

RATSIONAL OVQATLANISH TAMOYILLARI

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

Annotatsiya: Ushbu maqolada Ratsional ovqatlanish tamoyillari hamda to'g'ri ovqatlanish qoidalari va ularga rioya qilish haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Ratsional ovqatlanish, oziq moddalar, energiya balansi, yuqori mehnat intensivligi, past mehnat intensivligi

Balansli ovqatlanish qoidalari qanchalik muhim bo'lmasin, biz quyida aytib o'tganimizdek, bu ko'pchilik uchun tushuncha bo'ladi, chunki kim ovqatlanayotganiga qarab, oziq-ovqat madaniyatining to'liq yo'qligi haqida ishonch bilan gapirish mumkin. Bu madaniyat! Ovqatni yaxshi ko'radigan, uni hurmat qiladigan, ovqatdan zavq olishni biladigan va hech qachon bitta sabzi mono-dietada o'tirmaydigan odam bo'lgani uchun. Nima uchun? Unga bu kerak emas, chunki ovqatdan zavqlanayotganingizda sizni ortiqcha ovlashi shart emas. Bu bizning ratsional ovqatlanish tamoyillari haqidagi birinchi fikrimiz. Ovoz berish hissiyotlar va his-tuyg'ularning yetishmasligi haqida gapiradi. Bu hech kimga sir emas, ko'pchilik muntazam ravishda ovqat pishiradi va ovqatlanadi. Kechqurun ishdan keyin uyga kelsangiz, faqat televizor va to'la tarelka bo'ladi, ekran oldida hech qanday yangilik yo'q. Ushbu qaramlikni engishning yagona yo'li - ekrandan orqaga chekinish va plastinkada nima borligini ko'rish. Har bir mahsulotning ta'mini sinab ko'ring va uning uyg'unligi haqida baland ovozda o'ylang. Ongli ovqatlanish ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillaridan biridir. Va nima uchun o'zingizni bilasiz - agar sizdan ovqatning ta'midan bahramand bo'lishingiz so'ralsa, psixologik va fiziologik to'yinganlik ancha tezroq bo'ladi. Quvvat rejimi. Oshqozoningizni ovqatlanishning muntazamligini o'rganish juda muhimdir. Odamlar yaxshi rivojlangan biologik soatga ega, oddiygina budilnik va bu muhim funktsiyani ishga tushiradigan soatlar orqali. Ammo har kuni bir vaqtning o'zida ovqatlansangiz, oshqozon buni eslab qoladi va keyingi safar ular salat, oshqozon sharbati va sog'lom tuyadi boshlanishi bilan tayyorlangan stolga o'tirishadi. Albatta, oshqozon uchun yaxshi bo'ladi? Odatdan tashqari ovqatlanmang. Ko'pchilik uchun muammo shundaki, ular zerikishdan, qo'rquvdan, qiziqishdan, stressdan yoki muzlatgich yonida bo'lishdan ovqatlanadilar. Siz odatdagidek ovqatlanmasligingiz kerak, bu zararli ish sizni ochlik va zerikish his qiladi. Agar siz ochlikni his qilmasangiz, vaqt o'tgan bo'lsa ham, keyingi ovqatni kuting. Mashinada o'tirgandan ko'ra och qolgan yaxshi. Mahsulot balansi. Ratsional ovqatlanishning 5 tamoyilidan biri bizning dietamizda yog'lar, uglevodlar va oqsillar muvozanatiga ega bo'lishi kerakligini aytadi. Bunday holda, hech qanday

sog'liqni saqlash mutaxassisi sizga vazn yo'qotish uchun yog 'yoki uglevodlardan butunlay voz kechishingizni aytmaydi. Har bir inson tanasida o'z funktsiyalari mavjud va ortiqcha vazn yog'li suyaklarning natijasi emas, balki ortiqcha ovqatlanishdagi ehtiyotsizlikdir. Har kimning ehtiyojlari. Bundan tashqari, oziq-ovqat sizning ta'mingizga, turmush tarzingizga, sog'lig'ingizga va yoshingizga mos kelishi kerak. O'zingizga yoqmagan narsani yemang, o'zingizga yoqqan taomni zavq bilan toping. Shaxsiy energiya talabi haqida gapirish va oddiygina gapirish - klassik hisobchilardan ko'ra har kuni og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanadigan odam. Xuddi shu toifada bolalarning ratsional ovqatlanishining tamoyillari va tamoyillari mavjud. Birinchidan, bolalar nima ovqatlanish uchun yaxshi ekanligini va nimaga tegmaslik kerakligini bilish uchun oilada bo'lishlari kerak. Ikkinchidan, bolalar ba'zan "zanjirdan uzilib" qolishlariga hayron bo'lmang. Oddiy qilib aytganda, tana o'sadi va ko'proq oziq-ovqat talab qiladi. Sizning vazifangiz bu taomni foydali qilishdir. Proteinlar bolalarning ovqatlanishida alohida o'rin tutadi, ular kattalar menyusidan ko'ra ko'proq bo'lishi kerak, shuningdek, bolalar uchun nonushta qilishdan oldin issiq ovqat iste'mol qilish ham muhimdir. Ularning ishlashi va kognitiv faoliyatini yaxshilash isbotlangan.

Bolalarning ratsional va muvozanatli ovqatlanish tamoyillari.

Bolaning ovqatlanishi bolaning o'sish sur'atlarini, uning rivojlanishini, turli shakl va turdagi ta'lim qobiliyatini, etarli immunitet reaksiyasini, atrof-muhitning salbiy ta'siriga chidamliligini belgilovchi asosiy omillardan biridir. Natijada, asosiy oziq moddalar va energiya ehtiyojlarining tavsiya etilgan me'yorlari turli yoshdagi bolalarning jismoniy rivojlanishiga, ovqat hazm qilish tizimiga, metabolik jarayonlarga, moddalarga,

1 yoshdan boshlab (erta yosh) sodir bo'lgan vosita faoliyatidagi o'zgarishlarga muvofiq sezilarli o'zgarishlar. 7 yil (maktabgacha yosh), shuningdek, o'smirlik davrida. Bolalarni maktabda issiq ovqat bilan ta'minlash ularning salomatligi va samarali bilim olish qobiliyatini saqlashning muhim shartlaridan biridir. Biroq, to'liq issiq ovqatni tashkil qilish qiyin ish bo'lib, uning eng muhim bo'g'inlaridan biri optimal (sog'lom) ovqatlanishning zamonaviy ilmiy tamoyillariga javob beradigan va bolalarni hamma narsadan chiqish bilan ta'minlaydigan to'liq huquqli menyuni ishlab chiqishdir. Bunday ratsionlarni hisoblash mahalliy oziq-ovqat an'analari, mintaqaning iqtisodiy imkoniyatlariga, oziq-ovqatning o'ziga xos xususiyatlariga va boshqa ko'plab omillarga bog'liq.

Ratsional ovqatlanish - bu jinsi, yoshi, sog'lig'i holati, turmush tarzi, ish va kasbiy faoliyatning tabiati, yashash joyining iqlim sharoitiga asoslangan muvozanatli ovqatlanish. To'g'ri tuzilgan dieta organizmning salbiy ekologik omillarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi, salomatlikni, faol uzoq umr ko'rishni, charchoqqa chidamliligini va yuqori ishlashga yordam beradi.

Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari:

Энергия балansi - bu oziq-ovqat bilan ta'minlangan energiya miqdori va hayot davomida organizm tomonidan ishlatiladigan energiya miqdori o'rtasidagi muvofiqlik. Tana oziq-ovqatdan etarlicha energiya iste'mol qilmasa, u ichki oziqlanish manbalariga - yog 'to'qimalariga, mushak to'qimalariga murojaat qiladi, bu muqarrar ravishda tananing uzoq muddatli energiya tanqisligi bilan charchashiga olib keladi. Oziq moddalarning doimiy ko'pligi bilan organizm yog 'to'qimasini muqobil oziq-ovqat manbalari sifatida saqlaydi;

Tananing normal hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan ozuqa moddalarining muvozanati. Ratsional ovqatlanish tamoyillariga ko'ra, kattalar aholisi uchun oqsillar, yog'lar va uglevodlarning optimal nisbati past ish intensivligida 1: 1: 4 va yuqori ish intensivligida 1: 1: 5 ni tashkil qiladi.

Xulosa:

Ratsionga rioya qilish ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillaridan biridir. Ratsional ovqatlanish kuniga to'rt marta ovqatlanishni o'z ichiga oladi, bu tananing etarli darajada to'yinganligini ta'minlaydi va ochlikni bostiradi, asosiy ovqatlar orasida gazaklarning yo'qligi, nonushta va tushlik, tushlik va kechki ovqat o'rtasidagi ma'lum vaqt oralig'i yordam beradi. Bu tanani ovqatlanishga tayyorlaydigan shartli refleks reaksiyalarining rivojlanishiga yordam beradi.

To'g'ri ovqatlanishning asosi oziq-ovqat piramidasidir. Asosiy tamoyil quyidagicha: piramidaning pastki qismidagi mahsulotlarni iloji boricha tez-tez iste'mol qilish kerak. Mahsulotlar bazadan qanchalik uzoq bo'lsa, ular bizning dietamizda kamroq joy egallashi kerak. Siz piramidaning yuqori qismidagi ovqatdan butunlay voz kechishingiz yoki uni kamdan-kam ishlatishingiz kerak.

1-qavat - butun don, to'liq donli non, don, kepak, jigarrang guruch, to'liq donli makaron; o'simlik moylari (soya, zaytun, kungaboqar, kolza, makkajo'xori, yerfistiği va boshqalar). Ushbu guruhdagi mahsulotlar har kuni iste'mol qilinishi kerak.

2-qavat - sabzavotlar (ko'p miqdorda), mevalar, rezavorlar (kuniga 2-3 ta porsiya).

3-qavat - yong'oqlar, dukkaklilar (1-3 ta porsiya).

4-qavat - baliq, parranda go'shti (tercihen terisiz fileto), tuxum (kuniga 0-2 ta porsiya).

5-qavat - sut va sut mahsulotlari (1-2 porsiya).

6-qavat - qizil go'sht, kolbasa, sariyog ', margarin, shirinliklar, kartoshka, oq non va guruch, gazlangan ichimliklar (juda kam). Spirtli ichimliklarni iste'mol qilish o'rtacha bo'lishi kerak, qizil sharob ham afzaldir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Покровский В. М., Коротько Г. Ф. Физиология человека: Учебник в двух томах. - Moskva Медицина, 2012.[1]
2. 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]