

RATSIONAL OVQATLANISHNING VALEOLOGIK TAMOYILLARI. SOG'LOM VA TARTIBLI OVQATLANISH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH

**Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi yetakchi
o'qituvchisi Yangiboyeva Difuza
Yangiboyevna**

Annotatsiya: Ushbu maqolada ratsional ovqatlanishning valeologik tamoyillari. Sog'lom va tartibli ovqatlanish madaniyatini shakllantirish atroflicha tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: qon, tomir, gastrit,

Ko'pincha biz ortiqcha ovqatlanamiz, aslida odamga ma'lum miqdorda oziq-ovqat kerak emas, balki iste'mol qilingan narsaning energiya qiymati kerak.

Shunday qilib, ko'pincha, ko'p miqdorda oziq-ovqat bilan biz etarli kaloriya olmaymiz yoki aksincha, bir necha bo'lak pirojniyni tatib ko'rgandan so'ng, bir vaqtning o'zida "daromad" olamiz. [kunlik nafaqa](#), umuman ovqatlanmay turib.

An'anaga ko'ra [rus oshxonasi](#) biz har kuni ko'p non, kartoshka, shakar, hayvon yog'larini iste'mol qilamiz va shu bilan tanani muvozanatga olib kelamiz: biz iste'mol qilamiz [energiya hissi](#) biz sarflashimiz mumkin bo'lgandan ko'proq. Bunday parhez semirishga olib keladi, bu esa, o'z navbatida, bizni nafaqat shaklsiz figuramizdan umidsizlikka olib keladi, balki shu asosda rivojlanayotgan bir qator kasalliklarni ham ta'minlaydi - oshqozon-ichak kasalliklaridan diabetes mellitusgacha va oxir-oqibat depressiyaga olib keladi. .

Ratsionning energiya qiymati ko'plab omillarga bog'liq: jins (ayollarga erkaklarnikiga qaraganda kamroq kaloriya kerak), yosh (bolalar ayniqsa ko'p kaloriya kerak) va mashg'ulot (jismoniy faol odamlar ko'proq energiya talab qiladi).

Ikkinchi tamoyil - ovqatlanishdagi xilma-xillik va muvozanat.

Har kuni sog'lom bo'lish uchun oziq-ovqatdan 70 tagacha turli moddalarni olishimiz kerak. Ular orasida taniqli oqsillar, yog'lar va uglevodlar mavjud. Va ularning barchasi

mavjud bo'lishi kerak [kundalik ovqatlanish](#). Tabiiyki, bu moddalar bizga kerak [turli miqdor](#)- masalan, bizning tanamiz oqsillar yoki yog'larga qaraganda energiya ishlab chiqaradigan uglevodlar ko'proq bo'lishi kerak, ammo bu moddalarning hech birini istisno qilish mumkin emas. Bundan tashqari, vegetarianlarning fikriga qaramasdan, hayvon oqsillarini o'simlik oqsillari bilan to'liq almashtirish mumkin emas, go'shtsiz inson ratsioni, ayniqsa bolalarning dietasi to'liq bo'lmaydi.

Yog'lar, oqsillar va uglevodlardan tashqari, bizning tanamiz vitaminlar va minerallarga muhtoj. Shuning uchun biz hammamiz sabzavot va mevalarning foydalari haqida doimo eshitamiz. Bu haqiqatga qo'shimcha qilish kerakki, barcha vitaminlar boshqa mahsulotlar bilan kombinatsiyadan tashqari yaxshi so'rilmaydi. Shuning uchun sabzi qaymoq bilan iste'mol qilinganda aniq ko'rish uchun foydalidir.

Ratsional ovqatlanishning uchinchi tamoyili - rejimga rioya qilish.

Avvalo, tanani tartibsiz ovqatlanishdan stressga duchor qilmaslik uchun o'zingiz uchun aniq ovqatlanish jadvalini tuzganingiz ma'qul. Kuniga 3-4 marta ovqatlansangiz yaxshi bo'ladi. Aynan shu miqdordagi ovqatlanish optimal hisoblanadi.

Albatta, har bir kishi o'z dietasini ish tartibiga, darslarga va boshqa holatlarga qarab o'zi uchun tuzadi, ammo mutaxassislar tavsiya qiladilar. [Keyingi safar](#) ovqat uchun 8:00 dan 9:00 gacha, 13:00 dan 14:00 gacha va 17:00 dan 18:00 gacha. Odatda bu vaqt [oziq-ovqat bezlari](#) odamlar eng ko'p miqdorda oziq-ovqat fermentlarini ishlab chiqaradilar.

Biroq, har bir organizm individualdir, shuning uchun uning istaklarini tinglash yaxshidir (agar ular kelgusi kechada bir nechta sendvichlarga taalluqli bo'lmasa, yotishdan oldin ovqatlanish juda zararli).

Yana bir muhim nuqta - har bir "o'tirish" da oziq-ovqat miqdori. "Bizga kechki ovqat kerak emas" degan so'zni eslaysizmi? To'g'ri, kechki ovqatda siz kamroq ovqat iste'mol qilishingiz kerak, lekin boshida nonushta [Mexnat kuni](#)- bu chin yurakdan ovqatlanish vaqti, hatto tushlikdan ham to'g'riroq.

Xulosa

Ratsional ovqatlanish tamoyillarining buzilishi muqarrar ravishda inson hayotini qisqartiradigan, uni pastroq qiladigan va ba'zan og'riqli qiladigan kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Ochlik, semizlik, muhim oziq moddalarning surunkali ozuqaviy tanqisligi kabi muammolar haqida gapirish kifoya.

Shunday qilib, ovqatlanish inson salomatligini belgilovchi eng muhim omil hisoblanadi. Har bir bilimli shaxs ratsional ovqatlanish, oziq-ovqat tarkibiga kiradigan moddalar, ularning sog'lom va kasal organizm hayotidagi o'rni haqida kerakli ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak. Bularning barchasi ovqatlanish madaniyatini shakllantiradi va jamiyat madaniyatining ajralmas qismidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1.Galkin. V.A. Ichki kasalliklar. T., 1989 yil

2.Ziyyayeva. M.F. Terapiya. Ichki kasalliklar. Tibbiyot kollejlari uchun darslik. Toshkent. 2017 yil