

Урганч Давлат Университети Педагогика факультети “Меҳнат таълими”
йўналиши 4-курс талабаси Қўшназарова Гўзалнинг “Рационал овқатланиш
асослари» мавзусидаги рефератига

ТАҚРИЗ

Инсонлар қадим замонлардан бошлаб ўзлари учун озиқ-овқат маҳсулотлари
излаб ва уни истеъмол қилиш усуллари тўғрисида бош қотириб келганлар.
Одамнинг яшаши, меҳнат қилиши учун унинг организмида озиқ моддалар етарли
бўлиши керак. Мадаминаова Яркийойнинг “Рационал овқатланиш асослари»
мавзусидаги рефератида озиқ моддаларни истеъмол қилишда кишилар томонидан
доимо риоя қилишлари зарур бўлган тартиб ёки принциплар ҳақида мазмунли,
назарий асосланаган фикрлар билдирилган. Инсон организмнинг тўғри
ривожланиши, фаолият кўрсатиши, яшаши учун барча керакли озиқ моддалар
етарли бўлиши зарур. Рефератда инсон организми учун зарур моддаларни маълум
бир тартиб ва қоидаларга бўйсуниб истеъмол қилиниши турли хил
касалликларнинг олди олинишига сабаб бўлиши тўғрисида маълумотлар
берилган.

Ушбу, Мадаминаова Яркийойнинг “Рационал овқатланиш асослари»
мавзусидаги рефератида инсон организмга керак бўлган моддаларни истеъмол
қилиш принциплари ва қоидалари ҳақида баён қилинган. Рационал овқатланиш
принциплари-овқатланиш режими, энергия баланси, асосий озиқ моддаларга
бўлган талабни қондириш қабилардан иборатлиги ёритилган. Бу қоида ва
принципларга инсоннинг ёшига, қиладиган ишига, жинсига қараб амал
қилиниши зарурлиги батафсил баён қилинган.



Тақризчи:

Урганч шаҳар “Тадбиркорлик ва сервис”

КХК ўқитувчиси Эгамова А

Урганч Давлат Университети Педагогика факультети “Меҳнат таълими”
йўналиши 4-курс талабаси Қўшназарова Гўзалнинг “Рационал овқатланиш
асослари» мавзусидаги рефератига

ТАҚРИЗ

Инсон организмнинг тўғри ривожланиши, фаол фаолият кўрсатиши учун унинг организмга барча керакли озиқ моддалар етарли бўлиши зарур. Инсон организми учун зарур моддаларни қай тарзда ва қандай миқдорда истеъмол қилишни билиш соғлом турмуш тарзида ҳаёт кечиришида муҳим ҳисобланади. Зарур бўлган озиқ моддаларни озиқ-овқат маҳсулотлари билан истеъмол қилинади. Бу озиқ моддаларни истеъмол қилиш киши ёшига, жинсига, у шуғулланадиган фаолият турига боғлиқ бўлади.

Ушбу, Мадаминаова Яркинойнинг “Рационал овқатланиш асослари» мавзусидаги рефератида инсон организмга керак бўлган моддаларни истеъмол қилиш принциплари ва қоидалари ҳақида фикрлар билдирилган. Рационал овқатланиш принциплари-овқатланиш режими, энергия баланси, асосий озиқ моддаларга бўлган талабни қондириш кабилардан иборатлиги ва принципларнинг мазмуни тўғрисида маълумотлар берилган.

Рефератдан юқорида кўрсатилган принципларга амал қилиш инсон ёшига, жинсига ва унинг қиладиган меҳнат фаолияти турига ҳам боғлиқлиги батафсил ёритилган. Бу принципларга амал қилмасдан келиб чиқадиган нохуш ҳолатлар ҳақида ҳам сўз юритилади. Рефератдаги маълумотлардан фойдаланиб турли ёшли кишилар учун овқатланиш рационини тузиш мумкин.

Тақризчи:

“Меҳнат таълими” кафедраси мудири

п.ф.н. Раджабов Р



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI
PEDAGOGIKA FAKULTETI

Mehnat ta'limi yo'nalishi 4-kurs talabasi
Qo'shnazarova Go'zalning tayyorlagan

Referati

Mavzu: Ratsional ovqatlanish asoslari.

Qabul qildi:

“ Mehnat talimi “kafedrasi o'qituvchisi
Madaminova Yarkinoy

URGANCH- 2015 YIL

Ratsional ovqatlanish asoslari.

Reja

- 1.Ratsional ovqatlanish printsiplari.
- 2.Ratsional ovqatlanish rejimlari.
- 3.Energiya balansi.
4. Asosiy oziq moddalarga bo`lgan talabni qondirish.

.

O`z xayoti faoliyati davomida inson xamisha ishlaydi. Inson uy va zavodlarni quradi, mashina va stanoklarni boshqaradi, er ekib, xosil yig`adi, ilmiy ish qiladi va roman yozadi va boshqa foydali ishlarni qiladi. Xattoki, hech ish qilmay dam olayotgan paytda inson o`zi bilmagan xolda ish bajaradi, ya`ni yuragi qisqaradi, nafas oladi, uning organizmining xar bir xujayrasida modda almashinuvi sodir bo`ladi.

Ish bajarish bilan bog`liq bo`lgan energiya sarfini organizmda to`ldirish nafaqat ovqatlanish va nafas olish xisobiga, shuningdek oziq moddalar va kislorodning qanday qabul qilinishi va foydalanishga xam bog`liq bo`ladi.

Inson organizmi ish bajarishi bilan birga unda to`xtovsiz ravishda xujayralarning tiklanishi va nobud bo`lishi kechib turadi. Bir xil xujayralar nobud bo`lib, o`rniga boshqasi paydo bo`ladi. Xujayralarda ularning xayoti davomida ichki tuzilishining qator o`zgarishlari yuz beradi.

Ba`zi biologik aktiv moddalar, aynan garmonlar kafermentlar (oqsillarning mayda molekulali tashkiliy qismi) inson organizmida qator moddalardan yuzaga keladi. Bu moddalar faqat oziq moddalarda bo`lib, ular vitaminlar deb ataladi.

Shunday qilib, organizmning energiya sarfini ko`plashi, xujayra va to`qimalarning tiklanishi va organizm funksiyasini rostdash uchun murakkab jarayonni oladi; Oziqlar kirishi, xazm bulishi, so`rilishi va taqsimlanishi.

Ovqatlanishi jarayonida tashqi muxit faktori oziq moddalar ko'rinishida ovqat xazm qilish organlari bilan aloqaga kirishadi, ovqat xazm qiluvchi fermentlar ta'sirida o'zgarib boradi, limfa va qonga boradi va shu tarika organizmning ichki muxitiga aylanadi.

Organizmning zarur oziq moddalar bilan o'z vaqtida va eng kerakli miqdorda ta'minlab turish juda muxim.

Ratsional ovqatlanishning o'zi nima?

Bu uchta asosiy ovqatlanish printsiptini amalga oshirishdir. Bu printsiplar:

1. Organizmga tushayotgan yoki tushgan oziq energiyasining, xayot faoliyati davomida sarflanadigan energiyaning bir-biriga teng bo'lishi, boshqacha aytganda energiy abalansi.

2. Inson organizmining oziq moddalarga bo'lgan talabini zarur miqdorda ta'minlash va oziq moddaparning bog'liqligini ta'minlash.

3.Ovqatlanish rejimini saqlash (oziq-ovqatning xar bir qabul qilinishi vaqti va miqdori aniq bo'lishi).

Bu printsiplarga rioya qilish bilan birga ikkita shartni bajarish xam kerak, ya'ni oziq moddalarni ishlovdan o'tkazish, iste'molga tayyorlash va saqlash paytida sanitariya-gigiena qoidalariga rioya qilish. Shuning uchun xam oldiniga ratsional ovqatlanishning uchta printsiptini o'rganib chiqamiz, keyinchalik ishlov berish va gigiena qoidalarini o'rganib chiqamiz.

Energiya balansi-ratsional ovqatlanishning birinchi printsipti.

Organizm uchun zarur bo'lgan barcha energiya oziq-ovqat orqali tushadi. Organizmda oziq-ovqatning o'zlashtirilishi va foydalanishi yonilg'ining yonishi jarayoniga o'xshab ketadi.

Ovqatning katta qismi, shu qatorda uglevodlar va yog''lar, issiqlikni aylantiradi, gaz va suvga aylanadi, faqatgina oqsil organizmda achimaydigan siydik mahsulotlari bilan ajraladigan mahsulotlarni beradi. Shuning uchun kaloriyalikni (shu tariqa energiya ajrata olish qobiliyati) maxsus asbob kalorometrda o'lchanadi. Kalorimetrda issiqlik ajratishi oson aniqlanadi. Undagi natijalarga ko'ra 1 gr uglevod atmosferada, kislorodda yonganida 4,3 kkal, 1 gr yog' yonganda

9,45, 1 gr oqsil yonganda 5, 65 kkal issiqlik ajratib chiqadi.

Aniqlanishicha oziq moddalarning xammasi xam o'zlashtirib olinavermaydi (oqsil urtacha 94, 5 %, yog''lar 94 %, uglevodlar 95, 6 % o'zlashtiriladi) va u yoki bu kurinishda axlat bilan chiqib ketadi. Bundan tashqari oqsillar organizmda tu'liq emirilmaydi.

Xozirgi vaqtda 1 gr oqsil oziq moddasi 4 kkal, 1 gr yog'-9 kkal, 1 gr uglevod esa 4 kkal energiya beradi deb xisoblanadi.

Shunday qilib oziq-ovqatning kimyoviy tarkibini bilgan xolda insonning sutkada qancha energiya mahsuloti olishini bilishimiz mumkin.

Energiyaning saqlanish qonuni absolyut xisoblanadi, u tirik organizmda xam, odam tanasining xujayralarida xam amal qiladi.

Shuning uchun normal ovqatlanishda qabul qilingan energiya bilan normal xayot faoliyatida sarflanadigan energiya bir-biriga teng bo'lishini ta'minlaydigan, taxminiy balans berishi kerak.

Qisqa vaqt oraligida oziq modda kaloriyaliligi organizmga etishmasa zaxiradagi moddalar qisman sarflanadi, asosiy bo'lib yog' va uglevodlar sarflanadi.

Oziq-ovqat energiyaviylik qiymati uzoq vaqt davomida etishmasa, organizmdagi uglevod va yog'lar bilan birga oqsillar xam emiriladi, bu esa inson sklet musqullarining kichrayishiga olib keladi. Natijada organizmning umumiy quvvatsizlanishiga olib keladi.

Boshqa tomondan qaralsa, ya'ni uzoq vaqt davomida oziq-ovqatlar kaloriyaliligi kuchli bo'lsa yog' va uglevodlarning bir qismi foydalanilmay qoladi va teri osti xujairalarida to'planib boradi. Buning natijasida tana massasi ortib, keyinchalik semizlik kelib chiqadi.

Endi, biz oziq-ovqatlar bilan qancha energiya qabul qila olishimizni bilib oldik. Endi uning qanday sarflanishini bilishimiz kerak.

Mutaxassslar organizmdagi energiya sarfining uchta yo'lini ko'rsatib o'tadilar: birinchidan-modda almashinuvi, ikkinchidan-oziq-ovqatning dinamik xarakati, uchinchidan-muskul xarakati.

Modda almashinuvi-bu insonga to'liq tinch xolatida xayotini saqlash uchun kerak bo'lgan eng oz miqdordagi energiya miqdori. Bunday almashinuv yaxshi sharoitda uyqu paytida bo'ladi. Odatda modda alamashinuvi engil jismoniy mexnat

bilan shug'ullanadigan erkak yoki ayol uchun xisoblanadi (30 yoshni og'irligi 65 kg bo'lgan erkak va 55 kg og'irligi ayol uchun). Asosiy almashinuv erkak uchun 1600 kkal, ayol uchun 1400 kkal bo'ladi. U yosh kattaligiga, tananing umumiy massasiga, yashash sharoitiga va insonning individual xususiyatlariga bog'liq bo'ladi.

Oziq-ovqatning dinamik ta'siri-Olimlar shuni aniqlaganki, xattoki hech qanday muskul xarakati bo'lmaganda xam ozuqaning xazm bo'lishida energiya ajralib chiqadi. Eng katta sarfini ma'lum bir davr ichida xazm bulish traktiga tushganida asosiy almashinuv ko'payadigan oqsillar yuzaga keltiradi (30-40% gacha). Yog'lar iste'mol qilinganda asosiy almashinuv 4-14 % ga, uglevodlar iste'mol qilinganda esa 4-7% ortadi. Xatto choy yoki kofe xam asosiy almashinuvni ko'paytirishi mumkin. (8 % gacha)

Aralash ovqatlanish va bir paytda talab qilingan oziq moddalarning optimal miqdorini iste'mol qilganda xam asosiy almashinuv o'rtacha 10-15 % ga ko'payadi.

Energiyaning muskul faoliyatiga sarflanishi-Jismoniy faoliyat energiya almashinuviga ta'sir qiladi. Aqliy ishlar bajarilganda energiya sarfi qiyin bo'ladi.Bunda energiya sarfi ancha kam bo'ladi.

1937 yilda olim M. N. Shaternikov sinash ishlarini olib borganda kitobni o'z ichidan o'qigan vaqtda asosiy almashinuvi 16 % gagina ko'paygan bo'lib, jismoniy mexnat qilganda esa bir necha barobar o'sgan.

Jismoniy mexnat qilinganda energiya sarfi mexnat xarakteriga bog'liq:Masalan, shaxterlar, metallurglar, yuk kutaruvchilar eng ko'p, aqliy mexnat axlida esa eng kam bo'ladi.

Energiya sarfining barcha turini umumlashtirib quyidagilarni aytsa bo'ladi. Katta bo'lmagan energiya sarfini talab qiluvchi jismoniy mexnat bilan shug'ullanuvchi erkak kishilarda kundalik energiya almashinuvi 2750-ZTYuO kkal ga, shu guruxdagi ayollar uchun 2350-2530 kkal bo'ladi. Aqliy mexnat kishilarda energiya sarfi erkaklar uchun 2550-2800 kkal, ayollar 2200-2400 kkal, og'ir jismoniy mexnat bilan shugullanuvchi erkaklar uchun energiya sarfi 3900-4300 kkal. Uz navbatida ularning ovqati bu sarflarni ta'minlashi zarur, kaloriyasi ko'prok bulishi kerak.

18 yoshgacha bo'lgan bolalarda va 60 yoshdan katta kizlarda energiya sarfi kamaygan, bolalarda-tana massasining kamligi tufayli, keksalarda-almashinuv jarayonining va jismoniy faoliyatning umumii kamayishi sabab bo'ladi.

Xozirgacha ovqatlanishning energiyasi tomonidan qarab chiqdik. Xayotiy faoliyatning normal kechishi uchun u sarflanadigan va iste'mol qilinadigan energiya muvozanati saqlanishi xaqida gapirdik. Bu degani energiyani xar qanday yo'l bilan xam iste'mol qilinishi mumkin degani emas. Masalan: yog' va uglevodlar yoki oqsillar iste'mol qilish bilangina emas.

Organizm uchun kaloriyani qanday qilib, qanday moddalar xisobiga olishi befarq narsa emas ekan. Insonning normal xayot faoliyati uchun oqsil, yog' va uglevodlarning ma'lum bir munasabatida bo'lishi xamda mikrokomponentlarning-vitamin va mineral moddalarning ma'lum miqdori bo'lishi kerak bo'ladi.

Ratsional ovqatlanishning ikkinchi printsipli-asosiy oziq moddalarga bo'lgan talabni qondirish.

Yer shari axolisi oziq-ovqat uchun turli-tuman mahsulotlardan foydalanadilar va ulardan turli tuman taomlar tayyorlaydilar. Bunda oziq mahsulotlari oziq moddalarning xar xil aralashmasidan xosil bo'ladi: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va suv.

Inson ratsionining energetik qiymati uning tarkibiga kiruvchi oqsil, yog' va uglevodlarga bog'liq.

Ma'lumki, suyak musqu'llari va nerv sistemasi xujayralari o'z faoliyati uchun energiya manbai sifatida uglevodlar tarkibiga kiruvchi glukozadan foydalanadi, shu tarika yurak musqo'llarining ishi uchun etarlicha miqdor yog'' kislotalari kerak bo'ladi. Oqsillardan energetik mahsulot sifatida foidalanish organizm uchun manfaatli emas, chunki birinchidan oqsil kameb va qimmatli oziq modda, ikkinchidan oqsildan energiya ajralganda toksik ta'siri kuchli moddalar ajralib chiqadi.

Xozirgi oqsil, yog'' va uglevodlarninguzaro munosabati1, 1, 2:4 nisbatda bulishi soglomodoshning optimal ratsioniga kirishni ma'kulligi aniqlangan. Bu munosabat inson organizmini plastik va energetik talablarni kondirish uchun eng ma'kuldir. Ko'p xollarda umumiy kaloriyaning 12 % ini oqsillar, 30-35% ni yog''lar tashqil qilish kerak. 1

gr yog''ning emirilishida shu miqdordagi oqsil yoki uglevodlar emirilgandagidan ancha ko'p issiqlik ajralib chiqadi.

Engil jismoniy mehnat qiladigan katta odamning sutkalik oziq mahsulotining energetik qiymati 2750-2800 kkalni tashkil qiladi, oqsillarga bo'lgan talab 80-90 gr, yog''larga bo'lgan talab 100-105 gr uglevodlarga bo'lgan talab 360-400 gr. **Oziq-ovqatning turli tumanligi—sog'liq garovi**

Tabiatda inson uchun kiyoratli bo'lgan xamma komponentlarga ega bo'lgan mahsulot yo'q (chakalok uchun ona sutidan tashkari). Shuning uchun turli mahsulotlarning kombinatsiyasini (birligi) organizmga zarur bo'lgan oziq moddalarni etkazib beradi. Mahsulotlar turli bo'lgandagina organizmning optimal funksiyasi uchun kerakli moddalarni olishi mumkin bo'ladi. Asosan bu oziq-ovqat mikrokomponentlarga tarkibidir, masalan, vitaminlar va mikroelementlar kabi.

Mikrokomponentlarni o'zlashtirishni va almashinuvi jarayoni boshqa oziq moddalarning ba'zan bir nechasining ishtirokida tezlashadi. Bularning xammasi oziq-ovqat mahsulotlarning bizning ratsionimizda turli xil bulishi zarurligini bildiradi.

Tarixdan ma'lumki bir xil mahsulotlar xamma vaqt isti'mol qilganlarida odamlar turli xil kasalliklar bilan og'rikanlar

(masalan, faqatgina makka-juxori va bilan oziqlanish natijasida RR avitaminoz kasalligi Shartli rivojlarning)Yaponiya axolisi faqat gurunch iste'mol qilish natijasida V1 avitaminoz kasalligi bilan og'rikanlar.

Tuproqda zarur mikroelementlarning kamligi yoki yo'qligi tufayli qator endokrin kasalliklar kelib chiqadi. O'simlik mahsulotlarining bir xillariga bu mikroelementlar tushadi yoki tushmaydi. (Masalan, bizning davlatimizda iod va fluor etishmasligi kuzatiladi)

Mahsulotlarning turli tumanligi ma'lum darajada ularning gigiyenik xavfsizligini ham ta'minlaydi. Kishilok xujaligini kimyoviy va sanoat korxonalorining atrof muxitga salbiy ta'siriga bog'liq ravishda ba'zi tumanlarda oziq-ovqat

mahsulotlarida inson sog'ligiga ta'sir qiladigan moddalar bulishi mumkin. Albatta bu moddalarning miqdori sog'liqni saqlash organlari tomonidan nazorat qilib turiladi, ammo xar kishi uz sog'ligi xavfsizligini ta'minlashga urinishga ortikcha bulmaydi.

Bir joyda etishtirilgan xamma mahsulotlar xam bir xil darajada zaxarli moddalarga ega bulmaydi. Xar qanday sharoitda xam oziq-ovqat mahsulotlarning turlicha bulishi maxsadga muvofikdir chunki bu zararli moddalar birligini xavfsiz darajaga etgazishga imkon beradi.

Shuning uchun, ovqatlanishning turli -tuman bulishiga ozuqalilik qimmatining yuqori bulingani emas, balki oziq-ovqat mahsulotlariga tasodifan tushib kolgan zararli modtsalar xavfidan xam saqlanishga erdam beradi.

Inson organizmi oziq-ovqatning bir xil bulishiga karshi reaksiya ishlab chikkan bo`lib, u ishtaxasizlik deb ataladi. Boshqa tomondan karab chiqsak, oziq-ovqatning turli bulishi ishtaxani ochadi, ovqat singdiruvchi sharbatning ko`p ajralib chikishiga , oziq moddalarning yaxshi o`zlashtirishiga sabab bo`ladi. Organizmning uzi turli mahsulotlar bilan ovqatlanish to`g`ri ekanligini kursatadi.

Ba`zi odamlar, turli mahsulotlar bilan oziqlansalarda ularni bir vaqtda aralashtirmas, balki alohida xar xil vaqtlarda iste`mol qiladilar. Bunday oziqlanish tarafdorlari, uz fikrlarining to`g`riligini, uglevod ogiz bushligining uzidaek singib boshlashini, oqsil-oshqozonda emirilashini, va oz ikki jarayon bir-biriga xalakit berishni isbot sifatida keltiradilar. Turli ko`p miqdorda iste`mol qilingan oqsil oshqozonda oziqning xarakatini tuxtatadi (bu xakikatdan xam ilmiy jixatdan isbotlangan), ular buni xam oqsil va uglevodning o`zlashtirilishiga xalakit beradi,

Shuni aytish kerakki, oqsil va uglevodlar xam yog`larning xam asosiy singishi, emirilishi ingichka ichakda pankreatin sharbat tarkibida bo`ladigan fermentlar ta`sirida yuzaga keladi. Bu fermentlarning xammasi nol muxitida xam optimal ta`sir qilio, bir-biriga hech qanday xalakit bermaydi.

Oshqozondan un ikki barmokli ichakka oziq-ovqatning tushishi bilan bunga javoban refleks xisobiga singdiruvchi fermentlarga boy bo`lgan pankreatik sharbati ajralib chiqadi. Agar oshqozonda faqat go`sht (oqsil)yoki faqat kartoshka bulsa faqat oqsilni yoki uglevodni emiruvchi fermentlar ishlaydi, boshqa fermentl`r «ishsiz» kolib ketadi. Shuning uchun barcha fermentlarning «ish» bilan ta`minlanishi uchun oziq-ovqatning turli tuman bo`lgani ma`kul, oziq-ovqat oqsil, yog` va uglevodlarga optimal darajada ega bulsin. Bugimda limfa va konga bir vaqtning uzida aminokislotalar xam, yog` kislotalar xam, saxaridlar xam kelib tushadi, bunga mos ravishda energiya

va tiyugovchi mahsulotning kelib tushadi. Konga tiklovchi mahsulotning energiyasiz va aksincha energiyaing tiklovchi shakli realisiz kelishi shubxasiz organizmga qiyinchilik tugdiradi.

Ovqat aralashmasining ma'dada emirilishini yog''ning ko'pligi tuxatib kuyilishiga kelsak, bu oqsil va uglevodlarning singishiga salbiy ta'sir qilmaydi. Gap shundaki, organizmda oziq moddalarning tezda emirilib , surilib ketishi foydali emas bu gemostozni buzadi, bu bilan organizmning ichki muxitidagi aniq muvozanat buziladi.

Konga oziq moddalarning davomiy kelib turishi foydalidir. Bu davomiylikka tirik xayot evolutsiyasida mustaxkamlanib va ishlanib kelingan ovqat xazm qilish sistemasi faoliyatining alohida xususiyatlari orkali erishiladi.

Shunday qilib, ovqatning turli mahsulotlardan tashqil topish printsiipi xar bir ovqatlanish jarayonida uz kuchini yo`qotmaydi. Alohida-alohida iste'mol qilish — fiziologiyagato`g`ri kelmaydi.

Qanday qilib ovqatlanishni turli-tuman qilish mumkin? Bu yil fasllariga bushlikdir, imkoniyatlarga karab tanlab boriladi. Ko`p yil mobaynidagi kabi xafta davomida xam ovqatlarning turli-tumanligi saqlanishi kerak.

Ratsional ovqatlanishning uchinchi printsiipi—ovqatlanish rejimi

Ko`pchilik odamlarda ovqatlanish rejimi ishtaxa bilan rostlanadi. Ishtaxa nima va unga qanday munosabatda bulish kerak?

Xar bir odamga ochlik sezgisi tanishdir. Bu sezgi organizmga modda almashinuvi jarayonida sarflangan energiya, vitaminlar va mineral moddalar o`rnini koplaydigan, inson xayot faoliyati uchun zarur bo`lgan yangi ovqat mahsulotlarini istemol qilish zarurligi xakida ogoxlantiradi. Bu sezgining fiziologo-bioximik kurinishi kuyidagicha bo`ladi.

Oziq markazi deb ataluvchi bosh miya yarim sharida joylashgan, turli impulsar, ya'ni konda glukozaning kamayganligini, oshqozon ishini bildiruvchi va boshqa impulsar orkali kuzgaluvchi qism joylashgan.

Oziq markazining kuzgalishi ishtaxani yuzaga keltiradi. Ishtaxa oziq markazi qanday darajada kuzgalishiga karab shunchalik darajada ochiladi.

Oziq markazining kuzgalish energiyasi natijasida ovqatlangan so'ng xam ishtaxa mavjud bo'lib turadi . Bu boshlab iste'mol qilingan ovqatning 15-20 dakika davomida singishi va surilishi bilan bog'liqdir. Ular konga tusha boshlangandan keyingina oziq markazida kuzgalish tuxtaydi.

Ochlik xissi outun tirik jonga xosdir, shubxa yo'qki insonga bu xis uzining evvoyi avlodlaridan utgan. Evvoyi avlodlarning ovqat topishida xamma vaqt xam ishi yurishavermagan, shunda ovqat topilganda ko'p miqdorda iste'mol qilganlar va ishtaxalari xaddan zied ko'p ochilgan. Bunday ishtaxa xayvonot dunesi evolutsiyasida jarayonida yuzaga kelib, ajdodlarda mustaxkamlangan va avloddan-avlodga utgan.

Rivojlangan davlatlatsda insonlarning ovqatlanish muammosi avvalgi dolzarbligini iukotdi. Kerakligidan ko'p ovqatlanish, ochkuzlarcha eyish insonning dushmanidir. Bu degani, faqat ishtaxaga buysunishi kerak emas, ammo ishtaxa bilan xisoblashlik xam mumkin emas.

Bizning ixtaxamiz ovqat miqdorini bildirmay sifati xakida xam ogoxlantiradi (ana shu erda ishtaxa oshadi)

Bizga ma'lumki, biror bir mahsulot uzoq vaqt davomida iste'mol qilinmagan balsa, uni eyishiga kuchli xoxish tugiladi: iste'mol qilib yurgan oziq mahsulotlarida bu yangi mahsulotdagi almashinmaidigan komponentlar yo'q bo'ladi, bizning organizmimiz esa ularga ehtiyoj seza boshlaydi. Bu xolda bizning ishtaxamiz to'g'ri ogoxlantirish beradi va biz uni topishimiz kerak bo'ladi.

Shunday qilib, albatga ishtaxamizga e'tibor berishimiz kerak, shuni esdan chikarmaslik kerakki, agar iste'mol qilinuvchi mahsulot miqdorini kuzatmasak ishtaxamiz pand berib kolishi mumkin. Uz tana og'irligimizni nazorat qilib ishtaxani tugirlashga eirishishimiz mumkin.

Tez-tez (kuniga 5-6 marta) ovqatlanishi oziq markazining ortikcha kuzgalishiga sabab bo'ladi. Bunday xollarda bitta olma yoki bir stakan katik iste'mol qilish bilan cheklanish kerak. Ishtaxani kuzgamaslik uchun achchik va shur taomlarni iste'mol qilmaslik kerak, alkagolli ichimliklardan butunlay voz kechish kerak. Alkagol organizmga salbiy ta'sir qilish bilan birga, ishtaxa ochilishiga xam kuchli ta'sir kursatadi.

Ishtaxaning yuqori bulishi sog'liqqa zarardir, ammo uning balmasligi xam maksadga muvofik emas. Bolalarni onalari yoki buvilari tuxtovsiz ovqatlantirishga urinib ularni kiynab kuyadilar. Natijada ishtaxa yo`qolib koladi, bundan tashvishlangan ota-onalar bolani tuxtovsiz ovqatlanishiga kirishadilar.

Ishtaxa bilan ovqatlanish xamisha xush ekadi. Ovqatlanishda tanaffus qilish apbatta zarur. Kichik yoshda bu tanaffus katta yoshdagiga nisbatan kiska bo`ladi.

Bu tanafuslar qanday bulishi kerak?

Ovqatlanish paytida kancha va nima iste'mol qilish kerak?

Boshqacha aytganda, soglom odamning ovqatlanish rejimi qanday bulishi kerak?

Ovqatlanish rejimi asosida turtta asosiy printsip etadi.

Ovqatlanish rejimining to'g'ri tashqil qilinishining birinchi printsipti, ovqatlanishning doimiy bulishi, xamda ovqat iste'mol qilish sutkaning bir vaqtida bulishidir.

Xar oir ovqat iste'mol qilish organizmning aniq bir reaksiyasi bilan kechadi. Sulak, oshqozon sharbati, ut, oshqozon osti bezi sharbati ajralib chiqadi va boshqalar bularning xammasi ma'lum bir vaqtda yuz beradi.

Ovqat xazm bulish jarayonida sulakning, oshqozon sharbatining ovqat xidiga, turiga javoban ajralishi kabi shartli reflekslar katta rol uynaydi.

Shartli-refleks reaksiyasi zanjirida odamning sutkaning ma'lum bir vaqtida ovqatlanishga odatlanishi xam muxim xisoblanadi. Ovqatlanish rejimida doimiy tipini ishlab chikish, organizmning ovqat iste'mol qilish va xazm bulishiga shartli refleks tayergarligi uchun katta axamiyatga ega.

Ovqatlanish rejimini to'g'ri tashqil qilishning ikkinchi printsipti-sutka davomida ovqatlanishning davomiy bulishidir.

Bir yoki ikki marta ovqatlanish maksadga muvofik emas va sog'liq uchun xavflidir. Tekshiruvlar shuni kursatadiki, ikki maxal ovqatlangan xollarda uch yoki turt maxal ovqatlangandagiga nisbatan miakard infarkti va utkir pankreatitlar ko`p uchraydi. Bu bir yoki ikki martalik ovqatlanish,

Soglom odamga uch yoki turt martalik ovqatlanish tavsiya etiladi:bular nonushta, tushlik, kechki ovqat va uykudan oldin bir stakan katik. Shartli ravishda

nonushta va tushlik bilan kechki ovqat orasida rejimga qo'shimcha bir marta ovqatlanish kiritilishi mumkin.

Tabiiyki, qo'shimcha ovqatlanish kundalik oziq mahsulotlarning umumiy miqdorini ko'paytirmasligi kerak. Ovqatlanish rejimini to'g'ri tashqil qilishning uchinchi printsiipi xar bir ovqat iste'mol qilishda ratsional ovqatlanishning masimal darajada saqlanishdir.

Bu degani, xar bir ovqatlanishda (nonushta, tushlik, kechki ovqat) organizmga oqsil, yog'', uglevod xamda vitamin va mineral moddalarning eng yaxshi nisbatda (ratsional) bulishi kerakligidir.

Ovqatlanish rejimini to'g'ri tashqil qilishning turtinchi printsiipi-kun davomida iste'mol qilingan ovqatlar miqdorining fiziologik taksimlanishidir.

Ko'p sonli tekshiruvlar shuni ta'kidlaydiki, inson uchun sutkalik ratsionning umumiy miqdorining uchdan ikki qismidan ko'progini nonushta va tushlik paytida, kechki ovqatlanishda esa uchdan bir qismini iste'mol qilish rejimi foydali bo'lgan ekan.

Ovqatlanishning sutkadagi vaqtlari insonning ish faoliyati bilan bog'liq bo'ladi, albatta nonushta bilan tushliu va tushlik bilan kechki ovqatlanish paytlari orasida 5-6 soat vaqt bulsa maksadga muvofikdir. Izlanishlar natijasidan kelib chiqib kechki ovqat va uiku orasidagi vaqtni 3-4 soat bulishi mumkinligi tavsiya qilinadi.

Juda ko'pchilik kishilar ertalabki nonushtada ishtaxalari yo'qligi tufaydi to'laqonli ovqatlana olishmasligidan noliydilar. Vunday xollarda nonushtadan 20-30 minut erta uygonib, bu vaqtda ertalabki gimnastika, yuvinish, xul sochik bilan artishi bilan shugullanishlarini tavsiya qilinadi. Ertalabki gimnastikadan keyin kuchaga chiqib biroz yugarilsa juda foydalidir. Bu muolajalar energiya sarfini ko'paitirib, ishtaxa ochilishiga olib keladi. Ular shuning uchun xam foydaliki, ular parasimpatik nerv sistemasining ishini kuchaytiradi va tezkor xayot tarzi stress xolatlar jismoniy xarakat kamligi natijasida kuchli kuzgalgan simpatik nerv sistemasining faoliyatini susaytiradi.

To'g'ri rejim bolalar organizmining to'g'ri rivojlanishi uchun ayniksa muxim.

Ovqatlanish rejimiga kotib kolgan deb karash xam noto'g'ridir. Xayot sharoitining o'zgarishi unga uz ta'sirini, kursatishi mumkin. Bundan tashkari, ovqatlanish rejimini vaqti-vaqti bilan o'zgarishtirish ovqat xazm qilish sistemasini

mashk qildirish maksadida xam amalga oshiriladi. Bunday vaqtlarda adaptatsiya imkoniyatlarini kuchaytirish juda tezkor o'zgartirish mumkin emasligini esda saqlash kerak

Juda ko'p xollarda ovqatlanish rejimining jiddiy buzilishlari kuzatiladi. Ko'p uchraydigan bunday buzilishlar : nonushtaning juda oz , miqdordaligi yoki uning butinlay bulmasligi ish xonada qilinadigan chala tushlik, kechki ovqatning tuyimli bulitssh kabilarni misol qilsak bo'ladi. Sistematik ravishda ikki marta maxal ovqatlanish sog'liqka salbiy tasir qilishi mumkin: 1. Kechki payt juda ko'p eyish miokart infarkti, ichak yarasi kasalliklarining kelib chikish imkonini kuchaitiradi. Ovqat kancha ko'p eyilsa konda shunchalik kuchli uzoq vaqt yog'lar kontsentratsiyasi bo'ladi. Bu organizmda ateroskeleroz kasalligining rivojlanishiga olio keluvchi o'zgarishlarni yuzaga keltiradi. Xaddan ziyod kuchli ovqat meda osti bezi shirasining ko'p miqdorda chikishiga sabab bo'ladi. Bu meda faoliyatining buzilishiga gastirit ichak va oshqozon yarasi, meda osti bezi kasalliklarining kelib chikishiga sabab bo'ladi. Kechki payt organizmning energiya sarfi kamayadi uyku paytida yanada susayadi. Shuning uchun istemol qilingan ovqatdagi uglevodlar tula parchanlanmay yog'ga aylanadi va yog' tukimalariga to'planadi shu tarika ovqatlanish rejimining buzilishi ainiksa, kechki paitdagi ratsionning buzilishi semirishning rivojlanishiga olib keladi. Tushlik o'rniga qandolatchilik mahsulotlari bilan cheklanish xam rejimning buzilishidir. Chunki bunday sharoitda organizm uziga kerakli moddalarni olish o'rniga faqat uglevodlarni oladi. Boshqa oziq moddalar bulmagan sharoitda o'glevodlarning bir qismi yog'ga aylanadi va semirishga olib keladi. Qandolatchilik mahsulotlari tez emirilib ketuvchi va tez xazm buluvchi uglevodlarni o'z ichiga oladi. Ular qonga gulyukoza ko'rinishida o'tadi va kondagi kontsentratsiyasi kuchayadi. Bu esa meda osti beziga katta zo'rikish bo'ladi. Bunday kurinishning ko'p takrorlanishi meda osti bezining endokriologik buzilishiga olib kelib, qandli diabetni keltirib chikaradi. Shunday qilib, biz bilamizki, insonga qancha va qaday nisbatda oqsillar, yog'lar va uglevodlar kerak bo'ladi. Xar bir oqsil, yog' va uglevodlar turli xil tarkibga ega bo'ladi.

Adabiyotlar

1. Professor G.I. Shayxova tomonidan tahrir qilingan “Ovqatlanish gigienasi”
Toshkent-2011
2. Rajabmurotov Z.T, Xaitov D “Yosh fiziologiyasi va gigienasi” Toshkent 2013
yil
3. Sodiqov “Yosh fiziologiyasi va gigienasi” Toshkent 2009 yil