

OVQATLANISHNI TO'G'RI TASHKIL ETISH

Atajanova Sayyora Davronbekovna
Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada to'g'ri ovqatlanish va uning gigiyenasi, ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: ovqatlanish, energiya, mikroob.

Ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish. Ushbu yo'nalis umumiy harakterga ega bo'lib, u sog'lom turmush yulidagi harakat dasturini belgilaydi. 19-asrdan boshlab oziq-ovqatlarning tarkibiy mutanosibligi, energiya muvozanati, mikroblar, ovqatlanish tartibi haqida ilmiy qarashlar paydo bo'ldi, bu esa uz navbatida dietologiya fanini shakllanishiga zamin yaratdi. Hozirgi kunga kelib esa, noto'g'ri va noratsional ovqatlanish kishilar o'rtasida uchrayotgan oshqozon - ichak, yurak qon-tomir, ichki sekretiya bezlari, bo'gimlar, modda almashinuvining buzilishi, rak kasalliklarining asosiy sababchisi ekanligi ilmiy ravishda isbotlandi. Jahon Sog'liqni Saqlash tashkilotining ekspertlari P.Ravel va Ch. Ravellar «Kishilar o'rtasida uchrayotgan kasalliklarning 80% noto'g'ri ovqatlanishdan» degan fikrlarni bildirganlar. Portugaliyalik buyuk dietolog E. Perish aytganidek «Faqatgina ovqatlanish bizni mayda yoki yirik, nodon yoki aqli, nimjon yoki kuchli, bo'shashgan yoki g'ayratli, odamovi yoki sog'lom muammolarga layoqatli qiladi». Lekin insoniyat bu masalada hamon o'zining o'tmishdagi odati – ovqatlanishda nafs va hohishning ta'siridan qutila olmayapti. Oqibatda bu holat kishilar o'rtasida kasalliklar va o'limning asosiy sababchilaridan biri bo'lmoqda. Bu masalalar ovqatlanishda savodsizlik va befarqlik bilan bir qatorda jamiyatda oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish va ovqatlanishni biznes asosga qo'yilganligi, pul va boylik orttirish yo'lida bir qancha oziq-ovqatlar, ichimliklar reklamasi, shuningdek, ovqatlarni nogigienik tayyorlashga asoslangan «ko'cha ovqatini kafe, bar, restoranlar» ham katta rol o'ynashmoqda.

Shuning uchun ham bugungi kunda ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilish, inson kundalik turmushining eng asosiy talablaridan biri va buni sog'lom turmush tarzini tashkil etishda hisobga olmaslik mumkin emas. Bu kundalik iste'mol qilinayotgan oziq - ovqat mahsulotlarini kishilar organizmida fiziologik, biologik talablar asosida tashkil etishdir. To'g'ri ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerak-ki, u o'zining fizik – kimyoviy hamda biologik xususiyatlari bilan inson tanasiga og'irlik qilmasligi, aksincha tez va oson hazm bo'lib, organizmni kerakli oziq moddalari bilan ta'minlay olishi lozim.

Bu o'rinda biz quyidagi talablarga rioya qilishimiz kerak:

- ovqatlik mahsulotlari tarkibini kishi organizmining fiziologik talablariga mos bo'lishini ta'minlash;
- iste'mol qilinadigan ovqatning miqdorini kishi sarf qiladigan energiyaga mos bo'lishini ta'minlash;
- ovqatlanish rejimini kishi badanidagi biologik qonuniyatlarga mos bo'lishini ta'minlash;
- har galgi ovqatlanishda badan fiziologiyasi qonuniyatlarini hisobga olish;
- ovqatlarni tayyorlashda uning tarkibi va sifatini saqlab qolish tartiblariga rioya qilish;
- ovqatlik mahsulotlarni etishtirish, tanlash va saqlashga bo'lgan talablarga rioya qilish;
- ovqat hazm qilish a'zolari tuzilishi va ulning funktsiyalari to'grisidagi qisqacha ma'lumotlarga ega bo'lish;
- ovqat hazm qilish tizimi normalarini baholovchi asosiy ko'rsatkichlarni bilish;
- ovqat hazm qilish tizimi muammolarida tadbirlar qo'llash hamda mutaxasislarga murojaat qilish. Agarda, ovqatlanishda yuqoridagi harakat dasturiga rioya qilsangiz va shu talablarning har birisi bo'yicha oddiygina tushunchalarga ega bo'lib, ularni o'z turmushingizda qo'llashni bilsangiz, siz ovqatlanishni ongli tashkil qilgan bo'lasiz va hech qachon u bilan bog'lik muammolarga duch kelmaysiz.

Shuning uchun, yuqoridagi ovqatlanishga bo'lgan talablarning har birisi bo'yicha alohida to'xtalib utishga to'g'ri keladi. Ovqatliklarning tarkibida un mahsulotlari va shirinliklarni muntazam ortiqcha iste'mol qilish natijasida butun tanada xilt ko'payib ketadi. Ortiqcha xiltlar ichki a'zolar, badan bushliqlari va bo'gimlarga o'tib a'zolar faoliyatini qiyinlashtirish oqibatida, artrit, poliartirit, radikulit, osteoxondroz, semirib ketish, ichaklarda qabziyat, qandli diabet, tomirlarda ateroskleroz, tana va ichki a'zolarida o'smalar paydo bo'lishi kabi kasalliklarga sharoit yaratadi. Ovqatining tarkibida un mahsulotlari va shirinliklar ko'p bo'lgan insonlar orasida tez-tez shamollash, har xil virusli toshmalar toshishi, gaymorit, frontit, otit, surunkali tanzillit, faringit va tanadagi ortiqcha xiltlarni bronxlar orqali ko'plab ajralib chiqishidan tez-tez tomoq qirish, burun qoqish, balg'am tupirish kabi holatlar ko'p uchraydi. Ovqatliklarning tarkibida go'sht, tuxum kabi oqsillarni surunkali iste'miol qilish natijasida buykaklar faoliyatining qiyinlashuvi, buyrakda, o't qopida, siydik chiqaruv yo'llarida tosh hosil bo'lish, ichaklarda qabziyat, ruxiatning buzilishi, asabiylik kabi holatlarga sabab bo'ladi. Ovqatliklar tarkibida yog'larni, ayniqsa mol yog'larining ortiqchaligidan qonning tarkibi quyushib, tomirlarda ateroskleroz va uning oqibatida yurakda stenokardiya, infarkt holatlari, qon bosimining yuqori bo'lishi, xolesistit, semirib ketish kabi holatlarga olib keladi. Ovqatliklar tarkibida vitaminlarning etishmasligidan parchalanish jarayonlari sustlashuvi oqibatida a'zolarning faoliyati uchun zarur bo'lgan moddalar yetishmasligi sodir bo'ladi.

Oqibatda bolalarda raxit, kattalarda shapko'rlik, organizmdagi barcha muhim jarayonlarning susayishi kabi holatlarga olib keladi. Ovqatliklarning kimyoviy zaharli moddalar bilan zararlanishidan turli darajalardagi ovqatdan zaharlanishlar, radioaktiv moddalar bilan zaharlanishidan esa, sochlarning to'kilib ketishi, ichki a'zolar faoliyatining susayishi, bepushtlik, rak, oq qon kabi og'ir oqibatlariga olib keluvchi kasalliklar yuzaga keladi. Ba'zi bir ovqatlik turlarining ayrim odamlar organizmiga mos kelmasligidan terida har xil toshmalar toshishi va qichishi (dermatitlar), oshqozon va ichaklarda - gastrit va kolit, miya to'qimalarining zaharlanishi – migren, meningit, nafas olishning kiyinlashuvi – diqqinapaslik, yurakda xuruj-stenokardiya va butun organizmda bezovtalikka sabab bo'luvchi allergik holatlarga olib keladi. Ortiqcha ovqatlanish va ovqatxo'rlik tufayli, semirib ketish kadi qomatning buzilishi, go'zallik va ephillikning izdan chiqishi, kishi gavdasining beso'naqay, ko'rimsiz, kiyim - kechak yarashmaydigan ahvolga kelib qolishi, nafas olish va harakatlarning qiyinlashuvi, tanadan va og'izdan qo'lansa hidlarning tarqalishidan noqulay ahvolga tushish, kasallanish ehtimollarining ortib borishi yuz beradi. Spirtli ichimliklarni surunkali iste'mol qilish oqibatida ruhiyatning buzilishi, asabiylik, o'z hatti-harakatlarini nazorat qila olmaslikdan insoniy, ahloqiy normalardan chetga chiqish, obro'-e'tiborning, farzandlar tarbiyasida ma'suliyatning bo'lmasligi, jinoyatga qo'l urish, insonni shaxs sifatida inqirozga yuz tutishi, uydan, eldan, oiladan, bolachaqadan ajrab yakka yolg'izlikda yashab umrini barbod qilish holatlari uchrab turibdi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Mamatkulov B.M. Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlashni boshkarish. //darslik, Toshkent, 2013. 573b.
2. T.I.Iskandarov, B.Mamatkulov Sanitariya-statistik va ijtimoiygigienik tadqiqot uslublari. //darslik, Toshkent, 1994. – 200 b.
3. B.M.Mamatkulov, B.A.Umarov Uzbekiston Respublikasida sanitariya epidemiologiya xizmatini tashkil etish asoslari. //darslik, Toshkent, 2011. 211b.
4. B.Mamatkulov. Tibbiyot statistikasi (Biostatistika) asoslari //darslik, Toshkent, 2005. -132 b.