

Сувонов З.Ш. Қаххоров Ж.А.

Ташназаров С.А.

РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ - ИНСОН САЛОМАТЛИГИ ГАРОВИ

РИСОЛА



САМРҚАНД-2018

Сувонов З.Ш. Қаххоров Ж.А.

Ташназаров С.А.

**РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ - ИНСОН
САЛОМАТЛИГИ ГАРОВИ**

РИСОЛА

САМАРҚАНД-2018

З.Ш.Сувонов, Ж.А.Қаҳҳоров, С.А.Ташназаров. Рационал овқатланиш - инсон саломатлиги гарови. Рисола. Самарқанд, СамИСИ 2018 й.

Тақризчилар:

З.Равшанов - Самарқанд шаҳар “SEMRUG`-NUR” МЧЖ директори

Ж.Файзиев - Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти “Хизматлар кўрсатиш, сервис ва уни ташкил этиш” кафедраси доценти, т.ф.н.

Масъул муҳаррир:

И.Х.Шукуров -Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти “Хизматлар кўрсатиш, сервис ва уни ташкил этиш” кафедраси мудири

Рисола Самарқанд иқтисодиёт ва сервис институти Илмий кенгашида кўриб чиқилган ва чоп этишга тавсия қилинган (2018 йил “25” Июньдаги “8” сонли баённома).

МУНДАРИЖА

	Кириш.....	4
1.	Саломатликка таъсир этувчи омиллар.....	6
2.	Мамлакатимизда етиштириладиган, истеъмол қилинадиган ва таомлар тайёрлашда фойдаланиладиган маҳсулотларнинг таркибий қисмлари.....	8
3.	Турли соҳа вакиллари учун зарур бўладиган энергетик қийматлар ва уларни ҳисоблаш усуллари.....	25
4.	Йил фасллари ва овқатланишнинг ўзаро боғлиқлиги.....	28
5.	Биргаликда истеъмол қилиш тавсия этилмайдиган озиқ-овқат маҳсулотлари.....	41
6.	Озиқ-овқат маҳсулотларининг таъми ва унга боғлиқ хусусиятлари, фойдали жиҳатлари.....	42
7.	Парҳез овқатланиш.....	44
	Фойдаланилган адабиётлар рўйхати.....	46

Кириш

XXI асрга фан ва технологиялар, инновациялар ва глобаллашув асри дея таъриф берилаётган даврда ўсиб келаётган ёш авлодни соғлом ва замонга мос равишда юқори интеллектуал салоҳиятли этиб тарбиялаш бош мақсадларимиздан бири саналади. Бу масалаларга ҳукумат даражасида эътибор қаратилиб, “жисмонан соғлом, руҳан ва ақлан ривожланган, мустақил фикрлайдиган, Ватанга содиқ, қатъий ҳаётий нуқтаи назарга эга ёшларни тарбиялаш, демократик ислоҳатларни чуқурлаштириш ва фуқаролик жамиятини ривожлантириш жараёнида уларнинг ижтимоий фаоллигини ошириш”¹ муҳим аҳамиятга эга эканлиги таъкидланмоқда.

Ушбу вазифаларни амалга ошириш кўплаб омилларга боғлиқ бўлиб, “хусусан, интеллектуал салоҳиятли соғлом бола шаклланишида замин яратадиган омилларнинг 70 фоизи буюк файласуф Суқротнинг фикрича, оила ва шифокорларга боғлиқ. Шунингдек, 30-35 фоизи наслга, 7 фоизи авлодга, оналарнинг интеллектуал солоҳияти ва тарбиясига (боболар ва бувилар 7 авлоднинг илдизи сифатида доимий кейинги авлодларга озуқа (тарбия, тажриба, билим ва б.) беришлари керак), 30-35 фоизи кунлик овқатланиш тартибига, интеллектуал салоҳиятни оширувчи таомларга, етарли миқдорга сув, йод, балиқ мойига, витамин ва минералларга, 30-35 фоизи ўқитувчиларга, ва маҳоратига боғлиқ”².

Шунингдек, овқатланиш нафақат интеллектуал авлодни тарбиялаш, балки аҳоли соғлиғини белгилайдиган муҳим омиллардан бири ҳам ҳисобланади. Шу сабабли рационал, соғлом овқатланишни таъминлаш, ташкил этиш ва тарғиб қилиш борасидаги ишларни тизимли тарзда амалга ошириб бориш доимий эътибор марказида бўлмоғи лозим.

Соғлом овқатланиш — бу инсоннинг соғлиғи мустаҳкамланишига ва касалликлар камайишига кўмаклашадиган, унинг ўсишини, нормал камол

¹ Ўзбекистон Ресубликаси президентининг “Ўзбекистон Ресубликасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги 2017 йил 7 февральдаги ПФ-4947-сонли фармони.

² С.Фуломов, Б.Ғойибназаров “Интеллектуал салоҳиятдан самарали фойдаланиш-тараққиёт таянчи”. Иқтисодиёт ва таълим. 2014 й №1, 4 б

топишини ва ҳаёт фаолиятини таъминлайдиган овқатланиш. Овқатланиш тузилмасида баланснинг ҳар қандай бузилиши инсон соғлиғига салбий таъсир кўрсатади, шунингдек турмуш сифати пасайишининг асосий омилларидан бири ҳисобланади³.

Бугунги кунда жаҳон миқёсида илм - фан ҳамда техниканинг мисли кўрилмаган даражада ривожланиши ва турмуш фаровонлигини тобора ошиб бориши, асосий хизматларни техника зиммасига юклатилиши инсонларнинг жисмоний фаоллигини сусайишига, озиқ-овқат истеъмоли ва жисмоний фаоллик ўртасидаги баланснинг бузилишига, натижада боғлиқ равишда аҳоли орасида турли касалликларни келиб чиқиши эҳтимолининг тобора кучайишига олиб келмоқда. Шунинг учун ҳар бир инсон имкон қадар жисмонан фаол бўлишга ва рационал овқатланишга одатланиши катта муаммога айланиб бормоқда. Холбуки, таом меъёрида истеъмол қилинса ва албатта меъёрида жисмоний фаол ҳаёт тарзи таъминланса инсон шунча кам касалликка учрайди ва албатта узоқ умр кечиради.

Ҳалқимиз саломатлигини муҳофаза қилиш қатор бошқа тадбирлар билан бирга аҳолининг барча гуруҳларини тўлақонли ва тўғри овқатланишини ташкил этиш ва унинг ёрдамида фарзандларимизнинг соғлом ўсиб ривожланиши, кенг аҳоли оммасининг соғлиги ва меҳнат қобилиятини сақлаб туришни таъминлашга қаратилган. Юқоридагиларни инобатга олган ҳолда ушбу рисолада овқатланишнинг ва озиқ-овқат маҳсулотларининг инсон саломатлигига таъсири, рационал овқатланишнинг аҳамияти борасидаги маълумотларга тўхталиб ўтдик.

³Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “2015 — 2020 йиллар даврида ўзбекистон республикаси аҳолисининг соғлом овқатланишини таъминлаш концепциясини ва чора тадбирлар комплексини тасдиқлаш тўғрисида”ги қарори. Тошкент ш., 2015 йил 29 август, 251-сон

1. САЛОМАТЛИККА ТАЪСИР ЭТУВЧИ ОМИЛЛАР

Саломатлик инсоннинг жисмоний ақлий, рухий ва маънавий хусусиятлари йиғиндиси, узоқ умр кўриш ва ижодий режаларни амалга ошириш, мустаҳкам оила яратиш, болаларни соғлом туғилиши ва тарбиясини зарур шarti ҳисобланади. Соғлик инсон бахтининг энг муҳим қисмларидан бири ҳисобланиб, инсониятни ижтимоий - иқтисодий ривожланишининг муҳим омилларидан ҳисобланади. Соғлик инсон ва жамият учун берилган буюк неъматдир. Соғлик бебаҳо неъмат уни сақлаш, эҳтиёт қилиш лозим. Соғлом кишигина хаётда қийинчилик ва тўсиқларни осон енгиб ўтади, улкан ютуқларга эришади.

Соғлик одамнинг биологик имкониятлари, иқлим шароит, атрофдаги биологик ва ижтимоий муҳитга боғлиқ. Бу омиллар соғликни мустаҳкамлаши ёки сусайтириши мумкин.

Ҳар бир одам маълум муҳитда, маълум одамлар орасида, маълум иқтисодий шароитда яшайди. Одам организми эволюция жараёнида мослашув имкониятлари билан яратилган. Одам бир неча генлар сони ва сифатидан ташкил топган. Одамнинг биологик тизими бир неча миллион генлар ва оқсиллардан ташкил топган. Одамнинг биологик системаси генларни тўлақонлигига боғлиқ, генлар токсик моддаларга жуда сезгир. Заҳарли моддалар генларни ўзгартириб юбориши мумкин. Бунинг оқибатида организм фаоллиги сусаяди, у касалланади, қаршилиқ кўрсатиш қобилиятини йўқотади. Салбий ўзгаришлар ҳосил қилишигача олиб бориши мумкин.

Ривожланган мамлакатларда олдиндан экологик омиллар, турмуши ёмонлиги, ижтимоий ва иқтисодий омиллар одам саломатлигига салбий таъсир этишини билганлар. Шу мақсадда генофондга таъсир этувчи салбий омилларни нейтраллаш учун комплекс чора-тадбирлар ўтказилган. “Хаёт тарзи” бу сизнинг хулқингиз бўлиб, ўзингизни қаерда, қандай тутишингиздан иборат. Сиз яхши муҳитда яшашни хоҳлайсиз, яхши муҳитни тасаввур қиласиз лекин кўпчилик йигит қизлар ўз соғлигига эътиборсиз қарайдилар. Шунини таъкидлаш керакки, ёшларга ғамхўрлик қилмаган мамлакатлар қарилар мамлакатига айланиб боради. Соғлик тушунчаси бутун дунё соғликни сақлаш ташкилоти (WHO) маълумотича одамни жисмоний, рухий, ижтимоий томондан эсон омонлигидир. Одам соғлиғи унинг максимал умри мобайнида психик ва физиологик сифатлари оптимал ишчанлик қобилияти, ижтимоий фаоллигини сақлашдан иборат.

Ижтимоий тиббиётда соғлиқнинг учта даражаси мавжуд:

- алоҳида одамнинг соғлиги

- кичик этик ижтимоий гуруҳлар (оилавий ёки гуруҳлар соғлиги)

- барча аҳолининг соғлиги (шаҳар ва қишлоқ)

Учта даражада соғлиқни баҳолаш иқтисодий, репродуктив, тарбиявий тиббий ва психологик критериялар ҳисобга олинади. Аҳолининг соғлигини санитар-статистик баҳолашда кўйидаги типик тиббий-статистик кўрсаткичлардан фойдаланилади:

- аҳолининг тиббий ҳаракати ва ўлим
- умумий ва ёшга боғлиқ бўлган ўлим
- ҳаётни ўртача давомлилиги
- тўғилиш маҳсулдорлик
- аҳолининг табиий ўсиши
- аҳолининг механик ҳаракати
- касалликлар ва уларнинг тарқалиши
- ногиронлик кўрсаткичлари
- аҳолининг жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари.

Ҳаётда тасдиқланган бир гап бор “одам маълум касалликдан ўлмайди, балки ўзининг турмуш тарзидан ўлади”. Кундалик аниқ режа вақтида тўлиқ қимматли овқатланиш, тўйиб ухлаш, гигиеник муолажалар, актив ҳаракат, сув, ҳаво билан доимий мулоқотда бўлиш, актив дам олиш, соғлиқни мустаҳкамловчи омиллар ҳисобланади.

Режимга риоя қилмаслик, шахсий гигиена қоидаларига амал қилмаслик, кам ҳаракатда бўлиш, вақтида овқатланмаслик, чекиш, спиртли ичимликлар суистемол қилиш каби зарарли одатлар соғлиқни заифлаштиради.

2. МАМЛАКАТИМИЗДА ЕТИШТИРИЛАДИГАН, ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИНАДИГАН ВА ТАОМЛАР ТАЙЁРЛАШДА ФЙДАЛАНИЛАДИГАН МАҲСУЛОТЛАРНИНГ ТАРКИБИЙ ҚИСМЛАРИ⁴

Мамлакатимизда етиштириладиган ҳамда бозорларимиздаги мавжуд мевалар, сабзавотлар, резаворлар, шу жумладан, уларнинг қуритилганлари ва бошқа айрим озиқ-овқат маҳсулотлари ҳақида маълумот келтирамиз. Унда уларнинг 100 граммнинг энергетик қиймати - килокалорияларда (ккал) ва асосий таркибий қисмлари кўрсатилган.

Мевалар:

Апельсин (100 г) ~ 144 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил ~ 1,10 г %, углеводлар ~ 30,40 г %, сув 87,5 г %, эркин органик кислоталар ~ 1,3 гр %, калий ~ 197 гр %, фосфор ~ 23 мг %, пектин ~ 13 мг %, С, Р ва сувда эрувчи витаминлар, макро - микро элементлар. Пўстлоқ қисмида: С, Р, В₁ витаминлари (ички юмшоқ қисмига караганда 2 - 3 баробар кўп), глюкоза, фруктоза, пектин моддалари, лимон кислотаси, макро-микро элементлар, олеин, линолин ва стеарин ёғ кислоталари, перил спирти, фитостерин, эфир мойи ва гликозидлар.

Анор (100 г) ~ 83 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил ~ 1,67 гр %, ёғ ~ 1,17 гр %, углевод ~ 18,70 гр %, озуқа толалари ~ 0,9 гр %, органик кислота ~ 1,8 гр %, сув ~ 81 гр %, моно ва дисахарид ~ 14,5 гр %, РР витамини ~ 0,4 мг %, А витамини ~ 5 мкг %, В₁ витамини ~ 0,04 мг %, В₂ витамини ~ 0,01 мг %, В₅ витамини ~ 0,5 мг %, В₆ витамини ~ 0,5 мг %, В₉ витамини ~ 18 мкг %, С витамини ~ 4 мг %, Е витамини ~ 0,4 мг %, кальций ~ 10 мг %, магний ~ 2 мг %, натрий ~ 2 мг %, калий ~ 150 мг %, фосфор ~ 8 мг %, темир ~ 1 мг %.

Анжир (100 г) ~ 74 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув ~ 82 гр %, оқсил ~ 0,75 гр %, ёғ ~ 0,30 гр %, углевод ~ 19,18 гр %, моно ва дисахарид ~ 11,2 гр %, толалар ~ 2,5 гр %, органик кислоталар ~ 0,5 гр %, калий ~ 190 гр %, натрий ~ 18 гр %, темир ~ 3200 гр %, В витамини ~ 0,05 мг %, С витамини ~ 2 мг %, В₁ витамини ~ 0,06 мг %, В₂ витамини ~ 0,05 мг %, В₉ витамини ~ 10 мкг %, РР витамини ~ 0,5 мг %.

Беҳи (100 г) ≈ 57 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 0,40 г %, ёғ - 0,10 г %, умумий углеводлар ~ 15,30 г %, уларнинг 7,0 г % фруктоза колган қисмини сахароза ва

⁴ Ушбу бўлимни тайёрлашда Ш.Каримов ва бошқа бир гуруҳ тадқиқотчилар томонидан тайёрланган “Соғлом овқатланиш - саломатлик мезони” номли рисолада келтирилган маълумотлардан фойдаланилди.

глюкоза ташкил этади; А, В₁, В₂, В₆, С, Е, РР, витаминлари, макро - микро элементлар: калий ~ 144 мг %, натрий ~ 14 мг %, олма ~ 250 мг % лимон кислотаси, пектин моддалари.

Хурмо (100 г) ~ 67 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 1,81 гр %, ёғ - 0,15 гр %, углевод - 74,97 гр %, озуқа толалари - 1,6 гр %, органик кислота - 0,1 гр %, сув - 81,5 гр %, моно ва дисахарид ~ 15,3 гр %, РР витамини ~ 0,2 мг %, А витамини ~ 200 мкг %, В₁ витамини ~ 0,02 мг %, В₂ витамини ~ 0,03 мг %, С витамини ~ 15 мг %, Е витамини ~ 0,5 мг %, кальций ~ 127 мг %, магний ~ 56 мг %, натрий ~ 15 мг %, калий ~ 200 мг %, фосфор ~ 42 мг %, темир ~ 2,5 мг %.

Лимон (100 г) ~ 29 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув ~ 87,7 мг %, оқсил ~ 1,10 мг %, ёғ ~ 0,30 мг %, углевод ~ 9,32 мг %, эркин органик кислоталар ~ 5,7 мг %, калий ~ 163 мг %, фосфор ~ 22 мг %, кальций ~ 40 мг %, магний ~ 12 мг %, темир ~ 0,6 мг %, А витамини ~ 40 мг %, С витамини ~ 40 мг %, А провитамини ~ 0,01 мг %, В₁ витамини ~ 0,04 мг %, В₂ витамини ~ 0,02 мг %, РР витамини ~ 0,10 мг %.

Мандарин (100 г) ~ 53 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув ~ 88,5 мг %, оқсил ~ 0,81 мг %, ёғ ~ 0,31 мг %, озуқа толалари ~ 0,6 мг %, углеводлар ~ 13,34 мг %, эркин органик кислоталар ~ 1,0 мг %, калий ~ 155 мг %, кальций ~ 35 мг %, фосфор ~ 17 мг %, магний ~ 11 мг %, темир ~ 0,10 мг %, А провитамини ~ 0,06 мг %, В₁ витамини ~ 0,06 мг %, В₂ витамини ~ 0,03 мг %, РР витамини ~ 0,02 мг %, С витамини ~ 38 мг %, Р витамини ~ 30 мг %, пантотен кислота ~ 200 мг %, инозит ~ 190 мг %.

Малина (100 г) ~ 52 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув ~ 87,0 мг %, оқсил ~ 1,20 мг %, углевод ~ 11,94 мг %, ёғ ~ 0,65 мг %, озуқа толалари ~ 5,1 мг %, эркин органик кислоталар ~ 1,9 мг %, калий ~ 224 мг %, натрий ~ 19 мг %, кальций ~ 40 мг %, фосфор ~ 37 мг %, магний ~ 22 мг %, темир ~ 1,6 мг %, А провитамини ~ 0,20 мг %, В₁ витамини ~ 0,02 мг %, В₂ витамини ~ 0,05 мг %, РР витамини ~ 0,60 мг %, С витамини ~ 25 мг %, кобальт, мис, марганец, Р витамини ~ 40 мг %, ошловчи моддалар ~ 0,3 мг %, эркин органик кислоталар - олма ва салицил кислоталар.

Нок (100 г) ~ 57 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув ~ 87,5 мг %, оқсил ~ 0,36 мг %, углеводлар ~ 15,23 мг %, ёғ ~ 0,14 мг %, озуқа толалари ~ 0,6 мг %, эркин органик кислоталар - 0,3 мг %, калий - 155 мг %, темир - 2,3 мг %, макро-микроэлементлар, А провитамини ва сувда эрувчи витаминлар.

Олма (100 г) ~ 52 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 0,26 мг %, ёғ - 0,17 мг %, углевод -

13,81 мг %, озуқа толалари - 1,8 мг %, сув - 86,3 мг %, моно ва дисахарид – 9 мг %, кальций - 16 мг %, магний - 9 мг %, натрий - 26 мг %, калий - 278 мг %, фосфор - 11 мг %, хлор - 2 мг %, РР витамини - 0,3 мг %, А витамини – 5 мкг %, В₁ витамини - 0,03 мг %, В₂ витамини - 0,02 мг %, В₅ витамини - 0,07 мг %, В₆ витамини - 0,08 мг %, В₉ витамини - 2 мкг %, С витамини - 10 мг %, Е витамини - 0,2 мг %, Н витамини - 0,3 мкг %, К витамини - 2,2 мкг %, темир - 2,2 мг %, цинк - 0,15 мг %, йод - 2 мкг %, марганец - 0,047 мг %, селен - 0,3 мкг %, хром - 4 мкг %, фтор - 8 мкг %, молибден - 6 мкг %, бор - 245 мкг %.

Олча (100 г) ~ 36 ккал

Асосий таркибий қисмлари: углеводлар (асосан глюкоза) - 8,94 - 21,5 мг %, оксил - 0,77 мг %, ёғ - 0,10 мг %, сув - 85,5 мг %, эркин органик кислоталар - 1,3 мг %, озуқа толалари - 0,5 мг %, калий - 256 мг %, темир - 1,4 мг %, фосфор, кальций, магний, олтингугурт, мис, рух, пигментлар, ошловчи моддалар, сувда эрувчи витаминлар, кумарин, С, В₂, В₆ витаминлари, кобальт.

Олхури (100 г) ~ 46 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 87,0 мг %, оксил - 0,70 мг %, углевод - 11,42 мг %, ёғ - 0,28 мг %, озуқа толалари - 0,5 мг %, эркин органик кислоталар - 1,3 мг %, калий - 214 мг %, натрий - 18 мг %, кальций - 28 мг %, магний - 17 мг %, фосфор - 27 мг %, мис - 0,09 мг %, марганец - 1,1 мг %, рух - 1,0 мг %, хром - 0,04 мг %, йод - 0,04 мг %, фтор - 0,02 мг %, А провитамини - 0,01 мг %, В₁ - В₂ витаминлари - 0,04 - 0,06 мг %, РР витамини - 0,60 мг %, С витамини - 10 мг %, В₆ витамини - 0,08 мг %, Е витамини - 0,063 мг %, фруктоза - 25 %, сахароза - 65 %.

Тоғ олчаси (100 г)

Асосий таркибий қисмлари: углеводлар - 7,4 г %, сув - 2,4 г %, эркин органик кислоталар - 2,4 г %, калий - 188 мг %, пектин - 3 гр %, темир, магний, кальций, фосфор, А ва В гуруҳ витаминлари.

Узум (100 г) ~ 57 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 55 - 87 мг %, углевод - 13, 93 - 100 мг %, оксил - 0,81 - 0,90 мг %, ёғ - 0,47 мг %, вино, олма ва бир канча эркин органик кислоталар, озуқа толалари - 0,3 - 0,6 мг %, калий - 250 мг %, магний - 17 мг %, фосфор - 22 мг %, темир - 0,6 мг %, кобальт - 28 мг %, С, В₁, В₂, РР, Р витаминлари, кальций - 45 мг %, ва А провитамини.

Ўрик (100 г) ~ 48 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оксил - 1,40 мг %, ёғ - 0,39 мг %, углевод - 11, 12 мг %, сахароза - 2,8 - 10,4 г %, фруктоза - 3,4 г %, глюкоза - 3,0 г %, В₁, В₂, РР витаминлари, фосфор ва калий микроэлементлари.

Шафтоли (100 г) ~ 39 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 86,5 мг %, оксил - 0,91 мг %, ёғ - 0,25 мг

%, углеводлар - 9,54 мг %, озуқа толалари ~ 0,9 мг %, эркин органик кислоталар ~ 0,7 мг %, калий ~ 363 мг %, кальций ~ 20 мг %, магний ~ 16 мг %, фосфор ~ 34 мг %, темир ~ 4,1 мг %, калий ва натрий янги ўзилган шафтолида 10:1 нисбатда А провитамины ~ 0,50 мг %, В₁ витамини ~ 0,04 мг %, В₂ витамини ~ 0,01 мг %, РР витамини ~ 0,70 мг %, С витамини -10 мг %, фруктоза ва глюкоза.

САБЗАВОТЛАР

Бақлажон (100 г) ~ 25 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оксил ~ 0,98 мг %, ёғ - 0,18 мг %, углеводлар ~ 5,88 мг %, озуқа толалари - 1,3 гр %, сув ~ 91 гр %, эркин органик кислоталар ~ 0,2 гр %, темир, мис, кобальт, марганец, калий ва натрий, В гуруҳ витаминлари, А провитамины, пигментлар.

Бодринг (100 г) ~ 15 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув ~ 95 - 96,5 мг %, оксил ~ 0,65 мг %, ёғ ~ 0,11 мг %, углеводлар ~ 3,63 мг %, озуқа толалари ~ 0,7 - 0,5 г %, калий ~ 141 - 186 мг %, натрий ~ 8 - 7 мг %, кальций ~ 23 - 17 мг %, магний ~ 14 - 10 мг %, фосфор ~ 42 мг %, темир ~ 0,9 - 0,5 мг %, мис ~ 0,09 мг %, марганец ~ 0,16 мг %, кобальт ~ 15,9 мг %, В₁ витамини ~ 0,03 - 0,02 мг %, В₂ витамини ~ 0,04 - 0,02 мг %, А провитамины ~ 0,06 - 0,02 мг %, С витамини ~ 10 - 7 мг %, РР витамини ~ 0,20 мг %, пектин ва тартрон кислотаси.

Кабачки (100 г) ~ 27 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оксил ~ 0,3 г %, углевод ~ 5,7 г %, озуқа толалари ~ 0,3 г %, эркин органик кислоталар ~ 0,1 г %, макро ва микро, ультра микро элементлар, провитамина А ва сувда эрувчи витаминлар сақлайди.

Картошка (100 г) ~ 58 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув ~ 75,0 мг %, оксил ~ 2,57 мг %, ёғлар ~ 0,10 мг %, углевод ~ 12,44 мг %, озуқа толалари ~ 1,0 мг %, эркин органик кислоталар ~ 0,1 мг %, калий ~ 568 мг %, фосфор ~ 58 мг %, магний ~ 23 мг %, кальций ~ 10 мг %, темир ~ 0,9 мг %, РР витамини ~ 0,90 мг %, В₁ витамини ~ 0,12 мг %, В₂ витамини ~ 0,05 мг %, А провитамины ~ 0,02 мг %, С витамини ~ 30 мг %, мис ~ 0,1 мг %, рух ~ 0,4 мг %, марганец ~ 0,03 мг %, кобальт ~ 4,3 мкг %, метионин ~ 10 мг %, холин ~ 28 мг %.

Лавлаги (100 г) ~ 43 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув ~ 86,5 мг %, оксил ~ 1,61 мг %, ёғ ~ 0,17 мг %, углевод ~ 9,56 мг %, озуқа толалари ~ 0,1 г %, эркин органик кислоталар ~ 0,1 мг %, калий ~ 288 мг %, натрий ~ 86 мг %, кальций ~ 37 мг %, магний ва фосфор ~ 43 мг %, темир ~ 1,4 мг %, мис ~ 0,27 мг %, рух ~ 0,1 мг %, марганец ~ 0,1 мг %, кобальт ~ 22,9 мкг %, В₁ витамини ~ 0,02 мг %, В₂ витамини ~ 0,04 мг %, А провитамины ~ 0,01 мг %, РР витамини ~ 0,20 мг %, С витамини ~ 10

мг %, макро - микро ва ультрамикроэлементлар.

Оқбош карам (100 г) ~ 25 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 90,0 мг %, оқсил - 1,28 мг %, ёғ - 0,10 мг %, углевод - 5,80 мг %, озуқа толалари - 0,7 мг %, калий - 185 мг %, темир - 1,0 мг %, кальций - 48 мг %, магний - 16 мг %, макро - микро ва ультра микроэлементлар, С витамини - 50 мг %, В₁, В₂, РР витаминлари, А провитами - 0,02 мг %, Е витамини - 6,0 мг %, Р витамини - 90 мг %, К витамини - 3,2 мг %, олтингугурт - 75 мг %.

Помидор (100 г) ~ 20 - 25 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 93,5 - 94,6 мг %, оқсил - 1,20 мг %, ёғ - 0,20 мг %, углевод - 5,10 мг %, озуқа толалари - 0,4 г %, эркин органик кислоталар - 0,5 - 0,3 г %, калий - 290 - 243 мг %, натрий - 40 - 15 мг %, кальций - 14 - 8 мг %, магний - 20 мг %, фосфор - 26 - 35 мг %, темир - 1,4 - 0,5 мг %, А провитами - 1,20 - 0,50 мг %, В₁ витамини - 0,06 - 0,04 мг %, В₂ витамини - 0,03 мммг %, РР витамини - 0,53 - 0,50 мг %, мис - 0,2 мг %, марганец - 0,1 мг %, кобальт - 12 мкг %, В₆ витамини - 0,06 мкг %, фолат, пантотен ва шавель кислоталари.

Пиёз (100 г) ~ 40 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 1,10 мг %, ёғ - 0,10 мг %, углевод - 9,34 мг %, эфир мойлари, инулин, аскорбин кислота, В₁, В₂ ва В₆ гуруҳ витаминлари, органик кислоталар, флавоноидлар, фитонцидлар, калий, фосфор, кальций, молибден, магний, кобальт, темир, цинк.

Қўзиқоринлар (100 г) ~ 209 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 27,6 мг %, ёғлар - 6,8 мг %, углеводлар - 10,0 мг %, озуқа толалари - 19,8 мг %, РР витамини - 4,6 мг %, В₂ витамини - 3,23 мг %, пўрин асослари - 50 мг %.

Редиска (100 г) ~ 16 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 93,0 мг %, оқсил - 0,68 мг %, ёғ - 0,10 мг %, углеводлар - 3,40 мг %, озуқа толалари - 0,8 г %, эркин органик кислоталар - 0,1 г %, калий - 255 мг %, натрий - 22 мг %, кальций - 39 мг %, фосфор - 44 мг %, магний - 13 мг %, темир - 1,0 мг %, В₁ витамини - 0,01 мг %, В₂ витамини - 0,06 мг %, РР витамини - 0,10 мг %, С витамини - 25 мг %, макро - микро ва ультрамикроэлементлар, пектин моддалари.

Сабзи (100 г) ~ 41 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 88,5 мг %, оқсил - 0,93 мг %, ёғ - 0,24 мг %, углевод - 9,58 мг %, озуқа толалари - 0,8 мг %, эркин органик кислоталар - 0,1 мг %, калий - 200 мг %, натрий - 21 мг %, кальций - 51 мг %, магний - 38 мг %, темир - 1,2 мг %, мис - 0,23 мг %, цинк - 0,40 мг %, марганец - 0,08 мг %, кобальт - 18,2 мкг %, А провитами - 9,00 мг %, В₁ витамини - 0,07 мг %, В₂

витамины - 0,07 мг %, РР витамины - 1,0 мг %, С витамины - 5 мг %, фолат кислотаси - 90 мг %, пантотен кислотаси - 10 мг %, Р витамины - 40 мг %, инозит - 1,8 мг % ва моно-дисахаридлар.

Шолғом (100 г) ~ 16 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 90,5 мг %, оқсил - 0,68 мг %, ёғ - 0,10 мг %, углевод - 3,40 мг %, озуқа толалари - 1,4 мг %, эркин органик кислоталар - 0,1 мг %, калий - 238 мг %, натрий - 58 мг %, кальций - 49 мг %, магний - 17 мг %, фосфор - 34 мг %, темир - 0,9 мг %, А провитамины - 0,10мг%, В₁ ва В₂ витаминлари - 0,05 мг %, РР витамины - 0,80 мг %, С витамины - 20 мг.

Яшил ва қизил гармдори (100 г) ~ 20 - 31 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 92,0 - 91,0 мг %, оқсил - 0,86 - 0,99 мг %, углевод - 4,64 - 6,3 мг %, озуқа толалари - 1,5 - 1,4 мг %, эркин органик кислоталар - 0,1 мг %, калий - 139 - 163 мг %, натрий - 7 - 19 мг %, кальций - 5 - 8 мг %, магний - 10 - 11 мг %, фосфор - 25 - 16 мг %, темир - 0,8 мг %, А провитамины - 1,0 - 2,00 мг %, В₁ витамины - 0,06 - 0,10 мг %, В₂ витамины - 0,10 - 0,8 мг %, РР витамины - 0,06 - 1,00 мг %, С витамины - 150 - 250 мг %.

КЎКАТЛАР

Кўк пиёз (100 г) ~ 32 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил ~ 1,83 мг %, ёғ ~ 0,19 мг %, углевод 7.34 мг %, озуқа толалари ~ 1,2 мг %, сув ~ 93 мг %, РР витамины ~ 0,3 мг %, А витамины ~ 333 мкг %, В₁ витамины ~ 0,02 мг %, В₂ витамины ~ 0,1 мг %, В₅ витамины ~ 0,06 мг %, В₆ витамины ~ 0,06 мг %, В₉ витамины ~ 14 мкг %, С витамины ~ 30 мг %, Е витамины ~ 1 мг %, Н витамины ~ 0,9 мкг %, К витамины ~ 166,9 мкг %, РР витамины ~ 0,5 мг %, магний ~ 18 мг %, натрий ~ 10 мг %, калий ~ 259 мг %, фосфор ~ 26 мг %, хлор ~ 58 мг %, темир ~ 1 мг %, цинк ~ 0,45 мг %, марганец ~ 0,129 мг %, хром ~ 4 мкг %, молибден ~ 20 мкг %, кобальт ~ 7 мкг %, алюминий ~ 455 мкг %.

Момакаймак (100 г) ~ 45 ккал

Асосий таркибий қисмлари: илдизида - инсулин ~ 40 мг %, оқсил ~ 2,70 мг %, ёғ ~ 0,70 мг %, углевод ~ 9,20 мг %, органик кислота ва ошловчи моддалар, провитамин А, баргида - С витамины, В гуруҳ витаминлари, А провитамины, органик кислоталар ва ошловчи моддалар, фосфор ~ 350 мг %, темир ~ 6 мг %, марганец ~ 3 мг %, титан ва молибден ~ 0,6 мг %.

Петрушка кўкати (100 г) ~ 36 - 447 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув ~ 85,0 мг %, оқсил ~ 2,97 - 1,5 мг %, ёғ ~ 0,79 мг %, углеводлар ~ 8,1 - 11,0 мг %, озуқа толалари ~ 1,5 - 1,3 мг %, эркин органик кислоталар ~ 0,1 мг %, калий ~ 340 - 262 мг %, натрий ~ 79 мг %, кальций ~ 245 - 86 мг %, магний ~ 85 - 41 мг %, фосфор ~ 95,0 - 82,0 мг %,

темир - 1,9 - 1,8 мг %, А провитамины - 1,7 - 0,01 мг %, В₁ витамини - 0,05 - 0,08 мг %, В₂ витамини - 0,05 - 0,10 мг %, РР витамини - 0,70 - 1,00 мг %, С витамини - 150 - 35 мг % ва фитонцидлар.

Салат барги (100 г) ~ 15 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 95,0 мг %, оқсил - 1,36 мг %, ёғ - 0,15 мг %, углеводлар - 2,87 мг %, озуқа толалари - 0,5 мг %, калий - 220 мг %, натрий - 8 мг %, кальций - 77 мг %, магний - 40 мг %, фосфор - 34 мг %, темир - 0,6 мг %, мис - 0,4 мг %, цинк - 1,4 мг %, кобальт - 22,5 мкг %, А провитамины - 1,7 мг %, В₁ - В₂ витаминлари - 0,08 мг %, РР витамини - 0,65 мг %, С витамини - 15 мг %, Р витамини - 30 мг %, пантотен кислотаси.

Укроп (100 г) ~ 31 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 85,5 гр %, оқсил - 1,24 гр %, ёғ - 0,20 гр %, углеводлар - 7,30 гр %, озуқа толалари - 2,8 гр %, РР витамини - 0,6 мг, А витамини - 750 мкг, В₁ витамини - 0,03 мг, В₂ витамини - 0,1 мг, В₅ витамини - 0,3 мг, В₆ витамини - 0,2 мг, В₉ витамини - 27 мкг, С витамини - 100 мг, Е витамини - 1,7 мг, кальций - 223 мг, магний - 70 мг, натрий - 43 мг, калий - 335 мг, фосфор 9- 3 мг, темир - 1,6 мг.

Ялпиз (100 г)

Асосий таркибий қисмлари: барглари - кўп миқдорда эфир мойлари ва ментоли сақлайди.

ПОЛИЗ ЭКИНЛАРИ

Ошқовоқ (100 г) ~ 26 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 1 мг %, ёғ - 0,1 мг %, углевод - 6,50 мг %, озуқа толалари - 2 мг %, органик кислоталар - 0,1 мг %, сув 19 мг %, моно ва дисахарид - 4,2 мг %, крахмал - 0,2 мг %, РР витамини - 0,5 мг %, А витамини - 250 мкг %, В₁ витамини - 0,05 мг %, В₂ витамини - 0,06 мг %, В₅ витамини - 0,4 мг %, В₆ витамини - 0,1 мг %, В₉ витамини - 14 мкг %, С витамини - 8 мг %, Е витамини - 0,4 мг %, кальций - 25 мг %, магний - 14 мг %, натрий - 4 мг %, калий - 204 мг %, фосфор - 25 мг %, хлор - 19 мг %, темир - 0,4 мг %, цинк - 0,24 мг %, йод - 1 мкг %, марганец - 0,04 мг %, фтор - 86 мкг %, кобальт - 1 мкг %.

Қовун (100 г) ~ 34 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 88,5 г %, оқсил - 0,84 г %, ёғ - 0,19 мг %, углевод - 8,16 мг %, озуқа толалари - 0,6 мг %, эркин органик кислоталар - 0,2 мг %, калий - 118 мг %, темир - 1,0 мг %, магний, фосфор, кальций, мис, кобальт, В₁, В₂, РР витаминлари - 0,04 мг %, А провитамины, С витамини - 20 мг %, фолат, пантатенат кислоталари, микроэлементлар.

Тарвуз (100 г) ~ 30 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оксил - 0,61 мг %, ёғ - 0,15 мг %, углевод - 7,55 мг %, озуқа толалари - 0,4 мг %, органик кислота - 0,1 мг %, сув - 92,6 мг %, моно ва дисахарид - 5,8 мг %, РР витамини - 0,2 мг %, А витамини - 17 мкг %, В1 витамини - 0,04 мг %, В2 витамини - 0,06 мг %, В6 витамини - 0,09 мг %, В9 витамини - 8 мкг %, С витамини - 7 мг %, Е витамини - 0,1 мг %, кальций - 14 мг %, магний - 12 мг %, натрий - 16 мг %, калий - 110 мг %, фосфор - 7 мг %, темир - 1 мг %.

ГЎШТ МАҲСУЛОТЛАРИ

Бузоқ гўшти (100 г) ~ 114 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 78,0 мг %, оксил - 21,85 мг %, ёғлар - 2,90 мг %, 344 - мг %, натрий - 108 мг %, кальций - 11 мг %, магний - 24 мг %, фосфор - 189 мг %, темир - 1,7 мг %, мис, марганец, кобальт, рух, В1 витамини 0,14 мг %, В2 витамини - 0,23 мг %, РР витамини - 3,3 мг %, В6, В12, К витаминлари, пўрин асослари - 38,5 мг %.

Лахм мол гўшти (100 г) ~ 211 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оксил - 29,22 мг %, ёғ - 9,52 мг %, РР витамини - 4,7 мг %, В1 витамини - 0,06 мг %, В2 витамини - 0,2 мг %, В5 витамини - 0,5 мг %, В6 витамини - 0,4 мг %, В9 витамини - 8,4 мкг %, В12 витамини - 2,6 мкг %, Е витамини - 0,6 мг %, Н витамини - 3 мкг %, РР витамини - 7,7876 мг %, холин - 70 мг, кальций - 9 мг %, магний - 22 мг %, натрий - 65 мг %, калий - 325 мг %, фосфор - 188 мг %, хлор - 59 мг %, темир - 2,7 мг %, цинк - 3,24 мг %, йод - 7,2 мкг %, марганец - 0,035 мг %, хром - мкг %, фтор - 63 мкг %, молибден - 11,6 мкг %, кобальт - 7 мкг %, никель 8,6 мкг %.

Қуй гўшти (100 г) ~ 282 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оксил - 16,56 мг %, ёғ - 23,41 мг %, сув - 67,6 мг %, РР витамини - 2,5 мг %, В1 витамини - 0,08 мг %, В2 витамини - 0,1 мг %, В5 витамини - 0,5 мг %, В6 витамини - 0,4 мг %, В9 витамини - 8 мкг %, В12 витамини - 2 мкг %, Е витамини - 0,5 мг %, Н витамини - 3 мкг %, РР витамини - 5,2058 мг %, кальций - 3 мг %, магний - 18 мг %, натрий - 80 мг %, калий - 270 мг %, фосфор - 178 мг %, хлор - 60 мг %, темир - 2 мг %, цинк - мг %, йод - 7 мкг %, марганец - 0,035 мг %, хром - 10 мкг %, фтор - 63 мкг %, молибден - 12 мкг %, кобальт - 7 мкг %, никель - 10 мкг

Мол гўшти (100 г) ~ 187 - 144 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув ~ 67,7 - 71,7 мг %, оксил ~ 26,65 мг %, ёғ ~ 8,46 мг %, калий ~ 315 - 334 мг %, натрий ~ 60 - 65 мг %, кальций ~ 9 - 10 мг %, магний ~ 21 - 23 мг %, фосфор ~ 198 - 210 мг %, темир ~ 2,6 - 2,8 мг %, В1

витамины ~ 0,06 - 0,07 мг %, В₂ витамины ~ 0,15 - 0,18 мг %, РР витамины ~ 2,8 - 3,0 мг %, эластин ва коллаген ~ 2,6 мг %, азот экстракт моддалари ~ 0,35 мг, кобальт, мис, рух, никель, олтингугурт, марганец.

Куён гўшти (100 г) ~ 114 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув ~ 65,3 мг %, оқсил ~ 21,79 мг %, ёғлар ~ 2,32 мг %, калий ~ 364 мг %, фосфор ~ 246 мг %, магний ~ 25 мг %, темир ~ 4,4 мг %, РР витамины ~ 4,0 мг %, В₁ ва В₂ витаминлари ~ 0,10 мг %, кобальт, мис, олтингугурт, кальций, марганец, Д, Е витаминлари, пантотен ва парааминобензой кислоталар.

Товуқ гўшти (100 г) ~ 260 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил ~ 12,43 мг %, ёғлар ~ 16,14 мг %, углеводлар ~ 0,7 - 0,6 мг %, калий ~ 194 - 240 мг %, фосфор ~ 228 - 298 мг %, магний ~ 27 - 32 мг %, кальций ~ 16 - 20 мг %, темир ~ 3,0 мг %, рух ~ 7,4 мг %, кобальт ~ 1,0 мг %, мис, никель, марганец, йод, А провитамины ~ 0,07 мг %, В₁ ва В₂ витаминлари ~ 0,15 - 0,14 мг %, РР витамины ~ 3,70 - 3,60 мг %, В₆ витамини ~ 0,8 мг %, пантатен ва глутамин кислоталари.

БАЛИҚЛАР

Горбуша (100 г) ~ 142 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил ~ 19,84 мг %, ёғ ~ 6,34 мг %, сув ~ 71,8 мг %, холестерин ~ 60 мг %, А витамини ~ 0,03 мг %, РР витамини ~ 4,5 мг %, В₁ витамини ~ 0,2 мг %, В₂ витамини ~ 0,16 мг %, В₅ витамини ~ 0,75 мг %, В₆ витамини ~ 0,611 мг %, В₁₂ витамини ~ 4,15 мкг %, С витамини ~ 0,9 мг %, D витамини - 10,9 мкг %, Е витамини - 1,5 мг %, К витамини - 0,4 мкг %, холин - 94,6 мг %, кальций - 20 мг %, магний - 30 мг %, натрий - 70 мг %, калий - 335 мг %, фосфор - 200 мг %, темир - 0,6 мг %, цинк - 0,7 мг %, йод - 50 мкг %, мис - 110 мкг %, марганец - 0,05 мг %, селен - 44,6 мкг %, хром - 55 мкг %, фтор - 430 мкг %, молибден - 4 мкг %, кобальт - 20 мкг %.

Карась (100 г) ~ 100 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 20,51 мг %, ёғ - 1,34 мг %, холестерин - 50 мг %, РР витамини - 2,1 мг %, А витамини - 0,02 мг %, В₁ витамини - 0,06 мг %, В₂ витамини - 0,17 мг %, С витамини - 1 мг %, Е витамини - 0,4 мг %, кальций - 70 мг %, магний - 25 мг %, натрий - 50 мг %, калий - 280 мг %, фосфор - 220 мг %, хлор - 165 мг %, темир - 0,8 мг %, хром 55 мкг %, фтор - 430 мкг %, молибден - 4 мкг %.

Карп (100 г) ~ 127 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 17,83 мг %, ёғ - 5,60 мг %, сув - 77,4 мг %, холестерин - 55 мг %, А витамини - 0,02 мг %, РР витамини - 2,5 мг %, В₁ витамини - 0,14 мг %, В₂ витамини - 0,055 мг %, В₅ витамини - 0,2 мг %, В₆

витамины - 0,2 мг %, В₉ витамины - 9,3 мкг %, В₁₂ витамины - 1,5 мкг %, С витамины - 1,5 мг %, D витамины - 24,7 мкг %, E витамины - 0,5 мг %, K витамины - 0,1 мкг %, холин - 65 мг %, кальций - 35 мг %, магний - 25 мг %, натрий - 55 мг %, калий - 265 мг %, фосфор - 210 мг %, хлор - 55 мг %, темир 0,8 мг %, цинк - 2,08 мг %, йод - 50 мкг %, мис - 130 мкг %, марганец - 0,15 мг %, селен - 12,6 мкг %, хром - 55 мкг %, фтор - 25 мкг %, молибден - 4 мкг %, кобальт - 35 мкг %, никель - 7 мкг %.

Лаққа балық (100 г) ~ 119 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 15,23 мг %, ёғ - 5,94 мг %, сув - 76,7 мг %, холестерин - 70 мг %, А витамины - 0,01 мг %, РР витамины - 2 мг %, В₁ витамины - 0,19 мг %, В₂ витамины - 0,12 мг %, В₆ витамины - 0,1 мг %, В₉ витамины - 17 мкг %, С витамины - 1,2 мг %, E витамины - 1 мг %, кальций - 50 мг %, магний - 20 мг %, натрий - 50 мг %, калий - 240 мг %, фосфор - 210 мг %, хлор - 50 мг %, темир - 1 мг %, цинк - 0,45 мг %, йод - 50 мкг %, мис - 60 мкг %, марганец - 0,06 мг %, хром - 55 мкг %, фтор - 25 мкг %, молибден - 4 мкг %, кобальт - 20 мкг %, никель - 6 мкг %.

Маринка (100 г) ~ 88 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 17,5 мг %, ёғ - 2 мг %, сув - 70 мг %, РР витамины - 2,905 мг %, хлор - 165 мг %, цинк - 0,7 мг %, хром - 55 мкг %, фтор - 430 мкг %, молибден - 4 мкг %.

Осетр (100 г) ~ 105 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 16,14 мг %, ёғ - 4,04 мг %, сув - 71,4 мг %, холестерин - 80 мг %, РР витамины - 1,7 мг %, В₁ витамины - 0,05 мг %, В₂ витамины - 0,1 мг %, С витамины - 1,1 мг %, кальций - 50 мг %, магний - 75 мг %, натрий - 100 мг %, калий - 280 мг %, фосфор - 270 мг %, хлор - 165 мг %, темир - 0,7 мг %, хром - 55 мкг %, фтор - 430 мкг %, молибден - 4 мкг %, никель - 6 мкг %.

Сазан (100 г) ~ 127 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 17,83 мг %, ёғ - 5,60 мг %, сув - 78 мг %, холестерин - 50 мг %, РР витамины - 2,8 мг %, А витамины - 0,01 мг %, В₁ витамины - 0,13 мг %, В₂ витамины - 0,12 мг %, С витамины - 1,5 мг %, E витамины - 0,5 мг %, кальций - 35 мг %, магний - 25 мг %, натрий - 55 мг %, калий - 280 мг %, фосфор - 220 мг %, хлор - 165 мг %, темир - 0,6 мг %, хром - 55 мкг %, фтор - 430 мкг %, молибден - 4 мкг %, никель - 6 мкг %.

Судак (100 г) ~ 88 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 19,26 гр %, ёғ - 0,69 гр %, сув - 79,2 гр %, холестерин - 60 мг %, А витамины - 0,01 мг %, РР витамины - 2 мг %, В₁ витамины - 0,08 мг %, В₂ витамины - 0,11 мг %, В₆ витамины - 0,2 мг %, В₉ витамины - 19 мкг %, С витамины - 3 мг %, E витамины - 1,8 мг %, кальций - 35

мг %, магний - 25 мг %, натрий - 35 мг %, калий - 280 мг %, фосфор - 230 мг %, хлор - 50 мг %, темир - 0,5 мг %, цинк - 0,7 мг %, йод - 50 мкг %, мис - 110 мкг %, марганец - 0,05 мг %, хром - 55 мкг %, фтор - 30 мкг %, молибден - 4 мкг %, кобальт - 20 мкг %, никель - 6 мкг %.

Чўртан балиқ (100 г) ~ 84 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 23,19 мг %, ёғ - 6,30 мг %, сув - 79,2 мг %, холестерин - 62 мг %, РР витамини - 3,5 мг %, А витамини - 0,01 мг %, В₁ витамини - 0,11 мг %, В₂ витамини - 0,14 мг %, В₆ витамини - 0,2 мг %, В₉ витамини - 8,8 мкг %, С витамини - 1,6 мг %, Е витамини - 0,7 мг %, кальций - 40 мг %, магний - 35 мг %, натрий - 40 мг %, калий - 260 мг %, фосфор - 200 мг %, хлор - 60 мг %, темир - 0,7 мг %, цинк - 1 мг %, йод - 50 мкг %, мис - 110 мкг %, марганец - 0,05 мг %, хром - 55 мкг %, фтор - 25 мкг %, молибден - 4 мкг %, кобальт - 20 мкг %, никель - 6 мкг %.

ТУХУМЛАР

Товук тухуми - 1 тоифа (100 г) ~ 143 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил 12,56 - мг %, ёғ - 9,51 мг %, сув - 62,6 мг %, холестерин - 80 мг %, А витамини - 0,07 мг %, РР витамини - 7,7 мг %, В₁ витамини - 0,07 мг %, В₂ витамини - 0,15 мг %, В₅ витамини - 0,8 мг %, В₆ витамини - 0,5 мг %, В₉ витамини - 4,3 мкг %, В₁₂ витамини - 0,6 мкг %, С витамини - 1,8 мг %, Е витамини - 0,5 мг %, Н витамини - 10 мкг %, кальций - 15 мг %, магний - 18 мг %, натрий - 70 мг %, калий - 194 мг %, фосфор - 165 мг %, хлор - 77 мг %, темир - 1,6 мг %, цинк - 2,055 мг %, йод - 6 мкг %, марганец - 0,019 мг %, хром - 9 мкг %, фтор - 130 мкг %, кобальт - 12 мкг %.

Товук тухуми - оддий (100 г) ~ 157 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 12,7 мг %, ёғ - 11,5 мг %, углевод - 0,7 мг %, сув - 74,1 мг %, холестерин - 570 мг %, моно ва дисахарид - 0,7 мг %, А витамини - 0,25 мг %, РР витамини - 0,19 мг %, Е витамини - 2 мг %, В₁ витамини - 0,07 мг %, В₂ витамини - 0,44 мг %, В₅ витамини - 1,3 мг %, В₆ витамини - 0,14 мг %, В₉ витамини - 7 мкг %, В₁₂ витамини - 0,52 мкг %, D витамини - 2,2 мкг %, Н витамини - 20,2 мкг %, К витамини - 0,3 мкг %, кальций - 55 мг %, магний - 12 мг %, натрий - 134 мг %, калий - 140 мг %, фосфор - 192 мг %, хлор - 156 мг %, темир - 2,5 мг %, цинк - 1,11 мг %, йод - 20 мкг %, марганец - 0,029 мг %, селен - 31,7 мкг %, хром - 4 мкг %, фтор - 55 мкг %, молибден - 6 мкг %, кобальт - 10 мкг %.

Курка тухуми - пишмаган (100 г) ~ 171 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 13,68 мг %, ёғ - 11,88 мг %, углевод - 1,15 мг %, сув - 72,5 мг %, холестерин - 933 мг %, А витамини - 0,166 мг %, В₁ витамини - 0,11 мг %, В₂ витамини - 0,47 мг %, В₅ витамини - 1,889 мг %, В₆

витамины - 0,131 мг %, В₉ витамины - 71 мкг %, В₁₂ витамины - 1,69 мкг %, РР витамины - 0,024 мг %, кальций - 99 мг %, магний - 13 мг %, натрий - 151 мг %, калий - 142 мг %, фосфор - 170 мг %, темир - 4,1 мг %, цинк - 1,58 мг %, марганец - 0,038 мг %.

Ўрдак тухуми - пишмаган (100 г) ~ 185 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил ~ 12,81 мг %, ёғ ~ 13,77 мг %, углевод ~ 1,45 мг %, сув ~ 70,8 мг %, А витамины ~ 155 мкг %, В₁ витамины ~ 0,13 мг %, В₂ витамины ~ 0,79 мг %, В₅ витамины ~ 1,761 мг %, В₆ витамины ~ 0,15 мг %, В₉ витамины ~ 66 мкг %, Е витамины ~ 1,08 мг %, Д витамины ~ 1,4 мкг %, К витамины ~ 0,3 мкг %, калий ~ 132 мг %, кальций ~ 64 мг %, магний ~ 13 мг %, натрий ~ 141 мг %, фосфор ~ 226 мг %, темир ~ 3,65 мг %, марганец ~ 38 мкг %, цинк ~ 1,47 мг %, селен ~ 32 мкг %.

ДУККАКЛИ МАҲСУЛОТЛАР

Ловия (100 г) ~ 333 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 14 мг %, оқсил - 23,58 мг %, ёғ - 0,83 мг %, углевод - 60,01 мг %, моно ва дисахаридлар - 3,2 мг %, озуқа толалари - 3,9 мг, крахмал - 43,4 мг, пектин - 3,7 мг, калий - 110 мг %, кальций - 150 мг %, магний - 103 мг %, натрий - 40 мг %, фосфор - 480 мг %, темир - 594 мг %, йод - 12,1 мг %, фтор - 44 мг %, В витамины - 0,02 мг %, Е витамины - 3,84 мг %, В₁ витамины - 0,5 мг %, В₂ витамины - 0,18 мг %, РР витамины - 2,1 мг %.

Мош (100 г)

Асосий таркибий қисмлари: углеводлар - 62,6 мг %, ёғ - 1,15 мг %, оқсил - 23,8 мг %, озуқа толалари, В гуруҳ витаминлари, натрий, темир, калий, фосфор, магний.

Яшил нухот (100 г) ~ 81 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 80,0 мг %, оқсил - 5,42 мг %, ёғ - 0,40 мг %, углевод - 14,45 мг %, С витамины - 25 мг %, Е витамины - 45 мг %, озуқа толалари - 1,5 мг %, В₁ витамины - 0,34 мг %, В₂ витамины - 0,19 мг %, РР витамины - 2,0 мг %, А провитамины - 0,40 мг %, фосфор - 122 мг %, калий, магний, кальций, темир, натрий.

ЁРМАЛАР

Бугдой кепаги (100 г) ~ 296 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 5 мг %, ёғлар - 3,8 мг %, углеводлар - 53,6 мг %, натрий - 88 мг %, кальций - 203 мг %, магний - 438 мг %, фосфор - 974 мг %, темир - 17,3 мг %, марганец - 4,0 мг %, В₁ витамины - 0,71 мг %, В₂ витамины - 0,25 мг %, РР витамины - 10,0 мг %, мис, никель, кобальт, Р, Е витаминлари, пантотен кислотаси ва инозит.

Гречиха ёрмаси (100 г) ~ 343 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 13,25 мг %, ёғлар - 3,40 мг %, углеводлар - 68,0 - 72,2 г %, метионин - 256 мг %, холин - 60 мг %, лецитин - 460 мг %, фосфолипидлар - 1,11 мг %, макро - микро ва ультра микроэлементлар, сувда эрувчи витаминлар.

Гуруч кепагида (100 г)

Асосий таркибий қисмлари: В₁ витамини - 19 мг %, В₂ витамини - 3,60 мг %, РР витамини - 160 мг %, умумий липидлар - 192 мг %, фосфолипидлар - 224 мг %.

Перловка ва ячмен ёрмаси (100 г) ~ 324 - 354 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 14,0 мг %, оқсил - 10,4 - 12,48 мг %, ёғлар - 1,3 - 2,30 мг %, углеводлар - 73,48 - 71,7 мг %, озуқа толалари - 1,0 - 1,4 мг %, калий - 172 мг %, кальций - 38 мг %, магний - 94 мг %, фосфор - 323 мг %, темир - 3,3 - 1,3 мг %, рух, мисс, марганец, кобальт, В₁ витамини - 0,12 - 0,27 мг %, В₂ витамини - 0,06 - 0,08 мг %, РР витамини - 2,0 - 2,74 мг %, фолат ва пантотен кислотаси, макро - микро ва ультрамикроэлементлар.

Сули ёрмаси (геркулес) (100 г) ~ 345 - 355 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 10,0 - 12,0 г %, оқсил - 11,9 - 13,1 г %, ёғлар - 5,8 - 6,2 г %, углеводлар - 68,3 - 65,4 - 65,7 г %, озуқа толалари - 1,8 - 2,1 г %, калий - 292 - 340 мг %, натрий - 23,4 - 35 мг %, кальций - 58 - 64 мг %, фосфор - 328 - 361 мг %, пантотен кислотаси - 2,5 мг %, марганец - 5,7 мг %, темир - 3,9 - 7,8 мг %, кобальт - 1 мкг %, В₂ витамини - 0,06 - 0,10 мг %, В₁ витамини - 0,22 - 0,45 мг %, РР витамини - 0,70 - 1,00 мг %, Е витамини - 15 мг %, рух - 7,7 мг %.

ҚУРУҚ МЕВАЛАР

Бодом (100 г) ~ 579 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 21,15 мг %, ёғ - 49,93 мг %, углевод - 21,55 г %, сув - 4 г %, РР витамини - 4 мг %, А витамини - 3 мкг %, В₁ витамини - 0,25 мг %, В₂ витамини - 0,65 мг %, В₆ витамини - 0,3 мг %, С витамини - 1,5 мг %, Е витамини - 24,6 мг %, РР витамини - 6,2 мг %, кальций - 273 мг %, магний - 234 мг %, натрий - 10 мг %, калий - 748 мг %, фосфор - 473 мг %, хлор - 39 мг %, темир - 4,2 мг %, селен - 2,5 мкг %, фтор - 91 мкг %, марганец - 1,92 мг %.

Ер ёқок (100 г) ~ 548 - 609 ккал

Асосий таркибий қисмлари: ёғли модда - 59 г %, оқсил - 26,15 мг %, ер ёнғоқ уруги ва куритилган ядросида сув - 10,0 - 0,2 г %, оқсил - 26,3 - 29,2 г %, ёғ - 49,60 мг %, углевод - 15,83 мг %, калий - 658 - 732 мг %, натрий - 23 - 26 мг %, кальций - 76 - 85 мг %, магний - 182 - 202 мг %, фосфор - 350 - 390 мг %,

темир - 5 - 6 мг %, В₁ (0,74 - 0,84 мг %), В₂ (0,11 - 0,13 мг %), РР (13,20 - 14,74 мг %), С (6 мг %) витаминлари.

Хандон писта (100 г) ~ 562 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 20,27 мг %, ёғ - 45,39 мг %, углевод - 27,51 мг %, озуқа толалари - 0,3 мг %, сув - 9 мг %, моно ва дисахаридлар - 2 гр %, крахмал - 50 гр %, РР витамини - 10 мг %, В₁ витамин (тиамин) - 1 мг %, В₂ витамини - 0,2 мг %, В₅ витамини - 1 мг %, В₆ витамини - 0,5 мг %, В₉ витамини - 40 мкг %, Е витамин - 6 мг %, Н витамини - 10 мкг %, кальций - 250 мг %, магний - 200 мг %, натрий - 25 мг %, калий - 600 мг %, фосфор - 400 мг %, хлор - 30 мг %, темир - 60 мг %, цинк - 2,8 мг %, йод - 10 мкг %, марганец - 3,8 мг %, селен - 19 мкг %.

Майиз (100 г) ~ 299 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 18,0 - 19,0 г %, оқсил - 3,07 мг %, ёғ - 0,46 мг %, углевод - 79,18 мг %, озуқа толалари - 3,1 г %, эркин органик кислоталар - 1,2 г %, калий - 860 мг %, фосфор - 129 мг %, темир - 3 мг %, кальций - 80 мг %, магний - 42 мг %, мис, никель, кобальт, марганец, сувда эрувчи витаминлар, глюкоза, фруктоза.

Туршак (100 г) ~ 241 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 18,0 - 20,0 г %, оқсил - 3,39 мг %, ёғ - 0,51 мг %, углевод - 62,64 мг %, озуқа толалари - 3,5 г %, эркин органик кислоталар - 2,0 г %, калий - 1781 мг %, кальций - 166 мг %, магний - 109 мг %, фосфор - 152 мг %, темир - 12 мг %, мис - 0,6 мг %, кобальт - 8,4 мкг %, А провитамини - 3,5 мг %, В₁ витамини - 0,10 мг %, В₂ витамини - 0,20 мг %, РР витамини - 3,0 мг %, С витамини - 4,0 мг %, макро - микро ва ултрамикрэлементлар.

ИЧИМЛИКЛАР

Ачитқи ва ачитқили ичимликлар (100 г) ~ 85 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 75,0 мг %, оқсил - 12,5 мг %, ёғ - 0,4 мг %, углевод - 8,3 мг %, озуқа толалари - 1,9 мг %, калий - 560 мг %, фосфор - 385 мг %, магний - 64 мг %, кальций - 27 мг %, темир - 3,1 мг %, РР витамини - 11,4 мг %, В₁ витамини - 0,60 мг %, В₂ витамини - 0,68 мг %, Р, Н витаминлари, фолат, парааминобензой кислотаси, макро - микро ва ультрамикрэлементлар - 8 мг %, метионин - 190 мг %, лецитин - 500 мг %.

Квас (100 г) ~ 25 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 0,2 мг %, вино спирти 1- г %, органик кислоталар - 0,5 г %, ноорганик моддалар, В₁, В₂, РР витаминлари.

Қора чой (100 г) ~ 1 ккал

Асосий таркибий қисмлари: углевод - 0,30 мг %, органик кислоталар,

пигментлар, эфир мойлари, Р витамини, фосфор, фтор, калий.

Сут (100 г) ~ 58 ккал

Асосий таркибий қисмлари: А провитамини - 0,02 мг %, В₁ витамини - 0,03 мг %, В₂ витамини - 0,13 мг %, РР витамини - 0,10 мг %, С витамини - 1,0 мг %, В₆ витамини - 0,65 мг %, В₁₂ витамини - 4,5 мг %, фолат кислотаси - 0,1 мг %, парааминобензой кислотаси - 10,0 мг %, Д витамини - 4 мг %, Е витамини - 0,15 мг %, калий - 146 мг %, натрий - 50 мг %, кальций - 121 мг %, магний - 14 мг %, фосфор - 91 мг %, темир - 0,1 мг %, кобальт - 2,7 мг %, протеаза, липаза, амилаза, каталаза ферментлари.

ШИРИНЛИКЛАР

Асал (100 г) ~ 304 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 17,2 мг %, оксил - 0,30 мг %, углевод - 82,40 мг %, В₆, В₂, Н, К, витаминлари, макро, микро ва ультрамикрoэлементлар, темир, йод, магний, калий, фосфор, мис, марганец, рух, пантотен кислоталари.

Пломбир музқаймоғи (100 г) ~ 207 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 60,0 мг %, оксил - 3,50 мг %, ёғлар - 11-15 г %, углевод - 23,60 мг %, лактоза - 5,8 г %, сахароза - 15,0 г %, эркин органик кислоталар - 0,09 г %, калий - 162 мг %, темир - 0,2 мг %, натрий - 50 мг %, кальций - 159 мг %, магний - 21 мг %, фосфор - 114 мг %, А витамини - 0,06 мг %, А провитамини - 0,05 мг %, В₁ витамини - 0,03 мг %, В₂ витамини - 0,21 мг %, РР витамини - 0,05 мг %, С витамини - 0,4 мг %.

Пирожни ва тортлар (100 г) ~ 374 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оксил - 3,47 мг %, ёғлар - 11,54 мг %, энгил ҳазм бўлувчи углеводлар - 64,03 мг %, крахмал - 8,6 - 32,3 г %.

ТАЙЁР МАҲСУЛОТЛАР

Буханка ва батон нонлар (100 г) ~ 386 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оксил - 11 мг %, ёғлар - 3,40 мг %, углеводлар - 76,20 мг %, микроэлементлар - ниацин (1,6 мг %), макроэлементлар - фосфор (86 мг %), темир (1,6 мг %), пектин моддаси.

Бринза (100 г) ~ 264 ккал

Асосий таркибий қисмлари: ёғлар - 21,28 мг %, углевод - 4,09 мг %, кальций - 550 - 53 мг %, оксил - 14,21 мг %, натрий - 1600 мг %, фосфор - 220 - 210 мг %.

Гуруч (100 г) ~ 370 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 14 мг %, оксил - 6,81 мг %, углевод - 81,68 мг %, ёғ - 0,55 мг %, озуқа толалари - 9,0 мг %, калий - 202 мг %, натрий - 89 мг %, кальций - 66 мг %, магний - 96 мг %, фосфор - 328 мг %, темир - 2,6 мг

%, марганец - 1,2 мг %, мис - 0,25 мг %, цинк - 1,4 мг %, хром - 0,02 мг %, йод - 0,01 мг %, фтор - 0,05 мг %, В₁ витамини - 0,52 мг %, В₂ витамини - 0,12 мг %, РР витамини - 3,82 мг %.

«Докторская» колбасаси

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 13 гр %, ёғ - 22 гр %.

Қаймоқ (100 г) ~ 257 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 82,2 - 72,9 мг %, оқсил - 3,20 мг %, углевод - 12,49 мг %, ёғлар - 22,22 мг %, эркин органик кислоталар - 0,17 мг %, калий - 124 - 109 мг %, натрий - 50 - 85 мг %, кальций - 90 - 86 мг %, магний - 10 - 8 мг %, фосфор - 62 мг %, темир - 0,1 - 0,2 мг %, А витамини - 0,06 - 0,15 мг %, А провитамини - 0,03 - 0,06 мг %, В₁ витамини - 0,03 мг %, В₂ витамини - 0,10 - 0,11 мг %, РР витамини - 0,15 - 0,10 мг %, мис - 0,21 мг %, цинк - 2,6 мг %, йод - 0,09 мг %, фтор - 0,17 мг %.

Кетчуп (100) ~ 101 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 1,04 гр %, ёғ - 0,10 гр %, углевод - 27.4 гр %.

Пишлоқ (100) ~ 295 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оқсил - 7,10 мг %, ёғ - 28,60 гр %, углевод - 3,50 мг %, органик кислоталар - 2 гр %, сув - 41 гр %, холестерин - 88 мг %, А витамини - 0,26 мг %, РР витамини - 0,2 мг %, В₁ витамини - 0,04 мг %, В₂ витамини - 0,3 мг %, В₆ витамини - 0,1 мг %, В₉ витамини - 19 мкг %, В₁₂ витамини - 1,4 мкг %, С витамини - 0,7 мг %, D витамини - 0,96 мкг %, Е витамини - 0,5 мг %, кальций - 880 мг %, магний - 35 мг %, натрий - 810 мг %, калий - 88 мг %, фосфор - 500 мг %, темир - 1 мг %, цинк - 4 мг %, марганец - 0,1 мг %.

Қора нон (1 дона 400 гр) (100) ~ 174 ккал

Асосий таркибий қисмлари: крахмал - 32,2 гр %, моно ва дисахарид - 1,2 гр %, сув - 47 гр %, органик кислота - 1 гр %, озуқа толалари - 8,3 гр %, РР витамини - 0,7 мг %, Е витамини - 2,2 мг %, А витамини - 1 мкг %, В₁ витамини - 0,18 мг %, В₂ витамини - 0,08 мг %, В₅ витамини - 0,6 мг %, В₆ витамини - 0,17 мг %, В₉ витамини - 30 мкг %, Е витамини - 1,4 мг %, Н витамини - 1,7 мкг %, холин - 60 мг %, темир - 3,9 мг %, цинк - 1,21 мг %, йод - 5,6 мкг %, мис - 220 мкг %, марганец - 1,6 мг %, селен - 5 мкг %, хром - 2,7 мкг %, фтор - 35 мкг %, молибден - 8 мкг %, бор - 23 мкг %, ванадий - 40 мкг %, кремний - 7 мг %, кобальт - 2 мкг %, хлор - 980 мг %, фосфор - 158 мг %, калий - 245 мг %, натрий - 610 мг %, магний - 47 мг %.

Семечка (100 г) ~ 584 ккал

Асосий таркибий қисмлари: сув - 8 г %, оқсил - 20,78 г %, ёғ - 51,46 г %, углевод - 20,00 мг %, озуқа толалари - 5,0 г %, А витамини (бета-каротин) - 0,03

мг %, В1 витамины - 2,3 мг %, В2 витамины - 0,25 мг %, В6 витамины - 0,8 мг %, В9 витамины - 225 мкг %, С витамины - 14 мг %, Е витамины - 31,2 мг %, К витамины - 2,7 мкг %, калий - 689 мг %, кальций - 116 мг %, магний - 354 мг %, натрий - 3 мг %, фосфор - 705 мг %, темир - 6,84 мг %, марганец - 2,03 мкг %, цинк - 5,05 мг %.

Сухарики (100 г) ~ 395 ккал

Асосий таркибий қисмлари: оксил - 13,35 мг %, ёғ - 5,30 мг %, углевод - 71,98 мг %, крахмал - 50 гр %, моно ва дисахарид - 2 гр %, сув - 14 гр %, озуқа толалари - 0,3 гр %, холин - 90 мг %, РР витамини - 7,656 мг %, Н витамини - 10 мкг %, Е витамини - 6 мг %, В9 витамини - 40 мкг %, В6 витамини - 0,5 мг %, В5 витамини - 1 мг %, В2 витамини - 0,5 мг %, В1 витамини - 0,2 мг %, А витамини - 10 мкг %, РР витамини - 5 мг %, алюминий - 1500 мкг %, цирконий - 25 мкг %, стронций - 200 мкг %, титан - 45 мкг %, никель - 40 мкг %, кобальт - 5 мкг %, кремний - 50 мг %, ванадий - 170 мкг %, бор - 200 мкг %, молибден - 25 мкг %, селен - 19 мкг %, марганец - 3,8 мг %, мис - 500 мкг %, йод - 10 мкг %, цинк - 2,8 мг %, темир - 2 мг %, хлор - 30 мг %, фосфор - 250 мг %, калий - 300 мг %, натрий - 25 мг %, магний - 50 мг %.

Ҳар бир инсон кундалик йўқотиладиган энергияни тиклаш, ҳаёт давомийлигини таъминлаш ва кайси бир даражада лаззатланиш учун таом истеъмол қилади. Юқорида қайд этилган талаблар озик - овқатлар таркибида зарур даражада оксиллар, ёғлар, углеводлар, витаминлар, микро - макроэлементлар, ўсимлик толалари ва бошқалар мавжуд бўлгандагина кондирилади. Демак, истеъмол қилинадиган маҳсулотларда қайд этилган биологик таркибий қисмларнинг кайси даражадалиги муҳим аҳамиятга эга. Ундан ташқари ҳар бир киши улар тўғрисида маълумотга эга бўлгандагина рационал овқатланишни ташкил этиш имконияти яратилади.

3. ТУРЛИ СОҶА ВАКИЛЛАРИ УЧУН ЗАРУР БЎЛАДИГАН ЭНЕРГЕТИК ҚИЙМАТЛАР ВА УЛАРНИ ҲИСОБЛАШ УСУЛЛАРИ

Агар тановул қилаётган овқатингизда ҳаёт учун зарур унсурлар бўлмаса ёки нотўғри тайёрланган ҳолда унинг қиймати паст бўлса, сиз ошқозонингиз тўлиб турган ҳолда ҳам очдан ўлишингиз мумкин. Шундай экан, саломатлик овқатлар тимсолида ўз кўлимизда.

Инсонларнинг бажарадиган ишига қараб, сарфлайдиган энергия ҳам турлича бўлади, яъни ақлий меҳнат билан машғул кишилар озроқ жисмоний меҳнат билан шуғуланувчилар эса нисбатдан кўпроқ энергия сарфлашади. Сарфланган энергия миқдорига қараб, бир кеча-кундузги овқат рационига кўшиладиган озуқа моддалар миқдори турлича белгиланади.

Овқат миқдорини белгилашда об-ҳаво, иқлим ҳисобга олинади, яъни ёзнинг иссиқ кунлари овқат таркибида гўшт, ёғ каби қийин ҳазим бўладиган ва кўп энергия ҳосил қиладиган моддалар камайтирилиб, мева, сабзавот ва углеводлар кўпайтирилади. Қиш фаслида эса, юқорида айтиб ўтганимиздек, овқат таркибида гўшт, ёғ маҳсулотлари миқдори кўп бўлиши талаб этилади. Чунки совуқ вақтда одам организмидан ташқи муҳитга иссиқлик ажратилиши кўпаяди. Озиқ моддлар парчаланишидан ҳосил бўладиган энергиянинг учдан икки қисми тўқима ва органлар ҳаётини жараёнларининг нормал ўтиши ва иш бажариши учун сарфланади, учдан бир қисми эса тана ҳароратининг доимийлигини таъминлаш учун сарфланади.

Энергия сарфи. Одам организмида бир сутка давомида сарфланадиган энергия уч қисимдан иборат:

1. Асосий моддалар алмашинувини таъминлаш учун сарфланадиган энергия. Бу энергия эрталаб – наҳорда ва кечаси одам қимирламай ётган вақтда нафас олиши, юраги, буйрақлари, жигари ва бошқа ҳаётий муҳим органлари нормал ишлаб туришини таъминлаш учун сарфланади. Бу энергиянинг миқдори одамнинг 1 кг тана массасига 1 соатда 1 ккалга тенг. Тана массаси 70 кг бўлган одам учун бир кеча-кундузда асосий моддалар алмашинувини таъминлашга сарфланган энергия миқдори 1680 ккалга тенг.

2. Овқатни ҳазим қилишга сарфланадиган энергия. Истеъмол қилинган овқатни ҳазм қилиш учун ошқозон-ичаклар, жигар, ошқозон ости бези каби органларнинг иши кучаяди ва улар энергия сарфлайди. Сарфланадиган энергиянинг миқдори овқат таркибига боғлиқ, яъни оқсил, ёғларга бой бўлган овқатлар (айниқса, қоврилган гўшт, кабоб, палов, тухум кабилар)ни ҳазм қилишга кўпроқ энергия сарфланади. Углеводларга бой бўлган овқатлар (нон, картошка, мевалар, сабзавотлар, ширинликлар, хамирли,

таомлар)ни ҳазм қилишга озроқ энергия сарфланади. Аралаш овқатларни ҳазм қилишга сарфланадиган энергиянинг 10% ни ташкил этади. Демак, бу энергиянинг миқдори катта одамда бир кеча-кундузда 168 ккал га тенг .

а. Одам бир кеча-кундузда бажарадиган ишга сарфланадиган энергия.

Бу энергиянинг миқдори ҳар бир одамнинг касбига, кўп ёки оз ҳаракатланишига боғлиқ. Ақлий меҳнат билан шуғилланувчилар кам энергия сарфлашади. Жисмоний меҳнат билан шуғилланувчилар, спортчилар кўп энергия сарфлашади. Масалан, одам ўртача тезликда юрган вақтда унинг организми сарфлайдиган энергия миқдори асосий моддалар алмашинуви учун сарфланадиган энергия миқдorigа нисбатдан икки мартда кўпаяди ($1680 \times 4 = 6720$ ккал). Умуман, бажарадиган ишнинг турига кўра, бир суткада сарфланадиган энергия миқдори турлича, яъни 1000-6000 ккал гача бўлиши мумкин.

Бажарадиган ишнинг турига ва сарфланадиган энергия миқдorigа кўра, барча ишловчи одамлар беш гуруҳга бўлинади.

биринчи гуруҳга аксарият енгил меҳнат, ақлий меҳнат билан шуғилланувчилар киради, яъни илмий ходимлар, журналистлар, идора ходимлари, раҳбарлар, ЭҲМ операторлари назоратчилар, ўқитувчилар, диспечерлар, пулт бошқарувчилари. Улар организми бир суткада сарфланадиган энергия миқдори 2500-3000 ккал га тенг (асосий моддалар алмашинуви, овқат ҳазим қилишга ва бажарадиган ишга сарфланадиган энергия йиғиндиси);

иккинчи гуруҳга механизациялашган жисмоний меҳнат билан шуғулланувчилар киради. Мазкур гуруҳга саноат моллари сотувчилари, алоқачилар, ҳамширалар, санитарлар, талабалар, тикувчилар, радиоэлектрон саноати ходимлари тарозибонлар, агрономлар, ҳайдовчилар, конвеерда туриб ишловчилар ҳамда маиший соҳа бўйича хизмат қилувчилар киради. Улар бир суткада 3000-3500 ккал энергия сарфлайди.

учунчи гуруҳга механизациялашган жисмоний меҳнат билан, шунингдек, ўртача оғирликдаги жисмоний меҳнат билан шуғилланувчилар киради. Уларга чилангарлар, дастгоҳларда ишловчилар, ва уларни созловчилар, афтобус, экскаватор, бульдозер ҳайдовчилари, жарроҳлар, темир йўлчилар, кимёвий завод ишчилари мансуб саналади. Уларнинг бир кеча кундузлик энергия сарфи 3500-4500 ккални ташкил этади. Мунтазам равишда жисмоний тарбия ва спорт билан шуғилланувчилар ҳам шу гуруҳга киради.

тўртинчи гуруҳ механизациялашмаган оғир жисмоний меҳнат билан шуғилланувчилар, яъни пахтакорлар, сут соғувчилар, полиз ва сабзавотчилик билан шуғилланувчилар, қишлоқ хўжалик экинлари суғорувчилар, қурувчилар,

ёғочга ишлов берувчилар, металлурглр киради. Бу гуруҳга кирган одамларнинг суткалик энергия сарфи 4500-8000 ккални ташкил этади.

бешинчи гуруҳни кундалик фаолият энг оғир меҳнат билан боғлиқ– бетончилар, дарахт кесувчилар, ғалла ва бошқа донларни ўриб-йиғиб олувчилар, пичан ва беда ўрувчилар, юк ташувчилар ташкил қилади. Шунингдек, юқори разрядга эга бўлган спортчилар ҳам шу гуруҳга мансуб. Сарфланадиган қувват сарфи ўзгариши мумкин, чунки вақт ўтиши билан меҳнат шароити ўзгариб боради, ишлаб чиқаришда турли ёрдамчи воситалар пайдо бўлади. Маълумки 1г оксил организмда кислород билан оксидланиб парчаланганда 4,1 ккал, 1г ёғ-углевод-4,1 ккал энергия ҳосил қилади. Демак, кеча-кундузлик овқат таркибида истеъмол қилинган оксил, ёғ углеводларнинг миқдорига қараб, ҳосил бўлган энергиянинг умумий миқдорини аниқлаш мумкин. Бу энергия миқдорини бажарилган иш турига қараб сарфланган энергия миқдорига таққослаш мумкин. Соғлом, катта ёшлик одамда суткалик овқатдан ҳосил бўладиган энергия миқдори сарфланадиган энергия миқдорига тенг бўлиши керак. Организмда ҳосил бўладиган энергия миқдори сарфланадиган энергия миқдорига нисбатдан кам бўлса, одам танасидаги ёғ парчаланиб, энергия ҳосил қилади. Бундай жараён бир неча кун, hafta давом этса одам озади. Шунини **такидлаш** жоизки, ёшларда истеъмол қиладиган овқатдан ҳосил бўладиган энергия миқдори сарфланадиган энергияга нисбатдан кўпроқ боўлиши лозим. Чунки маълум миқдордаги энергия ёш организмнинг ўсиши ва ривожланиши учун сарфланади.

Бугун ақлий ва енгил жисмоний меҳнат билан шуғилланадиганлар кўп. Уларнинг суткалик энергия сарфи 3000-3500 ккални ташкил этади. Шундан 1200-1500 ккал энергия ҳар куни жисмоний меҳнатни бажаришга сарфланиши лозим. Агар жисмоний меҳнат қилиш зарурияти бўлса, спорт билан шуғилланиш керак. Инсоннинг тўғри ҳаёт кечириши учун фақат у сарфланаган энергия қоплаш кифоя бўлиб қолмай, балки оксиллар, ёғлар, карбонсувлар, минерал элементлар, витаминлар қайси нисбатдан бўлишининг аҳамияти ҳам катта. Умуман олганда, барча озуқа моддаларига бўлган эҳтиёжни қондириш муҳимдир.

4. ЙИЛ ФАСЛЛАРИ ВА ОВҚАТЛАНИШНИНГ ЎЗARO БОҒЛИҚЛИГИ

Ер куррасининг қуёш атрофида йил давомида бир маромда айланиши йиллик, ўз ўқи атрофида айланиши эса суткалик даврий ҳаракатларни юзага келтиради. Бунинг натижасида йил фасллари ҳамда кеча-кундуз доимий равишда алмашилиб, ҳар қайси ҳолат ер юзида ўзига хос ўзгаришлар келтириб чиқаради. Бу ўзгаришлар эса қуёшдан ерга йўналтирилган тегишли кучларга асосланган бўлиб, ўз ўрнида маълум биоритмларни вужудга келтиради. Улар йиллик, ойлик, кунлик биоритмлардан иборат бўлиб, ҳар қайсиси ердаги тирик табиатга ўзига хос ҳолда таъсир ўтказади. Масалан, куз пайтида дарахтларнинг барги тушади, қишда уйқуга кетади, баҳорга келиб уйғонади ва ҳоказо. Айнан мана шу биоритмлар туфайли ҳамма жонзот, шу жумладан, одам организми ҳам тегишли ўзгаришларга учрайди. Бу борада академик И.П.Павловнинг “Инсон организмида ритмдан кучли ҳукмрон йўқ. Ҳеч бир аъзо ритм измидан чиқиб кетолмайди” деган ибораси жуда ўринлидир. Биз хоҳласак ҳам, хоҳламасак ҳам айтиб ўтилган биологик ритмларга мос равишда барча физиологик функциялар сусаяди ёки кучаяди. Шу боис йилнинг турли фаслларида истеъмол таомларининг ҳазм бориш жараёни ҳам ўзига хос ўзгаришларга учрайди. Организмда кузатиладиган ҳар қандай фаоллик қўшимча энергия сарфлаш билан амалга оширилади. Бу ҳол ўз навбатида моддалар ва энергия алмашинувининг кучайишига туртки бўлади.

Баҳор фаслида тўғри овқатланиш. Баҳор келиши билан кўпчилик ўзини оғир, хориган, эринчоқ ҳолда сезади. Хўш, бунинг сабаби нимада ва ундан кутилиш учун нима қилмоқ керак? Баҳорга келиб ҳужайра ва тўқималарнинг жадал ҳолда янгиланиши, гормонлар, ферментлар каби биологик фаол моддаларнинг кўпайиши сабабли асосий (оқсиллар, ёғлар, углеводлар) ва қўшимча озик моддалар (витаминлар, минерал моддалар) га талаб анча кучаяди. Улардан витаминлар ҳамда маъданли моддалар одатдаги миқдорда истеъмол қилинадиган таомлар таркибида маҳсулотларнинг (мева-чевалар, сабзавотлар ва бошқалар) ўзоқ вақт сақланганлиги учун анча камайиб қолган бўлади. Боз устига, қиш давомида организм шамоллаб қолмаслик, юқумли касалликлар, масалан, грипп билан курашиб ўзидаги барча захира имкониятларни сарфлаб қўяди. Баҳор кунлари атмосфера босими, ҳарорат каби омилларнинг тез-тез ўзгариши ҳам анчагина чарчаган организмнинг янада жадаллик билан ишлашини талаб қилади. Бир сўз билан айтганда, баҳорга келиб организмда одатдаги бир маромда кечадиган физиологик жараёнларнинг боришида қисман

бўлсада нуқсонлар пайдо болади ва шулар туфайли танамизда айтиб ўтилган нохушликларни сезамиз. Қайд қилинган нуқсонларнинг юзага келишида айнан микронутриентлар ҳал қилувчи рол ўйнайди. Ферментлар фаоллиги эса ўз навбатида витаминлар ҳамда маъданли моддаларнинг етарли бўлишига боғлиқ, уларнинг айримлари бевосита у ёки бу фермент таркибига кирса, бошқалари бўладиган реакцияларни бошқариб боради. Ушбу тизимнинг барқарор иши организм ҳолатини белгилайди. Бу тизим ишламаса организмда моддалар ва энергия алмашинуви жараёнларининг меъёрий бориши бузилади. Киши дармонсизланади, тинкаси қуриб ҳолсизланади, уйқуси келади ва ҳоказо. Организм мана шу ҳолга тушганида уни “Илик узилиш” даври деб бекорга айтилмаган. Соғлом, ишлаб чарчамайдиган, турли хил ноқулайликларга чидамли одамларни “илиги тўла” деб номлашган. Ҳақиқатан ҳам илик ёғи етарли бўлганларда қон доим керакли микдорда ишлаб чиқарилади. Бу ҳол ўз навбатида кишини куч-қуватга бой, чидамли қилади (кам қонлиларнинг дармонсизлиги, касалликларга берилувчан бориши сир эмас). Баҳор фаслида юзага келадиган бундай нохуш ҳолатни ўз вақтида бартараф қилиш, айниқса, ёшлар ҳаётида алоҳида ўрин тутаяди. Мактаб, лицей ва коллеж ўқувчиларининг организми моддалар ва энергия алмашинувининг жадаллиги билан бошқаларникидан фарқ қилиб айни шу даврда истеъмол таомларидаги бирон бир компонентнинг танқислиги (масалан, айрим витамин ёки минерал моддалар, тола қийматли оксиллар ва ҳоказолар) уларнинг меъёрий ўсиши ва ривожланишига салбий таъсир қилиши мумкин. Бундай пайтлари серҳаракат ёшларда углеводлар ва ёғлардан ташқари ҳатто оксиллар ҳам жисмоний фаолиятни таъминлаш учун ўз энергиясини сарфлаб, ўзларининг асосий функцияси бўлмиш янги ҳужайралар ҳосил бўлиши учун пластик материал бўлиб хизмат қила олмай қолади. Озиқ модда етишмаслиги туфайли нуқсон билан шаклланган ўсувчи организм (у маълум ойлар давомида ўзидаги маълум аъзо ва тизим функцияларининг шаклланиб бориши билан характерланади) шу ҳолича қолади. Шундан кейин унга тўлиқ рационаллаштирилган овқатлар ҳар қанча кўп берилмасин, меъёрий вазиятнинг тикланиши амри маҳол. Айтиб ўтилган “илик узилиши”ни бартараф қилишда кишилар сумалак, ҳалим ва ҳар хил кўкатлардан тайёрланган сомса, манти, чучваралардан фойдаланишган. Бу таомлар таркибида айтиб ўтилган микронутриентлар мўл бўлиб, улардан тановвул қилиб туриш чарчаб - хориб қолган организмни ўз ҳолига келтиради. Гап микронутриентларда эканлигини шу билан исботлаш мумкинки, агар “илик узилди” ҳолатига тушган кишини қанчалик гўштли, ёғли иссиқ овқат билан таомлантирманг, улар энергия,

айрим маъданли моддаларга бой бўлишига қарамасдан натижа ижобий бўлмайди, чунки айтиб ўтилган микронутриентларнинг битта, иккитаси етишмаслиги туфайли қайд қилиб ўтилган тизим қониқарли ишламайди. Шу нарсани ҳам эсдан чиқармаслик керакки, микронутриентлар танага фақатгина истеъмол қилинадиган овқат, ичиладиган суюқликлар (сув, шарбат ва бошқалар) билан киради ҳамда захира сақланмайди. Шунинг учун ушбу озик моддалар етарли бўлган таомларни киши доимий суратда истеъмол қилиб туриши керак. Тўғри (рационал) овқатланишнинг моҳияти ҳам шунда, биз ейдиган таомлар ҳам миқдори, ҳам сифати, ҳам таркиби билан вужудимиз талабини тўлиқ қондириши керак. Кўпчилик овқатланишни қорин тўйса бўлгани деб тушунади, ваҳоланки, овқатдан тўйиш билан барча озик моддаларга вужудимиз талаби бажарилди дейиш нотўғри. Шунинг учун ҳар ким организм хусусиятларидан (ёши, жинси, қиладиган меҳнати, яшаш шароитлари ва бошқалар) келиб чиққан ҳолда ўзи ейдиган истеъмол таомларини назорат қилиб бориши лозим.

Баҳор ойларига келиб, қайд қилганимиздек, вужуднинг витаминлар ва маъданли моддаларга бўлган талаби анча юқори бўлади ва уни қондириш учун куйидагиларга амал қилиш лозим:

Биринчидан, ҳар куни камида 500 г чамаси сабзавотлар, мева-чева, кўкатлаларни бўлиб-бўлиб (100—150 г), ҳар овқатланишдан 20—30 дақиқа олдин истеъмол қилиш керак. Иложига қараб, бу маҳсулотларнинг ҳар хил рангли (сарик, қизил, бинафша, яшил ва бошқалар) бўлишига эришилса янада яхшироқ бўлади. Маҳсулотларнинг рангига қараб уларнинг таркибида тегишли витаминлар, айрим маъданли моддалар оз ёки кўп бўлади.

Иккинчидан, ҳар хил сабзавотлардан тайёрланган салатларга бироз ўсимлик ёғи (масалан, кунгабоқар ёғи) аралаштириш мақсадга мувофиқ. Шундай қилинганида, ёғ билан унда эрувчи витаминлар қабул қилинади ва таомдаги бошқа витаминлар, шунингдек, маъданли моддалар ичакларда яхши сўрилади.

Учинчидан, рафинациялаштирилган маҳсулотлар (масалан, кепаги тамоман қолдирилмаган ун, шундай ундан тайёрланган нон ва ҳар хил пишириклар ўрнига дағалроқ, пўстидан обдон ажратилмаган дон маҳсулотлари (ёрма, қора нон ва бошқалар) солинган таомлар тановвул қилишга ўтиш. Чунки, дон маҳсулотларининг кепаги, яъни пўсти микронутриентларга маҳсулотнинг мағзига нисбатан жуда бой бўлади. Унда айниқса В гуруҳ витаминлари кўп. Боз устига бундай озик моддалар истеъмол қилинганида ошқозон-ичак тизими жадал ишлайди, сўрилиш ва ажратиш жараёнлари яхшиланади. Фақат юқори даражада

рафинациялаштирилган маҳсулотлар билан озиқланишда қайд қилинган фойдали моддалар жуда кам миқдорда қабул қилинади ва ҳазм аъзоларининг ҳаракат функцияси пасаяди, ичаклар бўйлаб озиқ моддалар сўрилиши қийинлашади.

Тўртинчидан, ҳар куни творог ва шу каби сут маҳсулотларидан истеъмол қилиб туриш керак, уларнинг таркибида тўқима ва ҳужайраларнинг янгилиниши учун зарур бўлган тўла қийматли оксиллардан ташқари D, B₂ витаминлари ҳамда Са элементи мўл бўлади. Сут ва қатик кексайиб қолганлар учун асқотади.

Бешинчидан, икки-уч кунда бир марта гўштли таом истеъмол қилиб турилса, вужудимиз айтиб ўтилган оксилларга, В гуруҳ ҳамда А витаминларга зориқмайди.

Олтинчидан, ҳафтада камида бир марта балиқ ёки балиқ консервалари, жигар, 3—4 дона товук тухумидан тановул қилиш вужудни кўпгина витаминлар (А витамин, D витамин, Е витамин, В гуруҳ витаминлар ва бошқалар) ҳамда маъданли моддалар билан таъминлашда муҳим ўрин тутди.

Шу нарсани алоҳида қайд қилиш жоизки, иложи борица витаминлар ва маъданли моддаларга бўлган талабни табиий ҳолда, яъни ўсимлик ва ҳайвон маҳсулотлари билан озиқланиш орқали қондириш алоҳида аҳамият касб етади. Шундай қилинса, ушбу моддалар ошқозон-ичак тизимида жуда яхши сўрилади. Сунъий йўл билан синтез қилиб олинганлари (поливитаминлар, турли хил биоқўшимчалар) эса айрим пайтлар захарли хусусиятларга ҳам эга бўлиши мумкин. Шунинг учун микронутриентларга талабни қондираман деб дорихоналардан турли-туман витаминлар ва маъданли моддалар аралашмасини ичавериш доим фойда бермайди. Тайёр дармондорилардан фойдаланишда мутахассис маслаҳатига амал қилиш ушбу жараёнлар билан боғлиқ айрим нохушликлардан вужудни химоя қилади.

Вужудни витаминлар ва минерал моддалар билан бойитишда донларнинг (буғдой, арпа, мош, нўхат, ва бошқалар) ундирилган майсалари айниқса муҳим. Баҳор фаслида ушбу донларнинг ундирилишида тегишли ферментлар синтезланиб, улардаги мавжуд углевод, оксил ва ёғлардан қатор биофаол моддалар, шу жумладан, кўпгина витаминлар ҳосил бўлади. Боз устига уна бошлаган донда уларнинг фаоллиги юқори бўлиб, миқдори анча ошади. Масалан, В витамин ниш ўриб униб чиққан арпа майсасида қуруқ донига қараганда 25 марта, редиска уруғи майсасида эса А витамин 40 марта кўп бўлади. Бундай фарқни бошқа витаминларга нисбатан ҳам қайд қилиш мумкин. Шунинг учун, айниқса, ривожланган мамлакатларда

аҳоли ундирилган дон майсаларини нон ўрнида ейди. Шу йўл билан, биринчидан, танани микронутриентларга бўлган талаби табиий йўл билан осонгина таъминланади, иккинчидан, бундай таомлар таркибида целлюлоза, легнин, пектин каби озиқ толалари мавжуд бўлиб, улар ҳазм бўлмасида, муҳим функцияларни бажаради. Яъни, улар юқорида айтиб ўтилганидек, ошқозон-ичаклар ҳаракатини жадаллаштиради, қолдиқ озиқ моддалар ўз вақтида сурилиб, танани тарк этади. Озиқ толаларининг яна бир фойдали томони шундан иборатки, улар ўзлари билан ошқозон-ичак йўлига тушган айрим ёт ҳамда ҳазм жараёнида ҳосил бўлган баъзи бир захарли моддаларни ўзларига шимиб олиб чиқиб кетади, танани захарланишдан сақлайди. Ўта тозаланган, яъни рафинация қилинган маҳсулотлардан тайёрланган таомлар билан (олий нав ундан пиширилган нон, пишириклар ҳамда макарон маҳсулотлари ва бошқалар) овқатланувчиларнинг ошқозон-ичак тизимида юқорида айтиб ўтилган ижобий ҳолатлар ниҳоятда сусаяди, захарли моддалар қон ва лимфага сўрилиб кетади, ич қотиш ҳоллари юзага келиб киши турли-туман касалликларга чалинади. Ҳатто шу нарса ҳам аниқландики, озиқ толаларисиз таомланиш йўғон ичак саратон касаллигига олиб келар экан. Истеъмолда озиқ толаларига бой таомлар кўп ишлатадиган аҳоли (масалан, африкаликлар) орасида доим тозаланган, пўст-қобиқларидан холи қилинган овқат тановвул қилувчиларга (масалан, европаликлар) қараганда ушбу хасталик жуда кам қайд қилинган. Шунинг учун ҳам озиқ толаларига бой маҳсулотлар қўшилган таомлар еб туриш кони фойда. Биз севиб истеъмол қиладиган сумалакнинг сири ҳам айнан шунда, у ундирилган буғдой уруғидан янчиб олинган шарбатдан тайёрланади. Лекин ушбу шарбатга ун қўшилиб ўзоқ вақт қайнатилиши кўпгина витаминлар ва бошқа биологик фаол моддаларнинг парчаланиб, фаолсизланишига олиб келади. Шундай бўлсада, сумалакда қанд, оксил, озиқ толалари ва ёғлар аралашмаси киши билан маълум сабабларга кўра кучсизланиб қолган вужуд учун дармон эндирувчи ажойиб таом восита бўлиб хизмат қилади.

Ёзда тўғри овқатланиш. Ёз фасли, айниқса, иссиқ иқлимли ўлкаларда организмнинг барча физиологик функцияларига ўз таъсирини кўрсатиб, бу даврда овқат ҳазм бўлиши ва овқатланишга алоҳида эътибор бериш кишилар сиҳат-саломатлигини сақлаб қолишда, қатор хасталикларнинг олдини олишда муҳим аҳамият касб этади. Овқатланиш борасида ёз фаслининг ўзига хос бўлган хусусиятларидан бири иссиқ шароитда одатдаги ва айниқса, салқин, совуқ кунларга нисбатан озиқ-овқатларга бўлган эҳтиёж моддалар ва энергия алмашинувининг пасайиши туфайли камади. Ёз пайтида овқатланишнинг мақсадга мувофиқ бўлиши ва у билан

боғлиқ касалликларнинг келиб чиқмаслиги учун қуйидагиларга риоя қилиш тавсия этилади:

Биринчидан, киш-баҳор фаслларидан ёзга ўтиш билан киши кийинишини ўзгартириб олиши сингари овқатланишда ҳам ўз рационини кўриб чиқиб, уни ёз фаслига мослаштириш лозим. Бундай овқат таркиби, миқдори ва сифати билан ёз фаслига баланслаштирилиши лозим. Масалан, кунлик рационда оксилларнинг умумий миқдори 15% дан ошмаслиги керак. Оксил манбаи ҳисобланган гўшт, парранда гўшти, балиқ маҳсулотларининг сут-қатиқ маҳсулотлари билан алмаштирилиши мақсадга мувофиқ. Сут, қатиқ, сузма ва бошқа шунга ўхшаган маҳсулотларда организмга керак бўладиган оксиллар мавжуд бўлиб, бир ҳафта-ўн кунда бир ёки икки марта балиқ, гўшт истеъмол қилиб, қолган кунлар сут-қатиқнинг рационга киритилиши организмнинг бемалол керакли оксиллар билан етарли даражада таъминлаб туриши мумкин. Ёз кунлари рациондаги ёғнинг миқдори ўртача 12% дан ошмаслиги керак. Бунинг ичига албатта ҳам ўсимлик, ҳам ҳайвон ёғлари тегишли миқдорда кириши лозим. Кунлик рационнинг қолган 70% дан кўпроқ қисмини карбон сувлар, яъни маълум миқдорда нон ва ун маҳсулотлари, мева ва полиз маҳсулотлари ташкил қилиши лозим.

Иккинчидан, ёз пайти углеводлардан моно- ва дисахаридлар, яъни ширинликлар (шакар, асал, ҳар хил қанд-қурслар ва бошқ.) киш кунлари истеъмол қилинганидан бирмунча кам бўлиши керак. Худди шунинг сингари рафинация қилинган тоза оқ унлардан тайёрланган пишириклар миқдори ҳам камайтирилиши мақсадга мувофиқ. Айтилган углеводлар ўрнига турли-туман мева, полиз маҳсулотлари истеъмол қилиш фойдалидир.

Учинчидан, шу нарсани эсда тутиш керакки, ёзга келиб организмнинг кислотали — ишқорий вазияти ўзгариб, бу ҳолат кўпинча кислотали томонга қараб силжийди. Кислоталиликнинг олдини олишда эса мева- чева ва полиз маҳсулотлари анча қўл келадиган озиқ моддалар ҳисобланиб, уларни етарли миқдорда истеъмол қилиб туриш ишқорий муҳитни яратади. Бу ҳолат организмда моддалар алмашинуви билан боғлиқ бўлган ҳар хил нохушликларнинг олдини олишда муҳим аҳамиятга эга.

Тўртинчидан, ёзга келиб сергўшт, ковурилган, ёғли ва дудланган таомларни минимал даражага туширган маъқул. Чунки улар ёзда қишдагидек истеъмол қилиб борилса, ҳазм аъзоларига кўшимча юклама тушиб, киши беҳузур бўлади.

Бешинчидан, ушбу фаслда организмда бошқа фаслларда истеъмол қилинадиган сув миқдори 1,5—2 марта ва ундан ҳам кўпроқ бўлиши

мумкин. Чунки ичилган ва организмда ҳосил бўлган эндоген сувнинг асосий қисми танани совутиш мақсадида тери юзасидан буғланиб кетади. Тана совутилишининг асосий йўли бизнинг иссиқ иқлимли ўлкамизда терлаш бўлиб ҳисобланади. Муҳит ҳароратининг 30°C ва ундан юқори бўлиши моддалар алмашинуви натижасида юзага келган иссиқликнинг муҳитга ўтказиб юборилишида якка-ю ягона йўли ҳисобланади. Чунки иссиқликнинг муҳитга конвекция ва нурланиш йўли билан ўтказилиши тўхтайди. Суюқликлар қабул қилишда ошхонада асосий эътиборни кўк чой, мевалардан қилинган компот ва ҳар хил ўтлардан тайёрланган экстрактларни таклиф этишга қаратиш керак. Айниқса, бу нарса ёз кунлари жисмоний фаолият билан кўпроқ шуғулланадиган одамларга тегишлидир. Чунки улар организми бошқалар организмга нисбатан кўпроқ терлаб анчагина сув йўқотади.

Олтинчидан, ёзнинг иссиқ кунларида алкоғолли ичимликларни умуман ичмаслик ёки ниҳоятда кам миқдорда истеъмол қилиш тавсия қилинади. Чунки улар организмни сувсизлантиришга олиб келувчи воситалар бўлиб, иссиқ таъсирида кўп сув йўқотаётган организмга яна қўшимча юклама тушади. Яна шу нарса муҳимки, ёзги овқатланишда истеъмол қилинадиган турли-туман таомлар миқдори, масалан, шўрва, палов, лағмон, чучвара ва бошқалар одатдагидан бир оз кам бўлгани маъқул. Бу ҳол ошқозон ва ичакларнинг ўз вақтида бемалол қисқариб ва бўшашиб фаолият бажаришига олиб келади. Ошқозон овқатга тўла ҳолда қийин қисқариб бўшашади, натижада ҳазмланиш жараёни қийин кечади. Бу ўринда буюк Абу Али ибн Сино бобомизнинг “таомланганда меъданинг бир қисми ейилган овқат билан, иккинчи қисми суюқлик билан ва қолган учинчи қисми ҳаво билан толдирилиши керак” деган машҳур ўғитини эслаш фойдалидир. Шунинг учун ҳам доимо, айниқса, ёз кунлари ниҳоятда тўйиб овқатланиш ошқозон-ичак функциясининг бузилишига ва шу сабабли турли-туман нохушликларга олиб келишини унутмаслик лозим. Ёз пайтлари овқатланиш тартибига кўра нонушта, тушлик ва кечки овқатлар орасида камида 2 марта мева-чевалар ва полиз маҳсулотларидан тамадди қилиб олган маъқул. Шунда иштаҳа қисман “жиловланиб” киши ортиқча овқат ейишдан сақланади. Гўшт, балиқ каби маҳсулотлардан қийма қилиб тайёрланган овқатларга қараганда уларни майдаламаси, бўлак-бўлак қилиб истеъмол қилиш турли хил микроб ва бактерияларнинг тайёрланадиган таомларда кўпайиб кетмаслигини таъминлайди. Шу боис қиймаланган гўшт, балиқ, калла-почалардан тайёрланган сомса, котлет, чучвара, мантилардан фойдаланишда ниҳоятда эҳтиёт бўлиш керак. Бундай қийманинг бирмунча туриб қолиши ёки музлатгичда 1—2 сутка давомида

сақланиши анча хавфли. Қиймаларнинг бевосита таом пиширилишидан олдин тайёрланиши мақсадга мувофиқ.

Кейинги пайтларда гастроэнтеролог ва нутрициолог ҳамда диетолог олимларнинг ўтказган тадқиқотлари соғлом одамлар учун ҳафтада бир марта аниқ бир белгиланган озиқ-овқат маҳсулотлари билан енгил-елпи озиқланиш, яъни парҳез таомланиш сиҳат-саломатлик учун муҳим аҳамиятга эга эканлигини кўрсатади. Бундай пайтлари кун давомида бўлиб-бўлиб фақат 1—1,5 л гача қатиқ ичилади ёки 2—2,5 кг гача тарвуз, бодринг ҳамда олма ва бошқа мевалардан истеъмол қилинади. Бундай таомланиш доимий равишда ишлаб турган ошқозон-ичак тизими учун “дам олиш” куни бўлиб ҳизмат қилади. Уни ўтказиш дастлабки пайтларда бирмунча ноқулайликлар, қийинчиликлар чақирса-да, кейинчалик организм бундай овқатланиш тартибига мослашиб кетади. Парҳез кунларидан кейинги овқатланиш ва овқат ҳазм қилиш тизимининг ишлаши анча енгил ўтиб, танадаги айрим ҳасталиклар чекина бошлайди ва аста-секин йўқолиши ҳам мумкин. Буларга мисол қилиб юрак маромининг бузилиши (аритмия), ҳафақон, уйқу бузилиши ва бошқаларни олиш мумкин. Бундай парҳезли кунлар, айниқса, вазни меъеридан оғир бўлган ёки семизлик таъсиридан азият чекувчилар учун айниқса қўл келади. Бир вақтнинг ўзида шуни ҳам эсдан чиқармаслик керакки, айтиб ўтилган парҳез кунлари ҳаммада ҳам силлиқ ўтавермайди, айрим кишиларда бош айланиб, қайд қилиш ҳоллари, беҳузур бўлиш кузатилса, дарҳол парҳез қилиш тўхтатилиб, шифокорга мурожаат қилиш даркор.

Еттинчидан, ёзда таомлар тайёрлашда масаллиқларнинг эскирмаган, янги бўлиши муҳим аҳамият касб этади. Чунки ёз пайтлари айниқса бизнинг шароитимизда озиқ-овқат маҳсулотларининг юқори ҳарорат таъсирида айнаши, бузилиши туфайли улардан заҳарланиш ҳолатлари тез-тез учраб туради. Ҳатто бугун тайёрланган овқатнинг ейилмай қолган қисмини эртаси куни ишлатиш учун совитгичларда сақланиши ҳам мақсадга мувофиқ эмас. Бундай овқатда маълум микроб ва бактериялар кўпайиб заҳарланиш ҳолатига олиб келиши мумкин.

Ёзда суюқликлардан қора чой ҳамда кофе ичмаган маъқул. Шунингдек, газли ҳамда ширин ичимликлар ҳам чанқоқни қондиришда ярамайди. Айтиб ўтганимиздек, ялпизли чой, кўк чой, мевали компот, тоғ райҳони кўшиб дамланган чой организмнинг сувга бўлган эҳтиёжини қондириб, бир вақтнинг ўзида витаминлар ҳамда маъданли моддалар билан вужудни тўйинтиради. Ёзда меваларни эрталаб еган маъқул. Овқат устидан ёки кечқурун ейилган мевалар ошқозонда бижғиш чақириб, анча безовта қилиши мумкин. Мевалар билан бир қаторда ёз кунлари турли-туман озиқ-

овқат маҳсулотлари билан кўкатлар (шивит, петрушка, кашнич) қўшиб истеъмол қилиниши танани витаминлар ҳамда маъданли моддалар билан бойитишда алоҳида аҳамиятга эга. Кўпинча лавлаги, сабзи ва шолғомларнинг илдизмевалари озиқ-овқат сифатида ишлатилиб, уларнинг баргларидан фойдаланилмайди. Лекин бу барглари витаминлар ва маъданли моддаларга илдизмеваларига нисбатан анча бой бўлади. Шунинг учун улардан турли хил салатлар тайёрлашда ёки иссиқ овқатлар пиширишда фойдаланиш тавсия қилинади.

Ҳавонинг иссиқ кунлари организмнинг жисмоний иш қилиш қобилияти сезиларли даражада пасайиб кетади. Муҳит ҳарорати $+26^{\circ}\text{C}$ дан ошганидан кейин ҳар бир қўшимча градус иссиқлик иш қобилиятини бир неча фоизга пасайтиради. Шунинг учун ёз кунлари ошқозон-ичак тизимида ҳазм бўлиши қийин бўлган маҳсулотларнинг таркиби шуларга яқин, бироқ ҳазм бўлиши осон таомлар билан алмаштирилиши лозим. Айниқса, ёғли гўшт, қовурилган балиқ ва бошқалар иссиқдан қийналган организмни янада қийнайди. Бу ўринда тез тайёрланган гамбургерлар ва шунга ўхшаш бошқа таомлардан умуман емаган маъқул.

Сут-қатикни ёз кунлари хона ҳароратида узоқ вақт сақлаб бўлмайди.

Тана вазнини камайтирувчилар учун ёз фасли тўғри овқатланишни ташкил қилиш ва ўтказиш яхши натижа беради. Чунки ушбу вақтда мол-кўл бўлган сабзавот ва мевалардан кўплаб фойдаланиш орқали истеъмол таомларининг қувватини (энергиясини) осонлик билан камайтириш мумкин. Бу тартибда овқатланишнинг ўзига хос хусусиятларидан бири кам энергияли озиқ моддалар истеъмол қилиш билан бир вақтнинг ўзида организм ўзига керакли бўладиган микронутриентлар (витаминлар ва маъданли моддалар) га бўлган талабини бемалол қондира олади.

Ёз ойларида шуни эсдан чиқармаслик керакки, ҳароратнинг ҳар 10% га кўтарилиши вужудда бўладиган моддалар алмашинуви билан боғлиқ бўлган кимёвий реакцияларни икки бараварга оширади. Шунингдек, иссиқликнинг 10°C га ошиши иштаҳани 10% га камайтириб боради.

Ёз кунлари организмнинг юқори даражада исиб кетмаслигини таъминлаш мақсадида танлаб овқатланишни кишилар қадим замонлардан бери билишган, бунга мисол қилиб улар овқатланишда айрон, чалоп ва ҳар хил салқин, суяқ овқатлардан фойдаланиб келганлигини олиш мумкин.

Ёз фаслида овқатланиш масалаларида тегишли ўзгаришлар қилиш зарурлиги ҳақида айтиб ўтдилди. Лекин овқатланишдаги бундай ўзгаришлар кескин равишда дарҳол амалга оширилмаслиги керак. Чунки организм қиш ва баҳор фаслларида овқатланиш миқдори, таркиби ва сифатига чуқур мослашиб қолган бўлиб, ёзга келиб янги тартибга ўтиш

аста-секинлик билан (камида бир ҳафта — ўн кун давомида) амалга оширилиши лозим.

Кузда тўғри овқатланиш. Куз ойлари ёзнинг иссиқ кунлари ўтиб мезон тушади, об-ҳаво бирмунча салқинлашади, жисмоний ва ақлий меҳнат қилиш жазирама пайтларидек оғир кечмайди, киши анча фаол бўлади. Қайд қилинган фаоллик қўшимча энергия сарфланишини тақоза қилади, иштаҳа анча кучаяди ва бунга жавобан таомланишда тегишли ўзгаришлар содир бўлади. “Ёзлиги” бўлмаган, яъни ёзда ёғли, оксилли овқатларга иштаҳаси бўлмай фақат қовун, тарвуз, чалоп, айрон, чой, сув ичиб юрганлар кузга келиб олдин хуш кўрмаган таомларни истеъмол қила бошлайди, танаси кучга кириб бирмунча семира бошлайди. Бу пайтга келиб экин-тикинлар йиғиб олинади, ранг-баранг олма, анор, хурмо, узумлар ғарқ пишиб, таркибида танага куч-қуват берадиган, осон ҳазм бўлувчи углеводлар, витаминлар макро ва микроэлементлар ҳамда бошқа биофаол моддалар максимал даражада бўлади. Шунинг учун бобо деҳқонлар мезон шамолини еган мевалар, полиз маҳсулотлари вужуд учун энг фойдали, улардан тўйиб-тўйиб баҳраманд бўлиш “иликни толдиради”, одам ишлаб чарчамайдиган бўлади, қишдан яхши чиқади, деб қайд қилишади. Ҳақиқатан ҳам, олиб борилган илмий-тадқиқотлар кузда яхши пишириб узиб олинган мева-сабзавотларда макро ва микроэlementлар юқори даражада мол бўлишини тасдиқлайди. Энг муҳими, уларнинг бир-бирига нисбати организмга яхши ўзлаштирилиши учун маъқбўл ҳолатда бўлади. Вақт ўтиши билан кислород, ёруғлик ва бошқалар таъсирида бу нисбат ўзгариб меваларнинг фойдалилик даражаси камаяди. Шундай экан, ширин-шакар мевалардан кенг кўламда фойдаланиш кузда тўғри овқатланишнинг асосини ташкил қилади. Кузга келиб ёруғ кунлар қисқарганлиги боис кайфият бироз ёмонлашиб киши баъзан маюсланади. Мана шундай пайтлари ширинлик истеъмол қилишга мойиллик ошади. Ширинликлардан оддий шакар меъеридан ортиқ ейилса фойдасидан кўра зарари кўп эканлиги маълум. Шунинг учун ва бироз табиий ширинликлардан (асал, лавлагилар, тут шинниси, шакар қўшилиб тайёрланадиган мурабболар ва ҳоказо) фойдаланиш мақсадга мувофиқ.

Куз ойлари организм учун фойдали озиқалардан картошка муҳим аҳамиятга эга. Айниқса, у пўсти билан пиширилса истеъмол учун керакли микроэlementлари (шу жумладан, витамин С ва маъданли моддалар) яхши сақланади. Кузда далалардан йиғиб олинган қарам, сабзи, шолғом ва лавлагилар ҳам бу борада вужудни керакли моддалар билан таъминлашда тенги йўқ озиқа ҳисобланади. Уларни ҳар куни турли салатлар ҳолида истеъмол қилиб туриш айтиш муддао.

Кузда пишиб етиладиган фойдали полиз маҳсулотларидан бири — лавлагидир. Лекин унга аксарият ҳолларда шакар олинадиган маҳсулот сифатида қаралади. Тўғри, кундалик турмушда ишлатиладиган шакар асосан лавлагидан ишлаб чиқарилади. Лекин инсон учун лавлагининг бошқа фойдали жиҳатлари ҳам борки, уларни билиш сиҳат-саломатлик учун кони фойда. Кишилар унинг шифобахшлилигини билиб-билмасдан азалдан кенг кўламда истеъмол қилиб келишган, агар XII асрдан бошлаб лавлаги моллар учун ем сифатида ишлатилган бўлса, XVII—XIX асрларга келиб ундан дастлаб жўн (оддий) ҳолда, кейинчалик мукаммал равишда шакар олина бошланган.

Лавлаги шўрагуллилар оиласига мансуб бўлиб, икки йиллик илдизмевали ўсимлик. Биринчи йили илдизмева қилиб озуқа тўплайди, иккинчи йили илдизида йиққан маҳсулотини гул ва уруғи учун сарфлайди. Экмаси қизилча, хашаки ва қанд лавлагиларга бўлинади. Шакар асосан қанд лавлагидан олинса (унинг таркибида 23% гача шакар бўлади), хашакиси молларга бериладиган тўйимли озуқа. Қизил лавлаги эса турли хил овқатлар (масалан, карам шўрва), салатлар тайёрлашда хуруш сифатида ишлатилади ва дориворлик хусусиятига эга. Озиқ ва доривор модда сифатида кўпинча унинг фақат илдизмевасигина ишлатилади, лекин лавлагининг қизғиш поячали барги айрим хусусиятлари билан инсон учун фойдалилиги юқори. Масалан, илдизмевада витамин С миқдори 10 мг% бўлса, баргида 20—50 мг% гача чиқади. Лавлаги баргидан мазали ва фойдали салат тайёрлаш мумкин. Бунинг учун яхши ўсиб турган барглар (поячаси билан) йиғиб олинади, ювиб тозаланганидан кейин қаламча қилиб кесилади. Поячалар ажратилиб тузли сувда 2—3 минут қайнатилади. Шундан кейин у совутилиб, яна майдалаб кесилади ва барги билан биргаликда сметана ёки майанез солиб аралаштирилади, кейин устига шивит майдалаб сепилади (миқдори: 200 г лавлаги барги, 30 г шивит, 75 г сметана). Ундан долмали овқат тайёрлашда карам баргига ўхшаб фойдаланса ҳам яхши бўлади.

Илдизмева таркибида оқсиллар (1,7%), кам миқдорда ёғ, клетчатка, витаминлардан В гуруҳ, Р, РР лар, пантотен кислота, каротин, пектин, липотроп моддалар, органик кислоталар, азотли моддалар, минерал моддалардан йод, калий, темир, калций тузлари, кобалт бўлади. Қайд қилинган моддалардан органик кислоталар, клетчатка, ранг берувчи модда —бетаин ошқозон-ичак тизимининг ҳаракатини, айниқса, озиқ моддаларнинг юқоридан пастга силжишида ичак қисқаришини яхшилайдди. Шу нарсани қайд қилиш жоизки, бетаин моддаси В гуруҳ витаминларга кирувчи холиндан (холинхлорид) ҳосил бўлади ва қатор биологик фаол

моддалар ҳисобланган метионин, адреналин, креатин, нуклеин кислоталар синтезида иштирок этади ва у қон томирлари атеросклерози, юрак касалликлари, Хотиранинг пасайиб кетиши касаллиги, қандли диабет, шунингдек, артериал гипертония касалликларининг олдини олишда катта аҳамият касб этади. В гуруҳ витаминлардан лавлагида В₉ ёки фолий кислотаси ёки фолат анча сероб. У, айниқса, она болишга тайёрланаётган аёллар учун муҳим. Ушбу витаминнинг етарли боклиши бола ривожланишининг она қорнида бенуксон кечишини таъминлайди. Лавлагидаги полисахарид пектин ошқозон-ичак тизимида оғир металлларнинг тузларини бириктириб, организмдан нажас билан олиб чиқади, нотўғри аралаш-қуралаш овқатланиш туфайли юзага келадиган захарли моддаларни зарарсизлантиради. В гуруҳ витаминларининг ҳосил бўлишида лавлагидаги кобалт микроэлементи ҳал қилувчи рол ўйнайди, у фолий кислотаси билан бирга доим янгиланиб турувчи қизил қон таначалари, яъни эритроцитларнинг ҳосил бўлишида қатнашади.

Қишда тўғри овқатланиш. Куз тугаб қиш кириши билан одам организмда қатор физиологик ва биокимёвий жараёнлар тегишли ўзгаришларга учрайди. Бунинг асосий сабаби куннинг қисқариши, ҳароратнинг пасайиши, ёруғликнинг, шу жумладан, ултрабинафша нурларининг камайиши ҳамда атмосфера босимидаги ўзгаришлар ва бошқалар. Бу омиллар вужуддаги моддалар ва энергия алмашинуви жараёнларини пасайтиради, серотанин гормони ишлаб чиқаришни камайтиради. Натижада умумий ҳаракат фаолияти сусланиб, кайфият ҳамда меҳнат қилиш қобилияти сусаяди. Бундай ҳолатларнинг яхшиланишида истеъмол қилинадиган таомлар ўзининг таркиби ва миқдори билан организм талабларига тўлиқ жавоб берса, икки-уч ҳафта ўтиши билан вужуд қиш фаслига мослашиб кишининг кайфияти кўтариледи, меҳнат қилиш қобилияти тикланади. Бошқача айтганда, қиш ойлари бошланиши билан “қишки” овқатланишга ўтиш лозим. Қишда тўғри овқатланиш учун қуйидаги қоидаларга риоя қилиш тавсия қилинади.

Биринчидан, истеъмол қилинадиган таомлар таркибидаги умумий энергия тегишли миқдорда кўпайтирилиши лозим. Овқатланишда гўшт, сут ва сут маҳсулотлари, балиқ, куз ва ёздагига нисбатан бирмунча кўпайтирилиб, умумий углеводларнинг миқдори эса мос ҳолда камайтирилиши керак. Агар организмга зарур оқсиллар қабул қилинмаса, авало вужуднинг иммун тизими зарарланиб, ҳар хил юқумли касалликларга қарши курашиш қобилияти пасайиб кетади. Иложи борича ҳафтада бир-икки марта балиқ ва балиқ маҳсулотлари истеъмол қилиб турилиши керак. Гўшдан ташқари, пишлоқ еб туриш ҳам қиш кунлари танани керакли

оқсиллар билан таъминлашда муҳим аҳамиятга эга. Организмни тегишли оқсиллар билан таъминлашда турли дон маҳсулотларидан тайёрланган егуликлар, шу жумладан, нон, ёрмалар анча қўл келиб, улар организмни ҳам энергия, ҳам иссиқлик билан таъминлайдиган секин ҳазм бўлувчи углеводлар ва озик толаларига бой бўлади. Қишнинг совуқ кунларида ота-боболаримиз эрталаб нонуштага ошқовоқ, сут ва ёғ солиб тайёрланган ширкади нўхат, қуритилган ўрик солиб пиширилган ёрма ҳамда буғдой уни, сут, ёғ қўшиб қайнатилган аталалардан кенг кўламда фойдаланган. Бундай таомлар бир неча соатлар давомида организмни иссиқ сақлаб яхши меҳнат қилишга ёллаган. Чунки улар таркибида вужуд учун керакли бўлган оқсиллар, ёғлар, маъданли моддалар етарли даражада бўлган. Шунини ҳам айтиб ўтиш жоизки, қиш ойлари истеъмол қиладиган таомлар таркибидаги энергия берувчи моддалар бажариладиган ҳатти-ҳаракатларга нисбатан бирмунча кўп бўлганлиги учун кўпчиликда тана массасининг бир неча килограммга ортиши ҳам кузатилади. Бундай ҳолат қиш ўтиб баҳор келиши билан жисмоний ҳаракатларнинг кўпайиши, куннинг узайиши боис ўз ўрнига қайтиб, тана массаси яна меъёрга тушади.

Иккинчидан, қиш таомномасида витаминлар етарли миқдорда бўлишига эътибор бериш керак. Бунинг учун маҳаллий шароитда етиштириладиган кўкатларни таомлар билан қўшиб ейиш, қуритилган итбурун, ўрик, шафтоли, олма ва бошқа шунга ўхшаш мевалардан тайёрланган компотлар истеъмол қилиб туриш лозим. Қиш ойларида витаминлардан С витаминига бой бўлган маҳсулотлардан одатдагига қараганда кўпроқ истеъмол қилиш моддалар ва энергия алмашинувини яхшилаш билан бир қаторда турли хил вирусли юқумли касалликлардан ҳимояланишда муҳим аҳамият касб этади.

Учинчидан, қиш ойлари организмнинг сув режимига ҳам эътибор бериш лозим. Қишда камроқ сув истеъмол қилиш керак деган айрим фикрлар унчалик тўғри эмас. Қиш ойларида ҳам одам ўртача сув, чой, компотлар кўринишида 1,5 л гача сув ичиб туриши меъёр ҳисобланади.

Тўртинчидан, қишда истеъмол қилинадиган таомларнинг тегишли даражада иссиқ бўлиши, итбурун, дўлана, олма, шафтоли, ўрик қоқиларидан тайёрланган иссиқ компот истеъмол қилиниши муҳим. Яна суюқ, иссиқ овқатларга ҳар хил иситувчи компонентлардан, жумладан, мурч, қалампир, занжабил каби аччиқлардан қўшиб истеъмол қилиш тананинг анча иссиқлигига олиб келади.

Бешинчидан, қишда таомларнинг хилма-хил бўлиши бошқа фасллар сингари организм соғлиги учун ҳамда иш қобилиятининг юқори бўлишида муҳим аҳамиятга эга. Эрталаб ейиладиган бўтқаларнинг доим бир хил

бўлмасдан ҳар хил маҳсулотлардан тайёрланиши, ноннинг ҳам қора, оқ бўлиши, юқорида айтилганидек, ошқовоқ солиб тайёрланган таомлардан, ёрмалардан фойдаланиш қиш пайтлари танани тегишли озиқ моддалар билан таъминлашда муҳим аҳамиятга эга.

5. БИРГАЛИҚДА ИСТЕЪМОЛ ҚИЛИШ ТАВСИЯ ЭТИЛМАЙДИГАН ОЗИҚ-ОВҚАТ МАҲСУЛОТЛАРИ

Овқатланиш тартиби ва рационал овқатланиш борасида сўз юритганда фақатгина истеъмол миқдори, вақти ва муддатларигагина эътибор қаратиш етарли эмас. Бунда истеъмол жараёнида танаввул қилинадиган маҳсулотлар турлари, уларнинг таркиби ва бир-бири билан мос тушуши каби омиллар ҳам ўта муҳим ҳисобланади. Қуйида бир вақтда биргаликда қўшиб истеъмол қилиниши тавсия этилмайдиган маҳсулотлар турларини келтириб ўтамыз:

- сут билан хўл мевалар;
- ёғли таомлар ва ширинлик;
- балиқ билан сут ва қатик;
- балиқ билан хўл мевалар;
- балиқ билан сумалак;
- балиқ билан тухум;
- тухум билан сут-қатик;
- совуқ ичимликлар билан иссиқ таомлар;
- оғир ҳазм бўладиган таомлардан кейин тез ҳазм бўладиган таомлар емаслик (гўштнинг устидан нок).

Совуқ сув ичиш мумкин бўлмаган ҳолатлар

- Наҳорда (уйқудан тургандан ичиш);
- Иссиқ ҳаммом қабул қилгандан сўнг;
- Иссиқ таом орасида;
- Иссиқ об-ҳавода (терлаб турганда);
- Жамодан кейин. (жинсий яқинликдан сўнг);

Бу ҳолатларда танада ички иссиқлик кучайиб, баъзи аъзолар қизиб туради. Масалан, жигар, ошқозон, тиш, оғиз бўшлиғи. Совуқ сув таъсирида қизиб турган аъзо ўзига совуқни кўп тортиши натижасида қўйидаги касалликлар келиб чиқиши мумкин:

- жигар циррози;
- ошқозон-ичак яллиғланиши;

- дисбактериоз;
- тиш кариеси;
- қизилунгач ва оғиз бўшлиги шиллиққавати шикастланиши

6. ОЗИҚ-ОВҚАТ МАҲСУЛОТЛАРИНИНГ ТАЪМИ ВА УНГА БОҒЛИҚ ХУСУСИЯТЛАРИ, ФОЙДАЛИ ЖИҲАТЛАРИ

Инсон истеъмол қилаётган маҳсулотларининг табиий хусусиятлари борасидаги маълумотларга эга бўлиши тўғри ва саломатлик ҳолатини инобатга олган ҳолда овқатланишда асқотади. Шу сабабли таом ва маҳсулотларнинг табиий хусусиятлари борасидаги фикримизни мантиқий давоми сифатида қуйида таъми ва унга боғлиқ бошқа жиҳатлар борасида тўхталиб ўтамиз.

Ширин таомлар.

Сут, қовун, узум, хурмо, шакар ва ширинлик турларининг барчаси.

Фойдалари: танани озиклантириб, қоннинг сифатини яхшилайти, мушакларни бақувват қилиб, суяк ва бош мия фаолиятини тиниклантиради. Эмизикли аёлларнинг сутини кўпайтиради. Кўз ва сочга фойда қилади, юз рангини тиниклаштириб, сезги аъзоларини ўткирлаштиради.

Зарари: кўп истеъмол қилганда ошқозонда ҳазм сусайиб кунгил айниши ва қайт қилишни юзага чиқаради. Ошқозонда тез бижғиб овозни бўғади ва ичакларда оғриқ пайдо қилади. Сийдик йўлларидаги касалликларни кўзғайди.

Нордон таомлар.

Лимон, нордон анор, сирка ва сметана.

Фойдалари: ошқозондаги ҳазмни яхшилайти, иштаҳани очади. Кўпгина мизож ўзгаришларига фойда қилади.

Зарари: ошқозон ва томоқни куйиштиради, тишни қамаштириб, кўзни хиралаштиради. Синган суяклар битишини секинлаштириб, бўғимларни кучсизлантиради ва оздиради.

Шўр таомлар.

Ош тузи.

Фойдалари: тозаловчи, иштаҳа очувчи, кайфиятни кўтарувчи. Ҳазмни яхшилаб, ортиқча ва қаттиқ нарсаларни ичакларга чиқаради. Танани юмшатиб, зарарли чиқиндилардан тозалайти. Энг кучли таъмлардан бўлиб, бошқа таъмларни босиб кетади.

Зарари: кўпикли моддалар тўғдириб, ичакларда ҳаво пайдо қилади. Кўз оғриғини келтириб чиқаради, ошқозонда кекириш ва зардани кўзғайди.

Ўткир таъмли таомлар.

Соус, памидор икриси.

Фойдалари: иштаҳани қитиклаб, ҳазмни яхшилайти ва ошқозонда бўзилган хилтларни чиқаради. Шиш ва балғамда фойдаси бор. Табиати совуқ ва куруқ.

Зарари: бўғимларни кучсизлантириб, бадандаги ёғни эритади. Қўл ва оёқлардаги оғриқларни кўзғайти. Оғиз ва танглайни қурутиб юракни кучсизлантиради ва юрак ўйноғини кўпайтиради. Жуда кўп истеъмол қилиш бош оғриғини пайдо қилиб, кайфиятни туширади ва диққатни камайтиради.

Аччиқ таъмли озуқалар.

Қалампир, мурч.

Фойдалари: баданда бўзилган хилтларни ҳайдайти, балғамни камаййтириб, ортиқча ёғларни эритади ва баданни қизитади. Иситма бош айланишига фойда қилади. Сийдик ҳайдаб терлатади ва бошқа ажралмаларни ҳамкўпайтади.

Зарари: қон томирларни хотиради, оғиз таъмини бўзиб бош оғриғини юзагачиқаради ва сафрони кўпайтади. Эмизикли аёлларда сутни камайтиб, танани оздиради. Қонни бўзади, йўғон ичак, буйрак ва простата касалликларини кўзғайти. Баданни қичитади, лабни қурутиб, оғизни куйиштиради.

Буриштирувчи таъмли таомлар.

Жийда, гулламайдиган мевалар.

Фойдалари: қуритади, кувватлайти, шунинг учун ич кетишга фойда қилиб, яраларни битқзади.

Зарари: ўтхалта ва кўкракда оғриқ кўзғатади ва чанқатади. Қоринда ҳаво пайдо қилиб, овозни бўғади.

Тавсия: ҳар бир таъмнинг зарарини кетказиш учун унга қарама-қарши таъм билан муолажа қилинади.

А. Асли бир-бирига қарама-қаршитаъм билан муолажа қилинади: шўр ва нордон.

Б. Биринчисининг кучидан иккинчисининг даражасини ошириш билан: шириннинг устидан нордон ёки нордоннинг устидан ширин.

7. ПАРҲЕЗ ОВҚАТЛАНИШ

Парҳез бу маълум бир касалликни даволаш жараёнида зиён қиладиган озуқаларни истеъмол қилишдан сақланишдир.

Парҳез овқатлар билан даволашнинг муҳим жиҳати агар касал даволаниш жараёнида танасига зиён қиладиган таомларни еса дорининг таъсири йўққа чиқади ва касали оғирлашиб кетади ҳамда мизожни ростлаш мумкин бўлмай қолади. Масалан: шакар ейиш. Қандли диабетга чалинган касал табиб ман қилган нарсаларни еяверса, касали оғирлашибгина қолмай, ҳаёти ҳам хавф остида қолади. Мия-қон томир касалига галинган бўлган инсон ҳайвонот мойини давомли еса мия томирлари тўсилиб, фалажлик келиб чиқиши мумкин. Демак, парҳез касалликни даволашнинг ярмини ташкил қилади.

Парҳез буюриш, касалга ишлатиладиган дори ва таомларнинг шифо унумини юқори кўтариб, касал оғирлашиб қолишининг олдини олишга, даволаш жараёнини қисқартиришга, мизожни тезроқ меъёрлаштиришга, бадан қувватини жадал аслига келтириб, саломатлиги яхшиланишига ёрдам беради.

Парҳез буюришнинг муҳим жиҳатлари кўйидагилардани борат:

Иситмали касалларга - гўшт, ёғ, тухум, шакар, турли пишириқлар ва қовурилган овқат ҳамда каллапачалардан тийилиш буюрилади.

Қон босими юқори ва мия қон томири хасталигига дучор бўлган кишиларга ҳайвонот ёғи, семиз гўшт, тухум, сариеғ, чигит ёғи, сигир гўшти каби таомлардан парҳез қилиши лозим.

Асаб касаллар, уйқусизликка учраганлар куюқ чой, қахва, аччиқлар, сирка, чучмал таъмли овқатлар ва ўткир ичимликлардан парҳез қилмоқликлари лозим.

Юрак касали бор кишилар семиз гўшт, тухум, ҳайвон мияси ва ўткир таомлардан парҳез қилмоқлари лозим.

Ўпка касали бор кишилар аччиқ, сирка, тамаки, иссиқ овқатлар, ўткир ва чучмал таъмли таомлардан парҳез қилишлари лозим.

Ошқозон ва ичак касалликлари бор кишилар қаттиқ, аччиқ, ва чучмал таъмли емаклардан, чигит ёғи, хўл мевалар, сомса, гўштли нон, қовурма манти, лағмон каби овқатлардан парҳез қилмоқликлари лозим.

Жигар касали бор кишилар, ёғ, семиз гўшт, калла почча, сирка, аччиқ ва ўткир таомлардан, баъзи мева майиз кабилардан тийилиш буюрилади.

Ўт халтаси яллигланган ва ўтида тоши бор касаллар- тухум, семиз гўшт, ҳайвон ёғи ва ўткир таомлардан сақланиш буюрилади.

Буйрак касали борлар тузни кўп истеъмол қилишдан, юқори сифатли бугдой уни ва гўштли овқатлардан сақланмоғи лозим.

Қандли диабет касали борларга кепаксиз буғдой уни, қанд-курс ва барча ширин таъмли мева-чевалардан парҳез қилиш ҳамда кўп истеъмол қилмаслик

буюрилади.

Сўнгак, бўгин касалига йўлиққанлар, олма, ўрик каби елли мевалардан, гўшт, айниқса, сигир гўшти, пиёз, аччиқ, сув, чигит ёғи кабилардан сақланиши, майда бўгин оғриғи борлар юқоридагилардан ташқари, жигар буйрак кабиларни ҳам истеъмол қилмасликлари лозим.

Тери касалликларига чалинганлар, чигит ёғи, сигир ва эчки гўшtlари, аччиқ чучмал таъмли овқатлардан парҳез қилмоқлари лозим.

Парҳез буюрилган касалларга зиёнли нарсалардан парҳез қилинаётган даврда касалнинг яхшиланиши учун фойдали бўлган озуқаларни мувофиқ миқдорда орттириб бориш тавсия қилинади.

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати

1. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “2015-2020 йиллар даврида Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг соғлом овқатланишини таъминлаш концепциясини ва чора тадбирлар комплексини тасдиқлаш тўғрисида”ги қарори. Тошкент ш., 2015 йил 29 август, 251-сон
2. Ўзбекистон Ресаубликаси Президентининг “Ўзбекистон Ресаубликасини янада ривожлантириш бўйича Ҳаракатлар стратегияси тўғрисида”ги 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947-сонли фармони.
3. Ken Albala, Editor. Food Cultures of the Word Encyclopedia. ISBN 978-0-313-37626-9 (hard copy: alk. paper) — ISBN 978-0-313-37627-6 (ebook). Americas. Copyright 2011.
4. Каримов Ш. ва бошқалар. Соғлом овқатланиш - саломатлик мезони. Тошкент: 2015й. -388 б.
5. Қурбонов Ш., Қурбонов А. Тўғри овқатланиш қоидалари. – Тошкент: Ўзбекистон миллий энциклопедияси, 2014. – 229 б.
6. Ганицкий И. Д. Диетические блюда. – М.: Экономика, 1995. –351с.
7. Т.Худайшукуров, И.Шукуров. Оқилона овқатланиш асослари. Ўқув қўлланма. Самарқанд, “Зарафшон”, 2007 й. 170 б.
8. Фурс И. Н. Технология производства продукции общественного питания / Учебное пособие. – Минск, ООО «Новое знание», 2002. – 545.
9. Химия пищи. Кн.1. Белки, структура, функции, роль в питании. / И. А. Рогов, П. В. Антипова, Н. И. Дунченко, Н. А. Жеребцов. –М.: Колос, 2000. – 384.
10. Худайшукуров Т., Мухаммадиев М., Каримов М. ва бошқалар. Озиқ-овқат кимёси: Ўқув қўлланма. – Самарқанд, СамДУ нашр – матбаа маркази, 2002. – 173.
11. Қурбонов Ш.Қ. Овқатланиш маданияти. – Тошкент: Маънавият, 2005. – 209 б.

Интернет сайтлари

1. referat.arxiv.uz/index.php?do=files&op=download/. Ўзбек миллий суяқ ошлари. Узбек миллий қуюқ таомлари
2. beka.uz/pazandalik/taomlar
3. pazanda.ucoz.com/news/1-0-1
4. library.ziyonet.uz/ru/book/download/13171
5. mobinfo.uz/prilozhenie-O`zbek-millij-taomlari-skachali-bolee-100-tys-raz.html

Самарқанд Иқтисодиёт ва
сервис институти. Институт
босмохонаси, Шоҳрух кўчаси, 60

Буюртма № 111
Ҳажми 3 б.т.
Адади 20 нусхада