Kasallikning oldini olish uchun boshqalarning paypog`i, poyabzali, sochig`idan foydalanmaslik, mashg`ulotdan keyin sovunlab yuvish va barmoq oralarini quruq, toza sochiq bilan artish kerak.

Terining yiringli kasalliklari (piodermiya).

Terida yiringli toshmalar, yaralarning paydo bo`lishiga sabab shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilmaslik, har hafta hammomda cho`milmaslik, ichki kiyimlarni muntazam almashtirmaslik, mashg`ulot paytida badan terisining ishqalanishi, sport anjomlarining ifloslanishi kabilar.

Terining yiringli kasalliklarining oldini olish uchun shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilish, ichki kiyim, poyabzal, sport anjomlari bilan ta`minlash.

Terinining qirilishi, tilinishi va boshqa mayda jarohatlariga shu paytning o`zidayoq yod yoki brilliant ko`ki surtish, bular bo`lmaganda spirt, odekalon surtish.

Og`iz bo`shlig`i va tishlar parvarishi.

Ertalab va kechquruntishlarni tashqi va ichki tomonidan tish shyotkasi va pasta bilan 1-2 minut davomida tozalash. Tish shyotkasining yo`nalishi milkdan tishning qirrasi (uchi) tomon bo`lishi lozim. Ovqatlanish paytida issiq va sovuq taom, ichimliklarni ketma-ket iste`mol qilmaslik. Ovqatlanishdan keyin og`izni iliq suv bilan chayish. Og`iz shilliq qavatida, tishlarda og`riq paydo bo`lishi bilanoq stomatolog shifokoriga murojaat qilish. Yiliga 2 marta stomatologning profilaktik ko`rigidan o`tish.

Kiyim va poyabzali gigiyenasi.

Kiyim quyidagi gigiyenik talablarga mos bo`lishi lozim:

1. Havo o`tkazishi;
2. Issiqlik o`tkazishi;
3. Suv va namlikni o`tkazishi;

4.Elektrga statikligi.

5.Zararsizlantirish (tozalash) tadbirlarini oson o'tkazilishi;

6.Silliqligi (harakat paytida kiyimning ro'paradan kelayotgan shamol qarshiligini silliq o'tkazib yuborish xususiyati).

Kiyimning havo o'tkazuvchanligi – bu tashqi muhit havosi bilan kiyim ichidagi havo almashinuvidir.

Doimiy ravishda teridan ter suyuqligi ajralib turadi.Jismoniy mashg'ulot bajarganda esa terning ajralishi ko'payadi.Ter tarkibida modda almashinuv jarayonida hosil bo'lgan qoldiq moddalar: mochevina, ammiak, tuzlar, bug`, gaz bo'ladi. Ter suyuqligini, hamda unda erigan qoldiq moddalarni tashqi muhitga chiqarilishi, tashqi muhitdan esa toza havoning teriga o'tkazilishi me'yorida bo'lishi uchun kiyim tayyorlangan matolarning havo o'tkazish xususiyati gigiyenik talabni qondiradigan darajada bo'lishi lozim. Paxta tolasi, jun, tabiiy ipak, kanop gazlamalardan tayyorlangan kiyimlarning havo o'tkazuvchanlik xususiyati gigiyenik talabga javob beradi.

Kiyimning issiqlik o'tkazuvchanlik xususiyati.

Ob-havo sovuq paytlarida kiyimning tanadagi issiqlikni tashqi muhitga o'tkazishi talab qilinadi.Jun gazlamalardan tayyorlangan kiyimlar issiqlikni o'zida saqlab, tashqariga kam o'tkazadi.Ularni ob-havo sovuq paytida kiyish tavsiya etiladi.

Ob-havo issiq paytida issiqlikni o'zidan yaxshi o'tkazadigan paxta tolasi gazlamalaridan tayyorlangan kiyimlar tavsiya etiladi.

Gigroskoplik - bu gazlamaning namlikni shimish xususiyatidir.Jismoniy mashg'ulot bajarganda badandan ter ajralishi ko'payadi.Shu bois, sportchining kiyimi yuqori darajadagi gigroskoplik xususiyatiga ega bolishi kerak.Ana shu gigroskoplik xususiyatiga ko'ra jun gazlamadan tayyorlangan kiyimlar birinchi o'rinda (gigroskopligi-15-17 %); paxta ipidan tayyorlangan kiyimlar-ikkinchi o'rinda (gigroskopligi-8-12%); neylondan tayyorlangan kiyimlar – uchinchi o'rinda (gigroskopligi – 3,8 %), lavsandan tayyorlangan kiyimlar-to'rtinchi o'rinda (gigroskopligi-0,5%) turadi.

Elektr statiklik – bu gazlamaning o'zida elektr zaryadini saqlash xususiyati. Kiyim o'zida elektr zaryadini qanchalik ko'p saqlasa, u shunchalik tanaga, asab tizimi faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.Elektrostatiklik jundan tayyorlangan kiyimlarda eng kam bo'ladi, jun kiyimlari gigiyena talabiga to'liq javob beradi.

Zararsizlanuvchanlik. Kiyimlarga tashqi muhitdan turli xil kasalliklarni qo'zg'atuvchi mikroblar tushishi mumkin.Ulardan zararsizlantirish uchun odatda kiyimlar qaynoq suvda yuviladi.Jun va paxta ipidan tayyorlangan kiyimlar qaynoq

suvning yuqori haroratiga chidamli bo`ladi, ya`ni ular yaxshi zararsizlantirilishi mumkin. Ammo, sintetik gazlamalardan tayyorlangan kiyimlar suv harorati +30 +40° dan yuqori bo`lganda bardosh bera olmaydi, ya`ni yirtilib ketadi, demak, mikroblardan tozalanish darajasi past bo`ladi.

Kiyimning silliqligi va vazni – sintetik gazlamadan tayyorlangan kiyimlar silliq, elastik, yengil bo`lib, badanga yopishib turadi. Bunday kiyim yurish, yugurish mashg`ulotlarida ro`paradan esayotgan shamol qarshiligini osonlik bilan o`tkazib yuboradi.

Demak, sintetik gazlamalardan tayyorlangan kiyimlar shamol paytida sportchining shamol esayotgan tomonga yurish, yugurish harakatlarini bajarilishiga osonlik (qulaylik) yaratadi.

Shunday qilib, jun, paxta ipi gazlamalaridan tayyorlangan sport kiyimlari havoni yaxshi o`tkazadi, issiqlik o`tkazishi past bo`lib, sovuq paytlarda sportchini sovuqqotishdan saqlaydi, gigroskoplik xususiyati yuqori bo`lib, ter suyuqligi va namlikni yaxshi o`tkazadi, elektrostatikligi past bo`lgani uchun kiyimni qaynatish yo`li bilan zararsizlantirishga qulay bo`ladi. Demak, jun va paxtadan tayyorlangan sport kiyimlari gigiyenik talablarga mos keladi.

Sintetik materiallardan tayyorlangan kiyimlar yengil, silliq bo`lib, asosan shamol paytlarda sportchining shamol esayotgan tomonga harakatini osonlashtiradi (qulaylashtiradi). Ammo jun va paxta ipi gazlamalaridan tayyorlangan kiyimlarga nisbatan gigiyenik sifati past bo`ladi.

Poyabzal.

Jismoniy tarbiya mashg`ulotlari uchun mo`chang`illangan poyabzal quyidagi gigiyenik talablarga javob berishi kerak:

1. Poyabzal tovonlarda haroratni doimo bir xilda bo`lishini ta`minlashi lozim (poyabzalning issiqlik o`tkazuvchanligi yaxshi bo`lishi kerak);

2. Tovonlarda namlik saqlanmasligi lozim (poyabzalning havo o`tkazuvchanligi yaxshi bo`lishi kerak);

3. Poyabzal terni o`ziga shimadigan, namlikni saqlamaydigan (gigroskopligi yaxshi) bo`lishi talab qilinadi;

4. Tashqaridagi namlikni o`tkazmaydigan (tovonni namlikdan himoya qiladigan) bo`lishi kerak;

5. Poyabzal tovon terisini shilinishidan, qadoq bo`lishdan, yassi tovonlikni yuzaga kelishidan saqlashi kerak;

6. Poyabzal oyoqqa loyiq bo`lishi, oyoq uchlari va tovonni ishqalanishi, qisilishi, qirilishi, shilinishidan asrashi kerak;

7. Poyabzal oyoqni har tomondan suyak turishi (koretligi yaxshi), egilishi-bukilishi yaxshi bo`lishi lozim;

Charmdan tayyorlangan poyabzal gigiyenik jihatdan sifatli hisoblanadi.

Sport poyabzalining issiqlik o'tkazuvchanligi ko'p jihatdan paypoq sifatiga bog'liq.

Jun va ip paypoq issiqlikni yaxshi o'tkazadi.

Havo sovuq paytlarda jun va ip paypoqni birgalikda ikki qavat qilib kiyish tavsiya etiladi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida rezina poyabzal kiyish tavsiya etilmaydi. Chunki, u havoni yaxshi o'tkazmaydi, oyoqlarni terlatadi.

Ovqatlanish — organizmning hayot faoliyatini ta'minlash, salomatlik va ish qobiliyatini saqlab turish uchun zarur oziq moddalarni o'zlashtirish jarayoni. Kishi rejim bilan to'g'ri ovqatlansa, kasalliklarga kamroq chalilib, ularni oson yengadi. To'g'ri O. barvaqt qarib qolishning oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Me'da-ichak, yurak-tomir kasalliklari va b. kasalliklarda alohida tuziladigan ratsion hamda O. rejimi davo shartlaridan hisoblanadi (q. [Parhez bilan davolash](#)).

Ovqat organizmning uyg'un ravishda rivojlanishi hamda bir me'yorda ishlab turishini ta'minlay oladigan bo'lishi kerak, buning uchun ovqat ratsionining mikdori 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 (bosh-qaruv) mexanizmlar bo'lib, ular maz-kur paytda o'ziga kerakli miqdordagi zarur oziq moddalarni yeyilgan ovqatdan ajratib oladi va o'zlashtiradi. Lekin organizmdagi moslashtiruvchi regulyator qobiliyatlarning ham ma'lum chegarasi bor; bolalar va keksalarda ular ancha cheklangan. Bundan tashqari, bir qancha oziq moddalar, mas, vitaminlar, almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalarni (q. [Oqsillar](#)) odam organizmi moddalar almashinuvi jarayonida hosil qila (sintezlay) ol-maydi. Bu moddalar organizmga ovqat bilan tayyor holda kirib turishi kerak, aks holda sifatsiz O. natijasida kasalliklar paydo bo'ladi.

O. jarayonida organizm hayot faoliyati uchun muhim oziq moddalar (oqsil, yog', uglevod, vitaminlar, mineral tuzlar)ni olib turadi. Bular esa o'zlash-tirilishi jarayonida organizmning energiyaga bo'lgan ehtiyojini qondirib boradi. Biror xil oziq-ovqat maxsu-loti organizmda o'zlashtirilganida ajralib chiqadigan energiya mikdori shu mahsulotning kaloriyasidir. Turli oziq moddalar va energiyaga bo'lgan ehtiyoj odamning yoshi, jinsi hamda mehnat tarziga qarab har xil bo'ladi. Mehnat faoliyati harakterini hisobga olgan holda ovqat ratsionini to'g'ri tuzish uchun ovqatlanish gigiyenasi sohasidagi mutaxassis olimlar katta yoshdagi kishilarning hammasini 4 gu-ruhga bo'lishadi. Birinchi guruhga jis-moniy kuch sarf qilmaydigan yoki kam jismoniy kuch sarflab ishlaydigan kishilar: akliy mehnat xodimlari, ishda asabiga zo'r keladigan xodimlar; boshqarish pultlarining xodimlari: dispetcherlar, barcha xizmatchilar ki-radi. Ikkinchi guruhga

mexanizatsiyalashtirilgan korxona xodimlari va jismoniy zo‘riqmasdan ishlovchi xodimlar: hamshiralar, sanitarkalar, sotuvchi, aloqachi, tikuvchi, avtomatlashtirilgan jarayonlarda band ishchilar va b. kiradi. Uchinchi guruhga meh-nat sharoitlari qisman mexanizatsiyalashtirilgan korxonalar va xizmat ko‘rsatish sohasida ancha jismoniy kuch sarflab ishlaydigan xodimlar, sta-nokchi, to‘quvchi, poyabzalchi, metro poyezdi, avtobus, tramvay, trolleybuslarning haydovchilari, umumiy ovqatlanish korxonalari xodimlari (ma‘muriy boshqarma apparatidan tashqari) va b. kiradi. To‘rtinchi guruhga yarim mexanizatsiyalashtirilgan yoki mexanizatsiyalashtirilmagan korxonalarda o‘rtacha og‘ir va og‘ir mehnat qiladigan xodimlar: kon ishchilari, shaxtyorlar, yuk avtomobillari haydovchilari, metallurglar, temirchilar, q.x. xodimlari va mexanizatorlar, yog‘och tayyorlashda band bo‘lgan ishchilar va b. kiradi. Ovqat ratsionini to‘g‘ri tuzish uchun, albatta, oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibini bilish lozim.

[Oqsillar](#) ovqatning eng muhim tarkibiy qismidir. Ovqatda oqsillar yetishmasa, organizm yukumli kasalliklarga ko‘proq moyil bo‘lib qoladi, qon yaratilishi susayadi, o‘sib kelayotgan orga-nizmning rivojlanishi sekinlashadi, nerv sistemasi, jigar va b. a‘zolar fa-oliyati buziladi, og‘ir kasalliklardan keyin hujayralarning tiklanishi qi-yinlashadi, shuningdek, ratsionda oqsillarning ortiqcha bo‘lishi ham organizmga ziyon. Ovqatlanishning O‘zbekistonda qabul qilingan fiziologik me‘yorlarida ratsiondagi umumiy kaloriyalarning 14% chasi oqsillar hisobiga qoplanadigan bo‘lishi tavsiya etilgan.

O‘simlik mahsulotlari — don, dukkaklilar, kartoshka va b. organizmni oqsillar bilan ta‘minlab turadigan qimmatli va muhim manbadir.

Go‘sht va balikda bo‘ladigan azotli ekstraktiv moddalar ovqatlanishda juda muhim ahamiyatga ega. Go‘sht va baliq sho‘rvalarida ekstraktiv moddalar mavjudligi ko‘proq hazm shiralari ishlanib chiqishi va ovqatning yaxshi hazm bo‘lishiga yordam beradi.

Uglevodlar. Normal hayot faoliyati uchun zarur energiyaning yarmidan ko‘prog‘ini odam organizmi uglevodlardan oladi. Ular, asosan, o‘simliklardan oldinadigan mahsulotlarda bo‘ladi. Uglevodlar non, yormalar, kartoshkada kraxmal va qand hoida, qandolat mahsulotlari, shirin mevalarda esa qand hoida ko‘p uchraydi. Nerv sistemasi, muskullar, yurak, jigar va b. a‘zolar faoliyatida uglevodlar muhim rol o‘ynaydi.

Yormalar, makaron yoki dukkaklilardan tayyorlangan, kartoshka yoki sabzavotlardan pishirilgan taom va garnirdan kuniga ikki mahal yeb turish, 400— 500 g non va 90—100 g atrofida qand hamda shirinliklar iste‘mol qilish katta yoshli odamning uglevodlarga bo‘lgan sutkalik ehtiyojini bimalol krndiradi.

O'simlik mahsulotlarida organizmni energiya bilan ta'minlab turadigan uglevodlar bilan birga oziq hisoblanmaydigan uglevod — kletchatkalar ham bo'ladi. Kletchatka taxm. 25% mikdorida o'zlashtirilib, ovqat ratsionida energiya manbai sifatida amaliy ahamiya-ti yo'q. Biroq u ichakning normal ishlashiga yordam beradi: ichak devorlariga ta'sir etib, ularni harakatga kel-tiradi — ichak peristaltikasini qo'zg'atadi. Kletchatkasi yo'q ovqat yeyil-ganda peristaltika susayib ich krti-shi mumkin.

Kishi har kuni sariq mag'iz bug'doy non, javdar non, sabzavotlardan ta-novul qilib turishi kerak, Ho'lligi-cha va xomligicha yeyiladigan sabzavot va mevalar juda foydali, shuningdek, ularda pektin moddalar ham bor. Bu moddalar uglevodlar toifasidan bo'lib, oziqdi qimmatga ega. Ularning ovqat hazm bo'lishidagi asosiy ahamiyati peristaltikani kuchaytirib, ichakning yaxshiroq bo'shalib turishiga yordam berishidir.

Yog'lar organizmni energiya bilan ta'minlab turadigan tayyor yonilgi materialidir; ular organizm tomonidan oqsillar, ba'zi mineral tuzlar, shuningdek, yog'da eriydigan vitaminlarning normal o'zlashtirilib borishi uchun ham zarur. Ovkatsionida yog'lar bo'lishi taomning mazasini yaxshilay-di va ishtahani ochadi.

Ovqat bilan birga qabul qilinadigan yog'lar organizmda qisman yog' zaxirasi hosil qilishga sarflanadi. Yog'larga bo'lgan ehtiyojning qondirilishi yog'ning turi va sifatiga bog'liq. Hayvon va o'simlik yog'lari bir-birining o'rnini bosa oladi. Ovqatsionidagi yog'lar me'yori odamlarning yoshi, mehnat faoliyati va iqlimiy xususiyatlarga qarab belgilanadi. O'zbekiston aholisi uchun taklif etilgan ovqat me'yorlarida kaloriyalarning 30% ini yog'lar hisobiga qondirish ko'zda tutilgan. Sutkalik ovqatsionidagi yog'larni normalashda har 1000 kkal ga 35 g yog' mo'ljallanadi.

Ovqatsioniga kiradigan yog'larning sifat tarkibi ma'lum ahamiyatga ega. Ovqatga har xil hayvon, parranda va baliqlar yog'i, shuningdek, o'simlik moyi qo'shish foydali. Kunlik ratsionda 70—85 g cha hayvonlar yog'i (shulardan, 40 grammi tabiiy holda, qol-gani har xil oziqovqat, tabiiy mahsulotlar tarkibida) bo'lishi lozim. Ovqatsioni tarkibiga ba'zi yog'simon moddalar — xolesterin va letsitin ham kiradi.

Hayvonlar yog'i, tuxum sarig'i, baliq tuxumi (uvildiriq), miya, jigar, buyraklarda ko'p mikdorda bo'ladigan xolesterin organizmning hayot faoliyatida, xususan, nerv sistemasi faoliyatida katta rol o'ynaydi. Letsitin tarkibida fosfor va xolin borligi tufayli bu modda xolesterinning biologik antago-nisti hisoblanadi. Letsitin o'sib kelayotgan organizmning rivojlanishi, kon yaratilishini stimullaydi, nerv sistemasi, jigar faoliyatiga foydali ta'sir ko'rsatadi, organizmning zaharli moddalarga ko'rsatadigan qarshiligini kuchaytirib, yog'larning singishini yaxshilaydi, aterosklerozning paydo bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Grechixa yormasi,

salat, bug‘doy kepagi tarkibida talaygina letsitin bor. Qon va to‘qimalarda normal miqdorda suyuqlik saklab turish uchun osh tuzi bo‘lishi shart, u siydik ajralib chiqishiga, nerv sistemasi faoliyatiga, qon aylanishiga ta’sir qiladi, me‘da bezlarida xlorid kislotasi hosil bo‘lishida ishtirok etadi.

Mineral tuzlar organizmdagi barcha to‘qimalar tarkibiga kiradi va organizmning hayot faoliyati jarayonida to‘xtovsiz sarflanib boradi. Odam xilma-xil ovkatlar iste’mol qilsa, organizmning mineral tuzlarga bo‘lgan ehtiyoji to‘la-to‘kis qondirib boriladi. Bunday tuzlar orasida osh tuzi muhim o‘rin tutadi. Kon va to‘qimalarda normal miqdorda suyuqlik saklab turish uchun osh tuzi bo‘lishi shart, u siydik ajralib chiqishiga, nerv sistemasi faoliyatiga, qon aylanishiga ta’sir qiladi, me‘da bezlarida xlorid kislotasi hosil bo‘lishida ishtirok etadi.

Suyak skeleti odam gavdasi og‘irligining taxminan $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ qismini tashkil etadi, suyaklarning $\frac{2}{3}$ qismi esa mineral tuzlardan tashkil topgan. Odam organizmida bo‘ladigan jami kalsiyni 99% suyak to‘qimasi tarkibiga kiradi: qolgan 1% kalsiy moddalar almashinuviga taalluqli xilma-xil jarayonlarda ishtirok etadi. Kalsiy tuzlari deyarli barcha oziq-ovqat mahsulotlarida bor, lekin odam organizmi ularni hamma mahsulotlardan ham o‘zlashtirib olavermaydi. Organizmni zarur miqdorda kalsiy tuzlari bilan ta’minlab turish uchun ovqat ratsioniga tarkibida organizmga yaxshi singadigan kalsiy ko‘p mahsulotlar: sut va sut mahsulotlari, pishloq, tuxum sarig‘i va buni qo‘shish kerak.

Fosfor suyak to‘qimasining hosil bo‘lishida ishtirok etish bilan birga, bu-tun organizmning hayot faoliyatida ham muhim o‘rin tutadi. Nerv to‘qimasi tarkibiga ko‘pgina miqdorda fosfor kiradi, shuning uchun u nerv sistemasining normal ishlab turishida katta ahamiyatga ega. Deyarli barcha oziq-ovqat mahsulotlarida fosfor tuzlari bor, yong‘oq, non, yormalar, go’sht, miya, jigar, baliq, tuxum, pishloq, sutda fosfor ko‘p.

Magniy tuzlari yurak-tomir sistemasining normal ishlab turishini ta’minlaydi. Bu tuzlar keksa kishilarga ayniqsa zarur, chunki organizmdan ortiqcha miqdor xolesterinni chiqarib tashlashga yordam beradi. Magniy tuzlari kepkada, jaydar undan yopilgan nonda, grechixa, arpa yormalarida, dengiz balig‘ida ko‘p.

Kaliy tuzlari yurak-tomir sistemasining normal ishlab turishini ta’minlashda ayniqsa muhim, chunki u siydik ajralishini kuchaytiradi. Yurak kasalliklari, gipertoniya kasalligi bilan og‘rigan kishilarga qovoq, tarvuz, olma, bargak, mayiz yeb turish tavsiya etiladi, chunki ular tarkibida talaygina kaliy tuzlari bor.

Organizmning temir va misga bo‘lgan ehtiyoji juda kam, sutkasiga grammning mingdan bir ulushiga to‘g‘ri keladi, lekin bu elementlar kon yaratilishida muhim rol o‘ynaydi; yodga bo‘lgan ehtiyoj ham nihoyatda kam, lekin oziqovqat mahsulotlarida yod bo‘lmasa, qalqonsimon bez faoliyati buzilib, endemik buzoq kasalligi vujudga keladi. Mikroelementlarga kiradigan kobalt tuzlarining qon

yara-tilishida roli katta; kobalt vitamin B₂ tarkibiga kiradi. No‘xat, lavlagi, kizil smorodina, qulupnayda kobalt tuzlari ko‘p bo‘ladi.

Suv oziq moddalarning organizmda sarflanishida energiya hosil qilmasa ham, lekin suvsiz hayot yo‘q. Ovqat ratsionida zarur miqdorda suyuqlik bo‘l-sa, ovqatning hajmi (og‘irligi) ke-rakli darajaga yetadi va to‘yganlik hissi vujudga keladi. Suvga bo‘lgan sut-kalik ehtiyoj gavda og‘irligining har 1 kg vazniga 35—40 ml ni, ya’ni taxminan 2,5 l ni tashkil etadi. Shu norma ning talaygina qismi (1 l ga yaqini) oziq-ovqat mahsulotlarida bo‘ladi. Kishining suvga bo‘lgan ehtiyoji iqlim sharoitlariga va jismoniy ishning og‘irengilligiga bog‘liq.

Vitaminlar ratsionning juda muhim va o‘rnini bosib bo‘lmaydigan tarkibiy kismidir. Ular organizmning normal hayot faoliyatini ta’minlab turadi, boshqa oziq moddalarning o‘zlashtirilishi jarayonida ishtirok etadi; organizmning tashqi muhitdagi turli zararli ta’sirotlarga ko‘rsatadigan qarshiligini kuchaytiradi, odamning mehnat qobiliyatini oshiradi.

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. r-nlarda yasha-ganda vitaminlarga talab kuchayadi. Bunda vitamin preparatlari iste’mol qilib turish zarur.

Ovqatning hazm bo‘lishi mahsulotlar turi va ovqatning nechog‘li xilma-xil bo‘lishiga bog‘liq. Hay-von mahsulotlari yaxshi hazm bo‘ladi, bunda oqsillarning o‘zlashtirilishi alohida ahamiyatga ega. Non, yormalar, sabzavot va mevalar oqsillariga karaganda go’sht, baliq, tuxum va sut mahsulotlarining oqsillari yaxshi o‘zlash-tiriladi. To‘g‘ri ovqatlanishning eng muhim omili ovqatning xilma-xil bo‘lishidir. Bir xil ovqat ko‘ngilga urib, yaxshi singmaydi. Ovqat go’sht, non va yormalardan iborat bo‘lsa, tarkibidagi oqsillarning o‘rtacha 75% o‘zlash-tiriladi, agar ovqatga sabzavotlar qo‘shilsa, oqsillarning o‘zlashtirili-shi 85—90% ga yetadi. Masalliq lar to‘g‘ri pishirib maydalanganda oziq moddalar yaxshi hazm bo‘ladi.

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 va hazm shiralarining kuchi raso bo‘lib, ovqat batamom qayta ishlanadi. Doim bir vaqtda ovqatlanganda me’da shirasi birmuncha aktiv ajraladi. Ovqatning normal hazm bo‘lishida uning issiqsovukligi ham muhim ahamiyatga ega.

Keksa kishilar ovqati. 60 va undan katta yoshdagi kishilarda moddalar almashinuvi jarayoni birmuncha susayadi. Ularda o‘rta yashar kishilarda-giga qaraganda ovqat kaloriyalari va qabul qilinadigan oqsillar, yog‘lar hamda uglevodlarga bo‘lgan ehtiyojning o‘zgarib qolishi ham ana shundan.

Kishi qariganda sergo'sht sho'rvalar, qaylalani (ovqat hazm qilish, yuraktomir, siydik ajratish sistemalari ishi uchun qulay sharoit yaratish hamda suv-tuz almashinuvini normallashtirish maqsadida), tarkibida xolesterin ko'p masalliklar (tuxum sarig'i, miya, jigar va b.) hamda qiyin eriydigan yog'lar (qo'y yog'i va b.)ni kam iste'mol qilishi yoki ovqatga ishlatmasligi kerak. Zarur miqdordagi hayvon oqsillari va yog'larni ko'proq sut mahsulotlari hisobiga olib turish mumkin. Sabzavot va mevalarni xomligicha yeb turish foydali. Osh tuzi miqsorini ham cheklash zarur. Qariganda ovqatla-nish rejimini keskin o'zgartirmay, o'z vaqtida ovqat yeb turish muhim. Ovqatni pishirishga ham e'tibor berish lo-zim. Qovurilgan, dudlangan, tuzlangan va sirkalangan taomlarni kam iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Homilador ayol va emizikli ona ovqati. Homiladorlik oqsillar, qisman yog'lar, kalsiy, fosfor bo'lgan ehtiyoj ortadi. Homilador ayol bajarayotgan ishining harak-teriga va vazniga qarab sutkasiga 100— 120 g , asosan, oson singadigan va to'la qimmatli oqsil qabul qilishi, shuning , taxm. 65 g hayvon oqsili bo'lishi, sut, tvorog , pishloq, baliq, go'sht (go'shtning yog'siz xilini qaynatib pi-shirilgan holda) iste'mol qilish lo-zim. Har kuni sut ichib turish homila-dor ayol organizmini zarur miqdordagi oqsil, kalsiy va fosfor bilan ta'minlab boradi. Homilador ayol ovkati vitaminlarga ham boy bo'lishi kerak. Ular organizmi ko'proq temir moddasiga muh-toj bo'ladi. Jigar, tuxum sarig'i, osh-ko'klar, mevalar temirga ayniqsa boy. Homiladorlik davrida osh tuzini or-tiqcha iste'mol qilmaslik, semirishga moyil ayollar esa yog', uglevodlarni kam-roq iste'mol qilishi zarur.

Emizikli ona homiladorlik davridagiga qaraganda birmuncha ko'proq ov-qat yeyishi, ichiladigan sut miqdorini oshirish, tuxum, sariyog', pishloq, sabzavot, mevalarni ko'proq yeb turi-shi lozim.

Shifobaxsh-profilaktik ovqatlar. Ko'pgina korxona va mu-assasalarda shifobaxsh-profilaktik ovkatlar berish joriy etilgan. Ovkatlanishning bu usuli organizmni mustahkamlaydi, tashqi muhitning noxush omillariga bo'lgan qarshiligini oshiradi, moddalar almashinuvi normallasadi, sistemalar funksiyasi yaxshilanadi; ichakdagi zararli chiqindilarning me'da-ichaklarda so'rilishi kamayadi, ularning organizmdan chiqib ketishi kuchayadi va hokazo. Ana shu maqsadlarni ko'zda tutib maxsus ratsion tuzilgan. Shifobaxsh-profilaktik ovqatlar ishlab chiqarish korxonalarining oshxonalarida yoki ma'muriyat bilan kelishib, maxsus parhez taomlar tayyorlanadi.

3. Ratsional ovqatlanish

Ovqat odam organizmida ikkita muhim funksiyani bajaradi:

1.Ovqatning energetik funksiyasi.Ovqat moddalari organizmida kislorod yordamida oksidlanib, energiya hosil qiladi.Bu energiya to`qima va a`zolarining

normal ishlashi, tana harorati doimiyligini ta'minlash, odamning harakatlanishi, aqliy va jismoniy mehnati uchun sarflanadi.

2.Ovqatning plastik funksiyasi.Ovqat tarkibidagi moddalar, ayniqsa oqsil hujayralarning tarkibiy qismiga kiradi, ya'ni hujayralar bo'linib ko'payishi, ularning eskirgan qismlari yangilanishini ta'minlaydi.

Ratsional ovqatlanishning ahamiyati va qoidalari.

Ahamiyati.Odam sog'lom va baquvvat bo'lishida, yoshlar normal o'sishi va rivojlanishida, aqliy va jismoniy ish bajarish qobiliyatining yaxshi bo'lishida ratsional ovqatlanish muhim ahamiyatga ega.

Qoidalari. Ovqatlanishning gigiyena qoidalari asosida ratsional (oqilona) tashkil etilishi uchta qoidaga asoslanadi:

1.Ovqatlanishning miqdor qoidasi. Bir kecha-kunduzda ovqatdan organizmda hosil bo'ladigan energiya miqdori sarflanadigan energiya miqdoriga teng bo'lishi kerak.

2.Ovqatlanishning sifat qoidasi.Bir kecha-kunduzda ovqat tarkibidagi oqsillar, yog'lar va uglevodlar, suv, mineral tuzlar, vitaminlarning miqdori odam organizmining shu moddalarga bo'lgan ehtiyojini qondirishi kerak.

3.Ovqatlanishning uchinchi qoidasi-ovqatlanish tartibidir.Bir kecha-kunduzdagi ovqat miqdori (kalloriyasi) to'rt qismga bo'lingan holda iste'mol qilinishi kerak.

Ovqatlanish tartibi taxminan quyidagicha tuzilishi mumkin:

ertalabki nonushta – bir kecha-kunduzdagi ovqat kalloriyasining 25-30 foizini tashkil etishi kerak (soat 7-7.30 da);

tushki ovqat – bir kecha-kunduzdagi ovqat kalloriyasining 35-40 foizini tashkil etishi kerak (ish yoki o'qish joyida belgilangan tartib bo'yicha soat 12-13 gacha yoki 13-14 gacha);

kechki ovqat – bir kecha-kunduzdagi ovqat kalloriyasining 15-20 foizini tashkil etishi kerak (soat 19-20 da).

Yuqorida ko'rsatilgan uch marta asosiy ovqatlanishdan tashqari, qo'shimcha ovqatlanish ham ko'zda tutiladi.Bu bir kecha-kunduzdagi ovqatning 10-15 foizini tashkil etishi mumkin (soat 16-16.30 da).

Ovqat miqdori va sifatiga gigiyenik talablar.

1.Ovqat miqdori, uning kalloriyasi organizmning energiya sarfini to'liq qoplashi va bajaradigan faoliyatga mos bo'lishi zarur.

2.Ovqat tarkibidagi moddalar (oqsillar, yog'lar, uglevodlar, suv, mineral tuzlar, vitaminlar) organizmning fiziologik jarayonlari me'yorida kechishi, hujayra-to'qimalarning muntazam yangilanib turishi, yosh organizmning o'sishi va rivojlanishini ta'minlashga yetarli bo'lishi zarur.

3.Ovqatning harorati, tashqi ko`rinishi, hidi va mazasi yoqimli, ishtaha ochadigan bo`lishi talab etiladi. U yaxshi hazm bo`lishi kerak.

4.Ovqat turi, uning mahsulotlari tarkibi har kuni o`zgartirilishi-yangilanishi lozim.

5.Ovqatning tarkibi yashayotgan iqlim va ob-havo sharoitiga mos bo`lsin.

6.Ovqatlanish gigiyena qoidasi asosida tuzilgan kun tartibi asosida amalga oshirilishi lozim.

Ovqat ratsionining kalloriyaligi.

Ratsional ovqatlanishning birinchi sharti-bu ovqat ratsionining kalloriyaligidir, ovqatdan hosil bo`lgan energiya organizmning energiya sarfini to`liq qoplashi kerak.Sportda ovqatning energiya qiymati ayniqsa muhim ahamiyatga ega. Chunki, muntazam o`tkaziladigan trenirovka mashg`ulotlari ko`p energiya sarflanishini talab qiladi.

Ovqat tarkibidagi organik moddalar hujayralarda kislorod bilan oksidlanib parchalanganda energiya hosil qiladi.Chunonchi, 1 gr oqsil 4,1 kkal, 1 gr yog` 9,3 kkal, 1 gr uglevod 4,1 kkal energiya hosil qiladi.

Odam organizmida bir kecha-kunduzda sarflanadigan energiya 3 qismdan iborat:

1.Asosiy moddalar almashinuvini ta`minlash uchun sarflanadigan energiya.Ertalab nahorda odam tinch yotgan paytda uning nafas olishi, yuragi, jigari, buyraklari, miya hujayralari va boshqa hayotiy muhim to`qima a`zolarini tinch-osoyishta ishlab turishini ta`minlash uchun sarflanadigan energiya.Bu odamning 1 kg tana vazniga 1 soatda 1 kkal.ga teng.Tana vazni o`rtacha 70 kg bo`lgan odamda asosiy moddalar almashuvi bir kecha-kunduzdagi energiya sarfi 1680 kkal.ga teng.

2.Iste`mol qilingan ovqatni hazm qilishga sarflanadigan energiya.Aralash ovqatlarni hazm qilishda energiya sarfi, asosiy moddalar almasinuviga nisbatan, 10 foizga ko`payadi.Bu 168 kkal.ga teng.

3.Umumiy moddalar almashinuvini ta`minlash uchun sarflanadigan energiya.Bu asosiy moddalar almashinuvi, ovqatni hazm qilishga hamda bajargan ishida moddalar almashinuvi kuchayishiga sarflanadigan energiyadan iborat.

Umumiy moddalar alamashinuvini ta`minlashga sarflanadigan energiya miqdori bo`yicha, ya`ni bajaradigan ishlarining turiga ko`ra odamlar 4 guruhga bo`linadilar:

1-guruh.Aqliy va yengil jismoniy mehnat bilan shug`ullanuvchi odamlar.Bularning energiya sarfi 2500-3000 kkal.

2-guruh.Mexanizatsiyalashgan jismoniy mehnat bilan shug`ullanuvchi odamlar.Bularning energiya sarfi 3000-3500 kkal.

3-guruh. Qisman mexanizatsiyalashgan jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchi odamlar, muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar ham shu guruhga kiradi. Bularning energiya sarfi 3500-4000 kkal.ni tashkil etadi.

4-guruh. Mexanizatsiyalashmagan og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar. Bularning energiya sarfi 4000-6500 kkal.gacha bo'lishi mumkin.

3-jadvalda mehnati bo'yicha turli guruhlariga bo'lingan odamlarning kunlik ovqat kalloriyasi ko'rsatilgan.

Sportning ko'p harakatlanish va og'ir mashqlar bajarish bilan bog'liq turlarining vakillari to'rtinchi guruhga kiradilar.

Bajaradigan mehnati bo'yicha 4-guruhga bo'lingan odamlarning

Kunlik ovqati kalloriyasi.

Guruhlar	Kunlik ovqat kalloriyasi		Izoh.
	Erkaklar.	Ayollar.	
Birinchi guruh.			
18-40 yosh	2800-3000	2400-2600	
40-60 yosh.	2600-2800	2200-2400	
Ikkinchi guruh.			
18-40 yosh	3000-3200	2500-2750	
40-60 yosh	2800-3000	2350-2550	
Uchunchi guruh.			
18-40 yosh	3200-3400	2700-2900	
40-60 yosh	2900-3100	2500-2700	
To'rtinchi guruh.			
18-40 yosh	3700-3900	3150-3350	
40-60 yosh	3400-3600	2900-3100	

Ovqat sifati

Ovqat moddalari tarkibiga oqsillar, yog'lar, uglevodlar, minerallar, tuzlar, suv va vitaminlar kiradi. Shulardan oldingi uchtasi organizmda parchalanib, energiya hosil qiladi: keyingi uchtasi esa energiya hosil qilmaydi, lekin moddalar almashinuvi va organizmdagi boshqa hayotiy jarayonlar normal o'tishida muhim rol o'ynaydi. Bu moddalarning har biri o'ziga xos fiziologik xossalarga ega. Shuning uchun ularning moddalar almashinuvi jarayonidagi ahamiyati bilan alohida tanishamiz.

Oqsillar. Oqsillar, ya'ni proteinlar odam organizmining sog'lig'i, normal o'sishi va rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. Ular organizmda ikki xil fiziologik vazifani o'taydi: plastik va energetik. Oqsillarning *plastik* ahamiyati shundan iboratki, ular barcha hujayralarning eskirgan qismlari yangilanib turishida va ularning ko'payishida asosiy rol o'ynaydi.

Oqsillarning *energetik* vazifasi shundan iboratki, ular organizmda kislorod ishtirokida oksidlanib, parchalanadi va energiya ajratadi. Bu energiya odam tanasi haroratining doimiyligini saqlash, ichki a'zolarining normal ishlashini ta'minlash, odamning harakatlanishi va har xil ishlar bajarishi uchun sarflanadi.

Oqsillar aminokislotalardan tuzilgan. Ular molekulasida 20 ta aminokislota bo'ladi. Ularning 10 tasi almashtirib bo'lmaydigan – eng zarur (lizin, triptofan, gistidin, metionin, treionin, leysin, izoleysin, valin, sistein, fenilalanin) aminokislotalardir. Ular organizmda boshqa moddalardan sintez qilinmaydi. Qolgan 10 tasi almashitirish mumkin bo'lgan aminokislotalardir. Oqsillar molekulasidagi aminokislotalar soniga qarab ikki xil bo'ladi: *sifatli* va *sifatsiz* oqsillar.

Sifatli oqsillar tarkibida yuqorida ko'rsatilgan 10 ta almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalarning hammasi bo'ladi. Sifatli oqsillar hayvon mahsulotlarida (go'sht, tuxum, baliq, ikra, sut va sut mahsulotlarida) bo'ladi.

Sifatsiz oqsillar tarkibida almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalarning ba'zilari bo'lmaydi. Shuning uchun ham ular *sifatsiz* oqsillar deb ataladi. Sifatsiz oqsillar o'simlik mahsulotlarida (kartoshka, makkajo'xori, no'xat, mosh, loviya, guruch kabilarda) bo'ladi.

Sifatli oqsillar hujayralarning tarkibiy qismiga kiradi. Ular hujayralar tarkibiy qismining yangilanib turishida, yosh hujayralar hosil bo'lishida muhim rol o'ynaydi. Bolalar va o'smirlar organizmining normal o'sishi va rivojlanishida kundalik ovqat tarkibida sifatli oqsillar yetarli bo'lishi kerak.

Sifatsiz oqsillar asosan energiya hosil qilish uchun sarflanadi.

Shuni alohida qayd etish kerakki, bolalar organizmining o'sishi va rivojlanishi uchun ularning ovqati tarkibidagi oqsillarning 80-90%i sifatli (go'sht, baliq, tuxum, sut) bo'lishi kerak. Kattalar ovqati tarkibidagi oqsillarning 50 % i sifatli va 50% i sifatsiz bo'lishi mumkin. Bolalar va o'smirlarning ovqati tarkibida sifatli oqsillar yetarli miqdorda bo'lmasligi ularning o'sish va rivojlanishining sekinlashuviga, organizmning immun holati (yuqumli kasalliklarga chidamlilik xususiyati) pasayishiga sabab bo'ladi. Katta odam kundalik ovqatining tarkibida 80-120 g oqsil bo'lishi kerak.

Yog'lar. Yog'lar ham oqsillarga o'xshash odam organizmida plastik va energetik ahamiyatga ega. 1 g yog' organizmda kislorod ta'sirida oksidlanib 9,3 kkal energiya ajratadi. Yog'lar ikki xil bo'ladi: hayvon yog'lari (dumba, charvi kabilar); o'simlik moylari (paxta, kungaboqar, zig'ir, kunjut, makkajo'xori, zaytun

moylari). Dumba, charvi va tuxumning sarig'i tarkibidagi yog'larda xolesterin moddasi ko'p. Bu modda ateroskleroz (qon tomirlarining qattiqlashib, mo'rtlashib va torayib qolishi) kasalligi yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Shuning uchun yoshi 40 dan oshgan odam hayvon yog'i va tuxumni kamroq iste'mol qilishi kerak.

O'simlik moylarida, ayniqsa, zaytun moyida to'yinmagan moy kislotalar bo'lib, ular xolesterin moddasini eritadi va u organizmdan chiqib ketishiga sharoit yaratadi. Shuning uchun o'simlik moylari yoshi ulg'aygan kishilarda ateroskleroz kasalligining oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Odam organizmining fiziologik ehtiyojiga ko'ra, bir kecha-kunduzgi ovqat tarkibida yog' va oqsil miqdori deyarli teng bo'lishi kerak (80-110g). Kundalik ovqat tarkibida yog yetishmasligi bolalar va o'smirlar organizmining o'sishi va rivojlanishi sekinlashuviga sabab bo'ladi. Bundan tashqari yuqumli kasalliklarga, tashqi muhitning noqulay ta'sirlarida odamning sovuqqa chidamliligi, aqliy va jismoniy ish bajarish qobiliyati pasayadi. Aksincha, yog'larni normadan ortiqcha iste'mol qilish odam semirishiga sabab bo'ladi. Ortiqcha yog' ter ostida, charvida, yurak, buyrak atrofida to'planadi. Semirish odamning ish faoliyatini pasaytiradi, sog'lig'ini zaiflashtiradi.

Uglevodlar. Uglevodlar odam organizmida asosan energiya manbai bo'lib hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy ish bajarganda ular birinchi bo'lib parchalanadi va hujayra-to'qimalarning, ayniqsa muskullarning faoliyati uchun zarur bo'lgan energiya bilan ta'minlaydi. 1 g uglevod kislorod ta'sirida parchalanib 4,1 kkal energiya ajratadi. Uglevodlar asosan o'simliklardan olinadigan ovqat mahsulotlarida ko'p bo'ladi. Katta odamning bir kunlik ovqati tarkibida 350-450 g uglevod bo'lishi kerak.

Ovqat tarkibida iste'mol qilingan polisaxaridlar holatidagi uglevodlar og'iz bo'lishlig'ida ptialin, me'da-ichaklarda amilaza fermentlari ta'sirida monosaxaridlarga parchalanib, qonga so'rilgach, to'qima va hujayralarga yetib boradi. Qon tarkibida monosaxarid shaklidagi uglevodlar (glyukoza)ning miqdori normada -80-120 mg % bo'ladi. Odam och qolganda, ya'ni uzoq vaqt davomida jismoniy mehnat bajarganda qonda glyukoza miqdori kamayadi. Bunday vaqtda charchash belgilari yuzaga keladi, ya'ni bosh aylanadi, ko'z tinadi, terlaydi, umumiy holsizlik seziladi. Aksincha, shirinlik ko'p iste'mol qilinganda qonda glyukoza miqdori ko'payadi. Me'da osti bezi kasalligida, unda ajraladigan insulin gormoni kamayib, qondagi glyukozani glikogenga aylantirish jarayoni buziladi va qandli diabet kasalligi yuzaga keladi.

Uglevodlarni asosan polisaxaridlar (non, kartoshka, dondan tayyorlangan ovqatlar) shaklida iste'mol qilish tavsiya etiladi. Chunki, bu mahsulotlar odam organizmida asta-sekin oksidlanib parchalanadi va zarur bo'lgan energiyani kun davomida organizmga yetkazib beradi. Monosaxaridlar (shakar, konfet, murabbo,

asal kabilar) shaklida iste'mol qilinadigan uglevodlar tez parchalanadi. Ular uzoq muddat davomida ko'p miqdorda istemol qilinsa, organizmda yog'ga aylanib, semirishga sabab bo'ladi. Ayniqsa, jismoniy mehnat bilan shug'ullanmaydigan odamlar semirishga moyil bo'ladi.

Jismoniy mehnat, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchi odamda uglevodlar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanuvchi odamda uglevodalar me'yoridan ortiqcha qabul qilinsa, uning parchalanib energiya hosil qilgan qismidan qolgani glikogenga aylanadi. Ish bajarganda, och qolganida glikogen parchalanib, energiya hosil qiladi. Chiniqqan sportchilarning muskullarida glikogen zahirasi ko'proq bo'ladi. Shuning uchun ular uzoq vaqt davomida og'ir jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatiga ega bo'ladi, tez charchab qolmaydi.

Suv va mineral tuzlar. Suv odam organizmi barcha hujayra va to'qimalarining tarkibiy qismiga kiradi. Har bir to'qimaning fiziologik xossasiga ko'ra, uning tarkibidagi suv miqdori turlicha bo'ladi. Jumladan, qonning 92 % i, miya to'qimasining 84 % i, tana muskullarining 70% i, suyaklarning 22% i suvdan iborat. Katta yoshdagi odamlar tanasining 50-60 % ini suv tashkil qiladi, yoshlarning tanasida esa suv miqdori bundan ko'proq bo'ladi. Masalan, chaqaloq tana massasining 80 %ini suv tashkil etadi.

Suv erituvchilik xossasiga ega. Organizmdagi barcha kimyoviy moddalarning aksariyat qismi qon plazmasidagi, hujayralarning protoplazmasidagi suvda erigan holda bo'ladi. Shuning uchun suv moddalar almashinuvida muhim rol o'ynaydi. Agar odam mutlaqo ovqat iste'mol qilmasa, lekin sivni me'yorida iste'mol qilsa, u 40-45 kungacha (uning tana massasi 40% kamayguncha) yashashi mumkin. Aksincha, ovqat me'yorida bo'lib, suv iste'mol qilinmasa, tana massasi 20-22 % kamaysa, bir haftaga yetar-yetmas odam halok bo'lishi mumkin.

Suv ovqat tarkibida va ichimlik sifatida iste'mol qilinadi. Me'da va ichaklardan qonga so'rilgan suv hujayra va to'qimalarda moddalar almashinuvi jarayonida ishtirok etadi, uning asosiy qismi nafas chiqarish, terlash va siydik bilan tashqariga ajratiladi. Katta odamlar organizmining bir kecha-kunduzdagi suvga ehtiyoji 2-3 l ni tashkil etadi.

O'zbekistonning issiq yoz faslida terlash va nafas chiqarish orqali organism ko'p suv yo'qotadi. Shuning uchun organizmning suvga bo'lgan ehtiyoji ortadi. Og'ir jismoniy mehnat, jismoniy tarbiya va sport mashqlari bilan shug'ullangan vaqtda ham terlash va nafasning tezlashuvi natijasida odam ko'p suv yo'qotishi bundan ham ko'proq ortishi mumkin. Lekin suv ko'p miqdorda iste'mol qilinsa, yurakning ishi zo'riqadi va u tez charchab qolishi mumkin. Shuning uchun chanqoqlik yuzaga kelib, og'iz quruqlashganda suvni ko'p iste'mol qilavermasdan og'izni tez-tez chayib turilsa, ayniqsa nordon suv (limonli suv, mineral suv) bilan chanqoqlik bosiladi va yurak zo'riqmaydi.

Mineral tuzlar.Odam tanasining barcha hujayra va to`qimalari tarkibida bo`ladi. Ular ikkiga: *makroelementlar* va *mikroelementlarga* bo`linadi.

Makroelementlarga natriy, xlor, kalsiy, fosfor, kaliy, temir kiradi.Bular qon, hujayra, ayniqsa suyaklar tarkibida ko`p miqdorda bo`ladi.

Mikroelementlarga rux, marganets, kobalt, mis, alyuminiy, ftor, yod kiradi. Bular qon, hujayra va suyaklar tarkibida oz miqdorda bo`ladi.

Mineral tuzlar modda almashinuvida, ayniqsa hujayralarning qo`zg`alish jarayonida muhim rol o`ynaydi.Natriy va kaliy ionlari hujayralarda biologik tok hosil bo`lishida muhim ahamiyatga ega.Natriy xlorid, ya`ni osh tuzi qon tarkibida 0,9% li fiziologik eritma holida bo`lib, u qonning osmotik bosimi doimiyligini ta`minlaydi.Kalsiy va fosfor tuzlari suyak tarkibida ko`p bo`ladi, ular suyaklarning qattiqligini va mustahkamligini ta`minlaydi.Bundan tashqari, kalsiy ionlari nerv va muskullar qo`zg`aluvchanligini muvozanatlashtirib turadi. Organizmda kaliy kamaysa, nerv va muskullarning qo`zg`aluvchanligi kuchayadi. Bu tana muskullarining tirishishiga sabab bo`ladi (Yosh bolalarda spazmofiliya deb ataluvchi kasallikda shunday bo`ladi).

Temir moddasi qizil qon tanachalarining tarkibiga kiradi.U kislorodni biriktirib olib, hujayralarda gazlar almashinuvida va moddalarning oksidlanish jarayonida ishtirok etadi.

Yod qalqonsimon bez ishlab chiqaradigan tiroksin gormonining tarkibiga kiradi, agar organizmda yod yetishmasa, qalqonsimon bezning ish faoliyati buzilib, buqoq kelib chiqadi.

Vitaminlar.Vitaminlar biologik faol moddalar bo`lib, organizmda moddalar almashinuvida muhim rol o`ynaydi.Rus olimi N.I.Lunin 1880-yilda himoya qilgan doktorlik dissertatsiyasida vitaminlar hayvonlar organizmi uchun muhim modda ekanligini birinchi bo`lib isbotladi. Uning xulosasiga ko`ra, ovqat tarkibida oqsillar, yog`lar, uglevodlar, tuzlar va suvdan tashqari, alohida moddalar ham bo`ladi, bularsiz organizm yashashi mumkin emas, deyilgan edi.Keyinchalik bu noma`lum muhim moddalar 1912-yilda K.Funk tomonidan *vitaminlar* deb nomlandi (vita-hayot degan ma`noni bildiradi).

Vitaminlarning 40 dan ortiq turi bo`lib, ularning har biri odam organizmida muhim fiziologik vazifani bajaradi. Agar bir necha hafta, oy davomida kundalik ovqat tarkibida biror vitamin muntazam yetishmasa, uning organizmida bajaradigan fiziologik vazifasi buziladi.Natijada ma`lum kasallik yuzaga keladi. Agar odam organizmidan biror vitamin mutlaqo yo`qolsa, *avitaminoz*, uning miqdori kamaysa, *gipovitaminoz*, me`yoridan oshishida o`ziga xos xastalik belgilari paydo bo`ladi. Masalan, gipovitaminoz A, gipovitaminoz B, gipovitaminoz C va hokazo.Har xil vitaminlar turli vazifa bajaradi.Vitaminlar

yog`da va suvda eruvchilarga bo`linadi. Yog`da eruvchilarga A,B,D vitaminlari, suvda eruvchilarga B guruh, K,C, PP kabi vitaminlar kiradi.

A vitamin hayvon va odam organizmining o`shishi va rivojlanishida, hujayralarning bo`linib ko`payishida, epiteliy to`qimasining (terining ustki qavati, nafas yo`llari, ovqat hazm qilish a`zolarining ichki shilliq qavatining) funksional holatini normal saqlashda, ko`z o`tkirligining yaxshi bo`lishini ta`minlashda muhim ahamiyatga ega.

Organizmida bu vitamin yetishmaganda teri quruqlashib yoriladi, nafas yo`llari va me`da-ichak ichki qavatining yallig`lanish kasalliklari yuzaga keladi. Ko`rish o`tkirligi pasayadi, ayniqsa, odam qorong`ida yaxshi ko`ra olmaydi. Bolalar va o`smirlar organizmining o`shishi va rivojlanishi susayadi. A vitamini baliq yog`ida, sariyog`da, tuxum sarig`ida, jigarda, sabzi, qizil qalampir, o`rik tarkibida ko`p bo`ladi.

B guruh vitaminlar.Bu guruhga B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B6, B12, B15, PP (nikotin kislota), pantotenat kislota va boshqalar kiradi.

B₁ vitamin (tiamin) markaziy nerv tizimida qo`zg`alish va tormozlanish jarayonlari normal o`tishida, odamning aqliy faoliyati yaxshi bo`lishida muhim rol o`ynaydi.Agar u kundalik ovqat tarkibida yetarli miqdorda bo`lmasa, odamda *gipovitaminoz* B₁ kasalligi yuzaga keladi.Buning belgilari oyoq-qo`l muskullarida uvishib og`rish, holsizlik, tez charchash, odamning aqliy faoliyati pasayadi, ya`ni o`zlashtirish, esda saqlash, e`tiborni muhim masalaga jalb etish kabi qobiliyatlari pasayadi. U arzimagan narsaga jahli chiqadigan bo`lib qoladi. Bu vitamin uzoq muddat davomida yetishmasa, *avitaminoz* B₁, ya`ni *beri-beri* degan kasallik vujudga keladi. Uning belgilari shundan iboratki, nerv tizimida ro`y bergan chuqur o`zgarish natijasida nerv tolalari shol bo`lib qoladi, terida sezuvchanlik oldiniga kuchayadi, so`ngra yo`qoladi, qo`l-oyoq muskullarining harakati kuchsizlanadi. Odam oyog`ini yaxshi ko`tarolmaydi va sudrab bosadi. U qadami kichik – kichik, huddi oyog`iga kishan solingan odamga o`xshab yuradi.Kasallik o`z vaqtida davolanmasa, ko`krak qafasi va diafragma muskullari shol bo`lishi natijasida nafas olish to`xtab qoladi va bemor halok bo`ladi.Bu vitamin guruch po`stida, bug`doy nonda, loviya, no`xat, tuxum sarig`i, yong`oqda, mol jigari tarkibida bo`ladi.

B₂ vitamin (riboflavin) ko`zning ravshanligi, ranglarni yaxshi ajratishda, teridagi yaralarning tuzalishida, bolalarning o`shishi va rivojlanishida muhim rol o`ynaydi.U ovqat tarkibida yetarli bo`lmasa *gipovitaminoz* B₂ yuzaga keladi.Bu kasallikda ko`zning shox pardasi xiralashadi va ko`rish o`tkirligi, ranglarni ajratish qobiliyati pasayadi.Lablar qizaradi, achishadi va yara hosil bo`ladi.Soch to`kiladi.Bu vitamin jigar, buyrak, tuxum sarig`i va sut mahsulotlarida, no`xat, loviya tarkibida bo`ladi.

PP vitamin (*nikotin kislota*) hujayra va to'qimalarda moddalar almashinuvi jarayoni normal o'tishida muhim rol o'ynaydi. Bu vitamin yetishmasligi natijasida vujudga kelgan *gipovitaminoz* PP kasalligida nomlari D bilan boshlanuvchi uchta kasallik yuzaga keladi: dermatit, diareya, demensiya.

Dermatit-terining kasallanishi, u qizil dog'lar paydo bo'lishi bilan xarakterlanadi.

Diareya – me'da -ichakda ovqat hazm bo'lishining buzilishi va ich ketishi bilan xarakterlanadi.

Demensiya - markaziy nerv tizimining funksiyasi, ya'ni odamning ruhiy faoliyati buzilishi bilan xarakterlanadi. Bu vitamin jigarda, buyrakda, mol go'shtida, no'xat va loviya tarkibida bo'ladi.

C vitamin (*askorbin kislota*) moddalar almashinuvida, ayniqsa, oqsillar va uglevodlar almashinuvida muhim rol o'ynaydi. Uning yetishmasligi tufayli singa kasalligi yuzaga keladi. Bu kasallik odamda umumiy holsizlik, tez charchash, milklar shishib, qizarib bo'shashib qolishi, tishlar qimirlab tushib ketishi, tishlarni tish cho'tka bilan tozalaganda milk qonashi bilan xarakterlanadi. Bu vitamin ho'l mevalarda, sabzavotlarda, ayniqsa, limon, apelsin, mandarin, karam, pomidor, piyoz tarkibida ko'p bo'ladi.



D *vitamin* organizmda kalsiy va fosfor almashinuvi normal o'tishida ishtirok etadi. U ayniqsa, ikki-uch yoshgacha bo'lgan bolalar suyagining normal shakllanishi, o'sishi va rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Bu vitamin yetishmasligi natijasida yosh bolalarda raxit kasalligi yuzaga keladi. Bu kasallik bolaning uch-to'rt oyligidan boshlanishi mumkin.

Ovqat normasi. Yuqorida aytilgandek, odam bajaradigan ishning turiga qarab, sarflaydigan energiyasi turlicha bo'ladi, ya'ni aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar ozroq, jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar esa nisbatan ko'proq energiya sarflaydi. Sarflangan energiya miqdoriga qarab, bir kecha-kunduzgi ovqat ratsioniga qo'shiladigan oziq moddalarning miqdori odamning kasbiga, yoshiga qarab turlicha belgilanadi. Ovqat miqdorini belgilashda ob-havo, iqlim hisobiga olinadi, ya'ni yozning issiq kunlari ovqat tarkibida go'sht, yog` kabi qiyin hazm bo'ladigan va ko'p energiya hosil qiladigan moddalar kamaytirilib, meva, sabzavot va uglevodlar ko'paytiriladi. Qish faslida ovqat tarkibida go'sht, yog` mahsulotlari miqdori ko'p bo'lishi talab etiladi. Chunki, sovuq vaqtda odam organizmidan tashqi muhitga issiqlik ajralishi ko'payadi.

Gigiyena fanida aniqlanishicha, o'rta yoshli, aqliy va yengil jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilarning bir kecha-kunduzgi ovqat ratsioni quyidagicha bo'lishi mumkin:

go'sht – 100-150 g (haftada ikki marta shuncha miqdorda baliq iste'mol qilish mumkin);

yog` - 100 g bo'lib, yarmi mol yog'i va yarmi o'simlik (paxta, zig'ir, kungaboqar) moyi bo'lishi lozim;

tuxum – ikki kunda bir dona (go'sht, baliq bo'lmaganda ularning o'rniga tuxumni 3-4 tagacha ko'paytirish mumkin);

sut va sut mahsulotlari – 300-500 g, tvorog 50-100 g (shuncha miqdorda qaymoq, pishloq iste'mol qilish mumkin);

non – 400 g, shuning yarmi oq non va yarmi qora non bo'lishi kerak;

don va xamirdan tayyorlangan mahsulotlar – 40-60 g (guruch, mosh, no`xat, loviya, grechka, makaron, vermishel, lag`mon, ugra kabilara). Bu mahsulotlar har kuni almashtirib ishlatiladi;

qand-shakar – 30-35 g;

kartoshka – 200-300 g;

sabzavotlar – 200-400 g (karam, sabzi, piyoz, lavlagi, turp, sholg`om kabilar).

Bular miqdori ko'p bo'lsa ham zarar qilmaydi. Sabzavotlarning yarmi xom holatda iste'mol qilingani ma`qul;

mevalar – 200-400 g, ko'p bo'lsa ham zarar qilmaydi;

tuz 5-6 g (sabzavotlarga tuz sepmasdan iste'mol qilgan ma'qul, ya'ni tuzni faqat issiq ovqatga ishlatish lozim, chunki tuzni ko'p iste'mol qilish skleroz hamda buyrak va jigar tosh kasalliklariga sabab bo'lishi mumkin).

Yuqorida ko'rsatilgan ovqat mahsulotlarining bir kecha-kunduzgi miqdori og'ir jismoniy mehnat qiluvchilar uchun 30-50 % ga ko'paytiriladi.

Tashqi muhit harorati yuqori bo'lganda ovqat hazm bo'lishining xususiyatlari.

Tashqi muhitning yuqori harorati odam organizmining fiziologik jarayonlariga ma'lum darajada salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'zbekistonda yoz faslida havo harorati soya joyda +40 +47° gacha ko'tariladi, havoning nisbiy namligi esa anchagina kamayadi. Bunday sharoitda nafas olish tezlashadi, ter ajralishi ko'payadi. Natijada kishi organizmi ko'p suv yo'qotadi, qon quyuqlashadi. Hujayra ichidagi suyuqlikning bir qismi qon tomirlariga o'tishi tufayli hujayra va to'qimalarda suv kamayadi. Shuning uchun odam ko'p chanqaydi. Agar tez-tez yetarli miqdorda suv ichib turilmasa, og'izning shilliq pardalari, til quriydi, kishining tanasi qiziydi, natijada tana harorati ko'tariladi va odam o'zini noxush sezadi, ish qobiliyati pasayadi, tez charchaydi.

Tashqi muhitning issiq harorati ovqat hazm qilish a'zolari faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Yoz faslida so'lak bezlarining, me'da-ichaklarning shilliq pardasi ostida joylashgan mayda bezlarning, me'da osti bezining faoliyati susayadi. Bu bezlardan so'lak va shira ajralishi kamayadi. Me'da-ichaklarning peristaltik va mayatniksimon harakatlari sustlashadi.

Shuning uchun yozning issiq kunlarida kishining ishtahasi bo'g'iladi, ayniqsa yog'li, go'stli, qovurilgan ovqatlarning hazm bo'lishi qiyinlashadi, qorin dam bo'ladi. Yoz kunlari kishi organizmi, asosan suv hamda suyuq ovqatlarni, meva va ko'katlarni ko'proq iste'mol qilishni talab qiladi. Kalloriyaga boy yog'li ovqatlarni iste'mol qilish kamayganligi uchun kishi yoz kunlari tez charchaydi, ish qobiliyati pasayadi.

Yoz kunlarida me'da-ichaklarda shira ajralishining kamayishi, ular harakat funksiyasining pasayishi ovqatning hazm bo'lishi va so'rilishini sekinlashtiradi. Buning natijasida ichaklarda mikroblarning ko'payishi uchun sharoit tug'iladi. Bundan tashqari, issiq sharoitda tayyorlangan taomlar tez buziladi, chunki ularga tushgan mikroblar tez ko'payadi va o'zidan zaharli moddalar ishlab chiqaradi.

Ovqat hazm qilish a'zolari gigiyenasi.

Gigiyena qoidalariga rioya qilish ovqat hazm qilish a'zolarining faoliyati normal bo'lishida va me'da-ichak kasalliklarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Hazm qilish a'zolari gigiyenasi og'iz bo'shlig'i gigiyenasidan boshlanadi. Og'iz bo'shlig'ini parvarish qilish va toza tutish og'izning shilliq pardasining yallig'lanishdan, og'izda yara paydo bo'lishidan, tishlarni

kasallanishdan va og`izda yoqimsiz hid paydo bo`lishidan saqlaydi. Tishlarning sadafdek yaltirab turishi, milk va lablarning tiniq qizg`ish rangda bo`lishi odamning sog`li`gidan va madaniyatidan dalolat beradi. Buning uchun har gal ovqatlanigandan keyin og`izni iliq suv bilan chayish kerak. Kechki uyqu oldidan albatta tishni tish shyotkasi bilan milk tomonidan uch tomoniga yuritish kerak. Ana shunda tishlar orasidagi ovqat qoldiqlari chiqib ketadi va milk massaj qilinadi. Milkning massaj qilinishi tishlar ildizining qon bilan ta`minlanishini yaxshilaydi.

Og`iz bo`shlig`i va tishni parvarish qilishga e`tibor berilmasa ular orasidagi ovqat qoldig`ida mikroblar ko`payadi. Tishlar yuzasida sarg`ish rangli dog` paydo bo`ladi, og`izdan yoqimsiz hid keladi, milk va tishlarga so`lak tarkibidagi mineral tuzlar o`tirib, tishda tosh hosil qiladi. Bundan tashqari, tishlar orasida ko`paygan mikroblar milkni yallig`lantiradi, tishlarning kasallanishiga sabab bo`ladi.

Ovqat hazm qilish a`zolarini kasalliklardan saqlashda tozalikka rioya qilish muhim ahamiyatga ega. Afsuski, ba`zilar eshik dastasi, transport vositalari, pul va boshqa buyumlarni ushlagandan va boshqalar bilan qo`l berib so`rashgandan keyin qo`lni yuvmaydi, shuningdek, bozor va do`konlardan xarid qilingan mevalarni yuvmasdan iste`mol qilaveradi. Bu esa *ichburug` (dizenteriya)*, *yuqumli gepatit kasalligi*, *salmonellyoz (ovqatdan zaharlanish)*, *ich terlama (qorin tifi)* kabi kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab bo`ladi. Ovqat hazm qilish a`zolarining faoliyati normal bo`lishida idish-tovoqning tozaligi, taomlarning sifatli tayyorlanishi, tashqi ko`rinishi, yoqimli hidi, ta`mi katta ahamiyatga ega. Ta`m va hid bilish a`zolari orqali ovqatlanish shartli reflekslari qo`zg`atiladi. Bu esa og`izda so`lak va me`da-ichaklarda shira ajralishini kuchaytiradi hamda ishtahani ochadi.

Ovqat hazm qilish a`zolarining funksiyasi normal bo`lishida ovqatlanish gigiyenasiga e`tibor berish muhim ahamiyatga ega. Me`dada aralash ovqatlar o`rtacha to`rt soat davomida saqlanadi va hazm bo`ladi. Shuning uchun har to`rt soatda ovqatlanish zarur. Agar ovqatlanish orasidagi vaqt to`rt soatdan kam bo`lsa, ovqat moddalari me`dadan o`n ikki barmoq ichakka o`tib ulgurmaydi. Buning oqibatida eski ovqat bilan yangi ovqat aralashib, me`daning normal faoliyati buziladi va qorin dam bo`ladi. Aksincha ovqatlanish orasidagi vaqt 4 soatdan ko`p bo`lsa, me`da bo`shab qoladi va uning bezlaridan ishlab chiqarilgan fermentlar va xlorid kislotasi me`da shilliq pardasiga ta`sir etib, uni yallig`lantiradi. Ovqatlanish tartibining buzilishi tez-tez takrorlanib tursa, surunkali gastrit va me`daning yara kasalligi yuzaga kelishi mumkin.

Ovqat hazm qilish sistemasi



