

SOG'LOM OVQATLANISH – SOG'LOM HAYOT ASOSI

D.O.O'ktamboyev

SamISI, SAT-123 guruh talabasi

U.A.Abdurayimov

SamISI, "Servis" kafedra katta o'qituvchisi

MAQOLA
MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received:01.05.2026

Revised: 02.05.2026

Accepted:03.05.2026

Bu maqolada sog'lom ovqatlanish tartibi hamda uning asosiy prinsiplari haqida hamda to'g'ri ovqatlanish qoidalari va ularga rioya qilish haqida ma'lumotlar berilgan.

KALIT SO'ZLAR:

Oziq-ovqat, to'g'ri ovqatlanish, ozuqa moddalar, oqsil, yog', uglevod, vitamin, salomatlik va fiziologik extiyoj.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish juda muhim hisoblanadi, chunki Biz iste'mol qilayotgan mahsulotlar nafaqat bizning, balki bizdan keyingi bir necha avlodning sog'lig'i va turmushining sifatiga katta ta'sir qiladi.

Sog'lom ovqatlanish tartibi haqida ko'plab so'z yuritilgan, ammo ko'payib borayotgan «yangi foydali» parhez va trendlar kishini mushkul holatga solib qo'yadi.

Sog'lom turmush tarzi tomon dadil qadam bosish uchun, tartibli sog'lom ovqatlanish qoidalari haqida unutmazlik juda muhim.

Sog'lom ovqatlanish tartibi – bu parhez emas, Shuni aniq anglash lozimki, sog'lom ovqatlanish va parhez- bu bir xil tushunchalar emas. Parhez-bu cheklash demakdir, sog'lom ovqatlanish tartibida esa u yoki bu mahsulotga qat'iy ta'qiqlar qo'yilmaydi.

Sog'lom ovqatlanish - bu yaxshi kayfiyat va muvozanatni saqlashga yordam beruvchi usul va prinsiplardir. Vazn tashlash, semirish yoki kun tartibidan yaxshi o'zlashtirilmayotgan mahsulotlarni olib tashlash kabi muammolar inson shaxsan tanlaydigan yo'lga bosiladigan keyingi qadamdir.

Ilmiy tekshiruvlar shuni aniqlab kelyaptiki, mashxur parhezlar yoki ayrim mahsulotlardan to'laligicha yoki qisman cheklash ko'rinishidagi noto'g'ri ovqatlanish - o'limga olib boruvchi yurak va qon tomir kasalliklari hamda saratonning rivojlanishi havfini kuchaytirar ekan.

Agarda siz oldingizga ozish yoki semirish maqsadini qo'ygan bo'lsangiz, unda faolligingiz darajasini ko'rib chiqishingizga to'g'ri keladi. Hattoki o'z normangizga mos ravishda ovqatlanish tartibiga rioya qilsangiz ham, kam harakat bilan hech narsaga erisholmaysiz.

Izlanishlar shuni isbotladiki, sport bilan shug'ullanib, to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya qilib, faol hayot tarzini olib borganlar- to'g'ri ovqatlanib ammo kam harakat qiladigan insonlarga nisbatan tezroq natijaga erishadilar.

Iste'mol qilingan ozuqa organ to'qimalarini hosil qiladi va o'z-o'zidan organizmda bo'ladigan barcha jarayonlarga ta'sir qiladi. Shu qatorda ruhiy jarayonlarga ham. Axir sizning jismoniy holatingiz sizning kayfiyatingizda ham aks etadi.

Shuning uchun qanday fikr yuritayotganingizga ham e'tibor bering, organizmingizga g'amxo'rlik qilish kerakligini angalayapsizmi? Shu bilan birga iste'mol qilinayotgan ozuqa organizmimizga qanday ta'sir qilishini tushunish uchun organizm haqidagi bilimimizni ham boyitib borishimiz darkor.

So'nngi qoida-o'z-o'zini ruhlantirish zarurligi. To'g'ri ovqatlanish haqidagi tavsiyalarni o'qing, hamfikrlarni qidiring, o'z tajribangiz bilan bo'lishib, atrofingizdagilarni ruhlantiring.

Kaloriyalar va energetik muvozanatga doimiy ravishda e'tibor berish kerak, chunki kaloriyalar bu enrgiya, yoqilg'i miqdori bo'lib, u biz tanovvul qilgan mahsulotning organizmda parchalanganidan hosil bo'ladi.

Kaloriyalarni hisoblash kerak yoki kerak emasligi haqida yillar davomida bahs yuritiladi. Ba'zi insonlar o'z intuitsiyasiga tayanib ovqatlansa, ba'zilar raqamlarsiz hech narsaga oydinlik kirita olishmaydi.

Ammo shunisi aniqki-agarda siz sarf qiladigan kaloriyadan ko'ra ko'proq kaloriyalar iste'mol qilsangiz, sarf qilinmagan kaloriyalar tanangizda yog' bo'lib to'planadi. Agarda shuning aksi bo'lsa-siz vazn tashlaysiz. Shunga ko'ra, agar siz ozmoqchi bo'lsangiz ko'proq kaloriyalar sarf qilishingiz lozim. Agar semirish niyatida bo'lsangiz, sarf qilinadigan kaloriya miqdoridan ko'proq yeyishingiz kerak bo'ladi.

Ratsiondagi kaloriya miqdorini hisoblash uchun ruxsat etilgan me'yorni va kundalik kaloriya miqdorini bilish, shuningdek, turmush tarzini hisobga olish kerak.

Faol sport bilan shug'ullanadiganlar uchun kaloriya qiymati ofisda o'tirib ishlaydiganlarnikiga nisbatan yuqori bo'lishi mantiqqa mos keladi.

Erkaklar uchun o'rtacha kunlik kaloriya iste'moli yoshi va turmush tarziga qarab 2000–2400 kkal, ayollar uchun — 1800–2400 kkal`ni tashkil etadi.

Shundan xulosa qilish mumkinki, energetik muvozanatni saqlash siz rioya qilayotgan tartibga nisbatan juda muhim.

Oqsillar, yog'lar va uglevodlar balansiga ham e'tibor berish lozim. Oqsillar, yog' va uglevodlar balansi odatda quyidagicha bo'lishi zarur:

- Oqsillar — 30-40%;
- Uglevodlar — 40-50%;
- Yog'lar — 20-25%.

Sog'lom ovqatlanish - bu katta fan bo'lib, uning qoidalari qanchalik sodda jaranglamasin, insonlar o'rganishi kerak ulkan bilimlar bazasi mavjud.

Oqsil, yog'lar va uglevodlar soglom turmush tarzi tushunchasining va ilmiy kategoriyasining atamalaridandir. Bu uch muhim moddalarsiz sog'lom ovqatlanish tartibini tasavvur qilib bo'lmaydi, shuning uchun ular haqida keyinchalik yana ko'p marotaba gaplashamiz. Ushbu moddalar yi'gindisi mahsulotdagi kaloriyalar miqdorini belgilaydi.

Oqsil (protein) - organizmdagi asosiy tashkiliy elementlardan biridir. Insonning barcha organ va to'qimalari oqsillardan tashkil topgan.

Oqsillar ovqatning so'rilishida xizmat qiladi va garmonal funksiyalarni ham bajaradi.

Oqsil-kollagenlar insonning eng katta organi- terisi uchun javob beradi va uni tarang holda saqlab, atrof-muhitdan himoya qiladi.

Immunitet uchun javob beradigan oqsilar ham mavjud.

Oqsillar tanqisligi organizmning faoliyatiga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

Kelib chiqishiga qarab oqsillar hayvonot va o'simlik oqsillariga bo'linadi. Kun tartibimizda har ikkisidan ham iste'mol qilishimiz kerak. maqsadingizga qarab, ular kunlik ozuqa miqdorining 10-35 % tashkil qilishi lozim.

Ozuqaning asosiy qismlaridan biri yog' hisoblanadi. Bir kunda 65 grammgacha yog' iste'mol qilish kerak.

Yog'lar to'yingan, to'yinmagan va transyog'larga bo'linadi. Kun davomida turli xil yog'larni iste'mol qilish juda muhim.

Uglevodlar – energiya zahirasi bo'lib, hayot faoliyatini olib borishda juda muhim manbadir. Uglevodlar tez(oddiy) va sekin(murakkab) turlarga bo'linadi. Murakkab uglevodlar fermentlar yordamida oddiy uglevod darajasigacha parchalanadi va bunga muayyan vaqt kerak bo'ladi. Shuning uchun ular sekin uglevodlar deyiladi. Oddiy uglevodlar parchalanishi shart emas, ular organizmga tezroq so'riladi.

Sog'lom ovqatlanish asoslari – bu me'yordagi oqsillar, yog'lar va uglevodlarning mavjudligidir.

Sog'lom ovqatlanish tartibiga o'tish-bu o'z-o'zini rivojlantirish, o'z-o'zini o'qitish, g'amxo'rlik va o'z hayotingizga kirgiziladigan shaxsiy investitsiyadir.

Sog'lom ovqatlanish tartibiga o'tish bu - ovqatlanish odatlarini o'zgartirish demakdir. Ammo buni asta sekinlik bilan bajarmoq lozim, chunki birdan joningizga tegib qolsa, keyingi qadam yana ham murakkabroq bo'ladi.

Yangi taom va mahsulotlarni bosqichma bosqich kirgizib, ovqatlanish tartibingizni o'zgartiring. Ana shunda ruhiy jihatdan qiynalmaysiz. Asosiysi ratsioningizda turli xil mahsulotlar bo'lishi lozim.

Shuni bilingki, barcha kaloriyalar ham bir xil emas. Organizm turli oqsillar, yog'lar va uglevodlardan ta'sirlanib, har xil reaksiya va gormonal o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Biri muskullarni paydo qilsa, ikkinchisi organizmni qand ishlab chiqarishga majbur qiladi, yana biri esa yog' hosil qiladi. Shuning uchun kaloriyalar har xil natija beradi. Kun tartibidagi bir xil kaloriyalar soni vazn tashlashga, muskul va yo' to'qimalarining paydo bo'lishiga xizmat qiladi.

Xulosa qilib shuni aytish mumkin-ki, Sog'lom ovqatlanish tartibiga rioya qilish orqali hayotimizda paydo bo'lishi mumkin bo'lgan ko'plab kassalliklarni oldini olamiz va uzoq umr ko'rishimizni kafolatlaymiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. G'aniyev A.G., Ismailov M.I. *Oziq-ovqat gigiyenasi va sog'lom ovqatlanish asoslari*. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2020.
2. Tojiboyev Sh.T. *Ovqatlanish fiziologiyasi va dietologiya asoslari*. – Toshkent: “Fan va texnologiya”, 2019.
3. WHO (World Health Organization). *Healthy Diet: Key Facts and Guidelines* – Geneva, 2022.
4. Smolin V.A., Bobrovsky V.V. *Nutrition Science (Food Hygiene and Human Health)* – Moscow: “Academy”, 2018.