



RATSIONAL OVQATLANISH ME'YORLARI

Xamraqulova Azizaxon Bohodir qizi

*Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi maxsus fan
o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada ratsional ovqatlanishning ilmiy asoslari, organizmning energiya va oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojini qondirishdagi ahamiyati, ovqatlanish me'yorlari hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni yoritilgan. Shuningdek, oqsil, yog', uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarning organizm faoliyatidagi vazifalari hamda ratsional ovqatlanish tamoyillari haqida ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: ratsional ovqatlanish, sog'lom turmush tarzi, oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar, energiya almashinuvi, ovqatlanish me'yorlari.

Abstract: This article discusses the scientific basis of rational nutrition, its importance in meeting the body's energy and nutrient requirements, nutritional standards, and its role in promoting a healthy lifestyle. The functions of proteins, fats, carbohydrates, vitamins, and minerals in the human body, as well as the principles of rational nutrition, are also described.

Keywords: rational nutrition, healthy lifestyle, proteins, fats, carbohydrates, vitamins, minerals, metabolism, nutritional standards.

Kirish

Bugungi kunda dunyo miqyosida aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash masalasi eng dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Inson salomatligiga ta'sir etuvchi omillar orasida ovqatlanish muhim o'rin egallaydi. Organizmning normal o'sishi va



rivojlanishi, aqliy hamda jismoniy mehnat faoliyatining samaradorligi, immun tizimining mustahkamligi va uzoq umr ko'rish ko'p jihatdan to'g'ri tashkil etilgan ovqatlanishga bog'liq. Shu sababli ratsional ovqatlanish tamoyillariga amal qilish sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi.

So'nggi yillarda urbanizatsiya, texnologik taraqqiyot va turmush tarzining o'zgarishi natijasida insonlarning ovqatlanish odatlarida ham sezilarli o'zgarishlar kuzatilmoqda. Tez tayyorlanadigan oziq-ovqat mahsulotlari, yuqori kaloriyali va biologik qiymati past bo'lgan mahsulotlarning keng iste'mol qilinishi semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, arterial gipertoniya kabi surunkali kasalliklarning ko'payishiga sabab bo'lmoqda. Bu esa ratsional ovqatlanish masalasining tibbiy va ijtimoiy ahamiyatini yanada oshirmoqda.

Ratsional ovqatlanish inson organizmining yoshiga, jinsiga, mehnat faoliyatiga, sog'lig'i holatiga hamda energiya sarfiga mos ravishda zarur oziq moddalar bilan ta'minlanishini nazarda tutadi. Oziq-ovqat tarkibida oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va suvning yetarli hamda muvozanatli bo'lishi organizmning barcha hayotiy jarayonlarini me'yorida kechishini ta'minlaydi. Oziq moddalarning yetishmasligi yoki ortiqcha qabul qilinishi esa turli kasalliklarning rivojlanishiga zamin yaratadi.

Sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish nafaqat alohida shaxs, balki jamiyat salomatligini yaxshilashda ham muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, bolalar, o'smirlar, homilador ayollar va keksalar orasida ratsional ovqatlanish qoidalariga amal qilish sog'lom avlodni tarbiyalash va aholining hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan ratsional ovqatlanish me'yorlarini o'rganish, ularni amaliyotga joriy etish va aholi o'rtasida targ'ib qilish zamonaviy tibbiyotning ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Mazkur maqolada ratsional ovqatlanishning ilmiy asoslari, asosiy tamoyillari, oziq moddalarning organizm uchun ahamiyati hamda sog'lom ovqatlanish



me'yorlari haqida batafsil ma'lumot beriladi. Shuningdek, ratsional ovqatlanishning inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishdagi o'rni yoritiladi.

Inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda ratsional ovqatlanish muhim omillardan biri hisoblanadi. Ovqatlanish organizmning o'sishi, rivojlanishi, mehnat qobiliyati va kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini ta'minlaydi. Noto'g'ri ovqatlanish esa semirish, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari va boshqa ko'plab surunkali kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

Bugungi kunda aholining ovqatlanish madaniyatini oshirish va sog'lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Ratsional ovqatlanish organizmning yoshiga, jinsiga, jismoniy faolligiga, mehnat sharoitiga hamda fiziologik holatiga mos ravishda oziq moddalarning yetarli miqdorda qabul qilinishini nazarda tutadi.

Asosiy qism

Ratsional ovqatlanish tushunchasi

Ratsional ovqatlanish – bu organizmning energiya sarfi va oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojini to'liq qondiradigan, muvozanatli va ilmiy asoslangan ovqatlanish tizimidir. Ratsional ovqatlanishning asosiy maqsadi inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va umr davomiyligini uzaytirishdan iborat.

Ratsional ovqatlanish quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

Ovqatning energiya qiymati organizm sarflayotgan energiyaga mos bo'lishi;

Oziq moddalarning muvozanatli nisbatda qabul qilinishi;

Ovqatlanish rejimiga amal qilish;

Mahsulotlarning sifatli va xavfsiz bo'lishi;



Ratsionning xilma-xilligi.

Oziq moddalarning ahamiyati

Oqsillar

Oqsillar organizmning asosiy qurilish materiali hisoblanadi. Ular hujayralar, to‘qimalar, fermentlar, gormonlar va immun tizimi faoliyatida muhim rol o‘ynaydi. Oqsil yetishmovchiligi o‘shining sekinlashishi, immunitetning pasayishi va moddalar almashinuvining buzilishiga olib keladi.

Oqsil manbalari:

Go‘sh va baliq mahsulotlari;

Tuxum;

Sut va sut mahsulotlari;

Dukkakli ekinlar;

Yong‘oq va urug‘lar.

Yog‘lar

Yog‘lar organizm uchun muhim energiya manbai bo‘lib, yog‘da eruvchi vitaminlarning o‘zlashtirilishini ta‘minlaydi. Yog‘lar hujayra membranalarini tarkibiga kiradi va termoregulyatsiyada ishtirok etadi.

Sog‘lom yog‘ manbalari:

O‘simlik moylari;

Baliq yog‘i;

Yong‘oqlar;

Avokado.



Uglevodlar

Uglevodlar organizmning asosiy energiya manbai hisoblanadi. Ular miya va mushaklar faoliyati uchun zarurdir. Uglevodlarning asosiy qismi murakkab uglevodlar hisobidan qoplanishi tavsiya etiladi.

Manbalari:

Don mahsulotlari;

Non va yormalar;

Sabzavot va mevalar;

Dukkakli ekinlar.

Vitamin va mineral moddalar

Vitaminlar va minerallar organizmdagi ko‘plab biokimyoviy jarayonlarda qatnashadi. Ularning yetishmovchiligi turli kasalliklarni keltirib chiqaradi. Shu sababli kundalik ratsionda meva, sabzavot va ko‘katlar yetarli miqdorda bo‘lishi lozim.

Ratsional ovqatlanish me‘yorlari

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga ko‘ra, sog‘lom ovqatlanishda quyidagi me‘yorlarga amal qilish tavsiya etiladi:

Kuniga kamida 400 gramm meva va sabzavot iste‘mol qilish;

Tuz iste‘molini kuniga 5 grammdan oshirmaslik;

Erkin shakarlar miqdorini umumiy energiyaning 10 foizidan kam saqlash;

Yog‘lar umumiy energiyaning 30 foizidan oshmasligi;



Ratsionda butun donli mahsulotlar, sabzavotlar, mevalar va dukkaklilar ulushini ko'paytirish.

Ovqatlanish tartibi

Ovqatni kun davomida 3–4 mahal qabul qilish tavsiya etiladi. Nonushta kunlik energiyaning 25–30 foizini, tushlik 35–40 foizini, kechki ovqat esa 20–25 foizini tashkil etishi maqsadga muvofiq. Ovqatlanish vaqtlarining muntazam bo'lishi hazm tizimi faoliyatini yaxshilaydi va moddalar almashinuvini me'yorda ushlab turadi.

Ratsional ovqatlanishning ahamiyati

Ratsional ovqatlanish:

Immunitetni mustahkamlaydi;

Jismoniy va aqliy ish qobiliyatini oshiradi;

Bolalar va o'smirlarning normal rivojlanishini ta'minlaydi;

Surunkali kasalliklarning oldini oladi;

Hayot sifatini yaxshilaydi va umr davomiyligini uzaytiradi.

Xulosa

Ratsional ovqatlanish inson salomatligining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Organizmdagi barcha fiziologik jarayonlarning normal kechishi oziq moddalarning yetarli va muvozanatli qabul qilinishiga bog'liq. Sog'lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish orqali ko'plab kasalliklarning oldini olish, mehnat unumdorligini oshirish va uzoq umr ko'rishga erishish mumkin. Shu sababli har bir inson kundalik hayotida ratsional ovqatlanish qoidalariga amal qilishi zarur.



Foydalanilgan adabiyotlar

1. [World Health Organization (WHO) – Healthy Diet](https://www.who.int/health-topics/healthy-diet?utm_source=chatgpt.com)
2. [WHO Healthy Diet Recommendations](https://www.who.int/initiatives/behealthy/healthy-diet%5C?utm_source=chatgpt.com)
3. [WHO Western Pacific – Healthy Diet](https://www.who.int/westernpacific/health-topics/healthy-diet?utm_source=chatgpt.com)
4. Odam fiziologiyasi. Oliy ta'lim muassasalari uchun darslik. Toshkent, 2023.
5. Gigiyena va ovqatlanish asoslari. Toshkent, 2022.
6. Valeologiya va sog'lom turmush tarzi asoslari. Toshkent, 2021.