

**ЗНАЧЕНИЕ ЕДЫ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА И ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

*Tohirbekov Rustambek Ravshanbek o'g'li*

*I.Karimov nomidagi Toshkent Davlat Texnika Universiteti*

*Intellektual muhandislik tizimi yonalishi talabasi*

*Sadikbekova Munira Bahtiyarovna*

*Shayxontohur tumanidagi 41-maktab Texnologiya fani o'qituvchisi.*

*Shaxabidinova Dilobar Maxkamdjanovna.*

*Shayxontohur tumanidagi 41-maktab Texnologiya fani o'qituvchisi.*

**Аннотация:** В статье организм человека содержит в пище почти все необходимые вещества. То есть состав пищевых продуктов и их свойства напрямую влияют на физическое развитие, работоспособность, здоровье и долголетие.

**Ключевые слова:** вода, питание, витамины, белки, углеводы.

**Введение:** По мнению мировых ученых, физическое здоровье на 50% зависит от образа жизни человека, к которому относится и питание. Наследственность имеет 20% вклада в условия окружающей среды и только 10% в уровень медицинского обслуживания. Потребляемую энергию занимают продукты питания. Организм питается и здорово развивается благодаря правильному потреблению пищевых продуктов. Есть за один раз вредно для моего организма. Необходимо ежедневно питаться различными полезными витаминами.

**Anatatsiya:** Maqolada inson organizmi deyarli barcha kerakli moddalarni oziq-ovqat tashkil qiladi. Ya'ni oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi va ularning xususiyatlari jismoniy rivojlanganlik, mehnat qobiliyati, salomatlik, va, uzoq umr ko'rish davomiyligi va sifatiga bevosita ta'sir qiladi..

**Kalit so'zi:** Suv, Ovqatlanish, Vitaminlar, Oqsillar, Uglevodlar.

**Kirish qismi:** Jahon olimlarning fikriga ko'ra, jismoniy salomatlik 50% odamning hayot tarziga bog'liq bo'lib, u ovqatlanish tartibini ham o'z ichiga oladi. Irsiyat va atrof-muhit holati hissasiga 20%, tibbiy ta'minot darajasi hissasiga esa atigi 10% to'g'ri keladi. Inson hayotida doimiy harkat natijasida kerakli miqdorda energiya sarflaydi. Sarflangan energiya o'rnini esa oziq-ovqat mahsulotlari egallaydi. Oziq-ovqat mahsulotlarining to'g'ri iste'mol qilish orqali organism oziqlanadi hamda sog'lom rivojlanadi. Bir maromda ovqatlanish organizm uchun zarardir. Kunlik ovqatlanish ratsionini turli xil foydali vitaminlar bilan istemol qilish kerak.

Ovqatlanish inson organizmi uchun juda katta ahamiyatlarga ega. Odam ovqatlanishga muntazam ehtiyoj sezadi va organizmda kam ovqat istemol qilish, ko'p

ovqat yeyish organizmda xar xil kasaliklar kelib chiqaradi. To'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya qilish inson salomatligi uchun juda muhim. Inson to'g'ri ovqatlanishi tarkibidagi foydali moddalar:

- Suv inson organizmining barcha hujayralari uchun ozuqa hisoblanadi. Aynan suv har bir organning katta qismini egallaydi. Masalan, qondagi suv miqdori - 90 foiz bo'lsa, miya - 85 foiz, mushaklar - 75 foiz, jigar - 65 foiz, suyaklar - 28 foiz, yog' to'qimalari esa 25 foiz suvdan tashkil topgan. Organizmdagi barcha kimyoviy reaksiyalar suv ishtirokida bo'ladi.

Chanqoq hissi organizmga yordam kerakligidan dalolat beradi. Shu bois inson faqat organizmi talab qilgandagina emas, har doim - suv ichgisi kelsa-kelmasa, uni suv bilan ta'minlab turishi kerak.

- Vitaminlar shartli ravishda viatminlar va vitaminsimon moddalarga bo'linadi. Vitaminsimon moddalar biologik xossalari bilan viatminlarga o'xshaydi, lekin odatda ko'p miqdorda talab etiladi. Odam orgaizmida oziq-ovqat va ichak bakteriyalari vitaminlar manbai hisoblanadi. Ichak bakteriyalari ko'p vitaminlarni o'zlari sintezlaydilar va vitaminlarning organizmga tushishida muhim manba hisoblanadi. Viatminlar kofermentlarning hosil bo'lishida ishtirok etadi, ularsiz fermentlar o'z funksiyalarini yoki biokimyoviy jarayonlarning boshqarilishini me'yorda bajara olmaydi.

- Oqsillar – organism hujayralari va to'qimasining asosini tashkil qiladi. Oqsillar: tuxum, go'sht, baliq, yong'oq, sut va sut mahsulotlari va h.k. Oqsillarning biologik vazifalari bo'yicha kuyidagi tasnifi mavjud: fermentlar (tripsin, ribonukleaza), tashuvchi oqsillar. (gemoglobin, zardob albumini, mioglobin), oziq-ovqat va zaxira oqsillari (tuxum albumini, sutdagi kazein, ferritin), qisqaruvchi va harakat oqsillari (aktin, miozin), tuzilma oqsillari (kollagen, proteoglikanlar, kreatin), himoya qosillari (antitelolar, fibrinogen, trombin, ilon zahari, bo'g'ma qo'zg'atuvchisining toksini), nazorat qiluvchi oqsillar (insulin, kortikotropin, o'sish gormoni) va boshqa

- Uglevodlar – organizmni kuch – quvvat bilan ta'minlovchi manba hisoblanadi. Uglevodlarning muhim xususiyati bu molekulalar sinfidagi ulkan tarkibiy xilma-xillikdir, bu ularga hujayralar signalizatsiyasi molekulalarini yaratish, to'qimalarni shakllantirish va odamlarda turli xil qon guruhlarning o'ziga xosligini yaratish kabi keng funksiyalarni bajarishga imkon beradi. Xuddi shu tarzda, yuqori okaryotlarda hujayradan tashqaridagi matritsa hujayrada omon qolish va aloqa qilish uchun ajraladigan uglevodlarga boy. Ushbu hujayralarni tanib olish mexanizmlari turli xil patogenlar tomonidan o'zlarining mezbon hujayralarini yuqtirish uchun ishlatiladi.

Tavsiya etilmaydigan mahsulotlar turi:

- Chipslar, popkorn, tuzlangan yong'oqlar.
- Tamaki mahsulotlari va alkogolli ichimliklar.
- Har qanday yarim tayyor mahsulot ya'ni tez tayyor bo'ladigan mahsulot.

- Fast-fud
- gazlangan ichimliklar.

Har kuni yangi sabzavot va mevalar iste'mol qilish tavsiya etiladi. Shu tarzda organizm barcha kerakli vitaminlar ga ega bo'ladi. Bo'laklangan mevalarni idishga solib, ish yoki o'qishga olib ketish ham mumkin.

Ovqatlanish organizmning normal yashashi va ish bajarishi uchun zarur fiziologik xususiyat. Yoshlar uchun esa ular organizmning normal o'sishi va rivojlanishi uchun ham zarur. Ovqatlanish organizmda uzluksiz davom etadigan moddalar va energiya almashinuvining fiziologik asosidir. Moddalar va energiya almashinuvi esa tiriklikning asosiy xususiyatidir. Ovqatlanish rejimi yoshlar kun tartibini ajralmas qismi hisoblanadi. Ma'lum rejim bilan ovqatlanish, birinchidan, oshqozon ichaklarni normal ishlashi, ishtahani yaxshi bo'lishini ta'minlasi, ikkinchidan tarbiyaviy ahamiyatga ham ega. Ovqatning oshqozon ichaklarida parchalanib hazm bo'lishi uchun 3,5-4 soat vaqt talab qilinadi. Shuning uchun ham har 3,5-4 soatdan keyin rejim asosida ovqatlanish tavsiya qilinadi.

#### Adabiyot:

1. O'tkir K. A. (s.f.). Suv: tuzilishi va xususiyatlari. Qayta tiklandi: crystal.med.upenn.edu
2. Shiver va Atkins. (2008). Anorganik kimyo. (To'rtinchi nashr). Mc Graw Hill
3. Соҳибов Д., Витаминлар ва уларнинг ҳаёт учун аҳамияти, Т., 1991.
4. ЎЗМЕ. Биринчи жилд. Тошкент, 2000-йил
5. Alberts, B., Jonson, A., Lyuis, J., Morgan, D., Raff, M., Roberts, K. va Valter, P. (2014). Hujayraning molekulyar biologiyasi (6-nashr).
6. Yo.X.Turakulov. Bioorganik . Tashkent "Uzbekiston" 1996.
7. **O'.O.Tohirov, D.S.Mirahmedova, Z.S., SHamsiyev. /Umumiy o'rta ta'lim maktablarining 5-sinf daslik/ SHarq – 2020**
8. Klemeshev L. S., Ergashev M. S. Yoshga oid fiziologiya va gigiena. T. O'qituvchi. 1991 y.
9. Ovqatlanishning inson hayotidagi ahamiyatlari va sog'lom ovqatlanish