



## MAVZU: RATSIONAL OVQATLANISH TAMOYILLARI

*G'allaorol Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi*  
*O'qituvchisi Achilova Oysufat Xadjayevna*

### **Annotatsiya**

Ushbu maqolada ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari, inson organizmi uchun zarur bo'lgan oziq moddalar, energiya balansi hamda to'g'ri ovqatlanishning salomatlikni saqlashdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, ratsional ovqatlanish orqali turli kasalliklarning oldini olish, organizmning normal faoliyatini ta'minlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish masalalari keng ko'rib chiqilgan. Maqolada oziq moddalarning organizmda bajaradigan vazifalari, ovqatlanish rejimi, ovqatlanish gigiyenasi va zamonaviy ovqatlanish muammolari haqida ham ma'lumot berilgan.

**Kalit so'zlar:** ratsional ovqatlanish, sog'lom ovqatlanish, oziq moddalar, energiya balansi, oqsil, yog', uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar, ovqatlanish gigiyenasi.

### **Annotation**

This article discusses the principles of rational nutrition, essential nutrients required for the human body, energy balance, and the importance of proper nutrition in maintaining health. It also highlights the role of rational nutrition in preventing diseases, ensuring normal body functioning, and promoting a healthy lifestyle. Additional information about dietary regimen, nutritional hygiene, and modern nutrition-related problems is also presented.

**Keywords:** rational nutrition, healthy diet, nutrients, energy balance, proteins, fats, carbohydrates, vitamins, minerals, nutritional hygiene.



### Ratsional ovqatlanish tamoyillari

Ratsional ovqatlanish inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda eng muhim omillardan biri hisoblanadi. To'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish organizmni energiya va zarur oziq moddalar bilan ta'minlab, uning normal faoliyat yuritishiga yordam beradi. Ratsional ovqatlanish insonning yoshi, jinsi, kasbi, jismoniy faolligi va fiziologik holatini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Bunday ovqatlanish organizmning o'sishi, rivojlanishi va mehnat qobiliyatini saqlab turishda muhim rol o'ynaydi.

Inson organizmi faoliyatini ta'minlash uchun turli xil oziq moddalarga ehtiyoj sezadi. Asosiy oziq moddalar qatoriga oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va suv kiradi. Oqsillar organizm to'qimalarining asosiy qurilish materiali bo'lib, ular hujayralar va to'qimalarning yangilanishida muhim ahamiyatga ega. Oqsillar yetishmasligi organizmning o'sish jarayonini sekinlashtiradi, immunitetni pasaytiradi va turli kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Yog'lar organizm uchun muhim energiya manbai hisoblanadi. Bundan tashqari, ular hujayra membranalari tarkibiga kiradi va yog'da eriydigan vitaminlarning o'zlashtirilishida muhim rol o'ynaydi. Yog'lar yetarli miqdorda iste'mol qilinishi zarur, biroq ortiqcha yog'li ovqatlar yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Uglevodlar esa organizm uchun asosiy energiya manbai hisoblanadi. Ular asosan non mahsulotlari, donli mahsulotlar, kartoshka, meva va sabzavotlarda uchraydi. Uglevodlar organizmni tez energiya bilan ta'minlaydi. Ammo shakar va shirinliklarni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish semirish va qandli diabet kabi kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Vitaminlar va mineral moddalar organizmda modda almashinuv jarayonlarini boshqarishda muhim rol o'ynaydi. Masalan, A vitamini ko'rish qobiliyati uchun muhim bo'lsa, C vitamini immunitetni mustahkamlaydi. Temir, kalsiy, fosfor va



boshqa mineral moddalar suyaklar, tishlar va qon hosil bo'lishi jarayonlarida muhim ahamiyatga ega.

Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillaridan biri energiya balansini ta'minlashdir. Inson organizmi kun davomida ma'lum miqdorda energiya sarflaydi. Ushbu energiya ovqat orqali qabul qilinishi kerak. Agar iste'mol qilingan energiya sarflangan energiyadan ortiq bo'lsa, organizmda ortiqcha yog' to'planadi. Aksincha, energiya yetishmovchiligi esa ozib ketish va organizmning zaiflashishiga olib keladi.

Ovqatlanishning muvozanatli bo'lishi ham ratsional ovqatlanishning muhim tamoyillaridan biridir. Kundalik ovqat ratsionida oqsillar, yog'lar va uglevodlar ma'lum nisbatda bo'lishi kerak. Sog'lom inson uchun odatda oqsil, yog' va uglevodlarning nisbati taxminan 1:1:4 bo'lishi tavsiya etiladi. Shu bilan birga, ratsionda vitaminlar va mineral moddalar ham yetarli miqdorda bo'lishi lozim.

Ovqatlanish rejimi ham muhim ahamiyatga ega. Ovqatni kun davomida ma'lum vaqt oralig'ida iste'mol qilish ovqat hazm qilish tizimining to'g'ri ishlashiga yordam beradi. Odatda kuniga 3–4 mahal ovqatlanish tavsiya etiladi. Nonushta kunlik energiyaning muhim qismini ta'minlaydi, tushlik esa eng to'yimli ovqat hisoblanadi. Kechki ovqat esa yengil bo'lishi va uxlashdan kamida 2–3 soat oldin iste'mol qilinishi kerak.

Ratsional ovqatlanishda oziq-ovqat mahsulotlarining xilma-xilligi ham muhimdir. Bir xil mahsulotlarni doimiy iste'mol qilish organizmni barcha zarur oziq moddalar bilan ta'minlay olmaydi. Shuning uchun kundalik ratsionda go'sht, baliq, sut mahsulotlari, tuxum, don mahsulotlari, sabzavotlar va mevalar bo'lishi zarur. Ayniqsa, sabzavot va mevalar vitaminlar, mineral moddalar va tolalarga boy bo'lib, ular ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilaydi.

Ovqatlanish gigiyenasi ham ratsional ovqatlanishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash va saqlash jarayonida sanitariya-gigiyena qoidalariga amal qilish zarur. Oziq-ovqat mahsulotlari toza sharoitda



saqlanishi, ularni tayyorlashda gigiyena talablariga rioya qilinishi lozim. Aks holda turli xil ovqatdan zaharlanish yoki yuqumli kasalliklar kelib chiqishi mumkin.

Zamonaviy hayot tarzida ratsional ovqatlanish masalasi yanada dolzarb bo‘lib bormoqda. Tez tayyorlanadigan ovqatlar, gazlangan ichimliklar va yarim tayyor mahsulotlarni haddan tashqari iste‘mol qilish organizm uchun zararli bo‘lishi mumkin. Shu sababli sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, tabiiy va foydali mahsulotlarni iste‘mol qilish muhim hisoblanadi.

Xulosa qilib aytganda, ratsional ovqatlanish inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim omil hisoblanadi. To‘g‘ri ovqatlanish organizmning normal faoliyat yuritishini ta‘minlaydi, mehnat qobiliyatini oshiradi va turli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Shuning uchun har bir inson ratsional ovqatlanish tamoyillariga amal qilishi va sog‘lom turmush tarzini olib borishi zarur.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati**

1. Qodirov O.Q. **Ovqatlanish gigiyenasi.** – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2019.
2. Mamatkulov B.M. **Gigiyena.** – Toshkent, 2018.
3. Inoyatov S.I. **Aholi salomatligi asoslari.** – Toshkent, 2020.
4. World Health Organization. **Healthy Diet Guidelines.** – Geneva, 2022.
5. Gibney M., Lanham-New S. **Introduction to Human Nutrition.** – Wiley-Blackwell, 2017.
6. Mann J., Truswell A. **Essentials of Human Nutrition.** – Oxford University Press, 2016.