

## SOG'LOM OVQATLANISH SALOMATLIK GAROVI

*Rahimjonova Mavluda Sherali qizi*  
*Ro'ziyeva Sabohatxon Baxtiyorjon qizi*  
*Abdurahmonova Azizaxon Vahobjon qizi*

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada Sog'lom ovqatlanish salomatlik garovi hamda to'g'ri ovqatlanish qoidalari va ularga rioya qilish haqida ma'lumotlar berilgan.

**Kalit so'zlar:** Oziq-ovqat, to'g'ri ovqatlanish, oziq moddalar, vitamin, salomatlik, fiziologik va biologik talablar.

Tananing barcha oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojini qondirish uchun har kuni turli xil ovqatlar bo'lishi muhimdir. Masalan, har doim bir xil nonni iste'mol qilish o'rniga arpa, makkajo'xori, tariq, tariqdan tayyorlangan nonlarni iste'mol qilish tanaga foydaliroqdir. Har xil ko'katlar, sabzavot va mevali mahsulotlardan salatlar tayyorlash va iste'mol qilishda ularning barglari va poyalaridan (masalan, sabzi, lavlagi va boshqalar) foydalanish ham muhimdir. Lavlagi barglarida poyasiga qaraganda ko'proq ozuqa moddalari va odamlar uchun zarur bo'lgan vitaminlar mavjud. Har kuni iste'mol qilinadigan meva, sabzavot va sut mahsulotlarining umumiy miqdori 800-900 g ni tashkil qiladi, bu keksalarning ovqatlanishini ratsionalizatsiya qilish uchun muhimdir. Ushbu mahsulotlarga bo'lgan kunlik ehtiyoj o'rtacha 500-600 g gacha belgilangan bo'lsa-da, organizmning qarishi bilan ko'p hollarda oshqozon-ichak traktida vitaminlar, minerallar va boshqa biologik faol moddalarning kam so'rilishi meva, sabzavotlar miqdorini kamaytiradi, va sabzavotlarni belgilangan miqdorgacha oshirish zarur. Aytish kerakki, yoz va kuz fasllarida kuniga ko'proq tilga olingan mahsulotlar (tarvuz, qovun, uzum, olma va boshqalar) iste'mol qilinadi. Ammo ko'rsatilgan indeksga yil davomida erishish kerak. Ayniqsa, qish-bahor fasllarida qator ob'ektiv va sub'ektiv sabablarga ko'ra bu mahsulotlarning miqdori keskin kamayib bormoqda. Bunga yo'l qo'ymaslik uchun qovoq, karam, sabzi, sholg'omni saqlash va kundalik ovqatda ishlatish kerak. Chunki unday qilinmasa ovqat hazm qilish organlarining ishiga salbiy ta'sir qiladi. Gap shundaki, oshqozonga kirgan ovqat yana ovqatlanish istagi paydo bo'lganda yeyish kerak. Aks holda, oshqozonda ovqat bor yoki ishtaha bo'lmaganda ovqatlansangiz, ovqat hazm qilish organlarining normal faoliyati buziladi (hazm qilish shiralari tegishli tarkibda va miqdorda ajralmaydi va hokazo) va shu vaqtgacha ovqat olinmasa, ovqat hazm qilish sharbatlari ajralib chiqa boshlaydi.

Suzub solinadigan oziq-ovqat uchun ishlab chiqarilgan, tovushlar (qoshiq, plastinka, piyola, shovqin) bu jarayonni kuchaytiradi va oziq-ovqat benuqson hazm qilinadi. Ulug' Abu Ali ibn Sinoning "Organizmga eng zararlisi ovqat pishib, oshqozonda bo'lmay turib, qayta yeyishdir" deganlarida hikmat bor. Yoshlarning ba'zi

odat va odatlaridan voz kechib ovqatlanishni o'rganishini ta'minlash maqsadida (shoshilinch ovqatlanish, o'z vaqtida kelgan taomlarni iste'mol qilish va h.k.) oziq-ovqat tarkibidagi sut, yogurt, baliq, go'sht, qora non kepak, ko'katlar, mevalar, rezavorlar, sabzavot va sabzavot mahsulotlari, o'simlik yog'i, tuxum, baliq ikra, oq un bilan shirin xamir ovqatlar, kek, to'rtta, yig'ilgan choy va kofe kabi oziq moddalarni asosiy shaklda iste'mol qilish o'tishi kerak.

Qo'y, mol go'shti, miya, yog'li go'sht, dudlangan va tuz, konservalarni juda oz iste'mol qilish yoki baliq, yuqori quvvatli kuchdan butunlay voz kechish kerak. Ratsionga rioya qilish (ovqatlanish vaqti, oziq-ovqat iste'mol qilish qoidalari va boshqalar) ham keksalarning ovqatlanishini ratsionalizatsiya qilishga yordam beradi. Zero, har birimiz, avvalo, salomatligimiz haqida o'ylashimiz kerak. Shunday sharoitda va farovon hayot kechirib, ko'plab murakkab kasalliklarga duch keldik.

To'g'ri ovqatlanish qoidalari.

Ulardan birinchisi to'g'ri ovqatlanish, ya'ni organizmning fiziologik va biologik talablaridan kelib chiqib, kundalik oziq-ovqat mahsulotlarini tanlash va iste'mol qilishdir. Inson tanasiga yuk bo'lmasligi kerak, aksincha, tez va oson hazm bo'lishi va tanani zarur oziq moddalar bilan ta'minlashi kerak.

Ikkinchi shart - har doim harakatda bo'lish. Agar inson kundalik hayotda jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, tanani tarbiyalash tartib-qoidalari bilan ko'proq shug'ullansa, organizmdagi fiziologik va biologik jarayonlar faollashadi. Natijada kayfiyat ko'tariladi, mehnat qobiliyati oshadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

Uchinchi shart - kun tartibi va ishni biologik rejimdan kelib chiqib tashkil qilish. Koinotda tabiat hodisalari ma'lum bir tartib asosida takrorlanadi. Xususan, quyoshning har kuni ma'lum bir vaqtda chiqishi va botishi, yil fasllarining har yili takrorlanishi tabiatdagi barcha harakatlarning ma'lum bir tartibga bo'ysunishining isbotidir. Va inson bundan mustasno emas.

Masalan, inson organizmidagi faollik kunduzi kuchayadi, kechasi esa kamayadi. Shuning uchun ish kuni va dam olish vaqtini to'g'ri rejalashtirish kerak.

To'rtinchi shart - xotirjamlikni ta'minlash. Ma'lumki, bizning tanamiz va ichki organlarning faoliyati asab tizimiga bevosita bog'liq. Ularning normal faoliyati bizning ruhiy holatimizni va kayfiyatimizni belgilaydi. Shu ma'noda, yaxshilik haqida o'ylash, oqilona fikrlash, yomonlikdan tiyilish, nafsga berilmaslik, mehribon va odobli bo'lish salomatlikni saqlash va mustahkamlashning kalitidir.

Beshinchi shart - ichkilikbozlik, chekish, giyohvandlik kabi zararli odatlardan voz kechish. Bu kasalliklar salomatlik va nikoh uchun zararli ekanligini ta'kidlashning hojati yo'q. Zero, bunday insonlar hayotga befarq, kun uchun yashaydigan, sog'lig'i, kelajagini o'ylamaydigan zaif odamlarga aylanib ketishi hayotda ko'p kuzatilgan. Bu achinarli.

Oltinchi shart - tozalik, o'rtachalikka rioya qilish, atrof-muhitga munosabat. Inson kundalik hayoti davomida atrof-muhitga ma'lum darajada ta'sir qiladi. Masalan, hayotimiz uchun zarur bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlaridan chiqindilar paydo bo'lishi juda tabiiy.

### **Xulosa:**

Bilasiz, chiqitlarni to'g'ri kelgan joyga tashlash tufayli atrof-muhit ifloslanadi: suv, tuproq va havoda salomatlikka salbiy ta'sir qiluvchi omillar vujudga keladi. Shuning uchun ham ozodalikka qat'iy amal qilish kundalik turmushimizda odatiy holga aylanishi kerak.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Покровский В. М., Коротько Г. Ф. Физиология человека: Учебник в двух томах. - Moskva Медицина, 2012.[1]
2. [www.ziyonet.uz](http://www.ziyonet.uz)[2]
3. Ноздрачев А.Д., Баранников И.А., Батуев А.С. и др.Общий курс Ф. Физиология человека- Moskva 2011[3].
4. E.N.Nuritdinov «Odam fiziologiyasi» .Toshkent-2005[4]