

## INSON SALOMATLIGINI MUSTAHKAMLASHDA TO'G'RI OVQATLANISHNING AHAMIYATI

*Kamolova Nilufar Erkinovna*

*Abu Ali ibn Sino nomidagi Buxoro davlat tibbiyot instituti  
Tibbiyot fakulteti 305 - guruh talabasi*

**Kalit so'zlar:** inson organizmi, atrof muhit, to'g'ri ovqatlanish, ekologiya, salomatlik va sog'lom turmush tarzi.

**Annotatsiya:** Aholi orasida inson salomatligini mustahkamlashda to'g'ri ovqatlanishning ahamiyatini targ'ib qilish. Kundalik iste'mol qilinadigan oziq-ovqatlarni organizmning fiziologik, biologik talablari asosida tanlash va iste'mol qilishni yo'lga qo'yishdan iborat. Yoshlar orasida Inson uzoq umr ko'rishida salbiy ta'sir ko'rsatadigan ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlik singari zararli odatlardan saqlashga jalb etish.

## ЗНАЧЕНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Бухарский государственный медицинский институт имени  
Абу Али ибн Сины  
Медицинский факультет студент группы 305  
Камалова Нилуфар Эркиновна

**Ключевые слова:** организм человека, окружающая среда, правильное питание, экология, здоровье и здоровый образ жизни.

**Аннотация:** Пропаганда среди населения значения правильного питания в укреплении здоровья человека. Он заключается в подборе и употреблении ежедневных продуктов питания исходя из физиологических и биологических потребностей организма. Поощрение молодежи избегать вредных привычек, таких как алкоголизм, наркомания и т.д., отрицательно влияющих на продолжительность жизни человека.

## THE IMPORTANCE OF CORRECT NUTRITION FOR IMPROVING HUMAN HEALTH

Bukhara State Medical Institute named after Abu Ali ibn Sina  
Faculty of Medicine student group 305  
Kamalova Nilufar Erkinovna

**Key words:** human body, environment, proper nutrition, ecology, health and healthy lifestyle.

**Abstract:** Promoting among the population the importance of proper nutrition in promoting human health. It consists of selecting and consuming daily foods based on the physiological and biological needs of the body. Encouraging young people to avoid bad habits such as alcoholism, drug addiction, etc., which negatively affect a person's life expectancy.

To'g'ri ovqatlanish inson salomatligini mustahkamlashda muhim o'rin tutadi. Inson uzoq umr ko'rishi uchun uning salomatligini asrash va mustahkamlash, qolaversa, sog'lom turmush tarzini to'g'ri shakllantirish zarur. Shunday ekan, har bir inson, eng avvalo, o'z sog'lig'imizni o'ylashi darkor. Ana shunda xotirjam va farovon hayot kechirgan, ko'plab asoratli xastaliklarning oldini olgan bo'lamiz.

Sog'lom turmush tarzini yo'lga qo'yishda, to'g'ri ovqatlanish bo'lib, kundalik iste'mol qilinadigan oziq-ovqatlarni organizmning fiziologik, biologik talablari asosida tanlash va iste'mol qilishdan iborat.

To'g'ri ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, u o'zining biologik, fizik hamda kimyoviy xususiyatlari bilan inson tanasiga og'irlik qilmasin, aksincha, tez va oson hazm bo'lib, organizmni kerakli ozuqaviy moddalar bilan ta'minlansa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Inson doimo harakatda bo'lish. Kishi kundalik hayotda jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan ko'proq shug'ullansa, organizmdagi fiziologik, biologik jarayonlar faollashadi. Natijada, kayfiyat ko'tarilib, ishchanlik qobiliyati ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga egadir.

Ma'lumki, inson tanasidagi faollik kunduzi ortadi, kechasi susayadi. Shu bois ham ish kuni, dam olish vaqti to'g'ri rejalashtirilgan bo'lishi zarur.

Odamlarda ruhiy osoyishtalikni ta'minlash zarur. Inson organizmidagi ichki a'zolar faoliyati asab tizimiga bevosita daxldor. Ularning me'yoriy faoliyati ruhiy holati, kayfiyatini belgilaydi. Sog'liqni saqlash va mustahkamlashning garovi – bu huda-behudaga asabni buzmaslik, yaxshi narsalar haqida o'ylab, oqilona fikrlash, yomonliklardan tiyilish, nafsga erk bermaslik, xushfe'l, xushmuomala bo'lish zarur.

Inson uzoq umr ko'rishida salbiy ta'sir ko'rsatadigan ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlik singari zararli odatlardan hisoblanadi. Bu illatlarning sog'liq va turmushga ziyoni bisyorligini alohida ta'kidlab o'tirishga hojat yo'q. Shunday ekan, bunday kishilarning hayotga befarq, kun o'tsin uchun yashovchi, o'z sog'lig'i va kelajagini o'ylamaydigan zaif odamlarga aylanib qolishi mumkin.

Olimlarning inson salomatligini mustahkamlashda to'g'ri ovqatlanishning moniyati borasida fikrlarini keltirsak Abu Ali ibn Sino "Kimki o'z sog'lig'ini

saqlamoqchi va mustahkamlamoqchi bo'lsa ovqatlanish tartibiga iste'mol qilinayotgan ovqatning sifatiga, miqdoriga, ovqatni istemol qilish vaqtiva uning hazm bo'lish jarayoniga asosiy e'tiborni qaratmog'i va ovqatlanish qoidalariga rioya qilmog'i lozim". To'laqonli va to'g'ri ovqatlanish – uzoq va sog'lom hayot kechirish garovidir. Yosh bolalarning sog'lom o'sishi uchun eng avvalo. Ularning ovqatlanish ratsioniga e'tibor qaratish darkor. Oziq – ovqat mahsulotlari orqali organizm asosiy oziq moddalar bilan yetarli darajada ta'minlanib turilsa, bolalarni immuniteti oshib, aqliy va jismoniy ish qobiliyati ham rivojlanadi. Ammo bugungi kunda insonlarning ovqatlanish ratsioniga ko'plab o'zgarishlar yuz bermoqda. Aksariyat insonlar vaqtni tejash maqsadida tez tayyorlanadigan ovqat istemol killishni afzal ko'rmloqda. B albatta noxush holatlarga olib kelmoqda.

Ma'lumki, oziq – ovqat bilan inson organizmining normal faoliyati uchun zarur bo'lgan kimyoviy mahsulotlar kelib tushadi. Bu moddalar organizmni energetik sarflar tiklanishini ta'minlab, yangi hujayra strukturalarini qurish manbalari sifatida xizmat qiladi.

Organizmdagi barcha hayotiy muhim funksiyalarning normal holatini saqlash uchun oziq-ovqat bilan doimiy ravishda quyidagi beshta asosiy guruh moddalarni olish kerak: oqsillar, yog'lar va uglevodlar almashtirilmaydigan aminokislotalar, almashtirilmaydigan yog' kislotalari. vitaminlar. ineral elementlar shular jumlasidandir.

Oziq- ovqat bilan qabul qilingan oqsillar organizmda plastik va energetik vazifalarni bajaradi. Aminokislotalarni uglevod skletini oksidlarnish jarayonlari energiya ajralishi bilan kechadi va u organizmni umumiy energetik zaxirasida muhim hissa hisoblanadi. Inson organizmining oqsillarga bo'lgan o'rtacha kunlik ehtiyoji 85-90 gramni tashkil qiladi.

1 gramm uglevodning oksidlanishida oqsillardagi kabi energiya ajralib chiqsa, uglevodlarning organizmda parchalanishi energiya asosiy qismini hosil qilinishi bilan kechadi. Uglevodlar energetik almashinuvida ishtirok etishdan tashqari, ko'pgina hujayra strukturalarini biosintez qilinishida asosiy moddalar sifatida muhim ahasiyatga ega. Ullevodlar sinfiga oziqaviy tolalar: kletchatka, pektin va boshqalar. Odamni uglevodlarga bo'lgan o'rtacha kunlik ehtiyoji 400 - 500 gramni tashkil etadi.

Oziq – ovqatlardagi hayvonlar yog'i va o'simlik moylari asosiy energiya manbai hisoblanadi. Yog'larning o'rtacha hazm bo'lishi 94 foizni tashkil etishini hisobga olgan holda oziq-ovqatlardagi 1 gramm yog'ning oksidlanishida ajratiladigan energiya 9 kkal ni tashkil etidi. Bundan tashqari yog'lar xolesterin va boshqa steroidlarni sintez qilishi uchun uglerod atomlari manbaidir. Organizmning yog'larga bo'lgan kunlik ehtiyoji 80-100 grammni tashkil etadi.

Almashtirilmaydigan aminokislotalar oqsil molekulalarini hosil bo'lishida ishtirok etadigan 20 ta tabiiy aminokislotalardan 8 tasi odam organizmida sintez

qilinmaydi va almashinmaydi. Bular: lizin, tereanin, teptofan, meteonin, fenilalanin, leysin va izoleysin va valin. Almashinuvning normal darajasi uchun talab qilinadigan almashtirilmaydigan va almashtiriladigan aminokislotalar o‘zaro nisbati o‘simlik va hayvon oqsillarini oziq –ovqatdagi 9:10 nisbatda kuzatiladi.

Ma’lumki inson organizmi uchun to‘g‘ri ovqatlanish bilan birga atrof muhit suv, tuproq va havo kabi omillar salomatlik uchun muhim hisoblanadi. Shuning uchun ham ozodalikka qat’iy amal qilish kundalik turmushimizda odatiy holga aylanishi kerak.

O‘z vaqtida ovqatlanish nafaqat ehtiyojni qondiradi., balki salomatlikni ham muhofaza qiladi. Noto‘g‘ri ovqatlanish esa, aksincha salomatlikka jiddiy zarar yetkazishi, turli kasalliklarni keltirib chiqarishi mumkin. Shunday ekan to‘g‘ri ovqatlanish me’yoriga e’tibor berish salomatlikka ta’sir etuvchi noxush holatlardan asrash zarur.

### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Жумаева, Ш. Б. Глобаллашув шароитида ёшлар тарбиясининг ўзига хос жиҳатлари. *Science and Education*, 1(Special Issue 1), 2020. 45-52.
2. Jumaeva Sh.B. Study and analysis of the microbiological composition of open reservoirs // *Galaxy international interdisciplinary research journal*. 2023. 539-541.
3. Jumaeva Sh.B. Taxonomic composition and physiological activity of phytoplankton in biological ponds of the Bukhara region // *Journal of Natural and Medical Education*. Year 2023. 2835-303X.
4. Jumaeva, S. B. (2022). THE MAIN FEATURES OF PHYTOPLANKTON IN THE OPEN WATER BASINS OF BUKHARA AND NAVOI REGIONS. *Globalization, the State and the Individual*, 29(1), 104-112.
5. JUMAeva, S. <http://ijpsss. icscience. uz/index. php/ijpsss> Vol 2, Issue 2 2022.
6. Xidirova Nilufar Shuxratovna. YOSH AVLODNI TARBIYALASHDA TA’LIM TARBIYANING O’RNI. *Ta’lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 18-son\_2-to’plam\_Aprel -2024