

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA  
O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

***NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI***

**JISMONIY MADANIYAT  
FAKUL'TETI**

**HAYOT FAOLIYATI XAVFSIZLIGI  
KAFEDRASI**

**I.T.QODIROVNING**

**“UZOQ UMR KO'RUVCHI INSONLARDA OVQATLANISHNING  
AHAMIYATI”**

**mavzusi bo`yicha tayorlagan**

**Referati**

**N a m a n g a n – 2 0 1 6**

# UZOQ UMR KO'RUVCHI INSONLARDA OVQATLANISHNING AHAMIYATI

## Reja

1. Uzoq umr ko'ruvchi insonlarning ovqatlanish tartibi.
2. Oziq ovqat mahsulotlari (sabzavotlar) ning ahamiyati.
3. Oziq ovqat mahsulotlari va ularning tarkibiy qismlari.

Aristotelning ta'kidlashicha —Oqil inson faqat yoqimli narsalarning ketidan quvmasdan, yoqimsiz narsalardan xalos bo'lish yo'lini ham izlaydi. Uzoq yashovchi kishilarning ovqatlanish tartiblarini o'rganish shuni ko'rsatadiki, ular ko'pincha o'zlari tug'ilib o'sgan yerning oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilganlar, oqibatda yot oziq-ovqatlarning o'z organizmlariga zararli ta'siridan saqlanganlar. Barcha uzoq umr ko'ruvchilar kam ovqat yeyishni odat qilganlar. Oziqalarni uzoq vaqt saqlamasdan hozirgina tayorlangan mahsulotlarni qayta kulinariya ishlovi bermasdan sof holda iste'mol qilishganlar. Qorabog'lik uzoq umr ko'ruvchilarning ovqatlari 200 xildan ko'proq turli meva-sabzovot, o't o'simlik mahsulotlaridan iborat bo'lib, sof holda, ba'zan yengilgina qayta ishlov berib iste'mol qilganlar. Uzoq umr ko'ruvchilar qandni deyarli yemasdan uning o'rniga tabiiy asal va uzumni yeyishni afzal ko'rganlar. Yog'li ovqatlarni yeyishdan o'zlarini tiyganlar. Yog'li ovqat tez hazm bo'lmaydi, qarish jarayonini tezlashtiradi. Ular bir kunda 3-4 marta oz-ozdan ovqatlanganlar. Qorabog'liklar ayniqsa, tut va tut shirasini eng foydali mahsulot deb hisoblaganlar. Na'matak (itburun) mevasidan, yalpiz kabi o'tlardan choy damlab ichganlar, ular meva sabzovotlarni xush ko'rganlar. Uzoq umr ko'ruvchi yaponlarning ovqatlari ham kavkazlik uzoq umr ko'ruvchilarnikiga yaqin bo'lib, dengiz mahsulotlari, baliq, tabiiy asal, turli o'simliklardan iborat bo'lgan. Kam kaloriyali, tarkibi vitaminlar va mineral moddalar bilan tenglashtirilgan ovqatlarni iste'mol qilish eng samarali ovqat deb sanalgan. Ovqatlarning kaloriyalarini 50-25% gacha kamaytirish inson umrini qariyb ikki barobar uzaytirishga olib kelishi aniqlangan.

Tarkibida kletchatka va pektin moddalari mo'1 bo'lgan, asosan, o'simliklardan tayyorlangan uglevodli ovqatlar bilan ovqatlanish ularning yaxshi ko'rgan odatidir. Ovqat qoldiqlarini yertangi kunga qoldirib, isitib eyish odat bo'lmagan. Qoldiq ovqatlarni hayvonlarga berganlar. O'rtacha 120 yildan umr ko'ruvchi Xunzalarning ovqatlari, asosan mavsumga qarab meva-sabzavotdan iborat bo'lgan. Ular vegetarian tarzida ovqatlanganlar. Qishda turshak, bo'rttirilgan donlarni, qo'y sutidan tayyorlangan brinza bilan ovqatlanganlar. Xunzalar hayotini 14 yil davomida kuzatgan Shotlandiyalik vrach Mak-Karrisonning xulosasiga ko'ra xunzalar uzoq yashashining asosiy sababi, ularning o'ziga xos ovqatlanish tartibidadir. «Inson o'rta hisobda necha yil yashashi mumkin?» savol barchani qiziqtirsa kerak. Olimlar ko'p yillik kuzatuvlar natijasida shunday xulosaga keldilar: Inson taxminan 150 yilgacha yashashi mumkin. Demak, inson normal sharoitda 150 yilgacha yashashi mumkin. Shuning uchun ham ko'pchilik olimlar kishilarning 100 yilga yetmasdan vafot etishini kasallik natijasida kelib chiqqan o'lim deb hisoblashadi. Kishining o'rtacha umri turli davrlarda har xil bo'lgan. Masalan, ibtidoiy davrda odamlar 18 yil, bronza davrida – 21,5, antik davrda – 25, XIX asrda – 35,6 va XX boshlarida 45 yil o'rtacha umr ko'rganlar. Hozir o'rtacha umr bizda 74 yosh. Hozirgi kunda bizning mamlakatimizda erkaklarning o'rtacha umri 73 yosh, ayollarniki esa 75 yoshga to'g'ri keladi. Uzoq umr ko'rib, hayotini rohat – farog'atda o'tkazayotgan kishilar respublikamizning barcha shahar va qishloqlarida bor. Uzoq umr sirlarini surishtirsangiz hammalarining javobi deyarli bir xil bo'ladi: «Mehnatsevar odam uzoq yashaydi», deyishadi. «Vaqtida mehnat qilib, vaqtida xordiq chiqaradigan, o'zlarini har xil nojo'ya ishlardan tiya biladigan odamlargina uzoq yashay oladilar», deyishadi ham. Haqiqatan ham bu tetik keksalar umrlarining juda ko'pvaqtini mehnat bilan o'tkazganlar. Uzoq umr ko'rish asosan kishilarning o'zlariga bog'liq. Agar biz uzoq umr ko'rishga ta'sir ko'rsatuvchi bosh miya faoliyati bilan tanishadigan bo'lsak, qiziq hodisalarning guvohi bo'lamiz. Bosh miya organizmdagi barcha organlar ishini tartibga solib turadi. Tashqi muhitda yuz berayotgan hodisalar miyaga ta'sir qilib, organlar faoliyatini o'zgartirib yuborishi mumkin. Masalan, odam birdan qo'rqib ketganda

yuragi tez ura boshlaydi, qon bosimi ko'tariladi va hokazo. Ulug' rus olimi, akademik I.P.Pavlov hayvonlar ustida olib borgan kuzatishlari natijasida markaziy nerv sistemasi va uning faoliyati inson hayotida katta ahamiyatga ega ekanini isbotladi. Pavlovning shogirdlaridan biri Petrova organizmning qarishi bosh miya harakatining o'zgarishidan kelib chiqadi, degan xulosaga kelgan. Xalqimiz orasida keng tarqalgan «G'am kishini qaritadi», «G'am umrning egovi» kabi maqollar bejiz aytilmagan. Kishi o'z turmushida qanchalik og'irlik ko'rsa, xafagarchilik, alam, dard, qayg'u, kulfatni boshdan kechirsa, u o'z salomatligini tez yo'qotadi, shu bilan birga bu qarishga, umrning qisqarishiga olib keladi. Spirtli ichimliklarni ko'p iste'mol qilish, chekish, qattiq charchash, noto'g'ri ovqatlanish va bo'lar – bo'lmasga achchiqlanaverish kishini tez qaritadi. Kishi umrini uzaytiradigan omillardan biri yaxshi hazm bo'ladigan ovqatlarni oz – oz va tez – tez eyishdir. «Ertalabki ovqatni o'zing egin, peshingisini do'sting bilan bo'lishib tanovul qil, kechqurungisini dushmaningga ber» degan naql bor. Sog'liqni saqlash, tez qarimaslik uchun aqliy va jismoniy mehnatni to'g'ri tashkil etish, vaqtda dam olish ham muhim rol o'ynaydi. Uyqu nerv sistemasiga orom beradi. Kishi uxlagan paytida kun bo'yi ishlab charchagan bosh miya hujayralari dam oladi. Shuning uchun ham vaqtda me'yorida uxlash uzoq umr ko'rishga yordam beradi. Bulardan tashqari, jismoniy tarbiya va sport, jismoniy mehnat bilan shug'ullanish, hayotdan zavqlanib yashash, sof havo, suv va quyosh inson salomatligi uchun zarur narsalardir. Xursandchilik, ruhning tetikligi, xushchaqchaqlik sog'liqni saqlashga, uzoq umr ko'rishga olib keladi.

#### Sabzavotlar

Loviya. Oqsilga boy, ayrim navlarida 35% gacha oqsil bo'ladi. Aminokislotalar va kraxmal, uglevodlar, vitamin S, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, RR lar, karotin, pektinlar, kletchatka, organik kislotalar, fermentlar, yog'lar, mikroelementlardan fosfor va temirga boy. Loviya jigari, buyragi, ichagi kasal bemorlarga parhez ovqat sifatida tavsiya etiladi. Ich ketganda po'stlog'i bilan qaynatiladi, yo'talga qarshi vosita sifatida ishlatiladi. Uni shamollashga qarshi qo'llaniladi. Sutda qaynatilgan

yoki maydalangan urug'ini asalga qo'shib yiringli yaralarga qo'yiladi. Damlamasi ko'z tolishini hamda kataraktani davolashda qo'llaniladi (tayyorlash uchun dukkakkililar uni, guli va tuxum

oqsilidan foydalaniladi). Guli damlamasi bilan kosmetik maqsadlarda yuzni yuviladi.

No"xat. Oqsil xazinasini, deb ataladi. Unda ko'pgina biologik faol moddalar bor. Oqsil shakar, kraxmal, klechatka, vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, RR, K, karotin, xolin, o'sayotgan no'xatda vitaminlar S, E, yog'lar, makroelement (kaliy, kaltsiy, magniy, fosforlar), mikroelementlar (temir, rux, marganets, mis, kobalt, bor, yod) bor. No'xat tarkibidagi oqsil miqdori mol go'shtidagi oqsil miqdoridan ko'p. Yosh no'xatda oqsillar kam bo'ladi, ammo vitaminlarga boy bo'ladi. Ko'k no'xatda va pishmagan no'xatda sklerozga qarshi xolin faol moddalar bo'ladi. Bu moddalar yoshi ulug' odamlar uchun zarur. No'xat to'yimlilik jihatidan mol go'shtidan 2 marta ortiq. Rux yetishmasa jinsiy balog'at sekinlashadi. No'xat qaynatmasi (urug' va poyasidan) siydik haydovchi modda sifatida foydalaniladi. Organizmdan tuzni chiqarishga, buyrakdagi toshlarni eritishga yordam beradi. Rux qondagi shakar miqdorini kamaytiradi, shuning uchun qandli diabet kasalligiga uchraganlarga iste'mol qilish tavsiya qilinadi. No'xat uni suvda chayilib, latta (bint)ga shimdirilib yiringli yaraga va chipqon chiqqan joyga bog'lanadi. Ikki qoshiq no'xat uni va 2 qoshiq sut zardobidan tayyorlangan omixta yuzga surtiladi, qurigandan so'ng avval issiq suv bilan, so'ng sovuq suv bilan yuviladi. Surtma yuz terisini tozalaydi. Uni yumshatadi va ajinlarni tekislaydi.

Karam. Yog'lar va oqsillar, aminokislotalar, ayniqsa, tritofon, leytsin, metionin, fenilalanin va boshqa oksidlovchi fermentlar, kleshchatka, shakar, glyukoza va fruktoza, organik kislotalar asosan olma va limon, S, R, B<sub>1</sub> B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B, E, K, D, N, vitaminlarda bor. Kaliy, kaltsiy, natriy, magniy, kremniy, fosfor, temir, alyuminiy, rux, marganets, mis, nikel, molibden, bor, ftor, xrom, yod, kobalt, kumush, oltingugurt va boshqalarga boy. Biologik faol moddalar, fitontsidlar, zararli bakteriyalar (ayniqsa, sil tayoqchasi, oltin stafilokokk)ni o'ldiruvchi moddalar ham bor. Karamdagi vitamin S miqdori jihatidan limon va mandaridan

qolishmaydi, karam uzoq saqlaganda va tuzlaganda moddalar yaxshi saqlanadi. Kleshchatkaga boy. Kleshchatka ichak harakatini kuchaytirish bilan birga organizmdagi ortiqcha xolesterinni chiqarib yuborib, aterosklerozning oldini oladi. Semirishga moyil kishilar ovqatida karam ko'proq bo'lgani ma'qul. 1950 yilda karam tarkibidan vitamin U (ruscha U, lotincha —ulkus|| – yara ma'nosini anglatadi) ajratib olindi. Me'da va 12 barmoqli ichak yarasini davolashda karam shirasidan foydalaniladi. Og'riqni bosadi, qusishni to'xtatadi, ko'ngil aynishga barham beradi, zarra va qabziyatning oldini oladi. Asosiysi yaraning tuzalishini tezlashtiradi. Karam shirasi quyidagicha tayyorlanadi: 350 – 500 g karamni maydalab qirqib, tinishi uchun 12 – 14 soat qo'yib qo'yiladi, so'ngra 2 qavat dokada suziladi. Karam shirasi 1 – 2 kunga tayyorlanadi, sovitgichda saqlanadi. Har kuni ovqatdan 1 soat oldin 3 mahal ichiladi. Davolash muddati bir oy, yarim yildan keyin davolanish takrorlanadi. Yangi tayyorlangan karam shirasi ishtahani ochadi, ovqatning hazmini yaxshilaydi, qabziyatni yo'qotadi, nafas yo'llari shamollaganda yo'talni qoldiradi va balg'am ko'chiruvchi sifatida foydalaniladi. Yo'talda bir choy qoshiqda bir kunda bir necha bor ichiladi. Karamdan tayyorlangan ovqatlar qand kasalligi bor odamlar uchun foydali, qondagi shakar miqdorini kamaytiradi, chunki karamda shakar juda oz, kraxmal deyarli yo'q. Karam shirasi parhez taom sifatida yurak – qon – tomir kasalliklarini davolashda ishlatiladi, karam tarkibidagi kaliy organizmdagi ortiqcha osh tuzi va suvni chiqarishga yordam beradi.

Kartoshkaning po'stloq osti qismida oqsil, kraxmal, shakar (glyukoza, fruktoza), organik kislotalar (limon, olma, shovul, sut, sirka, pirouzum), vitamin S, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, RR, E, K, U, N, karotin, kistachka, pektinlar, aminokislotalar, makroelementlar (kaliy, natriy, magniy, kaltsiy), mikroelementlar (temir, alyuminiy, rubidiy, rux, marganets, vanadiy, mis, litiy, xrom, molibden, kobalt, nikel, bor, ftor), ultramikroelementlardan rubidiy, peziy, kumush, qalay, efir moylari va boshqalar bor.

Kartoshka – yuqori kaloriyali oziq. Ilgari kartoshkadan odam semiradi, degan tushuncha bor edi, keyingi tekshirishlar bu tushunchaning noto'g'ri ekanini

isbotladi. Aniqlanishicha, kartoshka kraxmali me'dada sekin hazm bo'ladi, natijada, ortiqcha shakar hosil bo'lmaydi. Bu o'z navbatida yog' yig'ilishiga yo'l qo'ymaydi. Kraxmalning yana bir ajoyib xususiyatidan – so'lak, issiqlik va me'da shirasi ta'sirida dekstringa aylanadi. Kraxmalni kraxmal sig'anchi (kleyster) sifatida tibbiyotda ichakni shilliq qavatini saqlash uchun huqna (klizma) qilinadi. Ko'krak bezi yallig'langanda (mastit) kungaboqar yog'ida tayyorlangan kraxmal malhamidan foydalaniladi. Kartoshka tarkibidagi ayrim organik moddalar me'da devorlarini ta'sirlab, ishtahani ochadi. Me'da devorlaridagi shilliqni eritib, mikroflorasini yaxshilaydi, organizmdan zaharlarni chiqarishga yordam beradi. Xalq tabobatida me'da shilliq qavati yallig'langanda, me'da va o'n ikki barmoqli ichakda yara paydo bo'lganda kartoshka shirasi foydali bo'ladi. Shirasini tayyorlash uchun kartoshkani yaxshilab yuvib, po'sti bilan qirg'ichdan o'tkazib, siqiladi, yetti kun ovqatdan yarim – bir soat oldin 50 millilitrdan 3 mahal ichiladi. 1 – 2 kun tanaffus qilinib, yana ichiladi. Davolanayotganda sho'r, achchiq, o'tkir hidli, go'shtli ovqat iste'mol qilinmaydi. Kartoshka shirasi xardani, kekirishni, davomli qabziyatni davolashda ishlatiladi. Kartoshka va klyukva shirasining aralashmasi buyrak og'rig'ida ichiladi. Yangi qirilgan kartoshkani kuygan joylarga qo'yiladi, go'sh (ekzema) va boshqa teri kasalliklari davolanadi. Bo'tqasini 0,5 sm qalinlikda kuygan joyga qo'yiladi va har bir – bir yarim soatda almashtirilib turiladi. Shunda og'riq tez qoladi, shish pasayadi va yara tez tuzaladi. Nafas yo'llari shamollaganda, quruq yo'talda oz suv quyib 10 – 15 daqiqa qaynatilgan kartoshka bug'ida ingalyatsiya qilinadi. Yo'g'on ichak shamollaganda (kolit) qandli diabetda va uchinchi darajali semizlikda kartoshkani kam iste'mol qilish kerak.

Uzoq yillar davomida olimlarning e'tibori kasalliklarni o'rganishga va ularning davolash usullarini izlashga qaratilgan edi. Biroq amaliyot shuni ko'rsatdiki, faqat shu yo'l bilan organizmning sog'lom holatini ta'minlab bo'lmas ekan. —*Sog'liqni yoshdan, obro'ni boshdan saqla!*—deydi dono xalqimiz, bu bejiz aytilmagan maqol. Olimlarning kuzatuvlari shuni isbotladiki, tibbiyot ilmi va amaliyotining markazida bemor odam emas, sog'lom odam turishi kerak. Olimlar

tibbiyotning kelajagi patotsentrizm (patos-kasallik) emas, balki sanotsentrizm (sanos-salomatlik) bo'lish kerak degan xulosaga keldilar. Sanotsentrizm—bu inson salomatligiga o'z vaqtida to'g'ri baho berishgina emas, balki muayyan insonning tashqi muhitning noqulay sharoitlariga qarsi tura bilish imkoniyatlarini aniqlash hamdir. Bular amalda inson salomatligining ob'ektiv mezonlari hamdir. Insonga umri davomida, asta-sekin yoki tasodifan ta'sir ko'rsatuvchi ko'plab omillar xavf solib turadi. Bunday xavflardan xabardor bo'lish va o'z vaqtida oldini olish faqat tibbiyot xodimlarining emas, balki har bir insonning vazifasidir. Ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish-sog'lom turmush tarzining muhim shartlaridan biridir. Mechkay o'z tishlari bilan o'ziga go'r kavlaydi”yoki “Ko'p ovqat egan kishi ovqatni emas, ovqat uni eydi” degan naqlar asosida chuqur ma'no borligini har bir inson yaxshi anglab yetmog'i lozim. Sog'lom kishining ovqat ratsioni 600 dan ziyod moddalardan tashkil topmog'i lozim. Ovqat maqsulotlarida, bu moddalar qay darajada o'zaro munosabatda bo'lishiga qarab, ularning parhez xususiyati belgilanadi

Ratsional ovqatlanish deganda shunday ovqatlanish tushuniladiki, bunda organizmning faoliyati jarayonida sarflangan energiya qiymati, qabul qilinayotgan ovqatlar hisobiga to'liq qoplanadi. Bunday ovqatlarda inson faoliyati uchun zarur bo'lgan oqsil, uglevod, yog'lar, mineral tuzlar, vitaminlar yetarli bo'lib, ovqat miqdori va uning turlari esa oshqozonichak tizimining ferment imkoniyatlariga mos bo'ladi. Ratsional ovqatlanish – bu oqilona maqsadga muvofiq ovqatlanish demakdir. Odatda, ovqat ratsionida (ratsionovqat ulushida) 1 sutkada 80,0 gramm oqsil, 80-90,0 gramm yog', 400-450,0 gramm uglevodlar, 0,1 gramm vitamin, 20 g. mineral moddalar va boshqalar bo'lishi zarur. Ratsionning 50-60% - oqsillar, 70% - hayvon yog'lari, qolgan qisim o'simlik moylari tashkil qilish kerak.

**Xulosa** qilib aytganda insonlarning oz yoki ko'p yashashi albatta ovqatlanish qoidalariga bog'liqligiga yana bir bor amin bo'lamiz yuqoridagi jummalarga yuzlanadigan bo'lsak Aristotelning ta'kidlashisha —Oqil inson faqat yoqimli narsalarning ketidan quvmasdan, yoqimsiz narsalardan xalos bo'lish yo'lini ham izlaydi. Uzoq yashovchi kishilarning ovqatlanish tartiblarini o'rganish shuni



ko'rsatadiki, ular ko'pincha o'zlari tug'ilib o'sgan yerning oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilganlar, oqibatda yot oziq-ovqatlarning o'z organizmlariga zararli ta'siridan saqlanganlar. Barcha uzoq umr ko'ruvchilar kam ovqat yeyishni odat qilganlar. Oziqalarni uzoq vaqt saqlamasdan hozirgina tayorlangan mahsulotlarni qayta kulinariya ishlovi bermasdan sof holda iste'mol qilishganlar. Qorabog'lik uzoq umr ko'ruvchilarning ovqatlari 200 xildan ko'proq turli meva-sabzovot, o't o'simlik mahsulotlaridan iborat bo'lib, sof holda, ba'zan yengilgina qayta ishlov berib iste'mol qilganlar. Uzoq umr ko'ruvchilar qandni deyarli yemasdan uning o'rniga tabiiy asal va uzumni yeyishni afzal ko'rganlar. Yog'li ovqatlarni yeyishdan o'zlarini tiyganlar. Yog'li ovqat tez hazm bo'lmaydi, qarish jarayonini tezlashtiradi. Ular bir kunda 3-4 marta oz-ozdan ovqatlanganlar. Qorabog'liklar ayniqsa, tut va tut shirasini eng foydali mahsulot deb hisoblaganlar. Na'matak (itburun) mevasidan, yalpiz kabi o'tlardan choy damlab ichganlar, ular meva sabzovotlarni xush ko'rganlar. Uzoq umr ko'ruvchi yaponlarning ovqatlari ham kavkazlik uzoq umr ko'ruvchilarnikiga yaqin bo'lib, dengiz mahsulotlari, baliq, tabiiy asal, turli o'simliklardan iborat bo'lgan. Kam kaloriyali, tarkibi vitaminlar va mineral moddalar bilan tenglashtirilgan ovqatlarni iste'mol qilish eng samarali ovqat deb sanalgan. Ovqatlarning kaloriyalarini 50-25% gacha kamaytirish inson umrini qariyb ikki barobar uzaytirishga olib kelishi aniqlangan. Yana shuni ham ta'kidlash mumkinki hozirgi zamonda suniiy tez toyyor bo'ladigan taomlar ko'payib borayotganiga guvoh bo'lamiz va aksariyat yoshlarni sevimli taomlaridan biriga aylandi desak adashmagan bo'lamiz, aslida bunday mazali, taomlardan gazli ichimliklardan voz kechish kerak, sababi bunday taomlar insonlarni semirtiradi, qarish jarayonini tezlashtirar ekan.

### **Adabiyotlar ro'yxati**

- 1.Q.Tursunov,T.S.Nodirov. "Sog'lom turmush tarzi" Toshkent 2003 yil
2. F.Nurboyev "IBN SINO TA'LIMOTI " Tib-kitob nashriyoti Toshkent 2010 yil
- 3.A.N. Aripov, E.E.Ikromov " Valeologiya" Namangan 2016 yil