

СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШ ИНСОННИНГ УЗОҚ УМР КЕЧИРИШINI ТАЪМИНЛОВЧИ МУҲИМ МЕЗОНДИР!

Содиқова Дурдона Султонмуродовна

Республика ўрта тиббиёт ва фармацевт ходимларини малакасини ошириш ва ихтисослаштириш маркази Фарғона филиали ихтисослик йўналиши бўйича директор ўринбосари

Аннотация: Соғлом турмуш тарзи кенг маъноли тушунча бўлиб, у унумли меҳнат, фаол дам олиш, бадантарбия ва спорт билан шугулланиш, организмни чиниқтириш, шахсий гигиенага риоя қилиш, оқилона овқатланиш, зарарли одатлардан ўзини тийиш, ҳар йили шифокор кўригидан ўтиб туриш ва шу каби бошқа кўплаб таркибий қисмлардан иборатдир.

Ушбу мақолада соғлом турмуш тарзи ва соғлом овқатланишнинг аҳамияти илмий жиҳатдан тадқиқ этилган.

Калит сўзлар: соғлом турмуш тарзи, спорт, саломатлик, соғлом овқатланиш, инсон омили.

Ота-боболарнинг овқатланиш борасидаги тажрибаларида кўп нарсалар мақсадга мувофиқ бўлиб, турмуш тарзига, иқлимга, миллий урф-одатлар ва анъаналарга мос келади.

Соғлом ва тўғри овқатланиш аввало тартибли олиб борилгандагина фойда беради. Халқимизда “Эрталабки нонуштани ўзинг е, тушликни дўстинг билан баҳам кўр, кечки овқатни душманингга бер, деган ҳикматли ибора бежиз айтилмаган”. Агарда овқатланиш тартибига риоя қилинмаса, ҳазм қилиш фаолияти қийинлашади, тартибсиз, нотўғри овқатланиш эса, касалликларга олиб келади.

Кейинги пайтларда ортиқча вазн ва семириш ҳолатлари кўп учрамоқда, овқатланиш тартиби ва турмуш тарзининг ўзгариши, жумладан камҳаракатлилик билан боғлиқ. Ортиқча вазн ва семириш турли сурункали касалликларни, хусусан қон босимининг ошиши, 2-тип қандли диабет, юрак ишемия касаллиги, қон айланишининг бузилиши ва саратон касалликларининг келиб чиқишидаги етакчи хавфли омил ҳисобланади.

Нотўғри овқатланиш сабаблари. Аҳоли орасида сурункали ноинфекцион касалликларнинг асосий омили бўлиб қуйидагилар ҳисобланади:

- таркибида ҳайвон ёғлари бўлган овқатларни кўп истеъмол қилиш,
- шакар ва тузни меъеридан ортиқ истеъмол қилиш;
- гўшт ва сут маҳсулотларини, сабзавот, мева ва қўкатларнинг кам истеъмол қилиш;
- чойни овқат билан кўп истеъмол қилиниши.

Соғлом овқатланишнинг 12 та тамойили

1. Турли хил озиқ-овқат маҳсулотларни истеъмол қилинг.
2. Кун давомида бир неча марта, турли хил мева ва сабзавотларни истеъмол қилинг. Яхшиси янги ва маҳаллий шароитларда етиштирилган маҳсулотларни 400 гр.дан кам бўлмаган миқдорда истеъмол қилинг.
3. Нон, йирик тортилган ун маҳсулотлари, ёрмалар, картошкани ҳар куни истеъмол қилинг.
4. Овқат билан бирга ёғларни организмга тушишини назорат қилинг, иложи борича ҳайвон ёғларини ўсимлик ёғларига алмаштиринг.
5. Ёғли гўшт маҳсулотлар ўрнига дуккакликларни, балиқ, товук гўшти ёки ёғсиз гўшт истеъмол қилинг.
6. Ёғлилиги паст бўлган сут ва сут маҳсулотларини-кефир, творог, йогурт, ёғлилиги ва тузи паст бўлган пишлоқларни истеъмол қилинг.
7. Таркибида кам миқдорда қанд бўлган маҳсулотларини танланг, шакар ва қандни кам истеъмол қилинг. Ширинликлар ва ширин ичимликларни чегараланг.
8. Тузни кам миқдорда истеъмол қилинг. Тузнинг бир кунлик умумий миқдори 1 чой қошиқ – 5 гр.дан ошмаслиги керак.
9. Чойни табиий шарбатлар ва ичимлик суви билан алмаштиринг ёки асосий овқатлар истеъмол қилиш оралиғида ичинг.
10. Таом тайёрлашда хавфсизликни таъминлаш жуда муҳим. Таомни буғда пиширилганда, қайнатилганда ва димланганда ёғ, туз ва қанд миқдорини кам ишлатилиши таъминланади.
11. Чақалоқларни 1-чи 6 ой давомида кўкрак сути билан боқинг. Кўшимча овқатларни аста секинлик билан, яъни кўкрак сути билан боқишни давом эттирган ҳолда бериб боринг.
12. Тана вазнини белгиланган меъёрда ушлаб туриш учун ҳар куни организмга маълум миқдорда жисмоний юклама беринг.

Озиқ маҳсулотлар пирамидаси

Пирамидада озиқ моддаларнинг истеъмол қилинишини оптимал даражада таъминлаб берувчи озиқ маҳсулотлар гуруҳлари тасвирланган. Пирамида блокларга бирлаштирилган озиқ маҳсулот гуруҳлари, озиқ маҳсулотларининг бир-бирига нисбатан ва уларнинг турли-туманлиги ҳақида тушунча беради. Бундай ажратиш ҳар бир гуруҳ таркибидаги озиқ моддаларнинг йиғиндисини намоён қилади.

1. Нон, ёрмалар, гуруч, картошка.
2. Сабзавот ва мевалар.
3. Сут ва сут маҳсулотлари.
4. Гўшт, парранда гўшти, балиқ, тухум, дуккакликлар ва ёнғоқлар.
5. Ёғли маҳсулотлар, ширинликлар, туз ва шакар.

Муҳими, шу барча маҳсулотларнинг истеъмол қилиниши ва уларнинг турли-туманлигидир. Соғлом инсон учун ҳеч қандай парҳез ва овқатланишнинг махсус тизими керак эмас. Нотўғри овқатланиш натижасида озиқ моддалар фойда эмас, зарар

келтириши мумкин. Овқатланиш қоидаларини, овқат маҳсулотлари хилма-хиллигини ва уларни истеъмол қилишда ишлатиладиган энергия сарфини билиш ва тушуниш зарур. Хар бир инсон доимий равишда ўз тана вазнингизни назорат қилиб туриш керак.

Биринчи гуруҳ маҳсулотлар – яшил рангда белгиланган бўлиб, нон, ёрма, гуруч, дон, буғдой, сули ва катрошка, мураккаб углеводлар (крахмал), озика толалари, кальций, темир тузлари, В гуруҳ витаминларнинг асосий манбаи эканлигини англатади.

Нон маҳсулотлари, ёрма ва картошкани тўғри танлашга кўрсатмалар:

– буғдой ундан тайёрланган нон, кепакли нон, қора нон тавсия этилади. Бу озика юрак ва қон томир касалликлари, ошқозон-ичак касалликлари, қандли диабет, ўт-тош касаллиги ҳамда қабзият ривожланиш хавфини камайтиради;

– катта одам учун кунига 250-300 гр. нон истеъмол қилиниши лозим, шулардан йирик ундан тайёрланган маҳсулотлар – 50 гр., ёрма – 50-80 гр.;

– хамирли, қандолат ва ёғга бой ун маҳсулотларини истеъмол қилишни чеклаш;

– картошкани ҳар куни 150-200 гр. қайнатилган ёки димланган кўринишда истеъмол қилингани маъқул. Ҳайвон ёғида қовурилган картошкани истеъмол қилишдан ўзини тийган маъқул.

Иккинчи гуруҳ маҳсулотлари – бу витаминлар, микро ва макро элементларга бой ҳамда соғлиқ учун фойдали бўлган озуқа толаларини ўзида сақлайдиган сабзавот ва мевалардир;

Кунига 400 гр. дан кам бўлмаган миқдорда, ўз иқлим шароитимизда етиштирилган, янги сабзавот ва меваларни истеъмол қилиш тавсия этилади.

Ҳўл меваларни кўпроқ истеъмол қилиш керак, уларнинг шарбатларини асосан овқатланиш оралиғида истеъмол қилиш тавсия этилади.

Сабзавотларни хомлигича ҳам, салат ва овқат кўринишида ҳам истеъмол қилиш мумкин. Сабзавотларни кўп қовуриш керак эмас (қовурилган маҳсулотлар ёғни ўзига шимиб олади), уларни димлаб пишириш мақсадга мувофиқдир. Ўзбекистон сабзавот ва мевалари мўл бўлган юрт бўлиб, қишлоқ шароитида бу маҳсулотларни турли-туманлигига ва кундалик овқат рационида албатта истеъмол қилинишига алоҳида эътибор бериш керак.

Учинчи гуруҳ маҳсулотлари – сут ва сут маҳсулотлари кальций тузлари, оксил, витамин А, В2, В12 ва аминокислоталар манбаи ҳисобланади. Ёғ миқдори кам бўлган сут-қатиқ маҳсулотларини танлаш керак. Кунига 200 мл. сут-қатиқ маҳсулотларини, биокефир, творог, пишлоқ (60-80 гр.) туридагиларни ва туз, ёғ миқдори кам бўлган сут-қатиқ маҳсулотларини истеъмол қилиш тавсия этилади.

Тўртинчи гуруҳ маҳсулотлари – гўшт, парранда гўшти, балиқ, тухум, дуккаклилар, ёнғоқ – бу юқори биологик қийматли оқсиллар, В гуруҳ витаминлар (айниқса В12), осон ҳазм бўладиган темир ва рухнинг манбаидир. Ёғсиз гўшт ва парранда гўштини (терисиз ҳолда) (100гр.), балиқни кўпроқ (100гр.) истеъмол қилиш

мақсадга мувофиқдир; шу қаторда колбаса, сосискаларни истеъмол қилишни қисқартириш керак, негаки уларда ҳайвон ёғлари кўп миқдорда бўлади. Бу маҳсулотларни ёғда кўп қовурмаслик керак, ундан кўра буларни димлаш, сувда, буғда пишириш (котлета ва шу каби маҳсулотлар) мақсадга мувофиқдир.

Бешинчи гуруҳ маҳсулотлари – ёғлиқ маҳсулотлар ва ширинликлар. Бу маҳсулотларни кўп истеъмол қилмаслик керак, ундан кўра ёғсиз ва кам шакарли қандолат маҳсулотлари ўрнини босадиган маҳаллий мева қоқилари (ўрик, олхўри, анжир, олма ва майиз)ни истеъмол қилиш организм учун фойдалидир. Улар таркибидаги витамин ва микроэлементлар организмда иммунитетни оширади ҳамда камқонликни олдини олишга имкон беради.

Овқат ейиш вақтида ширинликлар ҳамда рангли ширин газланган ичимликларни истеъмол қилиш одатидан воз кечиш керак. Уларнинг ўрнига қадокланган газланмаган сув, оддий қайнатиб совутилган сув, табиий шарбатлар ёки мева қоқилардан тайёрланган дамламалар ичиш мақсадга мувофиқ.

Ҳайвон ёғларидан кўра, ўсимлик мойларини кўпроқ истеъмол қилиш керак.

Кундалик таомномани тузишда озик-овқат маҳсулотларини танлаш талабларига риоя қилинг:

Хар қандай озик-овқат маҳсулотини организмга фойдали ва зарарли хусусиятларини иноботга олиб 3 хил турга ажратиб танлаш мумкин.

Яшил ранг – Чекланмайдиган озик овқат маҳсулотлари

- Нон (жавдари қора нон, кепакли нон, буғдой нон)
- Ёғсиз гўшт маҳсулотлари (мол гўшти, қўй гўшти, ёғсиз парранда гўшти) кун давомида -150г

- Балиқ гўшtidан тайёрланадиган овқатлар
- Ёғсиз творог 160-200г кун давомида
- Пишлоқнинг тузсиз турлари (қишлоқ шароитида сузма)
- Нордон ва ширин -нордон турдаги олма
- Барча мева ва сабзавотлар
- Дуккакликлар
- Кўкатлар, резавор мевалар
- Мева ва сабзавот шарбатлари
- Кўк чой, газланмаган минерал сув

Сарик ранг – маълум чекланган миқдордаги озик-овқат маҳсулотлари

- Цитрус мевалар
- Дрожжали нон
- Дудланмаган колбаса (докторский)
- Тузли дудланган пишлоқлар
- Қайнатилган тухум
- 10% ли Сметана (фақат салатларга қўшиш учун)
- Йогурт, желе, мармелад, зефир, сутли музқаймоқ

- Майонез, кетчуп
- Ёғлилиги 1% дан юқори бўлган сут маҳсулотлари
- Кизил ранг – Чеклаш зарур бўлган озиқ-овқат маҳсулотлари
- Ачитилган нон ва ачитилган хамирдан тайёрланган овқатликлар
- Шоколад ва қандолат маҳсулотлари
- Маргарин ва ҳайвон ёғи
- Дудланган калбаса
- Қизил қалампир, аччиқ зираворлар
- Газланган ширин рангли ичимликлар
- Спиртли ичимликлар
- Консерваланган гўшт ва балиқ маҳсулотлари
- Тузламалар

Умуман олиб қараганда, овқатланишда нималарга эътибор бериши керак?

- овқатланиш тартибига қатъий риоя қилиш;
- овқатнинг миқдори меъёрга бўлиши;
- истеъмол қилинаётган овқат қуввати сарфланган қувватни қоплаши;
- овқатнинг сифатий мукамаллигини таъминлаш;
- озиқ-овқатларнинг хилма-хиллигига эътибор бериш.

Агар ухлашдан олдин биров очлик ҳисси сезилса, сабзавотли салат, олма ёки қатиқ ичиш мумкин.

Овқат тайёрлашда:

- таом тайёрлаш усулини ўзгартирган ҳолда – гўштнинг ёғли қисмини олиб ташланг;
- ҳайвон ёғлари ўрнига ўсимлик ёғларидан фойдаланинг;
- ковриш ўрнига қайнатиш, буғда пишириш ва димлашдан фойдаланинг;
- таркибида трансёғлар бўлган қайта ишланган маҳсулотлардан фойдаланишдан воз кечинг ва табиий овқатликларни танланг!

АДАБИЁТЛАР:

1. О.Каримов. Валеология. Тошкент, 2028.
2. Р.Шарипов. Соғлом турмуш тарзи. Услубий кўрсатма. Тошкент, 2021.
3. Kasimov, K. I., & Egamnazarov, A. I. (2023). FAMILY IS ONE OF THE IMPORTANT FACTORS IN THE FORMATION OF ENTREPRENEURIAL QUALITIES. *International Journal of Philosophical Studies and Social Sciences*, 3(1), 18-25.
4. Yuldashov, I., Parpiev, O., Makhmutaliev, A., Tukhtanazarov, I., & Umaralievich, K. U. (2021). Pedagogical bases of formation of physical culture and social culture in Youth. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 54-58.

5. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 48-53.

6. Sadigjonovich, G. B., & Umaralievich, K. U. (2022). Socio-Philosophical Aspects of the Orientation of Young People to Entrepreneurial Activity. *Research Focus*, 1(4), 359-363.

7. Тешабоев, М., Каримов, Ў., & Каримова, Г. (2022). Глобаллашув Шароитида Ёшлар Тарбиясига Салбий Таъсир Этувчи Омиллар Ва Уларнинг Хусусиятлари. *SO ‘NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI*, 5(1), 382-388.

8. Rayimov, A. A. (2021). Social Aspects Of The Formation Of Social Activity In Youth. *Oriental Journal of Social Sciences*, 1(1), 29-32.

9. Рафиқова, Д. К., & Каримова, Г. Ў. (2020). Ёшларни ижтимоий фаоллигини оширишда кадрятларнинг аҳамияти. *Перекрёсток Культуры*, 2(1).