

РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ.

Алфраганус университети Гигиена фани ассистент
Каримова Дилфуза Нуруллоевна

Аннотация: Рационал овқатланиш инсон саломатлиги, рухий барқарорлик ва ҳаёт сифати учун асосий омиллардан бири ҳисобланади. Мазкур мақолада рационал овқатланишнинг илмий асослари, унинг инсон организмига таъсири ва соғлом турмуш тарзидаги аҳамияти таҳлил қилинади. Шунингдек, тўғри овқатланишга амал қилишнинг аҳамияти, таркибий қисмлари ва кундалик рационни тузиш бўйича тавсиялар келтирилган.

Калит сўзлар: организм, энергия, WHO, крахмал, клетчатка, кальций.

Кириш.

Соғлом овқатланиш инсон саломатлигининг муҳим кафолатларидан бири ҳисобланади. Ҳар куни истеъмол қилинадиган озуқа моддалари организмнинг барча физиологик жараёнларида фаол иштирок этади. Рационал овқатланиш — бу организмнинг ёши, жинси, жисмоний фаоллиги ва соғлиғидан келиб чиқиб, мувозанатли, тўйимли ва хилма-хил овқатланишни англатади.

Асосий қисм.

Рационал овқатланиш — бу фақат овқат еб туйиниш эмас, балки ҳар бир инсоннинг шахсий эҳтиёжларига мос равишда, тўғри танланган, мувозанатли, сифатли ва тўйимли овқатланишидир. Рационал овқатланиш инсон организмнинг анатомик ва физиологик хусусиятларини, ёши, жинси, жисмоний фаоллик даражаси, касалликлар ҳолати ва ҳатто иқлим шароити каби омилларни ҳисобга олган ҳолда амалга оширилади. Овқатланишнинг асосий функцияси — организмни энергия, қурилиш материаллари (яъни оқсиллар), метаболик жараёнларда иштирок этувчи моддалар (витами́нлар, минераллар), ва сув билан таъминлашдир. Агар организм керакли моддаларни етарлича қабул қилмаса, турли хил мувозанатсизликлар, суяк муаммолари, иммун тизимнинг заифлашиши, рухий ҳолатнинг бузилиши ва бошқа метаболик касалликлар юзага

келиши мумкин. Оксиллар - асосий қурилиш моддаси сифатида, хужайралар, мушаклар, гормонлар ва ферментлар синтези учун зарур. Улар ҳайвон ва ўсимлик манбаларида учрайди: гўшт, тухум, сут маҳсулотлари, ловия, ёнғоқ ва бошқалар. Ёғлар — энергия манбаи бўлиб, асаб тизими, мия фаолияти ва гормонал баланси учун жуда муҳим. Бироқ, транс-ёғлар ва тери ости ёғ қатлами (рафинация қилинган ёғлар) соғлиқ учун хавф туғдириши мумкин. Табиий ёғлар — зигир ёғи, зайтун ёғи, ва ёнғоқ ёғи фойдали ҳисобланади.

Углеводлар — организмнинг асосий энергия манбаидир. Улар оддий (глюкоза, сахароза) ва мураккаб (крахмал, клетчатка) турларга бўлинади. Мураккаб углеводлар — бутун донли маҳсулотлар, сабзаётлар ва бугдой нонлари орқали қабул қилинса, қондаги глюкоза даражаси мувозанатда сақланади.

Витамин ва минераллар организмда юз берадиган минглаб биохимиявий реакцияларда иштирок этади. Масалан: темир — қонда гемоглобин синтези учун муҳим бўлса, кальций — суяклар ва тишлар учун асосий моддадир. Витамин С — иммунитетни мустаҳкамлайди, А витамини — кўриш қобилияти учун фойдали.

Рационал овқатланишнинг асосий принциплари.

1. Мувозанат (баланс): Организм углеводлар, оксиллар, ёғлар, витаминлар ва минерал моддаларни тўғри нисбатда қабул қилиши керак.
2. Хилма-хиллик: Рационда турли хил маҳсулотлар — сабзаётлар, мевалар, дон маҳсулотлари, сут ва гўшт маҳсулотлари бўлиши лозим.
3. Режали овқатланиш: Кун давомида камида 3–4 марта овқатланиш тавсия этилади.
4. Миқдорни назорат қилиш: Ортиқча овқатланиш семизлик ва бошқа касалликларга олиб келиши мумкин.
5. Сифатли овқатланиш: Овқат таркибида зарарли моддалар (консервантлар, сунъий қўшимчалар ва ҳ.к.) кам бўлиши керак.

Рационал овқатланишнинг аҳамияти.

Саломатликни сақлаш: Организмнинг иммун тизими мустаҳкамланади, касалликларга чидамлик ошади.

Рухий ҳолат: Витамин ва минералларга бой рацион депрессия ва асабийликни камайтиради.

Иш қобилияти: Муносиб овқатланиш ақлий ва жисмоний фаолликни оширади.

Узоқ умр кўриш: Илмий тадқиқотлар тўғри овқатланишнинг ҳаёт давомийлигига ижобий таъсир кўрсатишини тасдиқлаган.

Илмий асослар.

Рационал овқатланиш ҳақида кўплаб илмий тадқиқотлар мавжуд. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (WHO) ва бошқа халқаро институтлар тавсияларига кўра, кундалик рационда калория миқдори инсоннинг энергетик эҳтиёжларига мос келиши, транс-ёғлар ва ортикча шакар миқдори эса чекланган бўлиши керак. Шунингдек, пробиотиклар ва антиоксидантларга бой озуқа маҳсулотлари истеъмоли асаб тизими ва ичак флораси учун муҳим ҳисобланади.

Хулоса.

Рационал овқатланиш нафақат касалликларнинг олдини олиш, балки инсон ҳаётининг турли жабҳаларида юқори самарадорликка эришиш учун зарурдир. Соғлом овқатланиш одатини болалиқдан шакллантириш, аҳолини маълумотлар билан хабардор қилиш ва хавф омилларини бартараф этиш — бугунги куннинг долзарб вазифаларидан биридир.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (WHO). Healthy Diet – Fact Sheet. World Health Organization, 2020.

URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

2. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги. Оммавий овқатланиш гигиенаси. Тошкент, 2019.

3. Назаров, У.Ш., Маматкулов, Ш.Т. Овқатланиш физиологияси ва гигиенаси. Тошкент: Тиббиёт нашриёти, 2021.

4. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025. 9th Edition.

URL: <https://www.dietaryguidelines.gov>

5. Григорьева, И.В. Рациональное питание и здоровье человека. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2018.

6. Popkin, B.M., Adair, L.S., & Ng, S.W. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. Nutrition Reviews, 2012.

7. Мухаммадиев, А. Овқатланишнинг биомедицин асослари. Тошкент: Иқтисодиёт, 2020.

8. Harvard T.H. Chan School of Public Health. The Nutrition Source – Healthy Eating Plate & Pyramid.

URL: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>