

TO‘G‘RI OVQATLANISHNING AHAMIYATI

O‘zbekiston davlat jahon tillari unversiteti
Xalqaro jurnalistika fakulteti
*Axiz2403 guruh talabasi **Isomidinova Ruxsora***

Sog‘lom hayot kechirishda to‘g‘ri ovqatlanish muhim o‘rin tutadi. Inson organizmi doimiy ravishda energiyaga muhtoj bo‘lib, bu energiya oziq-ovqat mahsulotlari orqali olinadi. Shuning uchun iste‘mol qilinayotgan ovqatning sifati va tarkibiga e‘tibor berish juda muhimdir.

To‘g‘ri ovqatlanish organizmni zarur vitaminlar, minerallar va foydali moddalar bilan ta‘minlaydi. Meva va sabzavotlar, sut mahsulotlari, go‘sht va don mahsulotlari inson salomatligi uchun foydali hisoblanadi. Ushbu mahsulotlarni me‘yorida iste‘mol qilish organizmning to‘g‘ri rivojlanishiga yordam beradi.

Hozirgi kunda tez tayyorlanadigan ovqatlar va gazli ichimliklarni ko‘p iste‘mol qilish holatlari uchramoqda. Bunday mahsulotlarni me‘yoridan ortiq iste‘mol qilish turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu bois sog‘lom va tabiiy mahsulotlarni tanlash maqsadga muvofiqdir.

To‘g‘ri ovqatlanish nafaqat jismoniy salomatlikka, balki insonning ruhiy holatiga ham ta‘sir qiladi. Sifatli va foydali ovqat iste‘mol qilgan inson o‘zini tetik his qiladi, diqqatini yaxshi jamlay oladi va kundalik ishlarni samarali bajaradi. Ayniqsa, yoshlar va o‘quvchilar uchun sog‘lom ovqatlanish muhim ahamiyatga ega. Suv iste‘moli ham to‘g‘ri ovqatlanishning muhim qismi hisoblanadi. Yetarli miqdorda suv ichish organizmdagi jarayonlarning me‘yorda ishlashiga yordam beradi. Shu bilan birga, ovqatlanish tartibiga rioya qilish ham salomatlik uchun foydalidir. Xulosa qilib aytganda, to‘g‘ri ovqatlanish sog‘lom turmush tarzining asoslaridan biridir. Inson o‘z salomatligini asrash uchun foydali mahsulotlarni tanlashi, zararli odatlardan voz kechishi va ovqatlanish qoidalariga amal qilishi zarur. Sog‘lom ovqatlanish sog‘lom kelajak garovidir.