

AHOLI SALOMATLIGI UCHUN OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Oripova Sarvinoz Elmurodjon qizi
Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi
Jamoat Salomatligi texnikumi
Maxsus fan o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada aholining salomatligini ta'minlashda to'g'ri ovqatlanishning o'rnini, ratsional ovqatlanish tamoyillari, oziq moddalarning organizmga ta'siri hamda noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan kasalliklar yoritilgan. Shuningdek, ovqatlanish madaniyatini shakllantirishning zamonaviy yondashuvlari va profilaktik tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: ovqatlanish, salomatlik, ratsional ovqatlanish, vitaminlar, mikroelementlar, profilaktika.

ABSTRACT

This article discusses the importance of proper nutrition in public health, the principles of rational nutrition, the effects of nutrients on the human body, and diseases caused by poor dietary habits. It also presents modern approaches to forming healthy eating behavior and provides preventive recommendations.

Keywords: nutrition, public health, rational diet, vitamins, micronutrients, prevention.

KIRISH

Aholi salomatligini mustahkamlash, kasalliklarni erta oldini olish va umr davomiyligini uzaytirishda to'g'ri ovqatlanishning o'rnini beqiyosdir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, kasalliklarning qariyb 60 foizi noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq...

ASOSIY QISM

1. To'g'ri ovqatlanishning mohiyati

To'g'ri ovqatlanish — bu organizm ehtiyojiga mos ravishda oqsil, yog', uglevod, vitamin va minerallarni yetarli miqdorda qabul qilishdir.

2. Oziq moddalarning organizmdagi ahamiyati

Oqsillar — hujayra qurilishi uchun muhim.

Yog'lar — energiya va gormonlar manbai.

Uglevodlar — tezkor energiya.

Vitamin va minerallar — immunitetni mustahkamlaydi.

3. Noto'g'ri ovqatlanishning oqibatlari

Semizlik, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, anemiya, osteoporoz va boshqalar.

4. Ovqatlanish madaniyatini shakllantirish

Meva-sabzavot iste'molini oshirish, zararli mahsulotlarni kamaytirish, tartibli ovqatlanish.

5. Profilaktik tavsiyalar

Balanslangan ovqatlanish, jismoniy faollik, sog'lom mahsulotlar iste'moli.

XULOSA

To'g'ri ovqatlanish aholining umumiy salomatligini saqlash va ko'plab kasalliklarning oldini olishda asosiy omildir. Sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish davlat va jamiyat oldidagi muhim vazifalardan biridir.

ADABIYOTLAR

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti materiallari
2. Oziqlanish gigiyenasi bo'yicha ilmiy manbalar
3. Sog'lom turmush tarzi bo'yicha qo'llanmalar