

SOG'LOM OVQATLANISH VA INSON SALOMATLIGI

Muallif: Qo'ziyeva Mohinur

Qarshi davlat universiteti Tibbiyot fakulteti

Pediatrica ishi yo'nalishi 1-kurs talabasi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada inson salomatligining poydevorlaridan biri bo'lgan sog'lom ovqatlanish masalasi ilmiy nuqtai nazardan keng yoritiladi. Maqolada ovqatlanish fanining asosiy tushunchalari, makronutrientlar (oqsil, yog', uglevod) va mikronutrientlar (vitaminlar, mineral moddalar) ning fiziologik vazifalari, suv va kletchatkaning roli, hamda ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari batafsil tahlil qilinadi. Shuningdek, dunyo bo'yicha ilmiy isbotlangan sog'lom ovqatlanish modellari — O'rta yer dengizi parhezi, DASH parhezi va boshqalar muhokama qilinadi.

Maqolada noto'g'ri ovqatlanish natijasida yuzaga keladigan zamonaviy “sivilizatsiya kasalliklari” — semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, ayrim onkologik kasalliklar va metabolik sindromning rivojlanishi tahlil qilinadi. Shuningdek, ovqatlanishning psixoemotsional holatga, kognitiv funksiyalarga va umumiy hayot davomiyligiga ta'siri ko'rsatiladi. Tadqiqot natijalari sog'lom va muvozanatli ovqatlanish ko'pgina surunkali kasalliklarning oldini olishda eng samarali va eng arzon profilaktika vositasi ekanligini tasdiqlaydi.

KALIT SO'ZLAR: Sog'lom ovqatlanish, ratsional ovqatlanish, makronutrientlar, mikronutrientlar, oqsil, yog', uglevod, kletchatka, O'rta yer dengizi parhezi, semizlik, profilaktika.

KIRISH

“Sen nima yesang, sen shusan” degan qadimgi mashhur ibora bugungi kungacha o'zining haqqoniyligini yo'qotgan emas. Inson tanasini tashkil etuvchi har bir hujayra, har bir oqsil, har bir gormon va har bir nerv impulsi — biz iste'mol qiladigan oziq-ovqat mahsulotlari hisobiga shakllanadi va yangilanadi. Shuning uchun ovqatlanish nafaqat ochlikni qondirish vositasi, balki salomatlik, ish qobiliyati, kayfiyat, hayot davomiyligi va hatto kelajak avlod salomatligini belgilab beruvchi muhim omildir.

Insoniyat tarixida ovqatlanish bilan bog'liq muammolar ikki yo'nalishda ko'rinadi. Bir tomondan, ko'plab kambag'al mamlakatlarda och qolish, oqsil-energetik yetishmovchilik va vitaminlar tanqisligi keng tarqalgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, rivojlangan davlatlarda haddan tashqari va sifatsiz ovqatlanish natijasida semizlik, qandli diabet va yurak kasalliklari epidemik miqyosga yetdi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, 2024-yil holatiga ko'ra dunyo bo'ylab 2,5

milliarddan ortiq kattalar ortiqcha vaznli, ulardan 890 milliondan ko'prog'i esa semizlikka uchragan. Bu raqamlar 1990-yildan beri ikki barobardan ortiq ko'paygan.

JSSTning baholashlariga ko'ra, dunyo bo'ylab har yili ro'y beradigan barvaqt o'limlarning qariyb 11 millionga yaqini noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq. Bu yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, ayrim onkologik kasalliklar va boshqa surunkali kasalliklardan o'limning eng katta sababi hisoblanadi — chekishdan ham yuqori. Shu bilan birga, sog'lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish bu kasalliklarning kamida 70–80 foizining oldini olish imkonini beradi.

O'zbekistonda ham noto'g'ri ovqatlanish va u bilan bog'liq kasalliklar tashvishli sur'atlarda ortib bormoqda. Mahalliy oziq-ovqat madaniyatida ko'proq go'sht, yog'li va shirin taomlar ustun bo'lib, sabzavot va meva, baliq, dukkakli ekinlar yetarli darajada iste'mol qilinmaydi. Bu vaziyat oqilona ovqatlanish to'g'risida keng ma'lumot tarqatish va sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishni dolzarb vazifaga aylantiradi.

Ushbu maqolada sog'lom ovqatlanishning asosiy tamoyillari, makro- va mikronutrientlarning organizmdagi roli, dunyo bo'yicha ilmiy isbotlangan sog'lom ovqatlanish modellari va noto'g'ri ovqatlanishning salomatlikka ta'siri batafsil ko'rib chiqiladi.

SOG'LOM OVQATLANISHNING ASOSIY TAMOYILLARI

Zamonaviy nutritsiologiya fani sog'lom ovqatlanishning bir nechta asosiy tamoyilini ishlab chiqqan. Bu tamoyillar JSST, FAO, Amerika ovqatlanish akademiyasi va Yevropa Oziq-ovqat xavfsizligi agentligi (EFSA) tomonidan e'tirof etilgan:

- Energetik muvozanat — kun davomida iste'mol qilinadigan kaloriyalar miqdori sarflanadigan kaloriyalarga teng bo'lishi kerak. Yosh, jins, jismoniy faollik darajasi va sog'liq holatiga qarab kattalar uchun kunlik me'yor 1800–2500 kkal oralig'ida bo'ladi.

- Ratsionning xilma-xilligi — har bir ovqat guruhidan iste'mol qilish: meva-sabzavotlar, to'liq donli mahsulotlar, oqsil manbalari (go'sht, baliq, tuxum, dukkaklilar), sut mahsulotlari va sog'lom yog'lar.

- Muvozanatlanganlik — makronutrientlar nisbati optimal bo'lishi: oqsillar — kunlik kaloriyaning 10–15 foizi, yog'lar — 25–30 foizi, uglevodlar — 55–60 foizi.

- Me'yorlilik — ortiqcha iste'mol qilmaslik, ayniqsa shakar, tuz, qo'shimcha yog' va qayta ishlangan mahsulotlarni cheklash.

- Muntazamlik — kuniga 3–4 marta, taxminan bir xil vaqtlarda ovqatlanish. Eng katta porsion nonushtaga, eng kichigi esa kechki ovqatga to'g'ri kelishi kerak.

– Tabiiylik — iloji boricha minimum darajada qayta ishlangan, tabiiy mahsulotlarni iste'mol qilish. Qadoqlangan, konservalangan va “tezkor” taomlardan kamroq foydalanish.

– Yetarli suv iste'moli — kuniga 1,5–2 litr toza suv ichish. Achchiq choy, qahva va shirin gazli ichimliklar suv o'rnini bosa olmaydi.

– Iste'mol qilish madaniyati — sekin, chaynab, ovqatga to'liq diqqat qaratib yeyish; ovqat paytida televizor, telefon bilan band bo'lmaslik.

JSST tomonidan tavsiya etilgan zamonaviy “sog'lom tarelka” modeliga ko'ra, har bir ovqat uchun tarelkaning yarmi sabzavot va mevalar bilan to'ldirilishi, choragi to'liq donli mahsulotlar, qolgan choragi esa sifatli oqsil manbalari bilan to'ldirilishi kerak. Yon tomonda kichik miqdorda sog'lom yog'lar (zaytun yog'i, yong'oq) bo'lishi maqsadga muvofiq.

MAKRONUTRIYENTLAR VA ULARNING SALOMATLIK UCHUN AHAMIYATI

Makronutrientlar — bu organizmga katta miqdorda kerak bo'ladigan va energiya manbai vazifasini bajaruvchi asosiy oziq moddalardir. Ularga oqsillar, yog'lar va uglevodlar kiradi.

Oqsillar (proteinlar) — organizmning “qurilish materiali”. Ular hujayralar, mushaklar, fermentlar, gormonlar, antitelolar va boshqa biologik faol moddalarning asosini tashkil etadi. Oqsillar 20 ta aminokislotalardan iborat bo'lib, ulardan 9 tasi — “almashtirib bo'lmaydigan” aminokislotalar — faqat ovqat orqali olinishi kerak. Kattalar uchun kunlik oqsil me'yori har bir kilogramm tana vazniga 0,8–1,2 gramm, sportchilar va o'sayotgan organizmlar uchun esa 1,5–2 grammgacha. Eng yaxshi oqsil manbalari — baliq (haftada 2–3 marta), parranda go'shti, tuxum, sut mahsulotlari, no'xat, loviya, mosh, yasmiq va yong'oq. Qizil go'shtni (qo'y, mol go'shti) haftada 1–2 martadan ko'p iste'mol qilmaslik tavsiya etiladi.

Yog'lar uzoq vaqt davomida noto'g'ri shaytonlashtirildi, lekin zamonaviy fan ularning organizm uchun nihoyatda muhim ekanligini isbotladi. Yog'lar energiya manbai, hujayra membranalarining qurilishi, yog'da eriydigan vitaminlar (A, D, E, K) ning so'rilishi, gormonlar (jumladan, jinsiy gormonlar) sintezi uchun zarur. Lekin yog'larning sifati nihoyatda muhim:

– Sog'lom (to'yinmagan) yog'lar — zaytun yog'i, avokado, yong'oq, bodom, kunjut, baliq yog'i (omega-3 yog' kislotalari). Ular yurak-qon tomir tizimini himoya qiladi va yallig'lanishni kamaytiradi.

– To'yingan yog'lar — sariyog', hayvon yog'lari, kokos yog'i. Ularni o'rtacha miqdorda iste'mol qilish mumkin, lekin haddan tashqari ko'paytirmaslik kerak.

– Trans-yog‘lar — eng zararli turi. Margarin, fritner uchun pishirilgan ovqatlar, ko‘plab pishiriqlarda mavjud. Ular yurak kasalliklari xavfini sezilarli oshiradi va imkon qadar iste’mol qilinmasligi kerak.

Omega-3 yog‘ kislotalari ayniqsa muhim. Ular yog‘li baliqlar (losos, skumbriya, seld), zig‘ir urug‘i, chia urug‘i va yong‘oqda mavjud. Omega-3 bosh miya faoliyati, ko‘z salomatligi, yurak ritmi va yallig‘lanish jarayonlarini boshqarishda muhim rol o‘ynaydi.

Uglevodlar — organizmning asosiy energiya manbai. Lekin ularning ikki katta guruhi mavjud:

– Murakkab uglevodlar — to‘liq donli mahsulotlar (jo‘xori, sulii, qora non, qo‘ng‘ir guruch), dukkakli ekinlar, sabzavotlar. Ular asta-sekin hazm bo‘ladi, qondagi qand darajasini barqaror tutadi va kletchatkaga boy.

– Oddiy (tez hazm bo‘luvchi) uglevodlar — shakar, oq un, shirinliklar, gazli ichimliklar. Ular qondagi qandni keskin oshiradi, semizlik va qandli diabet rivojlanish xavfini oshiradi.

Kletchatka — uglevodlarning maxsus turi bo‘lib, organizm tomonidan hazm qilinmaydi, lekin nihoyatda muhim funksiyalarni bajaradi. U ichak faoliyatini me‘yorlashtiradi, qondagi qand va xolesterin darajasini pasaytiradi, foydali ichak mikroflorasini oziqlantiradi va ich qotishi, ichak saratoni xavfini kamaytiradi. Kunlik kletchatka me‘yori — 25–35 gramm. Asosiy manbalari: sabzavot, meva, to‘liq donli mahsulotlar, dukkakli ekinlar va yong‘oq.

MIKRONUTRIYENTLAR, SUV VA OVQATLANISH MODELLARI

Mikronutriyentlar — vitaminlar va mineral moddalar — kichik miqdorda iste’mol qilinishiga qaramay, organizm faoliyatining barcha jarayonlarida ishtirok etadi. Eng muhim mikronutriyentlar va ularning manbalari:

- A vitamini (sabzi, qovoq, jigar, tuxum) — ko‘rish va immunitet uchun.
- B guruhi vitaminlari (to‘liq donli mahsulotlar, yashil sabzavot, jigar, tuxum) — nerv tizimi va modda almashinuvi uchun.
- C vitamini (sitrus mevalar, qalampir, bryukel karam, kivi) — immunitet va kollagen sintezi uchun.
- D vitamini (quyosh nuri, yog‘li baliq, tuxum) — suyak va immunitet uchun.
- Kalsiy (sut, yog‘urt, yashil sabzavot, kunjut) — suyak va tish salomatligi uchun.
- Temir (qizil go‘sht, jigar, yashil sabzavot, dukkaklilar) — qon hosil bo‘lishi uchun.
- Magniy (yong‘oq, ko‘k sabzavotlar, dukkaklilar) — mushaklar va nerv tizimi uchun.

– Sink (dengiz mahsulotlari, go'sht, urug'lar) — immunitet va to'qima tiklanishi uchun.

– Yod (dengiz mahsulotlari, yodlangan tuz) — qalqonsimon bez faoliyati uchun.

Suv — sog'lom ovqatlanishning ko'pincha unutiladigan, ammo eng muhim qismi. Inson tanasining 60–70 foizi suvdan iborat. Suv har bir hujayra faoliyatida, qon aylanishida, ovqat hazm qilishda, harorat boshqarishda va zaharli moddalarni chiqarib yuborishda ishtirok etadi. Kunlik suv me'yori — har 1 kilogramm tana vazniga 30–35 ml, ya'ni 70 kg vaznli odam uchun taxminan 2–2,5 litr. Issiq havoda va jismoniy faollik paytida bu miqdor oshadi. Suv o'rniga choy, qahva, gazli ichimliklarni ichish to'g'ri emas — bular qo'shimcha vositadir, asosiy emas.

Dunyo bo'yicha ilmiy isbotlangan eng samarali sog'lom ovqatlanish modellari:

O'rta yer dengizi parhezi (Mediterranean diet) — Italiya, Yunoniston va Ispaniya kabi mamlakatlarda an'anaviy ravishda qabul qilingan ovqatlanish modeli. Asosi: ko'p miqdorda sabzavot, meva, dukkakli ekinlar, to'liq donli mahsulotlar, baliq va dengiz mahsulotlari, zaytun yog'i, yong'oq, o'rtacha miqdorda parranda go'shti, sut mahsulotlari va kam miqdorda qizil go'sht. Yuzlab tadqiqotlar bu parhez yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, ayrim onkologik kasalliklar va Altsgeymer kasalligi xavfini sezilarli kamaytirishini isbotladi.

DASH parhezi (Dietary Approaches to Stop Hypertension) — AQSh Milliy Sog'liqni Saqlash Instituti tomonidan arterial bosimni pasaytirish uchun ishlab chiqilgan. Ko'p miqdorda meva-sabzavot, to'liq donli mahsulotlar, kam yog'li sut mahsulotlari, kam tuz va kam to'yingan yog'ni o'z ichiga oladi.

O'simlik asosidagi ovqatlanish (Plant-based diet) — ratsionning asosiy qismi o'simlik mahsulotlaridan iborat. Bu model vaznni nazoratga olish, yurak salomatligi va ekologik barqarorlik uchun foydali deb tan olingan.

NOTO'G'RI OVQATLANISH OQIBATLARI VA AMALIY TAVSIYALAR

Noto'g'ri ovqatlanish — bu zamonaviy “sivilizatsiya kasalliklari” deb ataluvchi keng tarqalgan surunkali kasalliklarning asosiy sababidir. Ularga quyidagilar kiradi:

– Semizlik va ortiqcha vazn — ortiqcha kaloriya, shakar va to'yingan yog'lar iste'molining natijasi.

– 2-tipdagi qandli diabet — qandli ichimliklar va oddiy uglevodlar haddan tashqari iste'mol qilinishi natijasida insulinrezistentlik rivojlanishi.

– Yurak-qon tomir kasalliklari — ateroskleroz, gipertoniya, ishemik yurak kasalligi to'yingan va trans-yog'lar, ortiqcha tuz iste'moli bilan bog'liq.

– Onkologik kasalliklar — yo'g'on ichak, oshqozon, ko'krak va boshqa saraton turlari noto'g'ri ovqatlanish bilan bevosita bog'liq.

– Osteoporoz — kalsiy va D vitamini yetishmovchiligi suyaklarning mo'rtlashishiga olib keladi.

– Vitamin yetishmovchiligi — anemiya, terining yomon ahvolda bo'lishi, immunitet pasayishi, charchoq.

– Ovqat hazm qilish kasalliklari — gastrit, oshqozon yarasi, ich qotishi, qichigan ichak sindromi.

Sog'lom ovqatlanishga o'tish uchun amaliy tavsiyalar:

– Kunlik ratsionga kamida 400 gramm meva va sabzavot kiriting. Yarim tarelka qoidasiga rioya qiling.

– Oq un va oq guruch o'rniga to'liq donli mahsulotlarni tanlang — qora non, jo'xori, sulis, qo'ng'ir guruch, kepak.

– Haftada kamida 2 marta baliq, ayniqsa yog'li baliq turlari (losos, skumbriya, seld) iste'mol qiling.

– Dukkakli ekinlarni (no'xat, loviya, mosh, yasmiq) hafta davomida bir necha marta ratsionga qo'shing.

– Yog'li va qayta ishlangan go'sht mahsulotlari (kolbasa, hot-dog, sosiska, konservalar) iste'molini cheklang.

– Qandli gazli ichimliklar, paketdagi sharbatlar va energetik ichimliklardan voz keching. O'rniga toza suv, ko'k choy, qaynatma giyohlardan foydalaning.

– Tuz iste'molini kuniga 5 grammgacha (taxminan bir choy qoshiq) cheklang. Yodlangan tuzdan foydalaning.

– Qo'shilgan shakar miqdorini kuniga 25 grammgacha (6 choy qoshiq) cheklang.

– Pishirishda zaytun yog'i yoki kungaboqar yog'ini ishlatib; chuqur yog'da fritner qilish o'rniga bug'da pishirish, qovurish, pechda pishirishni afzal ko'ring.

– Ovqat tayyorlash va iste'mol qilish jarayonini sevimli mashg'ulot va oilaviy an'anaga aylantiring — bu ovqat sifatini ham, hayot sifatini ham yaxshilaydi.

Bolalarni yoshlikdan sog'lom ovqatlanishga o'rgatish ayniqsa muhimdir. Bolalik davrida shakllangan ovqatlanish odatlari odatda umrbod saqlanib qoladi. Ota-onalar bolalarga shaxsiy o'rnak ko'rsatishi, oilaviy ovqatlanishni sog'lom va xilma-xil tashkil qilishi, bolalarga ovqat tayyorlash jarayonini o'rgatishi tavsiya etiladi.

XULOSA

Sog'lom ovqatlanish — bu shunchaki vazn nazorati yoki tashqi ko'rinish masalasi emas, balki butun umr davomida salomatlikni, ish qobiliyatini, ruhiy muvozanatni va hayot davomiyligini ta'minlovchi eng muhim omildir. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, ko'plab onkologik

kasalliklar va hatto ayrim ruhiy buzilishlar to'g'ri ovqatlanish orqali katta darajada oldini olish mumkin ekanligini ishonchli isbotlagan.

Sog'lom ovqatlanishning asosiy tamoyillari — xilma-xillik, muvozanat, me'yorlilik, tabiiylik va muntazamlilik — har bir inson uchun amalda qo'llanilishi mumkin. Ovqatlanishni keskin o'zgartirishga harakat qilish o'rniga, sog'lom o'zgarishlarni kichik qadamlar bilan, asta-sekin amalga oshirish samaraliroqdir: har kuni bittadan ortiq meva yoki sabzavot qo'shish, gazli ichimliklar o'rniga suv ichish, oq non o'rniga qora nonni tanlash kabi oddiy o'zgarishlar uzoq muddatda ulkan natija beradi.

Sog'lom ovqatlanish — bu eng arzon va eng samarali dorivor vositadir. U nafaqat shaxsiy salomatligimiz, balki kelajak avlod sog'lig'i va millat genofondining kuchli bo'lishi uchun ham muhim. Har bir oila va har bir inson o'z dasturxoniga oqilona yondashishi, sog'lom ovqatlanish madaniyatini singdirishi — sog'lom va baxtli kelajakka qo'yiladigan eng yaxshi sarmoyadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- World Health Organization (WHO). (2024). Healthy diet — Fact sheet and dietary recommendations for adults and children.
- Willett, W. (2017). Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating. — Simon & Schuster.
- Food and Agriculture Organization (FAO) & WHO. (2023). Sustainable Healthy Diets — Guiding Principles.
- Mozaffarian, D., et al. (2022). Dietary Guidelines for Americans, 9th ed. — U.S. Department of Agriculture.
- Karimova, N., & Saidova, M. (2021). Ovqatlanish gigienasi va sog'lom turmush tarzi. — Toshkent: Tafakkur nashriyoti.
- Estruch, R., et al. (2018). Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet (PREDIMED study). New England Journal of Medicine, 378, e34.
- Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2024). The Healthy Eating Plate — Nutrition Source.
- Rahmatullayev, B. (2020). Sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanish asoslari. — Toshkent: Yangi asr avlodi.