

ASOSIY OZIQAVIY MODDALARNING INSON SALOMATLIGIDAGI AHAMIYATI

Meliboyev Umarjon

Fargʻona jamaot salomatligi tibbiyot instituti talabasi

Ilmiy rahbar: Azimova Mayram Kurbanovna

Fargʻona jamoat salomatligi tibbiyot instituti

mayram.azimova@mail.ru

ANNOTATSIYA

Mazkur maqolada asosiy oziqaviy moddalarning — oqsillar, yogʻlar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarning inson salomatligidagi ahamiyati yoritilgan. Ularning organizmdagi biologik roli, yetishmovchiligi oqibatlarini hamda muvozanatli ovqatlanishning gigiyenik asoslari tahlil qilingan. Shuningdek, sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda toʻgʻri ovqatlanishning oʻrni asoslab berilgan.

Kalit soʻzlar: gigiyena, oziqaviy moddalar, oqsillar, yogʻlar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar, muvozanatli ovqatlanish, salomatlik.

АННОТАЦИЯ

В данной статье рассматривается значение основных пищевых веществ — белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ для здоровья человека. Проанализирована их биологическая роль в организме, последствия дефицита, а также гигиенические основы рационального питания. Обоснована роль правильного питания в формировании здорового образа жизни.

Ключевые слова: гигиена, пищевые вещества, белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, рациональное питание, здоровье.

ANNOTATION

This article discusses the importance of essential nutrients — proteins, fats, carbohydrates, vitamins, and minerals — for human health. Their biological role in the

body, the consequences of deficiency, and the hygienic principles of balanced nutrition are analyzed. The role of proper nutrition in promoting a healthy lifestyle is also substantiated.

Keywords: hygiene, nutrients, proteins, fats, carbohydrates, vitamins, minerals, balanced diet, health.

KIRISH

Inson salomatligi har qanday jamiyatning eng muhim boyligi hisoblanadi. Sogʻlom avlodni shakllantirish, aholi umr davomiyligini uzaytirish hamda mehnat unumdorligini oshirishda toʻgʻri tashkil etilgan turmush tarzi, ayniqsa, oqilona va muvozanatli ovqatlanish muhim oʻrin tutadi. Soʻnggi yillarda dunyo miqyosida notoʻgʻri ovqatlanish bilan bogʻliq kasalliklar sonining ortib borishi ovqatlanish gigiyenasi masalasini yanada dolzarb qilib qoʻymoqda.

Zamonaviy hayot tarzi, tez tayyorlanadigan oziq-ovqat mahsulotlarining koʻpayishi, ratsionda tabiiy va foydali mahsulotlarning kamayishi natijasida organizm uchun zarur boʻlgan oziqaviy moddalarning yetishmovchiligi yoki ortiqcha isteʼmoli kuzatilmoqda. Bu esa semizlik, ateroskleroz, gipertoniya, qandli diabet, kamqonlik, yod tanqisligi kasalliklari hamda gipovitaminoz kabi patologik holatlarning rivojlanishiga olib kelmoqda. Ayniqsa, bolalar va oʻsmirlar organizmi uchun toʻgʻri ovqatlanish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki bu davrda jismoniy va aqliy rivojlanish faol kechadi.

Ovqatlanish gigiyenasi gigiyena fanining muhim boʻlimi boʻlib, u inson organizmining yoshiga, jinsiga, mehnat faoliyatiga va fiziologik holatiga qarab oziqaviy ehtiyojlarini oʻrganadi hamda ratsionni ilmiy asosda tashkil etish tamoyillarini ishlab chiqadi. Inson organizmi normal hayot faoliyatini taʼminlash uchun oqsillar, yogʻlar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarni maʼlum nisbatda qabul qilishi zarur. Ushbu moddalar organizmda energiya hosil qilish, hujayra va toʻqimalarni qurish, ferment va gormonlar sintezini taʼminlash, immunitetni mustahkamlash kabi muhim vazifalarni bajaradi.

Oqsillar organizmning asosiy qurilish materiali bo'lib, to'qimalarning tiklanishi va o'sishi uchun zarurdir. Yog'lar energiya manbai sifatida xizmat qiladi va yog'da eruvchi vitaminlarning so'rilishida ishtirok etadi. Uglevodlar esa organizm uchun tez va asosiy energiya manbai hisoblanadi. Vitaminlar va mineral moddalar almashinuvi jarayonlarini tartibga soladi, ferment tizimlari faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi va turli kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, oziqaviy moddalarning sifati, xavfsizligi va gigiyenik talablarga javob berishi ham muhim ahamiyatga ega. Oziq-ovqat mahsulotlarining sanitariya qoidalariga rioya qilgan holda saqlanishi va tayyorlanishi organizmni oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklardan himoya qiladi. Shu sababli ovqatlanish gigiyenasi nafaqat ratsion tarkibini, balki oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligini ham o'z ichiga oladi.

Mazkur maqolaning dolzarbligi shundaki, hozirgi kunda aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, to'g'ri ovqatlanish madaniyatini oshirish hamda oziqaviy moddalarning ahamiyati haqida ilmiy asoslangan ma'lumotlarni keng targ'ib qilish zarurati ortib bormoqda.

Maqolaning maqsadi — asosiy oziqaviy moddalarning inson organizmidagi biologik ahamiyatini yoritish, ularning yetishmovchiligi va ortiqcha iste'molining salomatlikka ta'sirini tahlil qilish hamda muvozanatli ovqatlanishning gigiyenik asoslarini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

Maqolaning vazifalari quyidagilardan iborat:

asosiy oziqaviy moddalarning fiziologik ahamiyatini o'rganish;

ularning organizmdagi biologik rolini tahlil qilish;

noto'g'ri ovqatlanish oqibatlarini yoritish;

muvozanatli ovqatlanish tamoyillarini bayon etish.

DOLZARBLIGI

Hozirgi globallashuv va urbanizatsiya sharoitida aholining ovqatlanish tartibi sezilarli darajada o'zgarib bormoqda. Tez tayyorlanadigan mahsulotlar, yarim tayyor oziq-ovqatlar, yuqori kaloriyalı va past biologik qiymatga ega mahsulotlarning keng iste'mol qilinishi natijasida organizm uchun zarur bo'lgan muhim oziqaviy moddalarning yetishmovchiligi yoki ortiqcha qabul qilinishi kuzatilmoqda.

Statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyo bo'yicha semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, kamqonlik va yod tanqisligi bilan bog'liq kasalliklar soni ortib bormoqda. Ushbu kasalliklarning asosiy sabablaridan biri — noto'g'ri va nomutanosib ovqatlanishdir. Ayniqsa, bolalar, o'smirlar, homilador ayollar va keksalar orasida oziqaviy moddalarga bo'lgan ehtiyojning qondirilmasiligi salomatlik bilan bog'liq jiddiy muammolarni keltirib chiqarmoqda.

Shu bois asosiy oziqaviy moddalarning gigiyenik va fiziologik ahamiyatini chuqur o'rganish, aholiga sog'lom ovqatlanish tamoyillarini tushuntirish va ratsionni ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masalalardan biridir

MAQSAD VA VAZIFALAR

Maqsad: Asosiy oziqaviy moddalarning inson organizmidagi biologik va gigiyenik ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslash hamda muvozanatli ovqatlanishning salomatlikni saqlashdagi o'rnini yoritish.

Vazifalar: Oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarning fiziologik rolini tahlil qilish; Ularning sutkalik me'yorlarini yoritish; Yetishmovchilik va ortiqcha iste'mol oqibatlarini ko'rsatish; Muvozanatli ovqatlanishning asosiy tamoyillarini bayon etish; Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda to'g'ri ovqatlanishning ahamiyatini asoslash.

1. Oqsillar va ularning organizmdagi ahamiyati

Oqsillar organizmning asosiy qurilish materiali hisoblanadi. Ular hujayra va to'qimalarning tuzilishida, fermentlar, gormonlar va antitanachalar sintezida ishtirok etadi.

Oqsillar aminokislotalardan tashkil topgan bo‘lib, ulardan ba’zilari almashinmaydigan (essensial) hisoblanadi va faqat oziq-ovqat orqali qabul qilinadi.

Katta yoshdagi inson uchun oqsilning o‘rtacha sutkalik me‘yori tana vazniga nisbatan 1–1,5 g/kg ni tashkil etadi. Bolalar, homilador ayollar va jismoniy mehnat bilan shug‘ullanuvchilarda bu ko‘rsatkich yuqoriroq bo‘ladi.

Oqsil yetishmovchiligi:

o‘shining sekinlashuvi;

immunitet pasayishi;

kamqonlik;

mushak massasining kamayishi.

Oqsil manbalari: go‘sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari, dukkakli o‘simliklar.

2. Yog‘lar va ularning fiziologik roli

Yog‘lar organizm uchun yuqori energiya manbai hisoblanadi (1 g yog‘ — 9 kkal energiya beradi). Ular hujayra membranasi tarkibiga kiradi, ichki organlarni mexanik ta’sirlardan himoya qiladi hamda yog‘da eruvchi vitaminlarning (A, D, E, K) so‘rilishini ta’minlaydi.

Sutkalik energiyaning taxminan 25–30 % yog‘lar hisobiga qoplanishi tavsiya etiladi. O‘simlik yog‘lari (kungaboqar, zaytun moyi) tarkibidagi to‘yinmagan yog‘ kislotalari yurak-qon tomir tizimi uchun foydalidir.

Ortiqcha yog‘ iste’moli:

semizlik;

ateroskleroz;

gipertoniya;

yurak kasalliklari xavfini oshiradi.

3. Uglevodlar — asosiy energiya manbai

Uglevodlar organizm uchun asosiy energiya manbai bo‘lib, sutkalik kaloriyaning 55–60 % ni tashkil etishi lozim. Ular oddiy (glyukoza, fruktoza, saxaroza) va murakkab (kraxmal, kletchatka) turlarga bo‘linadi.

Murakkab uglevodlar sekin hazm bo‘lib, energiyani barqaror ta’minlaydi. Oddiy shakarlarni ortiqcha iste’mol qilish esa qandli diabet va semizlikka olib kelishi mumkin.

Uglevod manbalari: non mahsulotlari, yormalar, kartoshka, sabzavotlar, mevalar.

4. Vitaminlar va mineral moddalar

Vitaminlar biologik faol moddalar bo‘lib, moddalar almashinuvini boshqaradi.

Masalan:

C vitamini — immunitetni mustahkamlaydi;

D vitamini — kalsiy almashinuvini boshqaradi;

A vitamini — ko‘rish qobiliyati uchun zarur.

Mineral moddalar:

Temir — qon hosil bo‘lishida ishtirok etadi;

Kalsiy — suyak va tishlar mustahkamligi uchun zarur

Yod — qalqonsimon bez faoliyatini ta’minlaydi.

Ularning yetishmovchiligi turli kasalliklarni keltirib chiqaradi (kamqonlik, raxit, endemik buqoq va boshqalar).

5. Muvozanatli ovqatlanish tamoyillari

Muvozanatli ovqatlanish quyidagi tamoyillarga asoslanadi:

Energiya sarfi va qabul qilinayotgan energiya muvozanati;

Oziqaviy moddalarning to‘g‘ri nisbatda bo‘lishi;

Ovqatlanish tartibiga rioya qilish (kuniga 3–4 mahal);

Oziq-ovqat xavfsizligi va gigiyenik talablarni bajarish.

To‘g‘ri tashkil etilgan ratsion ko‘plab kasalliklarning oldini olishga yordam beradi hamda sog‘lom turmush tarzining asosini tashkil etadi.