



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

НАМАНГАН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ
КАФЕДРАСИ**

БОЙБОБОВ БАХОДИР ҒУЛОМОВИЧНИНГ

« ОВҚАТЛАНИШ ВА САЛОМАТЛИК » МАВЗУСИДА

Р Е Ф Е Р А Т И

НАМАНГАН - 2011 йил

РЕЖА:

- 1. Овқатланиш ва саломатлик.**
- 2. Кишининг ҳаёти ва фаолиятида овқатланиш.**
- 3. Ўта ортиқ оғирликдаги семиз кишининг овқатланиши.**
- 4. Овқатланиш ва касаллик.**
- 5. Овқатланишдан тўғри фойдаланиш.**

Кириш.

Саломатликнинг кадр қийматини ҳеч қандай бойлик билан ўлчаб ёки қиёслаб бўлмайди. Саломатлик бебаҳо неъмат. Саломатликни умр давомида сақлаб қолиш эса, кўп жihatдан инсоннинг ўзига боғлиқ эканлигини унутмаслик лозим. Бунинг учун ҳар бир инсон саломатликни сақлаш ва мустаҳкамлаш учун зарур бўлган одатларни кундалик ҳаётларида шакллантириши лозим бўлади. Бундай одатларга:

- Ҳаддан ташқари кўп овқат истеъмол қилишдан ўзини тия билиш;
- Овқатланиш тартибига риоя қилиш;
- Жисмоний фаол бўлиш, мунтазам бадантарбия ва танани чиниқтириш билан шуғулланиш;
- Шахсий ва жамоа гигиеналарига риоя қилиш;
- Мехнат ва дам олишни тўғри ташкил этиш;
- Тунги уйқуни организм учун етарли бўлишини таъминлаш;
- Тамаки, нос чекишдан воз кечиш;
- Спиртли ичимликларни ичишдан ўзини тия билиш;
- Гиёҳванд моддаларни ҳаттоки татиб кўрмаслик;
- Рухий осойишталикни сақлай билиш кабилар киради.

Кунига икки марта овқатланишдан қочиш керак. Бунда овқатланиш орасида катта танффус билан кун охирига бориб жуда ҳам оч қолганлигини сезасиз. Шунда сиз уйга келиб оч қоринни тўйғизиш учун тез-тез овқат ейсиз, албатта ҳаддан ташқари кўп истеъмол қиласиз, бу айниқса ётиш олдидан кўп ейиш ёмон бўлади. Бу эса овқат ҳазм бўлишини қийинлаштиради, сизнинг уйқингиз бузилади ва кейинчалик эрталаб мусаффо, соғлом бўлиб туриш ўрнига, кайфиятингиз бўлмасдан хомуш турасиз. Тажрибага асосланиб шу нарса аниқландики, яъни кунига икки марта овқатланишда оқсил 75% ўзлаштирилади, уч марта овқатланишда 85% ни, тўрт марта овқатланишда қарийб тўлиқ ўзлаштирилади. (маълум вақтга белгили миқдорда бериладиган озиқ-овқат бу ҳар қандай ҳолатда ўзгармайди). Шу билан бирга кунига икки марта овқатланишда бли очиққанлиги билинади, худди шундай пайкани 5-6 мартада овқат иштахасиз ейилади⁵⁵⁵. Бу илмий малумотлар шундай кишилар фойдасига бўладики, яъни кўпчилик кишилар учун тўрт марта овқатланиш мақсадга мувофиқ бўлади. Семиз одамлар учун эса оз-оздан кунига 5-6 мартадан овқатланиши керак.

Овқатни шошмасдан, яхшилаб чайнаб ейиши керак. Бунда сиз кам ейсиз, лекин тезда қорнингиз тўйиб қолади. Овқатни аста-секин диққат билан чайнаш одати кўникмасини ҳосил қилиш керак(масалан, битта ютиш ҳаракатига 30 марта чайнаш) ва сиз

шунга ишонч ҳосил қиласизки, яъни бир озгина овқат миқдори билан тўйишингиз мумкин. Тўлиқ тезда ҳис қилганингизда, бу қандай самара беради. Овқатни истеъмол қилиш вақтида етарли даражада илиқ бўлиши керак. Уни истеъмол қилишни ҳар доим бир вақтда овқатланишни тавсия қилишади. Қечкурунги нонуштани ётиш олдидан 2 соат олдин истеъмол қилиш керак. Кечасига фақатгина бир стакан кефир ичиш мумкин.

Овқатланиш ва саломатлик. Ортиқча оғирлик- юрак-қон томир касаллигини ривожланишини ошиб бориш хавфи, энг муҳим омиллардан биридир. Барча одамлар турли-туман тарзда тузилган. Одамнинг бўйидан келиб чиққан ҳолда оптимал оғирлик доирасида аниқлаш мумкин. Бунинг учун жадвалдан фойдаланиш зарур. Тана массаси кўрсаткичидан фойдаланилади (ТМК). Бўйга мос келадиган, нуқтадан горизонтал чизик ўтказилади. Бунда кесишган жойини топинг (10.1.-жадвал). Ундан кейин олинган натижани баҳоланг.

Агарда тана массаси кўрсаткичи:

18,5 дан паст бўлса, унда бир неча килограмм тўплами зарур бўлади.

20 дан 25 гача бўлса- оғирлик оптимал доирада бўлади.

26 дан 30 гача бўлса бир неча килограмм оғирликни ташлаш зарур.

31 дан юқори бўлса, унда муҳими оғирликни ташлаш керак, чунки 25 дан 30 гача ораликда бўлиши керак.

Юрак касаллигини ривожланиши 0,1 жадвали шунга боғлиқ бўладигани, киши қанчани талабларга мос ҳолда овқатланишга боғлиқдир. Дунёдаги барча олимлар юракка фойда келтирадиган, маҳсулотларни аниқлашга ҳаракат қилмоқдалар. Уларни ҳисоблашларига кўра, мунтазам равишда шоколадни ва чучук сувни истеъмол қилиш деб тушунилади, ўртача миқдорда истеъмол қилиш эса-кардиологик касалланиш хавфини бир мунча камайтиради ва шу билан бирга умрини ёки ҳаётини беш олти йилга узайтиришга ёрдам беради.

Комплекс тадқиқот ишлари шуни кўрсатдики, юракни аниқ ишлаши учун турли-туман озиқ-овқат зарур бўлади. Айниқса фойдали томони шундаки, агарда унга етти та “сеҳрлайдиган” ажралмас қисм киради. Вино ва шоколаддан ташқари рўйхатга мевалар, сабзавотлар, баликлар, ёнғоқлар ва чесноклар кирган.

Олимларнинг аниқлашига кўра, туз қон босимини ошишига олиб келади. Қаттиқ ҳаяжонланиш тезда қон босимининг ошишига олиб келади. Узоқ давом этадиган сурункали қаттиқ ҳаяжонланиш кўрсаткичи артерияда қон босимининг ошиб кетишини ривожланишига ёрдам беради. Кам ҳаракат қилиш ҳаёт тарзини ўтказувчи шахсларда, яъни ўзига хос юқори жисмоний фаолликка эга бўлган кишиларга нисбатан артерияда қон босимини ошиб кетишини ривожланиш эҳтимоли 20-50 % га кўпдир.

Кишининг ҳаёти ва фаолиятида овқатланиш. Тўла одам, одатдагича, озғинларга нисбатан кўп ва тез-тез ейдилар, уларни тўйдириш қийин бўлади. Кўпинча физиологик заруриятдан келиб чиққан ҳолда семиз кишиларни овқати ҳузур ҳаловатга айланиб, энг яхши кўрган одатга айланади.

Баъзан бу одат болалиқдан бошлаб тарбияланади. Ҳадеб севаверадиган ота-оналар қатъий ҳохлайдиларки, чунки болани семириб кетишини ва уни дўк пўписа ва илтимос қилиб кўп овқат бериб касал қилиб қўяди. Тўла бола буни устига жуда кам ҳаракат қилади, дангаса бўлади, бу эса семириш даражасини байтиради. Бундай болалар улғайишида бир қатор семиз кишиларни кўпайтиради. Мустаҳкам доирани ташкил этади: дастлаб наслдан-наслга ўтган тўлалик рағбатлантирилади, кейин керагидан ортиқча едирмоқ ва тутиб овқат ейиш ва кичик жисмоний активлик семиришга олиб келади. Сиз югуришга, сакрашга албатта уяласиз, бироқ иштаҳангиз эса борган сари ошиб боради. Атеросклероз ва жисмоний фаоллик ўртасида алоқа борми? Бўлса қандай? Бу савол олим кишилар қонида катта миқдордаги холестеринни айланиб туришини кам ҳаракатли турмуш тарзини олиб боради. Шундай қилиб атеросклерозни ривожлантириш учун яхши ижобий таъсир кўрсатади.

Кўпроқ илмий-тадқиқот ишларида кўрсатилишича юракнинг ишини касаллиги ва қондаги холестерин даражаси ўртасидаги боғлиқлик кўрсатилган. Шунингдек яна шуни исбот қилинганки, юракни ишемик касаллигини ривожланиш хавфи, қонда холестеринни сақаланишини ошиб бориши билан ортади, яъни уни пасайиши вақтида тескари ҳолатни кузатиш мумкин.

Ортиқча оғирликнинг мавжуд бўлишида тери остида (кўпроқ қорин ва бел атрофида) ва қорин бўшлиғи ҳужайраларида ёғ қатлами тўпланади ичакларни ўрайди, юрак ва жигар атрофида ва юрак сумкачасини ёнида тўпланади. У ички органларнинг ишлашига ҳалақит беради, айниқса юрак ва ўпканинг ишлашига салбий таъсир кўрсатади. Нафас сиқиш ва юракнинг бсизлиги-доимий равишда семизликка ҳамроҳ бўлиши эса, бизга бир неча ноқулайликларни келтириб чиқаради. Шунинг учун биз жуда катта ҳажмдаги ишни бажаришга мажбурмиз, чунки керак бўлмаган оғирликни кўтариб юрамиз, албатта бизни чарчатиб қўяди. Айрим муаллифларнинг ҳисобига кўра, яъни ёшни ўсиши билан оғирлик ортиб боради, ҳатто оғирлик нормативлари жадвалига тегишли ўзгартиришлар киритилиб борилади. Ўйлаймизки, бу нотўғри. Оптимал оғирликни қуйидагиларга мосламоқ керак-бу сизнинг оғирлигингиз 18-20 ёшда. Бу йилларда организмнинг шаклланиши тугалланади ва кишининг ҳаёти ва фаолияти нормал бўлиши учун кам калория талаб қилинади.

Бироқ тез-тез шундай бўлиб турадики, яъни ёш ўтиб бориши билан турмуш ҳаёт тарзи бир мунча ўзгаради, фаоллик камийиб боради. Агарда сиз, айтайлик ишингизни енгил ишга алмаштирдингиз ёки жисмоний тарбия ва спорт билан шуқулланмай қолдингиз, шунинг учун сизга буни барчасини ўзингизни бажаришга мажбурлаш қийинлашиб боради. Лекин сиз ўша тўлагингизча, қолиш учун кундан-кунга ортқча оғирликни тўплай бошлайсиз. Шундан сўнг ўзингизни-ўзингиз тинчлантасиз, семизлик сизга ярашади, сиз чиройли ва салобатли бўлиб турасиз. Бу вақтда эса қонда жуда кўп микдорда холестерин айланиб юради; қон томирлари қаттиқ бўлиб қолади, склероз “занг касали” уни деворчаларини кемиради. Кераклигидан ортиқроқ бўлган оғирликни муаммосини ҳозирнинг ўзида тўхтатишни истардик. Чунки биз бирданига семизликка олиб келувчи омилларни айтишимиз мумкин. Кўнгилдагидек ҳисоблаш мумкинки, яъни керагидан ортиқча ейиш, бир меъерда овқатланмаслик ва кам жисмоний фаоллик семиришга ёрдам беради. Бироқ ҳозирги вақтда етарли даражада илмий фактлар тўпланганки, семириш ривожланишида асабни-ҳаяжонланишини қайтадан ортиши роли ҳақида шохидлик қилади. Бир қатор илмий-тадқиқотчиларда ишонарли қилиб кўрсатилганки, яъни сурункали асаб-ҳаяжонланишдаги зарқишда оғирликни ўсиши кузатилади. Бундай факей углевод (карбон сувларни) алмашиниши билан боғлиқ бўлади, айнан карбон сувларини (углевод) ёғга айланиш жараёнини байиши ва уларни жамғарган сиз бу барча факторларни чиқариб ташлайсиз. Бунинг учун энг аввало ўзингизни ёшлик йилларингиздаги нормал оғирлигингизни тиклашингиз зарур. Тадқиқот ишларини кўрсатишига кўра, ортиқча оғирлик билан курашиш учун юрак қисқариши 120 ур / дақ частотасида, кишини ғашига тегадиган ёғларни сарфлаш, узоқ давом этадиган жисмоний юклама самарасидир. Жиддий, бироқ қисқа вақтда бажариладиган машқлар кам самаралидир. Сўзсиз, бу дегани барча кишилар учун бир хил рецепт бўлиши мумкин эмас. Ахир ҳаракат кун тартиби ҳаммага маъқул бўладигани бу сизни саломатлигингизга ва жисмоний тайёргарлигингизга боғлиқ бўлади. Сиз биринчи навбатда сайрдан, тез юришдан бошлашингиз керак, секин аста бир ҳафта мобайнида камида уч марта бир меъерда югуришга ўтиш керак ва 30 дақиқага ва ундан кўпроққа етказиш керак, қон томирининг уриш частотаси 120 дақиқада кам бўлмаслиги зарур. Шунинг учун чанғида юриш, сузиш, чиниқтириш муолажалари ҳам фойдалидир. Жисмоний машқлар иштаҳани оширади, бироқ шуни эсда тутиш керакки: овқатни ўртача меъерда ейиш сизга фойда келтиради. Тез-тез бўлиб турадики, истеъмол қилинадиган овқатни чегаралаш ёки қисқартириш ёрдамида ва сиз ўзингизга очлик эълон қилиш йўли билан ҳам тезда оғирлигингизни пасайтиришга эришингиз мумкин. Лекин бу узоқ давом этадими? Сиз

очиқиб қолиш тўсатдан овқат ёпишасизу, жисмоний тарбия билан шуғулланишни ташлаб ва оғирлик яна орта бошлайди.

Ўта ортиқ оғирликдаги семиз кишининг овқатланиши. Семиришга қарши курашишда менюни калорияси бўйича тавсия бериш жуда қийин. Бунинг учун биз қатъий индивидуал ёндашишимиз лозим, бироқ бизнинг барчамиз шундай ҳам ҳар хилмиз! Бироқ энг яхши умумий маслаҳатларни бериш ортиқча бўлмайди.

Шундай қилиб, сизнинг овқатланиш рационингиздаги калория дастлаб 1800 ккал кам бўлмаслиги шарт. Калорияни камайтиришни шакар, шакарли ва кондитер маҳсулотларини, ҳайвон ёғларини, нонни олиб ташлаш ҳисобига эришиш мумкин. Бироқ овқатланиш рационда оқсил моддасини нормал миқдорини сақлаб қолишга (70-80г) ҳаракат қилиш керак, сабзавот ва меваларни миқдорини кўпайтирилади.

Пархезни махсус чегараланган вақтида овқат кунига 5 марта кичик порциядан истеъмол қилинади. Қачонки шунга кўниқув ҳосил қилингандан кейин калорияни яна кўпроқ пасайтирилади, бунда бир кунда истеъмол қилинадиган ноннинг миқдори 50 гр бўлади.

Шуни қайд қилиш керакки, семиз кишилар ўртасида маълум қисмлари шундай кишиларни ташкил қиладики, уларни рационини калорияси нормага яқинроқ бўлади. Бироқ уларда алмаштириш жараёнини ҳолати шундай ўзгарадики, яъни ғамлаб қўйилган ёғлар тўлдириш ва сақлаш учун унча катта бўлмаган калорияни ортиқча даражасига етарли бўлади.

Семиришда махсус чегараланган пархездан фойдаланишни ҳар доим жисмоний тарбия машғулоти билан бирга қўшиб олиб борилади. Қачонки доктор беморга мос келадиган пархез ва кун тартибидаги жисмоний фаоллигини бажаришни буюради.

Бундай комплекс таъсир этишни самараси сезиларли даражада етарли бўлиб, кундалик оғирликни йўқотиш 300 гр яқинни ташкил этиши мумкин ва умумий ҳаётий фаолиятини оширади, кайфиятини яхшиланиши билан кузатилади. Оғирликни нормаллаштиришда жуда қатъий бўлмаган пархезни сақлаш керак, оғирликни эса мунтазам равишда тренировка ёки машқ қилиш орқали ушлаб туриш мумкин. Кида кимга ўта ортиқ оғирликка эга бўлса, шундайларга овқатланиш калориясини чегаралашни тавсия қилиш билан бирга, огоҳлантириб қўйишни ҳам хохлаймиз: рационни хаддан ташқари қисқартиришга жалб қилманг. Эсланг, ўта ортиқ оғирлик ҳам зарар, овқатланиш компонентларни ўрнини ҳеч нарса боса олмайдиган камчилик ва шу билан бирга зарарлидир. Агарда шундай қилиб ёғ ва шарбат сувларини қабул қилишни чегаралаш мумкин, унда оқсил эса тезроқ организмда оғир бузилишларга олиб келади.

Ўйлаймизки, катта киши тўғри овқатланганда 80-100 оксил, 300-400 гр карбонат сувлари, 80-100 ёғларни олиши керак.

Шундан кўриниб турибдики, биз овқатни нафақат тўғри келадиган миқдорда истеъмол қилиш керак, лекин оксилларни, ёғларни, карбонат сувларини ўзлаштириш учун оптимал ўзаро нисбати 1:1:4 га тенг бўлади. Мириқиб тўйгандан кейин овқатни ейишни тўхтатишни тавсия қилинади. Столдан тураётган вақтингизда, сиз яна бирор нарсани ейишга енгилгина эҳтиёжни сезасиз.

Кўпчилик кишиларни қариган чоғида ўта ортиқ массага эга бўлади. Жисмоний тарбия нормал оғирликни ушлаб туришга ёрдам берувчи восита шароитида, улар учун жуда муҳимдир. Овқатланиш колориясига келганимизда, ёшни ортиб бориши билан уни пасайтириш керак. Шундай қилиб 30 ёшдан 40 ёшгача уни тахминан 3%, 40 ёшдан 50 ёшгача 6% га, 50 ёшдан-60 ёшгача 14% га, 60 ёшдан 70 ёшгача 20% га ва 70 ёшдан 80 ёшгача 30% га камайтириш мумкин. Ёши катталар учун овқат радиони 1200 ккал гача пасайтирилганда юрак-қон томир системлари, ёшни алмашуви ва қон системасини буралиб қолиш функциясини яхшилайдди.

Абхазиядаги узок умр кўрганларни овқатланишини тадқиқот қилиш 55555555 шу нарса аниқландики, ундаги оксил, ёғ ва карбон сувларини уларни овқатлантирувчи рационини ўзаро нисбати 1:0,8:3 ни ташкил этади, уни бир кунлик колорияси етарли юқори эмас 2013 ккал тенг. Абхазиядаги узок умр кўрувчиларнинг овқатларини таркибида шакар, туз ва гўшт жуда кам бўлган. Шу билан бир вақтда улар етарли миқдорда сабзоват, мевалар сут кислотаси ҳосил қиладиган овқатлар миқдорини етарли даражада истеъмол қилганлар.

Шундай қилиб, уларни овқат радионида етарли даражада витаминлар, микро элементлар ва балласит моддалари (китгатна, никтин) эга бўлган.

Овқатланиш ва касаллик. Илмий тадқиқот ишларини кўрсатишига, овқатланишида қонун ёғни таркибини даражасига таъсир (чунончи, холестерин) этувчи бош омилдир. Керагидан ортиқча рацидо колорияси танани оғирлигини оширишга ва қонда ёғ таркибини ошиб боришга олиб келади. Ҳозирги кунда анчагина илмий-тадқиқот ишлари бўлиб, унда керагидан ортиқча ҳайвон ёғларини ва сабзавотларни истеъмол қилиниши, уни сақланиши ва атеросклерозни ривожланиши орасидаги алоқани исбот қилишга кўра, ўт қудгагини, жигар ва бошқа овқатни ҳазм қиладиган органларда касалликларни ривожланишида ечиш роли катта эканлиги кўрсатилган.

Атеросклероз ва бир қанча бошқа касалликларни ривожланишига ёрдам беради, шунингдек сабзоват, меваларни, дағал овқатларни (қайта ишланмаган) истеъмол

қилиниши камаяди шу билан бирга организмга ўсимликлар толаси, тушади холестеринин сингдириш хусусиятига эга бўлади ва дан организм ичидан чиқариб ташлайди. Бириктирувчи тўқимига (клитгатни) бой бўлган пархез йўғон ичакда микрофлораларни ривожлантириш учун жуда яхши шароит яратилади. Бундан ташқари, бириктирувчи тўқималарга бой бўлган овқат, овқатни хазм қиладиган органларни катта йўли бўйлаб тез ўтади. Шунинг натижасидан захарловчи озиқ-овқат маҳсулотлари ошқозонда хазм қилинди ва ишлаб чиқиш имкониятини камайтиради. Шунини кўрсатиб ўтиш лозимки сабзоват ва мевалар радионини меъёри бўйича камайиб борса, унда организмга витаминлар кам тушади. Уларни етишмаслиги айниқса витамин С ни ўзига хос хусусияти атеросклероз ривожланиши учун яхши таъсир кўрсатадиган вазият ҳисобланади. НБС касаллигини тезлик билан ошиб боришига олиб келади.

Шунингдек мутахассисларни тахминларига кўра, яъни семириш билан қийналаётган аёлларда семириш натижасида гармонал мувозанатни бузилишини келиб чиқиши билан боғлиқ бўлган сут бези ракига дучор бўлганлар кўпроқ.

Овқатланиш гигиенаси бўйича машхур мутахассис профессор К.С.Петровскийни тасдиқлаши бўйича, яъни қанақа меъерда колбаса маҳсулотларини ёғларини, (шундай пархезли колбасани ёғлилиги 22%), сутли ва бошқа маҳсулотларни оширилишига сабаб бўлади.

Ҳозир бир неча сўз шакар ҳақида. Уни тарихи узоқ асрларга бориб тақалади. Шакарни ватани Ҳиндистон ҳисобланади, уни биринчи марта шакар қамишидан олинган. Бизнинг эрамыздан аввалги IV асрда Александр Македонскийни аскарлари Ҳиндистонга келганларида, улар биринчи марта ширин мўъжиза-шакарни билдилар, уни кейинчалик бошқа давлатларга олиб кетилди. Россияда биринчи шакар заводи XVIII бошларида қурилган ва биринчи кундан бошлаб хом ашёни етказиб бериш катта қийинчилик туғдирди, шунинг учун уни чет элларда олиб келишга тўғри келди. XVIII асрнинг охирига келиб лавлагидан шакар олиш усулини топдилар. Бу эса Россияда шакар заводларини қурилишига тўртки бўлиб хизмат қилди. Бироқ шакар кам ишлаб чиқилди, уни нархи қиммат бўлди. Бизнинг асримизда уни ишлаб чиқариш кўп мартага ортди, таннархи етарли баланд эмас ва уни истеъмол қилиш бир мунчага ортди. Ушбу бўлган воқеа тиббиёт ходимларини ташвишларини сабаби бўлди.

Яхши маълум бўлишича, карбон сувлари овқат билан бирга олинадиган, б-қувватни асосий манбадир. Шакарни, бошқа карбон сувларидан фарқи шундаки, масалан крахмални, организмимиз тез ўзлаштира олади.

Қон таркибини шакарни ушлаш меъёри 80-120 мг% чегарасида тебраниб туради. Агарда организмга ўта ортиқча микдорда шакар тушса, унда у ошқозон ости бези гармони

ёрдами билан глиноген-полисахарид қайтадан ўзгаради, у организмда б-қувват захирасини ташкил этиб, жигарда ва мушакларда захирада йиғилиб боради. Қонни шакар билан қўшилганда глиноген парчаланади ва қонга глюкоза туша бошлайди, у ўз навбатида ишланган мушаклар ва органларга етказиб беради. Шунингдек глюкоза зарур ва жигарни тўсиқ вазифасини амалга ошириш учун-токсин моддалардан зарарсизлантиради.

Организмдаги шакарни роли, қисқача, шундай бўлади. Фақатгина ўртача шароитда истеъмол қилинганда, ниҳоятда ижобий роль бўлади. Хаддан ташқари ширинликка берилиши овқат рационини калориясини оширишга олиб келади. Ўта ортиқ даражадаги шакар ёғларга ва холестеринга айланади, шундай қилиб, қон таркибида холестерин ортиб боради, ва атеросклероз касаллигини ривожлантириш учун қулай шароит яратиб беради. Бунга яна қўшиш мумкин, яъни ўта ортиқ даражада шакарни организмда ушлаб туриш, организмни юкумли касалликларга қаршилиқ кўрсатишини пасайишини келтириб чиқаради, аллергия реакцияси байтиради, тишни чиришини ривожланишига ёрдам беради. Ўта ортиқ даражадаги шакар шунингдек ичакни микрофлорасига салбий таъсир кўрсатади, яъни унда шов-шувни байиши кузатилади.

Агарда сиз тез-тез ва катта миқдорда шакар ейдиган бўлсангиз, унда қон диабетни касаллиги келиб чиқиши мумкин, бунда ошқозон ости безини етарли даражада ёки миқдорда инсулинни ишлаб чиқиши тўхтайдди. Натижада углеводни алмашиши бузилиб кетади. Энди шакарни б-қувватни манбаи сифатида фойдаланиш мумкин эмас. Бунда жуда кўп шлаклар ҳосил бўлади, уни тўплангани организмни ўзини-ўзи заҳарлашга олиб келади. Ҳозирги вақтда шакар диабетни етарли даражада тарқалган касалликдир, уни тез-тез рўйхатга олинмоқда. Кўриниб турибдики, хаттоки 100-150 йил давомида киши организмда шакардан овқат сифатида кенг фойдаланиш, унга мослашишга улгура олади.

Шуни эслатиб қўйиш керакки, яъни қондаги шакар даражасини тез-тез ўзгариб туриши, уни хаддан ташқари истеъмол қилиши билан боғлиқлиги, мияни озиқланишига таъсир этади. Америкалик мутахассис Джон Родарни фикри бўйича, бу, ўз навбатида, киши психикасини турғун эмаслигини ифода қилишга олиб келиши мумкин, шундай қилиб низоли ёки жанжалли ҳолатида оширилган хавфни келиб чиқишини туғдиради. Шунинг учун Джон Радарни назарияси етарли даражада асосланмаган, бироқ уни тахминлари диққат-эътиборга лойиқдир.

Шундай экан, ундан чиқиш йўли қандай бўлади? Шакарни бутунлай истеъмол қилмаслик мумкин эмас, чунки у организмга зарур. Шундай экан, уни истеъмол қилиш меъерига риоя қилиш шарт. Соғлом киши учун, жисмоний тарбия билан шуғулланувчиларга, шакарни бир кеча-кундуздаги меъери 80-100 гр ташкил этиш мумкин. Ким ёш бўлса, ўшалар учун, лекин жисмоний кам фаол бўлганларга 50-80 гр.

Қари кишилар учун, агарда улар кам ҳаракат қилсалар ўзларини хусусиятларига қараб, шакарни меъери 2 марта кам бўлади- 40-50 гр. Бу жуда оз, агарда шуларни ҳисобга оладиган бўлсак, яъни 1 бўлак рафинад-шакар-7гр, бир чой қошиқдаги шакар 9 гр, 1-конфет 10 гр яқинроқ, пирожнийда 16 гр дан 34 гр оғирликда бўлади.

Агарда сиз бир стакан сойга 3 та қошиқда шакар солсангиз ва бир кунда 3 та стакан чой ичсангиз, унда сизни организмнгизга 81 гр шакар тушади. Агарда сиз бир кун давомида яна бирорта ширинликлардан- пирожний, конфет, мурабболар ва б.к. есангиз, унда сезиларсиз даражада оз ўзингиз учун тавсия қилинган меъердан оширишингиз мумкин. Табиийки, кейинги йилларда ҳамма тез-тез тўлиқ бир қатор озиқ-овқат маҳсулотлари ва ишлаб чиқаришда сариқ шакарни, фруктозани ва б.к. таркибидаги шакарни пасайтириш ҳақидаги масала қўйилмоқда.

Мева шакари (фруктоза) нисбатан яқиндагина пархез маҳсулотларини қаторини тўлдирди. Бу эса- табиий шакарлардан биридир. Асалда ширин меваларда, мева ва сабзавотларда фруктоза бўлади.

Фруктоза-тўла қимматли шакарни алмаштирувчидир. Алмашув жараёнида уни организмда ўзини глюкозага айланиб бўлганидан кейин фойдаланилади. Чунки фруктозадан фойдаланиш учун бир мунча кам инсулин талаб қилинади (шакар билан таққослаш), уни диабет касаллигини даволашда профилактика қилиш учун пархез воситаси сифатида фойдаланилади. Пархезшуносларни кўрсатишича, яъни мевали шакардан овқатланишда тишни тушиши пасаяди, атеросклерозни ривожланиш хавфи пасаяди. Фруктоза ҳам худди шакардай калорияга эга бўлиб, 1,7 марта унга нисбатан ширин, шундай қилиб, уни кам миқдорда фойдаланиш мумкин, бу диабет касалликларда ўзига хос бўлган хусусияти муҳимдир.

Фруктоза унча катта бўлмаган даражада организмда ёғга айланади, қарийб семиришни ривожланишига ёрдам бермайди, фақатгина қонда холестерин даражасини бир мунча оширади, лекин ичакда нормал микрофлорани амалиётда зарар етказмайди. Бироқ фруктозани барча афзалликларига қарамасдан унга хаддан ташқари катта ишонч билдирмаслик керак. Уни ўзига хос хусусиятига хос айрим салбий томонлари аниқланган: энг аввало шифокорлар тавсия қилиш мумкинки, аҳоли овқатланишида шакарни мевали шакар билан алмаштиришни тавсия қилиш мумкин.

Овқатланишдан тўғри фойдаланиш. Қандай маҳсулотларни яхшироқ деб биласиз? Шак-шубҳасиз сабзавот ва мевалар деб айтилади. Чунки уларга ҳар доим- кўк йўл очиқ. Сабзавот ва меваларни ҳар кундаги овқатланиш менюсига қўшиш керак, чунки уни ҳеч қачон ва ҳеч нарса алмаштириб бўлмайди. Сабзавот ва меваларда саломатлик учун жуда кўп муҳим органик кислоталар, микроэлементлар, касал туғдирувчи

микроорганизмларни йўқ қиладиган, шунингдек ортиқча моддалар, ошқозон-ичак йўлини ишлашини бошқарувчи ҳисобланилади. Кўпчилик мевалар ва айниқса меваларни ўзига хос хусусияти- қимматбаҳо углевод сувлари мажмуасини ва шунга бирга қўшиб глюкоза, фруктоза ва сахарозаларни етказиб берувчидир. Бундай бирикмаларни бирга қўшиб олиб борувчи сахароз фақатгина асал таркибида учрайди, бироқ улар у ерда юқори концентрацияда намоён этилган. Углевод сувларини, меваларни ва сабзавотларни ўзига хос хусусияти шундан иборатки, қонда шакарни ўта ортиқ концентрациясини келтириб чиқармайди, улар аста-секин таркибий қисмларга ажратиб ва катта бўлмаган порциялар билан сўрилади. Бу эса организмни уни ёғга айланмасдан тўғри фойдаланишини таъминланди, айниқса қарилик ёшидаги, семизликни мойили бор кишилар учун жуда қулайдир.

Сабзавотларни айримларни хом ҳолда истеъмол қилиш зарур, чунки иссиқлик билан қайта ишлаш натижасида уларни таркибидаги витаминлар ва ферментлар бир қисмини заифлаштиради. Овқатга оз-оздан пиёз, саримсоқ, сельдер, петрушка, укроп қўшиш керак-бу сизни овқатланиш рационини биологик қимматини оширади. Янги сабзавотларни истеъмол қилишдаги камчилик айрим касалликларни ривожланиши сабаби бўлиши мумкин.

Гоҳида овқатда, уни етарли даражада витамин билан таъминланмаганлиги маҳсулотларни қайта ишлаш технологияси билан каттароқ бўлмаган концентрат, консерва қилинган маҳсулотларни кўпроқ истеъмол қилиш. Янги сабзавотларни айниқса қиш ва баҳор ойларида кам истеъмол қилиниши билан боғлиқ бўлиши мумкин. Сабзавотлар ва мевалар- витамин С биз учун жуда муҳим манба ҳисобланади, у организмда тўпланмайди, модомики, у ҳар куни овқат билан тушиши керак. Витамин С ни қора смородина, исмалоқ, кўк пиёз, карам, лимон, апельсин ва помидорларда энг кўп миқдорда бўлади. Сабзавот ва меваларда С витаминидан ташқари Р витамини ҳам кўп, шунингдек коротин-провитамин А, В гуруҳидаги айрим витаминлар бўлади.

Уни сақлашда, шунингдек сабзавот ва меваларни консерва қилишда уларда витаминлар ушлаши қисман камаяди, айниқса С витаминни уни миқдори қиш фасли охирига бориб кескин тушиб кетади. С витамини айниқса лимонда ва янги карамда яхши сақланади(агарда у яхламаган ва эзилмаган бўлса).

Балиқ ҳам ўзининг овқат (озик) бўладиган хоссаси бўйича гўштга ва шунингдек уни истеъмол қилишни чегарасини билиш керак. Биро шуни эсдан чиқармангки, балиқ ва гўшт бизнинг организмимизда оқсилни синтез қилиш учун зарур бўлган. Кўпроқ тўлиқ аминокислота тўпламини ушлаб туради. Бошқа қимматбаҳо моддалар ўртасида улар ёғни сақлаб туради, унда ёғни эритувчи А, О,Е, К витаминлари, шунингдек минерал тузлар,

калий, фосфор, темирлар бўлади. Шунинг қайд қилиб ўтиш керакки, ёғли гўшти таркибида кам оксил бўлади. Қушлар гўшти кўпроқ ўша витаминларга бойдир. Сизнинг овқатланиш менюингизда гўшти барча турларидан фойдаланишингиз зарур. Балиқ ва гўшт тўлиқ бир-бирини алмаштира олади. Бироқ кексайган ёшдаги кишиларга боғлиқ истеъмол қилганлари маъқул. Уни таркибида аминокислотани ушлаб туради, чунки липотропик ва противосклеротик ҳаракатни эгаллай оладиган, ундан ташқари, балиқ енгил ҳазм бўлади ва яхши ўзлаштирилади.

Аёлларга, уларни физиологик ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, мунтазам равишда жигар, оқ қуш гўшти, творог, сули ва гречихадан қилинган ёрма, олма, сабзи, қарам ва бошқа таркибида темир моддасини ушлайдиган маҳсулотларни мунтазам равишда истеъмол қилиш керак (темир моддаси қонда гемоглабин ташкил этиш учун зарур).

Бли ақлий ишни бажариш даврида балиқ, мия, буйрак, сут, гречиха, фосфат бирикмасини тутувчини истеъмол қилиш марказий нерв системасига ижобий таъсир қилади.

Қашани ҳеч қачон эсдан чиқармаслик керак, айниқса сули ва гречихани, бошқалар билан бир қаторда қадр-қиммати менотропик ҳаракатга эга бўлади (яъни жигарда ёғли инфильтрацияни ривожлантиришни оғоҳлантириш қобилятига эга).

Чой, компот, турли-туман ичимликлар ва соклар кўринишидагисув, шунингдек суюқ ошни, сабзавот ва меваларни таркибига кирувчи, сув, сизни овқатланиш рационингизда бир кеча- кундузда 1,5-2,0 литрни ташкил этиш мумкин (қарийб шунча сув овқат билан бирга тушади). Айниқса ўзингизни сув ичмаслик билан чегаралаб қўйишга ҳаракат қилманг-бу сизга зарар келтириши мумкин.

Мана шундан кўриниб турибдики, сизни овқат менюингиз жуда ҳам турли-туман бўлиши керак, чарчоқ, ҳажми бўйича чегараланган бўлса ҳам, сизга овқат билан етарли миқдорда оксил, ёғлар, углевод сувлари, клетчатка, витаминлар, минерал тузлар ва сувларни олиш жуда ҳам зарур. Овқатланишни бу сифатли томони ва уни сиз озишни хоҳлайсизми ёки хоҳламайсизми, унга боғлиқ бўлмаган ҳолда, ҳар доим риоя қилишингиз керак. Организмни овқатга бўлган эҳтиёжини сифатига мос келиши- буни биринчи шарти оптимал овқатланиш, иккинчиси- сифатига мос келиши. Булардан ташқари овқатланишга қўйиладиган бир қатор талаблар бор: овқатни юқори сифатли таъмини сезиш, кун ва ҳафта ҳамда бошқа вақт давомида уни истеъмол қилишни тўғри тақсимлаш.

ҒОЙДАЛАНИЛҒАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Нурмухамедов Р.М., Быкова Л.А. Некоторые вопросы теории обучения и воспитания в медицинских вузах. Т., 1989.
2. Основы военной психологии и педагогики. Учебное пособие, под. ред.А.Б. Барабанщикова. М., 1981.
3. Хамдамов Т.Б. Воспитание в вузе: организация и управление.Т., 1989.
4. Хазламов И.Ф. Педагогика. Учебное пособие. М., 1990.
5. Талабаларда соғлом турмуш тарзини шакллантириш. Д.Ж.Шарипова, Г.С. Фузаилова, М. Туркменова, Д. Зуфарова, Фарғона 2010 й
6. Соғлом турмуш тарзининг жисмоний маданияти Ш. Хонкелдиев, А. Абдуллаев, Ю. М. Касач, А. Т. Хасанов, М. М. Юлдашев. Фарғона 2010 й

Наманган давлат университети
Жисмоний тарбия ва спорт
кафедраси ўқитувчиси Баходир
Бойбобоевнинг « Овқатланиш ва
саломатлик » мавзусидаги реферат
ишига

Т А Қ Р И З

Баходир Бойбобоевнинг « Овқатланиш ва саломатлик » мавзусидаги реферат иши режа асосида ёзилган бўлиб, давлат таълим стандартида кўрсатилган низомга асосан мос равишда ёзилган.

Реферат иши 5 қисмдан иборат бўлиб, 1-қисмида саломатликни яхшилаш учун тўғри овқатланиш мақсадга мувофиқ эканлиги тўлиқ кўрсатиб ўтилган.

2-3- қисмларида Кишининг ҳаёти ва фаолиятида овқатланиш талаблари ҳақидаги тушунчалар тушунарли ёритиб берилган.

4-5- қисмларида овқатланиш ва касаллик сифатларини бир-бирига боғлиқликни ўзига хос хусусияти кенг ёритилган. Реферат иши бўйича кундалик ҳаётда, инсон соғлигини мустахкамлашда кенг фойдаланиш мумкин.

Такризчи:

п.ф.н. Н. Азизов