

TO'G'RI OVQATLANISH NIMA UCHUN MUHIM?

Raximova Gulhayo G'ulomjon qizi
Urganch davlat universiteti talabasi

Annotatsiya. Ovqatlanish — organizmning hayot faoliyatini ta'minlash, salomatlik va ish qobiliyatini saqlab turish uchun zarur oziq moddalarni o'zlashtirish jarayoni. To'g'ri va sog'lom ovqatlanish har bir inson organizmi uchun juda foydalidir. Dunyo aholisining 48%i juda ko'p yoki juda kam ovqatlanishdan, dunyo aholisining deyarli yarmi esa to'yib ovqatlanmaslikdan azob chekadi. Ovqatlanishga alohida e'tibor berish organizmda rivojlanishi mumkin bo'lgan ko'pgina kasalliklarni oldini oladi.

Asosiy qism. To'g'ri ovqatlanmaydigan odamlarda to'yib ovqatlanmaslik kasalligi boshlanadi. Bu kasallik ovqatlanmaslikning har qanday turidan: “umumiy to'yimaslik” va “yetarlicha to'yimaslik” yoki ovqatga yolchimaslikning boshqa turlaridan hamda qaysidir ovqatlarni juda ko'p yeyishdan kelib chiqishi mumkin. Har qanday odamda to'yimaslikning oddiy turi kelib chiqishi mumkin, lekin bu quyidagilar uchun, ayniqsa, xavflidir:

- bolalar uchun, chunki ularga yaxshi ulg'ayish va sog'lom bo'lish uchun, ko'p ovqat kerak bo'ladi;
- tug'ish yoshidagi ayollar uchun, ayniqsa, ular homilador yoki emizikli bo'lsalar, chunki ularga o'zlari va chaqalog'ining sog'lom bo'lishi uchun, hamda o'z kundalik yumushlarini bajarishi uchun qo'shimcha ovqat kerakdir;
- yoshi katta kishilar uchun, ular ovqatning mazasini yaxshi bila olmaydilar, chunki ularning ko'pincha tishlari tushib ketgan bo'ladi, shuning uchun, ular bir vaqtning o'zida ko'p ovqat iste'mol qila olmaydilar, qolaversa, ularning sog'lom bo'lishlari uchun ham yaxshi ovqatlanishlari zarur.

To'yib ovqatlanmaydigan bola yaxshi o'smaydi. U odatda boshqa bolalarga nisbatan nimjonroq va kichkinaroq bo'ladi. Shuningdek, u salga achchiqlanishga, ko'p yig'lashga, boshqa bolalarga nisbatan kam harakat qilishga, kam o'ynashga va tez-tez kasalga chalinishga moyilroq bo'lib qoladi. Agar bola ichketarga chalinib qolsa yoki boshqa yuqumli kasalliklar bilan og'risa, u vaznini yo'qotadi.

Juda to'yib ovqatlanish semizlikka sabab bo'ladi. Juda ham semiz bo'lish - kasallikdir. Yog'ning ko'pligi qon bosimining ortishiga, yurak kasalliklariga, shol, o't toshi, diabet, oyoq va qo'llar artriti kabi kasalliklarning boshlanishiga sabab bo'lishi mumkin.



Organizmining har bir elementga bo'lgan ehtiyoji bor. Qaysi element manbalarida qancha ko'p bo'lsa, unga bo'lgan talab ham shuncha katta, manbalarida qancha kam bo'lsa, unga bo'lgan talab ham shuncha kichik bo'ladi. Go'shtlarda fosfor, kaliy va temir elementlarining ulushlari nisbatan ko'p. Bundan tashqari, go'sht mahsulotlarida rux, mis, kobalt kabi mikroelementlar mavjud. Sutdagi mineral tuzlarning o'rtacha umumiy miqdori 0,7 - 1,0 % ni tashkil qiladi. Baliqlardagi mineral moddalar miqdorlari 1.0 % dan (sazan) 1.4 % gacha (okun balig'i) bo'ladi. Baliq ikrasi mineral tuzlarga eng boy mahsulot hisoblanadi, undagi mineral moddalar miqdori 5.4 % dan 13,8 % gacha bo'lishi mumkin.

Odam organizmida D.I. Mendeleev davriy jadvalida keltirilgan elementlarning aksariyat qismi uchraydi. Inson suyaklarining deyarli 2/3 qismi mineral tuzlardan iborat. Ular iste'mol qilingan oziq-ovqat mahsulotlari hisobidan tashkil topadi.

Sabzavot va mevalar bilan birga, inson organizmiga uning hayot faoliyatida muhim rol o'ynovchi bir qator biologik faol birikmalar tushadi. Sabzavot va mevalar ratsionga turli-tuman shaklda: xom, pishirilgan, dimlangan, qo'lda pishirilgan va hokazo ko'rinishlarda kiritilishi mumkin. Pazandalik ishlovi berilishi mahsulotning ozuqaviy qiymati saqlanishi (o'zgarishi)ni bevosita belgilaydi. Bir qator sabzavot va mevalar uchun ovqatlanishda foydalanishning eng afzal shakli mahsulotni ratsionga xomligicha (issiqlik ishlovi berilmagan, ammo yuvilgan tarzda) yoki alohida, yoxud murakkab tarkibiy qismli reseptura (salat) tarkibida kiritishdir. Bunaqangi mahsulotlarga mevalar va tar mevalarning ko'pchiligi, shuningdek, sabzavotlar — pomidor, bodring, qalampir, sabzi, karam, ukrop (shivit), kashnich, salat, redis kiradi. Bunday vaziyatda vitaminlar, mineral moddalar, biologik faol birikmalarning pazandalik ishlovidan so'ng yo'qotilishi qariyb yuz bermaydi va mahsulot o'zining tabiiy kimyoviy tarkibini saqlab qoladi.

Xulosa. Ovqatlanish aholi salomatligim belgilovchi muhim omillardan biridir. To'g'ri ovqatlanish bolalarning me'yorda o'sishi va rivojlanishini ta'minlab, kasalliklar profilaktikasiga, odamlarning umri uzayishiga, ish qobihyati oshishiga ko'maklashadi va ularning atrof-muhitga moslashishi uchun sharoit yaratadi. Inson organizmidagi

quvvat almashinuvi o‘z-o‘zini boshqaruvchi ochiq tizimdagi muvozanatning asosiy qoidalariga muvofiq ravishda yuz beradi. Insonda quvvat muvozanatini bir maromda tutib turuvchi murakkab mexanizm mavjud bo‘lib, u ovqat bilan birga quvvat tushish darajasiga bog‘liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. OVQATLANISH GIGIYENASI. Professor G. Shayxova tahriri ostida TOSHKENT-2012
2. Hammabop tibbiyot qo‘llanmasi 2013. Ovqatlanish: Sog‘lom bo‘lish uchun nimalar iste‘mol qilish kerak 11 BOB.
3. T. Xudoyshukurov, N. Muhamadiyev, N. Mo‘minov, I. Shukurov OVQATLANISH MAHSULOTLARINI ISHLAB CHIQRISH ASOSLARI Toshkent – 2009
4. www.zira.uz
5. www.avitsenna.uz