

RATSIONAL OVQATLANISH QOIDALARI. OVQAT MAHSULOTLARI VITAMINLAR MIKRO VA MAKROELEMENTLAR BOYITILGANLIGI

Djalilova Dildora Farmonovna

Xalqaro Innovatsion Tibbiyot texnikumi

Nutritsiologiya va diyetologiya

fani o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada ratsional ovqatlanishning ilmiy asoslari, inson organizmi uchun zarur bo'lgan oziq moddalar, vitaminlar, mikro va makroelementlarning fiziologik ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, ovqat mahsulotlarini vitamin va mineral moddalar bilan boyitishning aholi salomatligini mustahkamlashdagi o'rni, mikroelementlar tanqisligini oldini olishdagi ahamiyati hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli tahlil qilingan. Ratsional ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish orqali organizmning normal rivojlanishi, immunitetning mustahkamlanishi va surunkali kasalliklarning oldini olish imkoniyatlari ko'rsatib berilgan.

Kalit so'zlar: ratsional ovqatlanish, sog'lom turmush tarzi, vitaminlar, makroelementlar, mikroelementlar, oziq-ovqat mahsulotlari, boyitilgan mahsulotlar, ovqatlanish gigiyenasi, mineral moddalar, immunitet.

Аннотация. В данной статье рассматриваются научные основы рационального питания, физиологическое значение питательных веществ, витаминов, микро- и макроэлементов для организма человека. Особое внимание уделяется роли обогащённых пищевых продуктов в укреплении здоровья населения, профилактике дефицита микроэлементов и формировании здорового образа жизни. Анализируются основные принципы рационального питания и их значение для нормального роста, развития организма, укрепления иммунитета и профилактики хронических заболеваний.

Ключевые слова: рациональное питание, здоровый образ жизни, витамины, макроэлементы, микроэлементы, пищевые продукты, обогащённые продукты, гигиена питания, минеральные вещества, иммунитет.

Annotation. This article discusses the scientific foundations of rational nutrition and the physiological importance of nutrients, vitamins, microelements, and macroelements for human health. Particular attention is paid to the role of fortified food products in improving public health, preventing micronutrient deficiencies, and promoting a healthy lifestyle. The study highlights the significance of balanced nutrition in ensuring normal growth and development, strengthening immunity, and preventing chronic diseases.

Keywords: rational nutrition, healthy lifestyle, vitamins, macroelements, microelements, food products, fortified foods, nutrition hygiene, minerals, immunity.

Kirish

Inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish, jismoniy va aqliy mehnat qobiliyatini yuqori darajada ushlab turishda ratsional ovqatlanish muhim ahamiyatga ega. Zamonaviy tibbiyot va gigiyena fanlari inson organizmining normal rivojlanishi va faoliyati uchun ovqatlanishning ilmiy asoslangan tamoyillariga amal qilish zarurligini ta'kidlaydi. Ratsional ovqatlanish deganda organizmning yoshi, jinsi, mehnat faoliyati, fiziologik holati va energiya sarfiga mos ravishda barcha zarur oziq moddalar bilan ta'minlanishi tushuniladi. To'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish organizmning o'sishi va rivojlanishini ta'minlaydi, immunitetni mustahkamlaydi, turli kasalliklarning oldini oladi va uzoq umr ko'rishga xizmat qiladi.

Ovqatlanish inson hayotining eng muhim biologik ehtiyojlaridan biri hisoblanadi. Organizm oziq-ovqat mahsulotlari orqali energiya, oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va suv bilan ta'minlanadi. Ushbu moddalar organizmda kechadigan barcha biokimyoviy jarayonlarning normal amalga oshishida ishtirok etadi. Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillaridan biri iste'mol qilinadigan energiya miqdori bilan organizm sarflaydigan energiya miqdorining muvozanatda bo'lishidir. Agar energiya iste'moli energiya sarfidan yuqori bo'lsa, semizlik rivojlanadi. Aksincha, energiya sarfi ko'p bo'lib, ovqatlanish yetarli bo'lmasa, organizmda ozib ketish, immunitetning pasayishi va turli kasalliklar rivojlanishi mumkin. Ratsional ovqatlanishning yana bir muhim qoidasi oziq moddalarining muvozanatli bo'lishidir. Oqsillar, yog'lar va uglevodlar ma'lum nisbatlarda iste'mol qilinishi lozim. Odatda kattalar uchun ushbu nisbat 1:1:4 ko'rinishida tavsiya etiladi. Oqsillar organizmning qurilish materiali hisoblanadi. Ular hujayralar, to'qimalar, fermentlar, gormonlar va antitanachalar tarkibiga kiradi. Oqsilga boy mahsulotlar qatoriga go'sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari, dukkakli ekinlar va yong'oqlar kiradi. Oqsillar yetishmasligi o'sishning sekinlashishi, mushak massasining kamayishi va immunitetning zaiflashishiga olib keladi.

Yog'lar organizmning muhim energiya manbai hisoblanadi. Bir gramm yog' parchalanganda 9 kilokaloriya energiya hosil bo'ladi. Yog'lar hujayra membranalarining asosiy tarkibiy qismi bo'lib, yog'da eruvchi vitaminlarning so'rilishida muhim rol o'ynaydi. O'simlik moylari, baliq yog'i, sariyog' va sut mahsulotlari foydali yog'larning asosiy manbalari hisoblanadi. Ammo hayvon yog'larini me'yoridan ortiq iste'mol qilish yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish xavfini oshiradi.

Uglevodlar inson organizmi uchun asosiy energiya manbai hisoblanadi. Non mahsulotlari, donli ekinlar, kartoshka, meva va sabzavotlar uglevodlarga boy

mahsulotlardir. Murakkab uglevodlar organizmga asta-sekin energiya beradi va uzoq vaqt to'qlik hissini saqlab turadi. Oddiy shakarlarni haddan tashqari iste'mol qilish esa semizlik, qandli diabet va boshqa metabolik kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin. Ratsional ovqatlanishda ovqatlanish tartibiga ham alohida e'tibor qaratiladi. Mutaxassislar kuniga 4–5 mahal ovqatlanishni tavsiya etadilar. Nonushta kunlik ratsionning 25–30 foizini, tushlik 35–40 foizini, kechki ovqat esa 20–25 foizini tashkil etishi kerak. Ovqatlanish orasidagi tanaffuslar juda uzun bo'lmasligi lozim. Muntazam ovqatlanish ovqat hazm qilish tizimi faoliyatini yaxshilaydi va moddalar almashinuvini me'yorlashtiradi.

Suv inson organizmining asosiy tarkibiy qismlaridan biridir. Katta yoshdagi odam organizmining 60–70 foizi suvdan iborat. Suv moddalar almashinuvida, tana haroratini boshqarishda va toksik moddalarni chiqarishda muhim rol o'ynaydi. Kattalar kun davomida o'rtacha 2–2,5 litr suv iste'mol qilishlari tavsiya etiladi. Suv yetishmasligi organizmda suvsizlanish, bosh og'rig'i, charchoq va boshqa salbiy holatlarga olib kelishi mumkin.

Ratsional ovqatlanishning muhim tarkibiy qismi vitaminlar hisoblanadi. Vitaminlar organizmda juda kam miqdorda talab qilinadigan biologik faol moddalar bo'lib, ular moddalar almashinuvi jarayonlarini boshqaradi. Vitaminlar yetishmovchiligi gipovitaminoz, to'liq yetishmasligi esa avitaminoz holatlariga olib keladi. Mineral moddalar ham ratsional ovqatlanishning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Ular makroelementlar va mikroelementlarga bo'linadi. Makroelementlar organizmda nisbatan ko'p miqdorda bo'ladi va muhim fiziologik vazifalarni bajaradi.

Kalsiy organizmdagi eng muhim makroelementlardan biri bo'lib, suyaklar va tishlarning asosiy tarkibiy qismini tashkil etadi. Shuningdek, mushaklarning qisqarishi va nerv impulslarining o'tishida ishtirok etadi. Sut mahsulotlari, pishloq va tvorog kalsiyni asosiy manbalari hisoblanadi. Fosfor energiya almashinuvi va suyak to'qimasi hosil bo'lishida muhim rol o'ynaydi. U go'sht, baliq, tuxum va dukkakli mahsulotlarda ko'p uchraydi. Magniy yurak faoliyati, mushaklar va nerv tizimi uchun zarur. Magniy yong'oqlar, don mahsulotlari va ko'katlarda mavjud. Kaliy yurak mushagining normal ishlashida muhim ahamiyatga ega. Banan, quritilgan mevalar, kartoshka va sabzavotlar kaliyga boy mahsulotlardir. Natriy suv-tuz muvozanatini boshqaradi va asosan osh tuzi tarkibida uchraydi. Natriyni ortiqcha iste'mol qilish arterial gipertenziya rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Mikroelementlar organizmda juda oz miqdorda bo'lsa-da, hayotiy muhim vazifalarni bajaradi. Temir gemoglobin tarkibiga kirib, kislorod tashishda ishtirok etadi. Temirga boy mahsulotlar qatoriga jigar, qizil go'sht, loviya va ko'katlar kiradi. Temir tanqisligi kamqonlikka olib keladi.

Ratsional ovqatlanishning yana bir muhim jihati oziq-ovqat xavfsizligiga rioya qilishdir. Mahsulotlarning sifati, saqlash sharoiti va gigiyenik talablar asosida

tayyorlanishi inson salomatligini saqlashda muhim o'rin tutadi. Noto'g'ri saqlangan yoki sifatsiz mahsulotlar oziq-ovqat zaharlanishlari va infeksiyon kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, ratsional ovqatlanish sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Organizmning energiya va oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojini to'liq qondirish, oqsillar, yog'lar va uglevodlarning muvozanatli iste'molini ta'minlash, vitaminlar hamda mikro va makroelementlarga boy mahsulotlardan foydalanish salomatlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. Oziq-ovqat mahsulotlarini vitaminlar va mineral moddalar bilan boyitish aholi orasida mikroelementlar tanqisligini kamaytirishning samarali usullaridan biri hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanish qoidalariga rioya qilish ko'plab surunkali kasalliklarning oldini olishga, jismoniy va aqliy faoliyatni yaxshilashga hamda inson umrini uzaytirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar.

1. Salixov S.S. Gigiyena va ekologiya. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021.
2. Sharipov R.Sh. Ovqatlanish gigiyenasi. – Toshkent: Tafakkur, 2020.
3. Axmedov A.A. Sog'lom ovqatlanish asoslari. – Toshkent: O'zbekiston, 2019.
4. Abdullayev Sh.A. Nutritsiologiya va dietologiya. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2022.
5. Asqarov I.R. Inson salomatligi va to'g'ri ovqatlanish. – Andijon: Hayot, 2018.
6. Xamidov X.X. Ovqatlanish fiziologiyasi. – Toshkent: Ibn Sino, 2021.