

RATSIONAL OVQATLANISH – SALOMATLIK ASOSI.

Tuzuvchi: **Abdumo'minova Odina Kamolxon qizi**

Chortoq Abu Ali ibn Sino nomidagi

jamoat salomatligi texnikumi

Umumkasbiy fanlar kafedrası

Valeologiya fani o'qituvchisi

Kirish

Salomatlikni belgilovchi omillar juda ko'p. Bularning ichidagi eng asosiysi – bu ovqatlanish madaniyati. Ratsional ovqatlanish – bu nafaqat qorin to'yg'azish, balki organizmdagi barcha hujayralarni sifatli energiya manbai bilan ta'minlash demakdir.

Ratsional ovqatlanish - hozirgi kunning eng dolzarb masalalaridan biri bo'lib kelmoqda. Ya'niki yer yuzidagi kasalliklarning qariyb yarmidan ko'pi ovqatlanish qonun qoidalari va madaniyatini to'la qonli tushunib yetmaganligimizdan kelib chiqmoqda desak mubolag'a bo'lmaydi.

1. Valeologik ovqatlanishning oltin qoidalari:

Ratsional ovqatlanishni tashkil qilishda quyidagi valeologik talablarga rioya qilish lozim:

- Miqdor mutanosibligi: Inson kun davomida qancha energiya sarf qilsa o'sha kun mobaynida shu yo'qotilgan energiyani to'ldira oladigan darajada ovqatlanishi lozim. Agar inson sarf etayotgan energiyasi ovqatdan olayotgan energiyasiga nisbatan ko'p bo'ladigan bo'lsa bu uni kaxeksiya darajasidagi ozib ketishgacha olib kelishi mumkin. Agar iste'mol qilayotgan taomidagi energiya miqdori u sarflayotgan energiyaga nisbatan ko'p bo'lsa bu inson semirib ketadi va semizlik oqibatida bir qancha kasalliklarni orttirib olishi mukin.

- Sifat va xilma – xillik: Ovqat tarkibida oqsil, yog' va uglevodlar 1:1:4 nisbatda bo'lishi kerak. Ya'ni doimiy ratsionga yog'li va qovurilgan taomlarni qo'shish yaramaydi. Haftalik ratsion tuzilganda har kunlik taomnomangiz turli meva va sabzavotlar, dukkaklilar va boshqa turdagi vitaminli mahsulotlarga boy bo'lishiga e'tibor qarating.

- Biologik soatga moslik: Ya'niki har doim imkon qadar 1 vaqtda ovqatlanish lozim. Bundan kelib chiqadigan bo'lsak, biz har doim tonggi soat 6:30 da nonushta qiladigan bo'lsak, bizning organizmimiz shu vaqtga ovqat mahsulotini qabul qilib uni to'la o'zlashtiradigan darajaga yetib kelgan bo'ladi. Qorin to'q vaqtida qo'shimcha ovqatlanish yaramaydi. Bu ovqat hazm qilish sistemasining bir qancha kasalliklariga olib kelishi mumkin.

2. “Tirik va o'lik” taomlar

Valeologiyada mahsulotlar energetik qiymatiga ko'ra ajratiladi:

- Tirik taomlar: bunday taomlarda vitaminlar miqdori ko'p bo'ladi va organizm ularni oson o'zlashtira oladi. Bunday taomlarga yangi uzilgan meva va sabzavotlar. Ko'katlar, yong'oqlar va donli mahsulotlar kiradi.

- O'lik taomlar: Bunday taomlarda vitamin hamda minerallarning miqdori u darajada ko'p bo'lmaydi. Sababi ularga haddan ziyod termik va kimyoviy ishlov berilgan bo'ladi va ular organizmga quvvat bermaydi aksincha, hazm qilish uchun qo'shimcha energiya talab qiladi.

3.Suv – hayot manbai.

Organizmdagi har bir jarayon bevosita suv orqali bo'aldi hatto hujayra darajasidagi moddalar almashinuvi ham. Shuning uchun organizmdagi moddalar alamshinuvi bir me'yorida bo'lishi va to'qimalar yaxshi oziqlanib nafas olishi uchun suv juda ham muhim. Har bir inson har kilogram tana vazniga mos ravishda 30 – 40 ml suv ichishu maqsadga muvofiq.

4. Ovqatlanish madaniyati va psixogigiyenasi

Faqat nima yeyish emas, balki qanday yeyish muhimdir.

- Ovqatni yaxshilab chaynab yeyish ya'ni ovqatga mexanik ishlov berish (Ovqat hamz qilish og'iz bo'sh'igidan boshlanadi).
- Ovqatlanish vaqtida chalg'imaslik (lozim bo'lsa gaplashmaslik, televizor yoki telefonlarsiz taomlanish)
- Ovqatlanish vaqtida kayfiyatni yaxshi saqlash ya'ni salbiy o'y hayol va fikrlarni chetga surib qo'yish. Sababi salbiy holatda yeyilgan taomlar hazm jarayonida sizga foyda emas, aksincha zarar keltirishi mumkin.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ratsional ovqatlanish – bu uzoq va sog'lom hayot kechirishning asosi. Ratsional ovqatlanish orqali biz organizmimizga nima kerakligini va qancha miqdorda kerakligini bilamiz va shunga yarasha qabul qilamiz. Bizning organizmimiz bu bizning ko'zguimizdir. Agar biz uni qanchalik asrab – avaylab ozoda saqlasak, u bizga shuncha ko'p xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

T.S.Nodirov, M.T.Saidova, Sh.A.Boybekov, Sh.X.Kultayev “Valeologiya” Toshkent “OSIYO NASHRIYOTI” 2024

Internet ma'lumotlari.

www.wikipedia.uz