

Homiladorlik davrida sog‘lom ovqatlanish qoidalari

Abdullayeva Guzalxan Vladimirovna

Chirchiq davlat pedagogika universiteti o‘qituvchisi

Shiddat bilan rivojlanib borayotgan bugungi kunimizda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish eng asosiy masalalardan biridir. Kishilar salomatligini saqlash va sog‘lom avlodni yuzaga keltirish xozirda dolzarb vazifa sanaladi. Buning uchun kishilarning kundalik faoliyatida ma‘lum bir tartib intizom, o‘z sog‘ligi haqida “qayg‘urish” ya‘ni o‘z-o‘zini idora qilish kabi tushuncha va bilimlar bilan boyitib borishimiz kerak. Shu asnoda ularni ma‘lum darajada kun tartibiga o‘rgatib borishimiz kerak bo‘ladi. Kun tartibini gigiyenik qoida va talablar asosida tashkil etish orqali har bir ishni har kuni ma‘lum belgilangan vaqtda bajarishga, ma‘lum belgilangan vaqtda ovqatlanish va dam olishga organizm moslashadi. Boshqacha aytganda har bir ishni bajarish, ovqatlanish, dam olish, uxlash vaqtiga shartli refleks hosil bo‘lib, dinamik stereotip shakllanadi.

Buning natijasida vaqt tejaladi, har bir ish aniq belgilangan vaqtda bajariladi, ovqatlanish va dam olish me‘yorida bo‘ladi, organizm charchamaydi, faoliyat samaradorligi ortadi. Kun tartibiga amal qilish tu fayli odam intizomli bo‘lishiga, mas‘uliyatni to‘liq his etishiga, uning ma‘naviy va axloqiy jihatdan yuksalishiga zamin yaratadi. Kun tartibi taxminan quyidagicha bo‘lishi tavsiya etiladi:

Ertalabki gigiyenik badantarbiyadan so‘ng chiniqtiruvchi tadbirlar o‘tkaziladi. Yuvinib, nonushtaqilinadi. Ovqatlanishni har kuni ma‘lum aniq belgilangan vaqtlarda bo‘lishi ishtahani me‘yorida bo‘lishiga, ovqatni yaxshi hazm bo‘lishiga imkon beradi, ya‘ni ovqatlanish vaqtiga nisbatan shartli refleks hosil bo‘ladi.

“Sog‘lom Ovqatlanish Qoidalari Homiladorlik Davrida”

Homiladorlik davri matbuotining tushunarli chiqishlariga ko‘ra, homilador ayollar uchun sog‘lom ovqatlanish har bo‘limda juda muhimdir. Homiladorlik davri ayollar uchun qisqa bo‘lib, o‘zaro erkin turmushda, bevuqoq oziq-ovqat bilan yengilish uchun yaroqli obro‘ bo‘ladi. Bu davrda sog‘lom ovqatlanish uchun quyidagi qoidalarga amal qilingan:

1. Yorqinlik: Homilador ayollar uchun qisqa bo‘lgan, bu qoidalarning asosiy qismi. Konservatsiyalangan mahsulotlarning o‘rniga tomchi, sariyog‘, mevasabzavotlar kabi tabiiy mahsulotlardan o‘quvchilarimizga tayyorlab chiqilishi kerak. Homiladorlik davrida yorqinlik, hayotga katta ta‘sir ko‘rsatadi.

2. Vitaminlardan boy foyda olish: Homiladorlik davrida, tana zamonaviy o'zgarishlarga qarshi kurashish uchun katta ehtiyoj bor. Bu esa ovqatlanishning konstruktiv qismiga emas, balki ovqatlanishning muhim qismining kengayishi, tana energiyasini olishi uchun kerak. Vitaminlardan boy foyda olish uchun podvishivaniy va mevalar bilan ta'minlash lozim.

3. Uzoq muddatli ko'rinishda mahsulotlardan iste'mol qilish: Azo hali ovqatlanish qilish muammolari, ko'chalar, tuproqlar va mahsulotlarmizda bo'lishi mumkin. Sodda shakllar bilan hazm qilish, ya'ni yog'urt, pishloq, shirin o'simliklar bilan ta'minlashga urinib ko'ring. Bu sizning o'z-o'zini yaxshilashiga yordam beradi.

4. Yaxshi suv ichish: Homiladorlik davri ichida yaxshi suv ichish juda muhimdir. Suv noyob tarkibdagi mahsulotlardan tashkil topgan ekanligi sababli, shuningdek, yaxshi suv ichish gigiyenik aloqa qilish uchun muhimdir.

Homiladorlik davri ayollar uchun juda muhim bo'lib, ular o'z ta'minoq o'zgarishlarini qilishlari kerak. Yaxshi ovqatlanishni ko'proq meva-sabzavotlar, yog'urtlar, pishloqlar va sariyog'lar bilan ta'minlash orqali ayoqqa joylashtirishlari, shuningdek, suv ichishni unutmagan bo'lishlari lozim. Bu jarayonlar homiladorlik davri ayollari va ularning o'zaro marhamatlariga katta ta'sir ko'rsatadi. Homiladorlik davri ayollar uchun yog'li, zamonaviy ovqatlanishning eng muhim bo'limlari birligidir. Bu davrda homilador ayollar uni o'zini va kattalarni etkazib berish uchun qo'llaydigan adabiyotlardan biri hisoblanadi. Bu davrda muhim bo'lgan bir necha sog'lom ovqatlanish qoidalari quyidagicha:

1. Yaxshi ovqatlanish: Homiladorlik davri ayollar uchun qisqacha, tana qurg'oq, bo'yoq-balandliklari o'zgarishlar bilan jiddiy o'zgarishlarga uchraydi. Bu sababli, ularning tana o'zgarishlariga qarshi kurashish va oqsil tarkibini kompensatsiya qilish uchun muhimdir.

2. Zamonaviy mahsulotlar bilan bog'liq ovqatlanish: Zamonaviy mahsulotlar tana uchun qanday muhim ekanligi sababli, homiladorlik davri ayollar o'z qurilmalarini ustidan o'zgartirish va zamonaviy ko'rinishiga o'tkazish uchun zarur o'qilganlarini to'plashadi. Bu esa tana energiyasiga junatadi va homiladorlikning boshqa belgilarini hosil qiladi.

3. Vitaminlar va mineral tarkibiga e'tibor bering: A, C, E vitaminlari va folid asidi homiladorlik davri ayollar uchun muhimdir. Yashil sabzavotlar, mevalar, qalbakkol mahsulotlar, yog'lar va pishloqlar yagona ovqatlanish tarkibida bolsa, tana energiyasini olish amalga oshiring.

4. Tuzli ovqatlanishni engilla qo'llab-quvvatlang: Homiladorlik davri ichida tuzli ovqatlanishni engilla qo'llab-quvvatlasa, ularning tana og'irligi va suyuqlik

qolidan pastroq bo'lishi mumkin. Ular tuzli ovqatlardan bo'shatishga yordam beradigan vitaminlar va mineral o'zida yetkaziladi.

5. Yorqinlik va Keyingi Sanitar hiqzarttonni sodda turkumlab olib boring: Homiladorlik yakka bo'lish darajasida, uzoq muddatli mahsulotlar o'rniga podvishivariy, sariyog', qichqirinli mevalar va yog'lar osonlikcha tayyorlanishi lozim.

6. Yaxshi suv iching: Homiladorlik davri joriy tazaiy suvni o'nlab, uzoq muddatli ichishni talab etadi.

Bu qoidalarga amal qilish homiladorlik davri ayollar uchun muhimdir, chunki u homiladorligi davrida tana energiyasini olish va tana o'zgarishini juda kuchaytiradi. Bu qoidalarga amal qilish homiladorlik davri ayollar uchun tana rivojlanishida muhim rolni o'ynaydi va homiladorligi mulkiy darajalarni oshirish uchun muhayyo qiluvchi imkoniyat yaratadi.

Homilador ayollar uchun tarkibida tuz kam bo'lgan mahsulotlar

Homiladorlik davrida tuz iste'molini kamaytirishning bir necha odiiy usullari.

- Qadoqlangan oziq-ovqat mahsulotlaridagi tuz miqdorini tekshiring va 100 g mahsulotdagi tuz miqdori 1,5 g dan oshmasligiga harakat qiling.
- Muzlatilgan pitsa, ketchup yoki nonushta yormalarini xarid qilayotganingizda tarkibida tuz miqdori kam bo'lgan mahsulotlarni izlab toping.
- Quritilgan baliq, quritilgan go'sht, misol uchun, salyami, shuningdek, vetchina kabi go'shtli tansiq yeguliklarda tuz miqdori juda yuqori bo'lishi mumkin, shu sababli ularni kamroq iste'mol qiling. Homiladorlik davrida qanday go'shtni yeyish mumkin, qaysi mahsulotlardan voz kechish kerakligini bilib oling.
- Soya qaylasi, gorchitsa, tuzlangan yeguliklar, mayonez va boshqa turdagi qaylalar iste'molini cheklang, negaki ularda tuz miqdori ko'p bo'lishi mumkin.
- Tarkibida tuz ko'p bo'lgan pishloqlar iste'molini ham kamaytiring. Homiladorlik davrida qaysi pishloqlarni yeyish mumkinligini bilib oling.
- Tuz qo'shilmay konservalangan sabzavotlar va dukkakli o'simliklarni xarid qiling.
- Pomidordan tayyorlangan qaylalar tarkibida pishloqli qaylalar yoki tarkibida zaytun, bekon yoki vetchina bo'lgan qaylalardagiga nisbatan tuz miqdori kam bo'ladi.
- Tuzlanmagan yong'oqlarni iste'mol qiling. Sog'lom tamaddi uchun meva yoki sabzavotlarni tanlang, misol uchun, bir hovuch rezavor meva yoki bir nechta sabzi bo'lakchalari.

Tuzi kam taomlarni tayyorlash bo'yicha maslahatlar

- Tuz miqdorini kamaytirib ham, taomga maza bera olishning ko'pgina yo'llari bor.
- Taomni tayyorlayotganda va yoki tayyorlaboq unga odatga ko'ra tuz qo'shmang. Ziravorlarni qo'shishdan avval taomni tatib ko'ring, balki ortiqcha tuzga hojat yo'qdir.
- Ovqatni garmdori yordamida xushxo'r qilib ko'ring, u istalgan taom bilan yaxshi ketadi.
- Sabzavotli va go'shtli taomlarga, pastaga sarimsoq piyoz, garmdori va zanjabil kabi ziravorlar va barra ko'katlar qo'shing, qovurdoq ustidan yangi uzilgan laymni siqib ko'ring.
- Sabzavotlarni toblab pishirsangiz yoki qovursangiz, ular mazaliroq bo'ladi. Qizil bulg'or qalampiri, pomidor, kabachka va arpabodiyonni turli xil ko'katlar, sarimsoq piyoz va birinchi sovuq siqish yo'li bilan olingan zaytun yog'i bilan qizartirib qovurib ko'ring.
- Tayyor kubikchalar yoki granulalar solingan sho'rvaning o'rniga o'zingiz qaynatma sho'rva va qaylalar pishiring. Yoki bo'lmasa, tarkibida tuz kam bo'lgan ziravorlarni sotib oling.

Uydan tashqarida ovqatlanish bo'yicha maslahatlar

- Restoranda ovqatlanganda yoki uyga taom buyurtirganda tuz miqdorini nazorat qilish mushkul kechishi mumkin. Quyida ko'chada ovqatlanganda nimalarga e'tibor qaratish kerakligi haqida bir nechta maslahatlar keltirilgan.
- Pitsa masallig'i sifatida sabzavot yoki tovuq go'shtini tanlang, pepperoni, bekon yoki qo'shimcha pishloq emas.
- Pasta ichidagi bekon, pishloq, kolbasani yemang. Tovuq go'shtidan yoki sabzavotdan tayyorlangan pomidor qaylali taom buyurtma qiling.
- Qanchalik mazali bo'lmasin, burgerga qo'shib beriluvchi bekon, pishloq yoki barbekyu uchun maxsus qaylalardan uzoqroq turing. Chips o'rniga salat tanlang.
- Karri yoki qovurdoq xohlayapsizmi? Palov yoki tuxumli qovurilgan guruch o'rniga oddiy guruch buyurtma qiling, chunki ularda tuz miqdori kam.
- Ichida vetchina va pishloq bo'lgan sendvichlardan voz keching, o'rniga tovuq go'shti, sabzavot, avokado yoki qovurilgan bulg'or qalampiri borligini tanlang. Bundan tashqari, tarkibida odatda tuz ko'p bo'lgan gorchitsa va tuzli suvning o'rniga yog'i kam bo'lgan mayonez yeb ko'ring.
- Salat buyurayotganda qayla o'rniga ziravor qo'shishlarini iltimos qiling, chunki qaylada tuz va yog' miqdori ko'p bo'ladi