



SOG‘LOM OVQATLANISH SIRLARI: KUNDALIK RATSION VA UNING AHAMIYATI

Yusubjonova Buhomidabonu Xabibullo qizi

Toshpulatova Zuxra Baxtiyor qizi

Toshkent Kimyo Xalqaro Universiteti

Annotatsiya: Ushbu maqolada ovqatlanish orqali organizm o‘ziga turli xil kerakli moddalarni olishi, sog‘lom ovqatlanish natijasida immunitetni oshishi va kasalliklarga kurashuvchanligi ortishi, noto‘g‘ri ovqatlanish oqibatida esa semirish, turli xil surunkali kasalliklarga duch kelishi mumkinligi haqida so‘z boradi. Tana salomatligi uchun to‘g‘ri ovqatlanishning ahamiyati, ovqat tarkibidagi oziq-ovqat mahsulotlarini gigiyenik baholash usullari, foydali ovqatlanish tartibini shakllantirish yo‘llari o‘rganib chiqilgan. Maqolada to‘g‘ri ovqatlanishning inson salomatligiga ta’siri haqida ma’lumot beradi.

Kalit so‘zlar: to‘g‘ri ovqatlanish, sog‘lom oziq-ovqat, tanovul tartibi, ovqatlanish, sog‘lom turmush tarzi, kasallik.

Ovqatlanish- bu inson organizmi uchun judayam muhim bo‘lgan faoliyat turi, organizmda energiya hosil bo‘lishi va ma’lum bir ish faoliyatini bajarish uchun kerak bo‘ladigan manbasi. Inson to‘g‘ri ovqat ratsioni bilan muntazam to‘g‘ri ovqatlansa kelayotgan barcha kasalliklarni yengadi. To‘g‘ri ovqatlanish nafaqat kasalliklar hamda insonni umrini uzaytirishda ham yordam beradi.

Ovqatlanish inson hayotida eng muhim omillardan biri bo‘lib, tananing to‘g‘ri ishlashi va sog‘lom bo‘lishi uchun zarur sharoitni yaratadi.

To‘g‘ri ovqatlanishni salomatlikka ta’siri

Tibbiy tadqiqotlarda ko‘rsatilganek, sog‘lom ovqatlanish bir qamcha kasalliklarning oldini olishda va salomatlikni saqlashda muhim rol o‘ynaydi.

Muvozanatli va to‘g‘ri ovqatlanish quyidagi kasalliklarni kamaytirishga yordam beradi:



- Yurak va qon-tomir kasalliklari –yog‘ va tuz iste’molini cheklash yurak sog‘ligini saqlashga yordam beradi.

Semizlik (obezitet) — ortiqcha kaloriya, shirinlik va yog‘li taomlar ko‘p iste’mol qilganidan rivojlanadi.

Qandli diabet (2–tur) — shakar va tez hazm bo‘ladigan uglevodlarni me’yordan ko‘p iste’mol qilish oqibati.

Gipertoniya (yuqori qon bosimi) — tuzning ortiqcha iste’moli va yog‘li dietalar sabab.

Oshqozon-ichak kasalliklari — gastrit, yara, ich qotishi, meteorizm noto‘g‘ri ovqatlanishdan kelib chiqadi.

Jigar yog‘lanishi (gepatos) — shirinlik, yog‘li va kaloriyasi yuqori taomlardan.

Anemiya — temir, foliy kislota va B12 vitaminiga boy ovqatlar yetishmasligidan.

To‘g‘ri ovqatlanish inson organizmining normal rivojlanishi, immun tizimning mustahkamligi va metabolik jarayonlarning barqaror ishlashi uchun zarur bo‘lgan asosiy biologik ehtiyojdir.

Ovqatlanishni fiziologik asoslariga e’tibor berish, parhez tuzish usuli va uning nazariy asoslarini o‘zlashtirish.

Oziq-ovqat ratsioni quyidagi ma’lumotlar asosida kasb va yoshga qarab tuziladi:

1) Kundalik ratsiondagi kaloriyalarni umumiy soni tanani kunlik energiya sarfiga mos kelishi kerak. Kundalik energiya sarfiga qarab odamlar 4 guruhga bo‘linadi:

1 guruh – 2200 – 3300 kkal

2 guruh – 2350 – 3500 kkal

3 guruh – 2500 – 3700 kkal

4 guruh – 2900 – 4200 kkal

Shu bilan birga,



1) Aralash oziq-ovqat o'rtacha 90% so'riladi va hazm qilingan oziq-ovqat energiyasini 20% ODST shaklida iste'mol qilinishini yodda tutish kerak. Shuning uchun oziq-ovqat miqdori kunlik ovqatni energiya quvvatidan taxminan 30% dan oshishi kerak.

2) Yog'lar 80 – 130 g bo'lishi kerak, 30 – 40 % esa hayvon yog'lari.

3) Oziq-ovqat tarkibida vitamin, sharbat, sabzavot va mevalar bo'lishi kerak.

4) Eng yaxshi oziq-ovqat 4 mahalli bo'lib, bir kunda energiya harajatlari quyidagicha taqsimlanishi lozim:

1. Nonushta – 30 – 35%

2. 2 – nonushta – 15 – 20%

3. Tushlik – 40 – 45%

4. Kechki ovqat – 15 – 30%

Ikkinchi nonushta bilan bir qatorda, hamma narsa issiq suvni o'z ichiga olish kerak.

Oqsil, yog', uglevod miqdori va asosiy oziq-ovqat

Mahsulotlarni 100g qismini energiya qiymati

Sut mahsulotlari :

Mahsulot	Oqsil (g)	Yog' (g)	Uglevod (g)	Energiya (kkal)
----------	-----------	----------	-------------	-----------------

Sut (2.5%)	3.0	2.5	4.7	52
------------	-----	-----	-----	----

Qatiq	3.0	3.2	4.1	59
-------	-----	-----	-----	----

Kefir	3.2	3.6	4.0	60
-------	-----	-----	-----	----

Tvorog (5%)	16	5	2.8	120
-------------	----	---	-----	-----

Qaymoq (20%)	2.5	20	3.0	206
--------------	-----	----	-----	-----

Go'sht mahsulotlari :



Mahsulot Oqsil (g) Yog' (g) Uglevod (g) Energiya (kkal)

Mol go'shti 18–20 10–15 0 190

Qo'y go'shti 16 15–20 0 210

Tovuq go'shti 20–23 8–12 0 185

Kurka 21 12 0 200

Baliq (oq nav) 18 3 0 90

Losos 20 14 0 208

Sabzavotlar :

Mahsulot Oqsil (g) Yog' (g) Uglevod (g) Energiya (kkal)

Kartoshka 2.0 0.1 17 82

Sabzi 1.0 0.2 9.0 41

Piyoz 1.4 0.1 10 43

Bodring 0.7 0.1 2.5 15

Pomidor 0.9 0.2 3.9 20

karam 1.8 0.1 5.5 27

Mevalar :

Mahsulot Oqsil (g) Yog' (g) Uglevod (g) Energiya (kkal)

Olma 0.3 0.2 14 52

Banan 1.1 0.3 23 96

Uzum 0.6 0.4 17 69

Apelsin 0.9 0.1 12 47

Anor 1.0 0.3 18 72

Nok 0.4 0.3 15 57

Energiya sarflash bo'yicha ishchilar guruhi :

1) Aqliy mehnat bilan shug'ullanuvchilar : injenerlar, shifokorlar, hisobchilar... - 2500 – 2800 kkal/sut



2) Yengil jismoniy ish bilan shug'ullanuvchilar : muhandislar, hamshiralar, farroshlar... - 2800 – 3000 kkal/sut

3) O'rtacha jismoniy ish bilan shug'ullanuvchilar : tokarlar, Jarrohlar, sotuvchilar...- 3000 – 3200 kkal/sut

4) Og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar : quruvchilar, duradgorlar, dehqonlar...- 3400 – 3700 kkal/sut

5) O'ta og'ir mehnat bilan shug'ullanuvchilar : shaxtyorlar, yuk tashuvchilar, beton quyuvchilar... - 3900 – 4500 kkal/sut.

Asosiy ovqatlanish tamoyillari :

Har kuni energiya muvozanatini saqlanishi kerak.

Ovqat turli xil bo'lishi shart.

Shakar va yog'ni ortiqcha iste'mol qilmaslik.

Kuniga kamida 1.5 – 2 litr suv ichish.

Ovqat rejimini buzilmasligi (nonushta, 2-nonushta, tushlik, kechki ovqat).

Sog'lom ovqatlanish — bu organizmning hayot faoliyati uchun zarur bo'lgan **makro (oqsil, yog', uglevod) va mikro (vitamin, mineral) moddalarning muvozanatli qabul qilinishi** jarayonidir. Bu jarayon metabolizm, immun tizim va energiya almashinuvida asosiy ro'l o'ynaydi.

Suv ichish rejimi

Inson organizmi uchun suv juda muhim:

- Kuniga: **1.5–2.5 litr**
- Miya faoliyati uchun: 75% suvga bog'liq
- Suvsizlik → bosh og'rig'i, charchoq

Kundalik ratsionni ahamiyati

Kundalik ratsion — bu inson organizmi bir sutka davomida qabul qiladigan oziq-ovqatlar majmui bo'lib, u energiya va hayotiy moddalarga bo'lgan ehtiyojni qondirish uchun xizmat qiladi. To'g'ri tuzilgan ratsion organizmning normal ishlashi, o'sishi va himoya tizimining mustahkam bo'lishini ta'minlaydi.



- **Energiya beradi** — kun davomida faol harakat qilish uchun kuch yaratadi
- **O'sish va tiklanishni ta'minlaydi** — hujayralar va to'qimalar yangilanadi
- **Immunitetni mustahkamlaydi** — kasalliklarga qarshilik oshadi
- **Metabolizmni tartibga soladi** — modda almashinuvi me'yorda bo'ladi
- **Ruhiy va jismoniy holatni yaxshilaydi** — charchoq va stress kamayadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Alijon Zohidiy "Zamonaviy meditsina va xalq tabobati nuqtayi nazaridan". Darslik 2012.
2. Ahmedov, R. "Sog'lom Ovqatlanish va Uning Asoslari." Toshkent: O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Vazirligi, 2021.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. "Sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar". Toshkent, 2021.
4. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). "Human Nutrition in the Developing World". Rome, 2022.
5. **USDA FoodData Central (United States Department of Agriculture)** *Food Composition Database*. USA, 2023.
6. **Krause's Food & the Nutrition Care Process** Mahan L.K., Raymond J.L. Elsevier, 2020.