MAVZU: SOG‘LOM TURMUSH TARZIDA RATSIONAL OVQATLANISH VA DIETOLOGIYA

Lolayev Og‘abek -*Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti talabasi .Email:* ololayev25@gmail.com

Tangriyeva Moxinur-*Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti talabasi .Email:* mohinurtangriyeva2005@gmail.com

Annotatsiya

Mazkur maqolada sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi hisoblangan ratsional ovqatlanish va dietologiyaning inson salomatligini saqlash hamda kasalliklarning oldini olishdagi o‘rni keng yoritilgan. Ratsional ovqatlanish organizmning fiziologik ehtiyojlarini to‘liq qondiradigan, energiya sarfiga mos keladigan hamda oqsil, yog‘, uglevod, vitamin, mineral moddalar va suvning ilmiy asoslangan me’yorlarda iste’mol qilinishiga asoslangan ovqatlanish tizimidir. To‘g‘ri ovqatlanish insonning jismoniy rivojlanishi, aqliy faoliyati, immuniteti, mehnat qobiliyati va umr davomiyligini ta’minlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Maqolada sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ratsional ovqatlanish tamoyillari, oziq-ovqat mahsulotlarining biologik va energetik qiymati, makro hamda mikroelementlarning organizmdagi vazifalari, vitaminlar va mineral moddalarning ahamiyati ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, oqsil, yog‘ va uglevodlar almashinuvining fiziologik xususiyatlari, ularning yetishmovchiligi yoki ortiqcha iste’mol qilinishining inson salomatligiga salbiy ta’siri batafsil yoritilgan. Maqolada dietologiya fanining mazmuni, maqsadi va vazifalari ham keng bayon etilgan. Dietologiya turli yoshdagi insonlar, homilador ayollar, bolalar, sportchilar, keksalar hamda surunkali kasalliklarga chalingan bemorlar uchun individual ovqatlanish rejimini ishlab chiqish bilan shug‘ullanuvchi tibbiyot sohasi sifatida

tavsiflangan. Davolovchi ovqatlanishning semizlik, qandli diabet, arterial gipertenziya, yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari va moddalar almashinuvi buzilishlarini davolash hamda profilaktika qilishdagi o‘rni yoritilgan. Shuningdek, maqolada noto‘g‘ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan semizlik, metabolik sindrom, ateroskleroz, osteoporoz, kamqonlik, vitamin va mineral moddalar tanqisligi, ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari hamda yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanish mexanizmlari tahlil qilingan. Fast-fud mahsulotlari, trans yog‘lar, ortiqcha shakar va tuz iste’molining organizmga salbiy ta’siri ilmiy dalillar asosida yoritilgan. Maqolada sog‘lom ovqatlanishning zamonaviy tamoyillari, jumladan ovqatlanish tartibiga rioya qilish, kunlik ratsionni muvozanatlash, meva va sabzavotlarni ko‘proq iste’mol qilish, to‘liq don mahsulotlariga ustunlik berish, hayvon yog‘larini cheklash, yetarli miqdorda suv ichish va muntazam jismoniy faollik bilan uyg‘unlashtirishning ahamiyati batafsil bayon etilgan. Shuningdek, dietologik tavsiyalarni individual xususiyatlar, yosh, jins, kasb va sog‘liq holatidan kelib chiqib qo‘llash zarurligi ta’kidlangan. Mazkur maqola ratsional ovqatlanish va dietologiyaning nazariy hamda amaliy asoslarini yoritib, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish, surunkali kasalliklarning oldini olish va aholi salomatligini mustahkamlash bo‘yicha ilmiy-amaliy tavsiyalarni o‘z ichiga oladi. Ushbu material tibbiyot, dietologiya, jamoat salomatligi, valeologiya va biologiya yo‘nalishida tahsil olayotgan talabalar, shifokorlar, dietologlar hamda sog‘lom ovqatlanishga qiziquvchi keng kitobxonlar uchun foydali manba hisoblanadi.

Kalit so‘zlar:

Sog‘lom turmush tarzi, ratsional ovqatlanish, dietologiya, sog‘lom ovqatlanish, muvozanatli ovqatlanish, oziqlanish gigiyenasi, oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar, mikroelementlar, makroelementlar, energiya almashinuvi, metabolizm, kaloriyalilik, ovqatlanish rejimi, dietoterapiya, davolovchi

ovqatlanish, semizlik, metabolik sindrom, qandli diabet, arterial gipertenziya, yurak-qon tomir kasalliklari, ateroskleroz, immunitet, oziq-ovqat xavfsizligi, sog‘lom odatlar, profilaktika, hayot sifati.

Kirish

Sog‘lom turmush tarzi inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini yaxshilashning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzining asosini to‘g‘ri ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik, shaxsiy gigiyenaga rioya qilish, zararli odatlardan voz kechish, sifatli dam olish va ruhiy salomatlikni mustahkamlash tashkil etadi. Ushbu omillar orasida ratsional ovqatlanish alohida o‘rin egallaydi, chunki inson organizmining barcha hayotiy jarayonlari iste’mol qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va tarkibiga bevosita bog‘liqdir. Ratsional ovqatlanish organizmning yoshiga, jinsiga, jismoniy faolligiga, kasbiga, fiziologik holatiga hamda energiya sarfiga mos ravishda zarur oziq moddalarni yetarli miqdorda qabul qilishni nazarda tutadi. To‘g‘ri ovqatlanish oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar, oziq tolalari va suvning muvozanatli nisbatda iste’mol qilinishiga asoslanadi. Bunday ovqatlanish organizmning normal o‘sishi va rivojlanishini ta’minlaydi, immunitetni mustahkamlaydi, moddalar almashinuvini me’yorlashtiradi hamda jismoniy va aqliy mehnat qobiliyatini oshiradi. So‘nggi yillarda dunyo miqyosida noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklar soni keskin ortib bormoqda. Semizlik, qandli diabet, arterial gipertenziya, ateroskleroz, yurak-qon tomir kasalliklari, osteoporoz va ayrim onkologik kasalliklarning rivojlanishida noto‘g‘ri ovqatlanish muhim xavf omillaridan biri hisoblanadi. Fast-fud mahsulotlari, trans yog‘lar, ortiqcha shakar va tuzni me’yoridan ortiq iste’mol qilish, ovqatlanish tartibiga rioya qilmaslik hamda jismoniy faollikning yetishmasligi ushbu kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘lmoqda. Shu bois sog‘lom ovqatlanish tamoyillarini keng targ‘ib qilish va aholi orasida ovqatlanish madaniyatini oshirish

bugungi kunda dolzarb masalalardan biridir. Dietologiya oziqlanishning ilmiy asoslarini, oziq moddalarning organizmga ta’sirini hamda turli kasalliklarda davolovchi ovqatlanish usullarini o‘rganuvchi tibbiyot fanidir. Ushbu fan sog‘lom insonlar uchun ovqatlanish me’yorlarini ishlab chiqish bilan birga, kasalliklarni davolash va ularning oldini olishda parhez terapiyasini qo‘llashning ilmiy asoslarini ham yaratadi. Zamonaviy dietologiya individual ovqatlanish dasturlarini ishlab chiqish, oziq-ovqat mahsulotlarining biologik qiymatini baholash va aholining turli qatlamlari uchun ilmiy asoslangan tavsiyalar berishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillariga ovqatning energetik qiymatini organizmning energiya sarfiga moslashtirish, oziq moddalarning muvozanatli nisbatini ta’minlash, ovqatlanish tartibiga rioya qilish, tabiiy va sifatli mahsulotlarni tanlash hamda gigiyenik talablarga amal qilish kiradi. Meva va sabzavotlarni yetarli miqdorda iste’mol qilish, to‘liq don mahsulotlariga ustunlik berish, foydali yog‘larni tanlash, shakar va tuz iste’molini cheklash sog‘lom ovqatlanishning muhim shartlari hisoblanadi. Mazkur mavzuning dolzarbligi shundaki, ratsional ovqatlanish va dietologiya tamoyillariga amal qilish orqali ko‘plab surunkali kasalliklarning oldini olish, aholi salomatligini mustahkamlash, mehnat unumdorligini oshirish hamda umr davomiyligini uzaytirish mumkin. Shu sababli sog‘lom turmush tarzida ratsional ovqatlanish va dietologiyaning nazariy hamda amaliy asoslarini o‘rganish, ularni kundalik hayotga tatbiq etish va sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish bugungi kun tibbiyoti va jamoat salomatligining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

Ratsional ovqatlanish tushunchasi va uning mohiyati

Ratsional ovqatlanish inson salomatligini saqlash va mustahkamlashning eng muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ratsional ovqatlanish deganda organizmning fiziologik ehtiyojlariga mos ravishda energiya va oziq moddalarning yetarli hamda muvozanatli miqdorda qabul qilinishi tushuniladi. Bunday ovqatlanish tizimi insonning yoshi, jinsi, kasbi, jismoniy faolligi, sog‘lig‘i va yashash sharoitlarini hisobga olgan holda tashkil

etiladi. Ratsional ovqatlanishning asosiy maqsadi organizmning normal o‘sishi va rivojlanishini ta’minlash, mehnat qobiliyatini saqlash, immunitetni mustahkamlash hamda turli kasalliklarning oldini olishdan iborat. Inson organizmi uzluksiz ravishda energiya sarflaydi. Nafas olish, qon aylanishi, ovqat hazm qilish, mushaklar harakati, aqliy faoliyat va boshqa barcha hayotiy jarayonlar energiya talab qiladi. Kundalik ovqat tarkibida oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar, oziq tolalari va suv yetarli miqdorda bo‘lishi kerak. Ushbu moddalar organizmning barcha a’zolari va tizimlarining normal faoliyat yuritishida ishtirok etadi. Oziq moddalardan birortasining yetishmovchiligi yoki ortiqcha iste’mol qilinishi turli kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘ladi. Ratsional ovqatlanishda ovqatlanish tartibiga ham katta e’tibor beriladi. Ovqatni bir vaqtda iste’mol qilish ovqat hazm qilish bezlarining faoliyatini yaxshilaydi, moddalar almashinuvini me’yorda ushlab turadi va organizmning biologik ritmlarini saqlaydi. Shifokorlar kun davomida to‘rt mahal ovqatlanishni tavsiya etadilar. Nonushta organizmni kun davomida zarur energiya bilan ta’minlasa, tushlik asosiy ovqatlanish hisoblanadi. Kechki ovqat esa yengil bo‘lishi va uxlashdan kamida ikki-uch soat oldin iste’mol qilinishi maqsadga muvofiq. Sog‘lom ovqatlanish gigiyenik talablarga ham javob berishi zarur. Tayyorlanayotgan oziq-ovqat mahsulotlarining sifati, tozaligi, saqlash sharoiti va yaroqlilik muddati inson salomatligi uchun katta ahamiyatga ega. Gigiyenik talablarga rioya qilinmasligi oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Ratsional ovqatlanishning yana bir muhim jihati oziq-ovqat mahsulotlarining xilma-xilligidir. Har xil turdagi oziq-ovqat mahsulotlarini iste’mol qilish organizmni barcha zarur oziq moddalar bilan ta’minlaydi. Sabzavotlar, mevalar, don mahsulotlari, sut va sut mahsulotlari, go‘sht, baliq, tuxum hamda dukkakli o‘simliklar kundalik ovqatlanish ratsionida yetarli miqdorda bo‘lishi kerak.So‘nggi yillarda noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklar butun dunyoda keng tarqalmoqda. Semizlik, qandli diabet, arterial gipertenziya, ateroskleroz va yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy sabablaridan biri

noto‘g‘ri ovqatlanish hisoblanadi. Shu sababli ratsional ovqatlanish tamoyillariga amal qilish sog‘lom turmush tarzining eng muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Ratsional ovqatlanish insonning jismoniy va ruhiy salomatligini mustahkamlaydi, mehnat unumdorligini oshiradi, kasalliklarga chidamliligini kuchaytiradi va uzoq umr ko‘rishga yordam beradi. Shu sababli har bir inson bolalik davridan boshlab to‘g‘ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirishi va kundalik hayotida ratsional ovqatlanish qoidalariga amal qilishi zarur.

Sog‘lom turmush tarzida ovqatlanishning ahamiyati

Sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismlaridan biri to‘g‘ri va ratsional ovqatlanish hisoblanadi. Inson organizmining barcha hayotiy jarayonlari iste’mol qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va tarkibiga bevosita bog‘liq. Organizmning o‘sishi, rivojlanishi, jismoniy va aqliy mehnat qobiliyati, immun tizimining mustahkamligi hamda turli kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyati to‘g‘ri ovqatlanish orqali ta’minlanadi. Shu sababli sog‘lom ovqatlanish nafaqat fiziologik ehtiyojni qondiradi, balki insonning uzoq va sifatli umr kechirishi uchun muhim omil hisoblanadi. Ovqat organizm uchun energiya manbai vazifasini bajaradi. Inson har kuni nafas olish, yurish, ishlash, fikrlash, tana haroratini saqlash va boshqa hayotiy faoliyatlarni amalga oshirish uchun ma’lum miqdorda energiya sarflaydi. Ushbu energiya oziq-ovqat tarkibidagi oqsillar, yog‘lar va uglevodlarning parchalanishi natijasida hosil bo‘ladi. Agar ovqatlanish organizm ehtiyojiga mos bo‘lsa, inson o‘zini tetik, sog‘lom va ishchan his qiladi. Aksincha, noto‘g‘ri ovqatlanish organizm faoliyatining izdan chiqishiga olib keladi. Sog‘lom ovqatlanish immun tizimining normal faoliyat yuritishida muhim rol o‘ynaydi. Organizmga yetarli miqdorda vitaminlar, mineral moddalar va antioksidantlar tushishi infeksion kasalliklarga qarshi kurashishda yordam beradi. Ayniqsa, C, D, A va E vitaminlari hamda rux, temir va selen kabi mikroelementlar immunitetni mustahkamlashda katta ahamiyatga ega. To‘g‘ri ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik, ateroskleroz,

gipertoniya va ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarining oldini olishda muhim omillardan biridir. Meva, sabzavot, to‘liq don mahsulotlari, baliq, sut mahsulotlari va o‘simlik yog‘lariga boy ovqatlanish yurak faoliyatini yaxshilaydi, qonda xolesterin miqdorini me’yorlashtiradi va qon tomirlarning elastikligini saqlaydi.Sog‘lom ovqatlanish ruhiy salomatlikka ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Oziq moddalar miya faoliyatining normal ishlashini ta’minlaydi, diqqat va xotirani yaxshilaydi, stressga chidamlilikni oshiradi. Ayniqsa, omega-3 yog‘ kislotalari, B guruhi vitaminlari va magniy asab tizimining sog‘lom faoliyati uchun zarur hisoblanadi. Ovqatlanish madaniyati ham sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismi sanaladi. Ovqatni ma’lum vaqtda iste’mol qilish, uni yaxshilab chaynash, ortiqcha ovqatlanmaslik va sifatli mahsulotlardan foydalanish ovqat hazm qilish tizimining normal ishlashini ta’minlaydi. Ovqatlanish vaqtida shoshilmaslik va tinch muhitni yaratish ham ovqatning yaxshi hazm bo‘lishiga yordam beradi. Bugungi kunda tez tayyorlanadigan ovqatlar, gazlangan ichimliklar, trans yog‘lar va shakar miqdori yuqori bo‘lgan mahsulotlarni ko‘p iste’mol qilish dunyo bo‘yicha sog‘liq bilan bog‘liq muammolarning ortishiga sabab bo‘lmoqda. Shu sababli sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ratsional ovqatlanish tamoyillariga amal qilish har bir insonning kundalik odatiga aylanishi lozim. Shunday qilib, sog‘lom ovqatlanish inson salomatligini saqlash, organizmning normal faoliyatini ta’minlash, mehnat unumdorligini oshirish va umr davomiyligini uzaytirishda beqiyos ahamiyatga ega. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda to‘g‘ri ovqatlanish asosiy omillardan biri bo‘lib qoladi.

Oziq moddalarning turlari va ularning organizmdagi vazifalari

Inson organizmining normal faoliyat ko‘rsatishi uchun turli xil oziq moddalar zarur. Ushbu moddalar organizmni energiya bilan ta’minlaydi, yangi hujayralarning hosil bo‘lishida ishtirok etadi, to‘qimalarning tiklanishini ta’minlaydi va barcha fiziologik jarayonlarning me’yorida kechishiga yordam beradi. Ratsional ovqatlanishning asosiy

talabi organizm ehtiyojiga mos ravishda barcha oziq moddalarni yetarli miqdorda qabul qilishdan iborat. Oziq moddalar tarkibiga oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va suv kiradi. Ushbu moddalar organizm uchun turli vazifalarni bajaradi va ularning har biri salomatlikni saqlashda alohida ahamiyatga ega. Oqsillar organizmning asosiy qurilish materiali hisoblanadi. Ular mushaklar, ichki a’zolar, teri, qon, fermentlar, gormonlar va immun tizimi tarkibiga kiradi. Oqsillar organizmning o‘sishi, rivojlanishi va shikastlangan to‘qimalarning tiklanishini ta’minlaydi. Ayniqsa bolalar, homilador ayollar va sportchilar uchun oqsilga bo‘lgan ehtiyoj yuqori bo‘ladi. Yog‘lar organizmning asosiy energiya zaxirasi hisoblanadi. Ular hujayra membranalarining tarkibiga kiradi, ichki a’zolarni himoya qiladi va yog‘da eruvchi vitaminlarning o‘zlashtirilishiga yordam beradi. O‘simlik yog‘lari tarkibidagi to‘yinmagan yog‘ kislotalari yurak-qon tomir tizimi uchun foydali hisoblanadi. Uglevodlar organizmning asosiy energiya manbai bo‘lib, ayniqsa bosh miya va mushaklarning faoliyati uchun zarurdir. Murakkab uglevodlar sekin hazm bo‘lgani sababli organizmni uzoq vaqt energiya bilan ta’minlaydi. Oddiy uglevodlarni ortiqcha iste’mol qilish esa semizlik va qandli diabet rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Vitaminlar biologik faol moddalar bo‘lib, moddalar almashinuvi jarayonlarini boshqaradi. Ular fermentlarning faoliyatini faollashtiradi, immunitetni mustahkamlaydi va organizmning normal rivojlanishini ta’minlaydi. Har bir vitaminning o‘ziga xos vazifasi mavjud bo‘lib, ularning yetishmovchiligi turli kasalliklarni keltirib chiqaradi. Mineral moddalar ham organizm uchun muhim hisoblanadi. Kalsiy va fosfor suyaklar hamda tishlarning mustahkamligini ta’minlaydi. Temir gemoglobin tarkibiga kirib kislorod tashishda ishtirok etadi. Yod qalqonsimon bez gormonlarining sintezi uchun zarur bo‘lsa, magniy va kaliy yurak hamda asab tizimi faoliyatini boshqarishda muhim rol o‘ynaydi. Suv organizmning eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, barcha biokimyoviy jarayonlar suv ishtirokida amalga oshadi. Suv oziq moddalarni tashiydi, tana haroratini me’yorlashtiradi, zararli

moddalarni organizmdan chiqaradi va hujayralarning normal faoliyatini ta’minlaydi. Oziq moddalarning birortasi yetishmasa yoki ortiqcha iste’mol qilinsa, organizm faoliyati buziladi. Shu sababli ratsional ovqatlanishda barcha oziq moddalar muvozanatli nisbatda qabul qilinishi zarur.

Oqsillar, yog‘lar va uglevodlarning fiziologik ahamiyati

Oqsillar, yog‘lar va uglevodlar inson organizmi uchun eng muhim makro oziq moddalar hisoblanadi. Ular organizmni energiya bilan ta’minlash, hujayralarni tiklash, moddalar almashinuvini boshqarish va hayotiy jarayonlarning normal kechishini ta’minlashda ishtirok etadi. Ratsional ovqatlanishda ushbu moddalar ma’lum nisbatda iste’mol qilinishi lozim. Oqsillar tirik organizmning asosiy qurilish materiali bo‘lib, aminokislotalardan tashkil topgan. Organizmda mushaklar, teri, qon, ichki a’zolar, fermentlar, gormonlar va immun tizimi oqsillardan tashkil topgan. Oqsillar yetishmasa organizmning o‘sishi sekinlashadi, immunitet pasayadi, mushaklar kuchsizlanadi va regeneratsiya jarayonlari buziladi. Go‘sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari, loviya, no‘xat va yong‘oqlar oqsilning asosiy manbalari hisoblanadi. Yog‘lar organizmning eng katta energiya zaxirasini hosil qiladi. Bir gramm yog‘ parchalanganda to‘qqiz kilokaloriya energiya ajraladi. Yog‘lar hujayra membranalarining tarkibiga kiradi, ichki a’zolarni mexanik ta’sirlardan himoya qiladi va yog‘da eruvchi vitaminlarning so‘rilishida muhim rol o‘ynaydi. O‘simlik yog‘lari tarkibidagi omega-3 va omega-6 yog‘ kislotalari yurak faoliyatini yaxshilaydi hamda ateroskleroz rivojlanishining oldini oladi.Uglevodlar organizmning asosiy energiya manbai hisoblanadi. Ayniqsa bosh miya hujayralari energiyani asosan glyukoza hisobiga oladi. Don mahsulotlari, kartoshka, meva va sabzavotlar murakkab uglevodlarga boy bo‘lib, ular organizmni uzoq vaqt davomida energiya bilan ta’minlaydi. Oqartirilgan shakar, shirin ichimliklar va qandolat mahsulotlarini ortiqcha iste’mol qilish esa semizlik, insulin rezistentligi va qandli diabet rivojlanish xavfini oshiradi. Ratsional ovqatlanishda oqsillar, yog‘lar va uglevodlar o‘rtasidagi muvozanatni saqlash juda muhimdir. Ushbu moddalar bir-birini

to‘ldirib, organizmning barcha fiziologik ehtiyojlarini qondiradi. Muvozanatli ovqatlanish insonning jismoniy rivojlanishini yaxshilaydi, ish qobiliyatini oshiradi, immunitetni mustahkamlaydi va surunkali kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Vitaminlar, mineral moddalar va suvning organizm uchun ahamiyati

Vitaminlar organizmda juda oz miqdorda talab qilinishiga qaramay, hayotiy jarayonlarning normal kechishi uchun zarur bo‘lgan biologik faol moddalardir. Ular moddalar almashinuvini boshqaradi, fermentlar faoliyatini faollashtiradi, hujayralarning o‘sishi va rivojlanishida ishtirok etadi hamda immun tizimini mustahkamlaydi. Vitaminlar yetishmovchiligi avitaminoz va gipovitaminoz holatlariga olib keladi, natijada organizmning himoya qobiliyati pasayadi va turli kasalliklar rivojlanadi. A vitamini ko‘rish faoliyatini yaxshilaydi va terining sog‘lom bo‘lishini ta’minlaydi. B guruhi vitaminlari asab tizimi faoliyati, qon hosil bo‘lishi va energiya almashinuvida muhim ahamiyatga ega. C vitamini immunitetni mustahkamlaydi va antioksidant vazifasini bajaradi. D vitamini kalsiy va fosfor almashinuvini boshqarib, suyaklarning mustahkamligini ta’minlaydi. E vitamini hujayralarni erkin radikallar ta’siridan himoya qiladi. Mineral moddalar organizmning normal rivojlanishi va faoliyati uchun zarur bo‘lgan anorganik moddalardir. Kalsiy va fosfor suyak hamda tishlarning asosiy tarkibiy qismini tashkil etadi. Temir gemoglobin sintezi uchun zarur bo‘lib, kislorodni to‘qimalarga yetkazishda ishtirok etadi. Yod qalqonsimon bez gormonlarining hosil bo‘lishi uchun muhim bo‘lsa, magniy, kaliy va natriy yurak, mushak va asab tizimining normal faoliyatini ta’minlaydi. Suv organizm massasining katta qismini tashkil qiladi va barcha fiziologik jarayonlarda ishtirok etadi. Suv moddalar almashinuvini ta’minlaydi, oziq moddalarni hujayralarga yetkazadi, zararli moddalarni organizmdan chiqaradi va tana haroratini me’yorida ushlab turadi. Organizmda suv yetishmovchiligi kuzatilganda bosh og‘rig‘i, holsizlik, diqqatning pasayishi va moddalar almashinuvining buzilishi yuzaga keladi. Shu sababli vitaminlar,

mineral moddalar va suvni yetarli miqdorda iste’mol qilish sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi. Muvozanatli ovqatlanish orqali organizm ushbu zarur moddalar bilan to‘liq ta’minlanadi va salomatlik uzoq yillar davomida saqlanib qoladi.

Muvozanatli ovqatlanish tamoyillari

Muvozanatli ovqatlanish ratsional ovqatlanishning eng muhim tamoyillaridan biri bo‘lib, inson organizmining barcha fiziologik ehtiyojlarini to‘liq qondirishga qaratilgan ovqatlanish tizimidir. Muvozanatli ovqatlanishda organizm uchun zarur bo‘lgan oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar, oziq tolalari va suv ilmiy asoslangan me’yorlarda iste’mol qilinadi. Bunday ovqatlanish insonning sog‘lom o‘sishi va rivojlanishini ta’minlaydi, mehnat qobiliyatini oshiradi, immunitetni mustahkamlaydi hamda turli surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi. Muvozanatli ovqatlanishning asosiy tamoyillaridan biri energiya muvozanatini saqlashdir. Organizm oziq-ovqat orqali oladigan energiya kun davomida sarflanadigan energiya miqdoriga mos kelishi lozim. Agar qabul qilinayotgan energiya sarflanadigan energiyadan ortiq bo‘lsa, ortiqcha vazn va semizlik rivojlanadi. Aksincha, energiya yetishmovchiligi ozib ketish, holsizlik va immunitetning pasayishiga olib keladi. Muvozanatli ovqatlanishda oziq moddalarning to‘g‘ri nisbatda bo‘lishi ham muhim ahamiyatga ega. Oqsillar organizmning qurilish materiali sifatida to‘qimalarning o‘sishi va tiklanishini ta’minlaydi. Yog‘lar energiya zaxirasi bo‘lib xizmat qiladi va hujayra membranalari tarkibiga kiradi. Uglevodlar esa organizmning asosiy energiya manbai hisoblanadi. Ushbu moddalar o‘zaro muvozanatda bo‘lgandagina moddalar almashinuvi normal kechadi. Muvozanatli ovqatlanishda meva va sabzavotlarni yetarli miqdorda iste’mol qilish tavsiya etiladi. Ular organizmni vitaminlar, mineral moddalar, antioksidantlar va oziq tolalari bilan ta’minlaydi. Oziq tolalari ichak faoliyatini yaxshilaydi, foydali ichak mikroflorasini qo‘llab-quvvatlaydi hamda qonda glyukoza va xolesterin miqdorini me’yorda ushlab turishga yordam beradi. Ovqat tayyorlash usullari ham sog‘lom ovqatlanishda muhim o‘rin tutadi. Qaynatilgan, bug‘da

pishirilgan yoki dimlangan ovqatlar qovurilgan taomlarga nisbatan foydaliroq hisoblanadi. Qovurish jarayonida yog‘larning kimyoviy tarkibi o‘zgarib, organizm uchun zararli moddalar hosil bo‘lishi mumkin. Shuning uchun ovqat tayyorlashda sog‘lom usullardan foydalanish tavsiya etiladi. Muvozanatli ovqatlanishning yana bir muhim tamoyili tuz, shakar va hayvon yog‘larini me’yorida iste’mol qilishdir. Tuzning ortiqcha iste’moli arterial qon bosimining oshishiga sabab bo‘ladi. Shakarni haddan tashqari ko‘p iste’mol qilish semizlik va qandli diabet rivojlanish xavfini oshiradi. Hayvon yog‘lari va trans yog‘larni ko‘p iste’mol qilish esa ateroskleroz va yurak-qon tomir kasalliklari yuzaga kelishiga olib kelishi mumkin. Suv iste’moli ham muvozanatli ovqatlanishning ajralmas qismidir. Organizmda suyuqlik yetarli bo‘lishi moddalar almashinuvi, qon aylanishi, ovqat hazm qilish va buyraklarning normal faoliyatini ta’minlaydi. Sog‘lom inson kun davomida o‘rtacha 1,5–2,5 litr suyuqlik iste’mol qilishi tavsiya etiladi, biroq bu miqdor jismoniy faollik, ob-havo va organizm ehtiyojiga qarab o‘zgarishi mumkin. Muvozanatli ovqatlanish sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi bo‘lib, u insonning jismoniy va ruhiy salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va umr davomiyligini uzaytirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Ovqatlanish tartibi va kunlik ratsionni tashkil etish

Ovqatlanish tartibi sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lib, organizmning biologik ritmlariga mos ravishda ovqat iste’mol qilishni anglatadi. Ovqatni ma’lum vaqt oralig‘ida iste’mol qilish ovqat hazm qilish tizimi faoliyatini yaxshilaydi, moddalar almashinuvini me’yorlashtiradi va organizmning energiya ehtiyojini kun davomida bir maromda qondirishga yordam beradi. Kunlik ratsion insonning yoshi, jinsi, bo‘yi, tana vazni, kasbi, jismoniy faolligi va sog‘lig‘i holatiga qarab tuziladi. Bolalar, o‘smirlar, homilador ayollar, sportchilar va og‘ir jismoniy mehnat bilan shug‘ullanuvchi shaxslarning energiya hamda oziq moddalarga bo‘lgan ehtiyoji yuqoriroq bo‘ladi. Shu sababli ovqatlanish rejasi har bir inson uchun

individual tarzda belgilanishi lozim. Sog‘lom ovqatlanishda kuniga to‘rt mahal ovqatlanish eng maqbul hisoblanadi. Nonushta organizmni kun davomida zarur energiya bilan ta’minlaydi va aqliy hamda jismoniy faoliyatni yaxshilaydi. Tushlik kunning asosiy ovqatlanishi bo‘lib, organizm uchun zarur energiya va oziq moddalarning katta qismini ta’minlaydi. Peshindan keyingi yengil tamaddi ochlik hissini kamaytiradi va kechki ovqatni me’yorida iste’mol qilishga yordam beradi. Kechki ovqat esa yengil bo‘lishi va uxlashdan ikki yoki uch soat oldin iste’mol qilinishi tavsiya etiladi. Kunlik ratsion tarkibida oqsilga boy mahsulotlar, murakkab uglevodlar, foydali yog‘lar, yangi meva va sabzavotlar, sut mahsulotlari hamda yetarli miqdorda suv bo‘lishi kerak. Har kuni turli xil oziq-ovqat mahsulotlarini iste’mol qilish organizmni barcha zarur vitamin va mineral moddalar bilan ta’minlaydi. Bir xil mahsulotlarni doimiy iste’mol qilish esa ayrim oziq moddalar tanqisligiga olib kelishi mumkin. Ovqatlanish vaqtida shoshilmaslik, ovqatni yaxshilab chaynash va ortiqcha ovqat iste’mol qilmaslik tavsiya etiladi. Tez ovqatlanish natijasida to‘qlik hissi kechroq paydo bo‘ladi va bu ortiqcha ovqatlanishga sabab bo‘lishi mumkin. Bundan tashqari, ovqatni televizor ko‘rib yoki telefon ishlatib iste’mol qilish ham ovqatlanish madaniyatiga salbiy ta’sir qiladi. Fast-fud mahsulotlari, gazlangan shirin ichimliklar, yarim tayyor mahsulotlar va sun’iy qo‘shimchalarga boy oziq-ovqatlarni muntazam iste’mol qilish organizmga zarar yetkazadi. Ularning o‘rniga tabiiy mahsulotlardan tayyorlangan taomlarni tanlash sog‘liq uchun foydalidir. To‘g‘ri tashkil etilgan ovqatlanish tartibi ovqat hazm qilish tizimi faoliyatini yaxshilaydi, moddalar almashinuvini me’yorlashtiradi, ish qobiliyatini oshiradi va ko‘plab surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi.

Dietologiya fanining maqsadi va vazifalari

Dietologiya ovqatlanishning ilmiy asoslarini, oziq moddalarning organizmga ta’sirini va turli kasalliklarda davolovchi ovqatlanish usullarini o‘rganadigan tibbiyot fanidir. Ushbu fan sog‘lom insonlar uchun ratsional ovqatlanish me’yorlarini ishlab chiqish

bilan bir qatorda, bemorlar uchun individual ovqatlanish dasturlarini tuzish va davolovchi parhezlarni belgilash bilan ham shug‘ullanadi. Dietologiyaning asosiy maqsadi inson salomatligini to‘g‘ri ovqatlanish orqali saqlash, kasalliklarning oldini olish va bemorlarning sog‘ayish jarayonini tezlashtirishdan iborat. Zamonaviy dietologiya faqatgina vazn kamaytirish bilan shug‘ullanmaydi. U moddalar almashinuvi buzilishlari, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, oshqozon-ichak kasalliklari, buyrak va jigar kasalliklari, allergik holatlar hamda boshqa ko‘plab kasalliklarda davolashning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Dietologiya fani ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibini, biologik qiymatini, energetik ahamiyatini va organizmga ta’sirini chuqur o‘rganadi. Shuningdek, oziq moddalarning hazm bo‘lishi, so‘rilishi va moddalar almashinuvidagi ishtiroki ham ushbu fan doirasida tadqiq etiladi. Bu bilimlar asosida turli yosh guruhlari va kasb egalari uchun ovqatlanish me’yorlari ishlab chiqiladi. Dietologiyaning muhim vazifalaridan biri kasalliklarning oldini olish hisoblanadi. Ratsional ovqatlanish orqali semizlik, ateroskleroz, arterial gipertenziya, qandli diabet, osteoporoz va vitamin yetishmovchiligi kabi kasalliklarning rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Shu sababli dietologiya profilaktik tibbiyotning muhim yo‘nalishlaridan biri sifatida e’tirof etiladi. Davolovchi ovqatlanish dietologiyaning asosiy yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Har bir kasallikning o‘ziga xos xususiyatlari hisobga olinib, bemor uchun maxsus parhez belgilanadi. Masalan, qandli diabetda tez hazm bo‘ladigan uglevodlar cheklanadi, arterial gipertenziyada tuz miqdori kamaytiriladi, buyrak kasalliklarida oqsil va suyuqlik iste’moli nazorat qilinadi. Bunday yondashuv dori vositalarining samaradorligini oshiradi va sog‘ayish jarayonini tezlashtiradi. Hozirgi kunda dietologiya fanining ahamiyati tobora ortib bormoqda. Dunyo bo‘yicha noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklar sonining ko‘payishi sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish zarurligini ko‘rsatmoqda. Shu sababli dietologiya sog‘lom

turmush tarzini rivojlantirish, aholi salomatligini mustahkamlash va umr davomiyligini uzaytirishda muhim ilmiy-amaliy yo‘nalishlardan biri hisoblanadi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ratsional ovqatlanish va dietologiya sog‘lom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. To‘g‘ri tashkil etilgan ovqatlanish inson organizmini zarur energiya va oziq moddalar bilan ta’minlab, barcha a’zo va tizimlarning me’yorida faoliyat yuritishini ta’minlaydi. Oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar hamda suvning organizm ehtiyojiga mos ravishda iste’mol qilinishi moddalar almashinuvini me’yorlashtiradi, immunitetni mustahkamlaydi va jismoniy hamda aqliy faoliyatni yaxshilaydi. Shu sababli ratsional ovqatlanish nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki insonning uzoq umr ko‘rishi va hayot sifatini oshirishda ham muhim omil hisoblanadi. Bugungi kunda dunyo miqyosida semizlik, qandli diabet, arterial gipertenziya, yurak-qon tomir kasalliklari, ateroskleroz va moddalar almashinuvi buzilishlari kabi surunkali kasalliklarning ko‘payishi noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bevosita bog‘liq. Tez tayyorlanadigan ovqatlar, trans yog‘lar, ortiqcha shakar va tuzni me’yordan ortiq iste’mol qilish inson salomatligiga jiddiy zarar yetkazadi. Aksincha, tabiiy mahsulotlarga boy, xilma-xil va muvozanatli ovqatlanish organizmning himoya mexanizmlarini kuchaytiradi, kasalliklar rivojlanish xavfini kamaytiradi va umumiy salomatlikni yaxshilaydi. Dietologiya fani sog‘lom ovqatlanishning ilmiy asoslarini o‘rganib, insonning yoshi, jinsi, fiziologik holati, kasbi va sog‘lig‘iga mos ovqatlanish me’yorlarini ishlab chiqadi. Shuningdek, turli kasalliklarda davolovchi parhezlarni qo‘llash orqali davolash samaradorligini oshirish va bemorning tezroq sog‘ayishiga yordam beradi. Individual ovqatlanish dasturlarini tuzish, ovqatlanish tartibini to‘g‘ri tashkil etish va oziq-ovqat mahsulotlarini ilmiy asosda tanlash zamonaviy dietologiyaning muhim yo‘nalishlari hisoblanadi. Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda ovqatlanish bilan bir qatorda muntazam jismoniy faollik, sifatli uyqu, zararli odatlardan voz kechish, shaxsiy

gigiyenaga rioya qilish va ruhiy salomatlikni saqlash ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu omillar birgalikda organizmning normal faoliyat yuritishini ta’minlaydi, mehnat unumdorligini oshiradi va hayot davomiyligini uzaytiradi. Shunday qilib, ratsional ovqatlanish va dietologiya sog‘lom jamiyatni shakllantirishning asosiy omillaridan biridir. Har bir inson kundalik hayotida muvozanatli ovqatlanish tamoyillariga amal qilishi, ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishi va sog‘lom turmush tarzini hayotining ajralmas qismiga aylantirishi zarur. Ilmiy asoslangan ovqatlanish qoidalariga rioya qilish orqali ko‘plab kasalliklarning oldini olish, salomatlikni mustahkamlash, mehnat va o‘qish samaradorligini oshirish hamda uzoq va mazmunli umr kechirish mumkin. Shu sababli ratsional ovqatlanish va dietologiya masalalariga e’tibor qaratish nafaqat tibbiyot sohasi mutaxassislari, balki jamiyatning har bir a’zosi uchun dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar. Toshkent, 2023.
2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2025–2030-yillarda aholi o‘rtasida sog‘lom turmush tarzini keng joriy etish va to‘g‘ri ovqatlanishni rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risidagi hujjatlari. Toshkent, 2025.
3. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). *Healthy Diet.* Geneva: World Health Organization, 2023.
4. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (WHO). *Guidelines on Healthy Eating and Physical Activity.* Geneva, 2022.
5. Guyton A. C., Hall J. E. Textbook of Medical Physiology. 14th Edition. Philadelphia: Elsevier, 2021.
6. Mahan L. K., Raymond J. Krause's Food and the Nutrition Care Process. 15th Edition. Elsevier, 2020.

7. Gropper S. S., Smith J. L. Advanced Nutrition and Human Metabolism. 8th Edition. Cengage Learning, 2022.
8. Shils M. E., Shike M., Ross A. C. Modern Nutrition in Health and Disease. 12th Edition. Wolters Kluwer, 2023.
9. Brown J. E. Nutrition Through the Life Cycle. 7th Edition. Cengage Learning, 2022.
10. Gibney M. J., Lanham-New S. A., Cassidy A. Introduction to Human Nutrition. 3rd Edition. Wiley-Blackwell, 2020.
11. Whitney E., Rolfes S. R. Understanding Nutrition. 16th Edition. Cengage Learning, 2022.
12. Mann J., Truswell A. Essentials of Human Nutrition. 5th Edition. Oxford University Press, 2023.