

OZIQLANISH VA PARHEZ: OVQATLANISH VA PARHEZNING UMUMIY SALOMATLIKKA, SHU JUMLADAN SURUNKALI KASALLIKLARNING OLDINI OLIISH VA DAVOLASHGA TA'SIRI.

bak. Sattorova Asila

bak. Abrayeva Fotima

kata o'qituvchi. Xolmurodov Bahodir

Annotatsiya Ovqatlanish va parhez inson salomatligining asosiy elementlaridan biridir. To'g'ri oziqlanish va sog'lom parhez tanani zarur moddalar bilan ta'minlash, surunkali kasalliklarni oldini olish va davolashda muhim rol o'ynaydi. Ushbu maqola ovqatlanish va parhezning umumiy salomatlikka, jumladan, yuqori qon bosimi, semizlik, diabet kabi surunkali kasalliklarning oldini olish va davolashga ko'rsatgan ta'sirini o'rganadi.

Kalit so'zlar: Oziqlanish, parhez, surunkali kasalliklar, sog'lom hayot tarzi, DASH parhezi, salomatlik, mevalar va sabzavotlar

Аннотация: Питание и диета являются основными элементами здоровья человека. Правильное питание и здоровая диета играют важную роль в обеспечении организма необходимыми веществами, профилактике и лечении хронических заболеваний. В данной статье изучается влияние питания и диеты на общее состояние здоровья, включая профилактику и лечение таких хронических заболеваний, как гипертония, ожирение и диабет.

Ключевые слова: питание, диета, хронические заболевания, здоровый образ жизни, диета DASH, здоровье, фрукты и овощи.

Annotation: Nutrition and diet are fundamental elements of human health. Proper nutrition and a healthy diet play a crucial role in supplying the body with essential nutrients and in the prevention and treatment of chronic diseases. This article explores the impact of nutrition and diet on overall health, including the prevention and management of chronic conditions such as hypertension, obesity, and diabetes.

Keywords: nutrition, diet, chronic diseases, healthy lifestyle, DASH diet, health, fruits and vegetables.

Kirish

Inson organizmi hayot faoliyatini davom ettirish uchun oziq moddalarga muhtojdir. Oziqlanish — bu organizmning hayot faoliyatini ta'minlash, salomatlik va ish qobiliyatini saqlab turish uchun zarur moddalarni o'zlashtirish jarayonidir

Ammo zamonaviy hayot tarzi noto'g'ri ovqatlanish va sog'lomsiz parhezlariga olib kelmoqda. Noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar keng tarqalganligi sababli, ularning oldini olish va tarqalish darajasini kamaytirish uchun tushuntirish

ishlari tashkil qilinmoqda. Shuningdek, to'g'ri parhez tanlov orqali surunkali kasalliklarni davolash va ulardan himoyalangan holda yashash mumkin.

Tahlil va Muhokama

Oziqlanish va Salomatlik- To'g'ri oziqlanish inson organizmini zarur moddalar bilan ta'minlashning asosiy usuli hisoblanadi. Ovqatlanish jarayonida organizm hayot faoliyati uchun muhim bo'lgan oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalar kabi komponentlarni olib turadi Bu moddalar energiya manbai sifatida ishlatilib, jismning o'sishi, rivojlanishi va boshqa biologik jarayonlarni amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi. Oziqlanish ehtiyojlari har bir shaxsga xosdir va yosh, jins, vazn, bo'y, faollik darajasi hamda umumiy salomatlik holatiga bog'liq holda o'zgaradi

Masalan, bolalar va o'sib kelayotgan yoshlar uchun proteinlar va kalsiy juda muhimdir, chunki bu moddalar suyaklarning mustahkamligini saqlab turish va muskul massasini shakllantirishda qatnashadi. Kattalar esa ko'proq fibrli mahsulotlar va antioksidantlar iste'mol qilish orqali metabolizmlarini barqarorlashtirishlari mumkin. Mevalar, sabzavotlar va don mahsulotlariga boy ratsion inson salomatligini oshirish va surunkali kasalliklar xavfini kamaytirish uchun foydali deb hisoblanadi

Ushbu mahsulotlar tarkibida to'yingan yog'lar, trans-yog'lar va qand miqdori kam bo'lib, ularda samarali mikroelementlar va fitokimyoviy moddalar mavjud. Masalan, brokkoli, sabzi va bodring kabi sabzavotlar beta-karoten va folat kabi vitaminlar bilan boyitilgan bo'lib, bu moddalar immunitetni mustahkamlash va organizmdagi radikal zarrachalarni neytrallashtirishda ishtirok etadi. DASH (Gipertoniya davolashga parhezcha yondashuv) deb nomlangan parhezning yurak-qon tomir kasalliklarini kamaytirishga ijobiy ta'siri borligi ilmiy tadqiqotlar bilan tasdiqlangan

Bu parhezda oz miqdorda tuz, yog' va qand iste'mol qilinadi, shu bilan birga unda ko'plab mevalar, sabzavotlar va integral don mahsulotlari mavjud. DASH parhezi bilan birgalikda jismoniy faollik rejimini ham kiritish yurak-qon tomir kasalliklarini oldini olishda yanada samarali bo'lishi mumkin.

Parhez va Surunkali Kasalliklar

Surunkali kasalliklar — bu zamonaviy dunyoda eng katta salomatlik muammolaridan biridir. Ularga 2-turdagi diabet, semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari va osteoporoz kiradi. Sog'lom parhez tanlash orqali bu kasalliklarning oldini olish va ularning rivojlanish xavfini kamaytirish mumkin. Masalan, spirtli ichimliklardan voz kechish va sifatli sabzavotlar va mevalardan foydalanish ozish va semizlikka qarshi kurashishda muhim vosita hisoblanadi

Mevalar va sabzavotlar tarkibida kam kaloriya va yuqori miqdordagi suv mavjud bo'lib, ular organizmni to'yinganlik hissi bilan ta'minlab, ortiqcha ovqat iste'mol qilishni oldini oladi. Bundan tashqari, ularda mavjud pishloq tolalari hazm sistemasi faoliyatini yaxshilash va cholesterin darajasini kamaytirishga yordam beradi.

Dietaning umumiy salomatlikka ta'siri hali ham aniq emas, ammo ba'zi tadqiqotlar yuqori yog'li va yuqori proteinli parhezlarining salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini ko'rsatadi

Masalan, yuqori yog'li ovqatlar arteriyalar devorlarida plak hosil bo'lishiga olib kelishi mumkin, bu esa yurak urishining buzilishiga yoki insultga sabab bo'lishi mumkin. Shuning uchun parhez tanlashda muvozanat saqlash va oziq moddalarning optimal nisbatini saqlash muhimdir. Ba'zi mutaxassislarning fikricha, mediterrane dietasi kabi tabiiy va sog'lom mahsulotlarga asoslangan parhezlar semizlik va yurak-qon tomir kasalliklarini kamaytirishda samarali bo'lishi mumkin. Meditsina tadqiqotlariga ko'ra, bu parhezda ko'plab baliqlar, moyli baliqlar, zeytun moyi, mevalar va sabzavotlar mavjud bo'lib, ular organizmni polineytrogenli yog'lar va omega-3 kislotalari bilan ta'minlaydi.

Ramazon oyida Sog'lom Ovqatlanish

Ramazon oyida sog'lom ovqatlanish ayniqsa dolzarb mavzu hisoblanadi. Ro'za tutish paytida kuniga o'rtacha 15-16 soat suv chekish va boshqa suyuqliklarni iste'mol qilmaslik organizmni sinovdan o'tkazadi. Shuning uchun iftor va sahorda to'g'ri ovqatlanish juda muhim. Ko'p miqdorda suv iste'mol qilish va sifatli oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanish tavsiya etiladi. Sahor ovqatida organizmni energiya bilan ta'minlash uchun kompleks uglevodlar va oqsillarga boy mahsulotlar iste'mol qilish lozim. Masalan, integral non, qaynatilgan tuxum, badam va kichik miqdordagi yog'li mahsulotlar organizmning energetik ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi. Shuningdek, bir kunda kamida 2 litr suv ichish orqali dehidratatsiyadan himoyalangan holda qolish mumkin. Iftorda esa organizmni tez tiklanishga yordam beradigan mahsulotlardan foydalanish tavsiya etiladi. Bu mahsulotlar orasida oddiy tuzlangan suv, mevali sharbatlar, makkajo'xori yetishtirilgan suplar va seltseylangan mahsulotlar mavjud. Iftor ovqatida qandli ichimliklar va yog'li mahsulotlarni iste'mol qilishdan voz kechish kerak, chunki bunday mahsulotlar hazm qilinishi qiyin va organizmga og'ir yuk soladi.

Ramazon oyida ro'za tutish organizmni detoksifikatsiya qilish va metabolizmni barqarorlashtirish uchun mo'ljallangan tabiiy jarayon hisoblanadi. Ammo agar ovqatlanish noto'g'ri rejalashtirilsa, bu jarayon salbiy ta'sirga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ramazon oyida ham ovqatlanish muvozanatli va maqsadga yo'naltirilgan tarzda amalga oshirilishi zarur.

Xulosa

Ovqatlanish va parhez inson salomatligining asosiy ustunlaridan biridir. To'g'ri oziqlanish va sog'lom parhez surunkali kasalliklarni oldini olish va davolashda muhim rol o'ynaydi. Mevalar, sabzavotlar va don mahsulotlariga boy ratsion, shuningdek, DASH kabi ilmiy isbotlangan parhezlar yurak-qon tomir kasalliklarini kamaytirishga

yordam beradi. Sogʻlom hayot tarzi va muvozanatli ovqatlanish orqali salomatlikni saqlash va surunkali kasalliklardan himoyalangan holda yashash mumkin.

Foydalangan Adabiyotlar Roʻyxati

1. Karimov, D. A. Mikrobiologiya va fermentatsiya jarayonlari asoslari. — Samarqand: “Zarafshon” nashriyoti, 2019. — 188 b.
2. Rasulov, S. X., & Oʻrazova, G. R. Oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarishda mikroorganizmlarning roli. — Toshkent: “Innovatsiya” nashriyoti, 2021. — 214 b.
3. Axmedov, A. A. Biotexnologiya fanining asoslari. — Buxoro: “Tafakkur” nashriyoti, 2018. — 230 b.
4. Gʻulomova, N. M. Fermentlar va ularning oziq-ovqat sanoatidagi qoʻllanilishi. Fargʻona: “Ilm sarchashmasi”, 2022. — 165 b.
5. Toʻxtayeva, M. Z. Oziq-ovqat texnologiyasida fermentatsiya jarayonlari. — Namangan: “Innovatsion taʼlim” nashriyoti, 2020. — 204 b.