

Ratsional ovqatlanishni tashkil etish

Abdurahmonova Barnoxon Jamoliddin qizi

Rishton Abu Ali ibn Sino nomdagi jamoat salomatligi texnikumi katta o'qituvchisi

Abduraximova Maftuna Madaminjon qizi

Rishton Abu Ali ibn Sino nomdagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

G'aniyeva Hojiraxon Abdusattor qizi

Rishton Abu Ali ibn Sino nomdagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Rishton Abu Ali ibn Sino nomdagi jamoat salomatligi texnikumi

Annotation: Nutrition is one of the important factors that have a significant impact on health status, labor and influence of the external environment. It is said that Hippocrates said, "Rational meals must be food and medicine. The normal growth, development, healthy, and obesity to prevent diseases, Heart-viticulture, diabetes, high blood pressure and cancer shall be prevented.

Key words: rational meals, healthy lifestyles, healthy lifestyles, nutrients, proteins, fat carbohydrates, minerals, vitamins.

Kundalik ovqatlanish shunday tashkillantirilishi lozimki, bunda organizm zaruriy ozuqa moddalari va quvvat bilan ta'minlanishi kerak. Bunga erishishning esa yuqorida ko'rib o'tilgan turii guruhlariga oid xilma-xil o'simhk va hayvon mahsulotlarini ovqatlanishda qo'llashdan boshqa optimal usuli mavjud emas. Ratsionning miqdoriy va sifatiy tarkibi — ratsional ovqatlanishning asosidir. Optimal ratsionning majburiy individual o'ziga xosligida bir nechta fundamental qonuniyatlarni ajratib olish mumkin.

Ovqatlanish tartibi (rejimi) - ozuqa qabul qilishvaqtini va sonini, ularning orasidagi intervallarni va ozuqaviy ratsionni belgilaydi. Oziq-ovqat ratsioni oziq-ovqatning energiya qiymati, kimyoviy tarkibi, maxsulot aralashmasini, massasini va oziq-ovqat iste'omoliga bo'lgan talablarni tartibga soladi. Organizm jinsi, yoshi va inson jismoniy faoliyatining turi kabi omillarni hisobga olgan holda ovqatlanish oqilonabo'lishi kerak, ya'ni fiziologik to'laqonli, shuningdek, muvozanatlashgan - ratsionda oziq moddalarning ma'lum nisbatiga rioya qilinganbo'lishi kerak.

Odam organizmi xayotiy faoliyatida oziqlanishning ahamiyati

Olimlarning fikriga ko'ra, muvozanatlashgan oziqlanish deganda, oziq-ovqatyaxshi hazmlanishini va organizmning xayotiy faoliyatlarini mos ravishda ta'minlaydigan

barcha turdagi ozuqa moddalar (nutrienlar) ning jinsga, yoshga, mehnat turiga, iqlim sharoitlariga qarabfarq qilishi mumkin bo'lgan, bir-biriga ma'lum nisbatlarda etkazib berilishi tushiniladi.

Muvozanatlashgan oziqlanish formulasi – oqsil, yog' va uglevodlar o'rtasidagi nisbat yosh yigit va qizlar uchun normada: 1:1, 1:4.1, og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar uchun - 1: 1,3: 5. Bir birlik uchun hisob-kitoblarda oqsillarni miqdori qabul qilingan. Misol uchun, agar taomda 90 g oqsil, 81 g yog, va 450 g uglevod bo'lsa, nisbat 1: 0,9: 5 bo'ladi. Terapevtik parhezlarda, agar kerak bo'lsa, oqsillar, yog'lar yoki uglevodlar nisbati o'zgartiriladi. Assimilyatsiya uchun maqbul bo'lgan kaltsiy, fosfor va magniy nisbati 1: 1.5: 0.5.

Oqsillar barcha muhim jarayonlarda ishtirok etadi: gormonlar, gemoglobin, vitaminlar va fermentlar sintezi uchun moddiy ta'minot, muhim aminokislotalar manbai bo'lib hisoblanadi. Oqsillar plazma muhitning, miya va oshqozon suyuqligi, ichak sekretsiyasida doimiy reaksiyasini saqlab turishda ishtirok etadi. Hayvon oqsillari sutkalik oqsillarning 55-60 foizini tashkil qilishi kerak. Oqsillar uchun sutkalik ehtiyoj 100 g.

Yog'lar metabolik jarayonlarda qatnashadi, hujayra va to'qimalarning tarkibiy qismiga kiradi; ular qimmatbaxo energiya manbaibo'lib xizmat qiladi - 1 g yog' parchalanganda 9 kkal energiya hosil bo'ladi. Yog'larning umumiy miqdoridan alishtirib bo'lmaydigan yog' kislotalarning manbalari sifatida o'simlik yog'lari ratsionda 30% gacha bo'lishi kerak. Yog'lar uchun sutkalik ehtiyoj 60-150 g.

Uglevodlar fakat energiya manbayi bulmasdan, (1 g uglevod parchalanganda 4 kkal energiya xosil buladi)balki oqsil va yog, so'lakning sekretsiyasi, gormonlar, fermentlar vanormal metabolizm uchun zarur modda hisoblanadi. Umumiy uglevodlar mikdori ichida engil hazm buluvchi uglevodlar-15-20%, selluloza va pektin - 5% kraxmal -75-80% bo'lishi kerak. Uglevodlarga bo'lgan extiyoj kuniga 400-500 grammni tashkil etadi.

Suv tana vazning 60 %idan ortig'ini tashkil qilib, organizmning xayotiy jarayonlarini - metabolik, ovqat hazmqilish, termoregulyatsion, ayiruvva boshqalarni ta'minlaydi. Suv uchun kundalik ehtiyoj 2-3 litrni tashkil qiladi.

Vitaminlar, albatta, iste'mol qilinayotgan mahsulotlarning tarkibida bo'lishi shart. "Vitamin" atamasi Polsha biokimyogari Kazimer Funk (1912) tomonidan tavsiya etilgan: yunoncha *vita* - hayot + lotincha amin–oqsil (Kazimir Funk, organism uchun zarur bo'lgan barcha moddalar oqsilgao'xshash va ularning tarkibida amino guruhlarni o'z ichiga olgan deb hisoblagan). Umuman olganda, vitaminlar o'simliklar va mikroorganizmlar tomonidan sintezlanadi. Ushbu moddalar tananing

barcha metabolik jarayonlarida ishtirok etadi; ular yurak-qon tomir va onkologik kasalliklarning oldini olishda katta rol o'ynaydi.

Mineral moddalar, to'qimalar qurilishida ishtirok etuvchi, qon elektrolitlar tarkibini tartibga soluvchi, muhim xayotiy jarayonlarga (hazm, immunitet, gematopoez, gemokoagulatsiya va boshqalarga) ta'sir etadi. Birinchi marta rus olimi Vladimir Vernadsky (1863-1945) tanani mavjud kimyoviy elementlarni makrooziqaviy moddalar, mikroelementlar va ultramikroelementlarga bo'lib o'rgandi. Uning klassifikatsiyasiga ko'ra makroelementlar (yunoncha macros -katta) kaltsiy, fosfor, magniy, kaliy, natriy, xlor, oltingugurtning ichiga oladi (ularning miqdori tanada organizmning kimyoviy tarkibini 0,1% ini tashkil qiladi). Mikroelementlarga esa (yunoncha *Micros* - kichik) - xrom, kremniy, oltin, radiy, uran va boshqa - boshqalar temir, yod, fluor, selen, rux, mis, (ular tana tarkibidagi 0,01 ultramikroelement uchun)% 0.0001 iborat bo'ladi. (tanadagi tarkib 0.0001% yoki undan kam). Hozirgi vaqtda faqat makaronutrientlar va iz elementlari ajratilgan. Makro elementlar inson tanasi uchun har kuni zarur, ular uchun zarur grammlar bilan o'lchanadi. Tanadagi mikroelementlarning tarkibi organizmning kimyoviy tarkibidan 0,01% dan kamroq; Ularning kundalik extiyoji milligram va yoki mikrogram (gamma) bilan hisoblanadi. Ratsion kaloriyaliligining oshirilishiga ko'ra, oziq-ovqat mahsulotlari o'simlik guruhini kundalik ratsionga — dukkaklilami, haftalik ratsionga esa urug'lar va yong'oqlarni kiritish hisobiga xilma-xillashtirish, ayni bir paytda go'shtli mahsulotlar guruhi iste'molini mo'tadillashtirish kerak. Bu hayvon oqsillari va yog'i ulushini tavsiya etiluvchi chegarada ushlab turish uchun zarurdir.

Ratsional ovqatlanishning 3 ta talabi mavjud:

Ovqatlanish ratsioni: nutriyent tarkibi, mutanosiblik, organoleptik xususiyatlar hamda sanitar-epidemiologik bexatarlik talablariga javob berishi kerak. Ovqatlanish tartibi: ovqat qabuli ma'lum davomiylikda, ma'lum son va intervalga ega bo'lishi kerak.

Ovqatlanish sharoiti: xonaning intereri, stol servirovkasi, mikroklimat, xizmat ko'rsatish qulayliklarini o'z ichiga oladi. Butun jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ratsional ovqatlanish piramidasini taklif etgan. Piramida asosini boshqali o'simliklar, sabzavot va mevalar tashkil etadi.

BJSST, Respublika SSV ishchi guruhi BJSST mutaxassislari bilan birgalikda surunkali noinfeksion kasalliklarning oldini olish maqsadida tavsiya qiladi:

1. Turii xil oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qiling.

2. Kuniga bir necha maha! har xil sabzavot va mevalar iste'mol qiling, yaxshisi yangi uzilgan mahalliy sabzavot va mevalardan (kuniga kamida 400 g) iste'mol qiling.
 3. Non (250-300 gr), yirik tortilgan (qora yoki 2-navli) un mahsulotlari (50 g), yormalar (50—80 g) va kartoshka (150—200 g) har kuni iste'mol qilinishi lozim.
 4. Tana vaznini me'yorida saqlab turish uchun har kuni jismoniy harakatlar qilib turing.
 5. Yog' iste'mol qiiishni nazorat qilish zarur. Hayvon yog'larmi o'simlik yog'lariga (20-25 g) almashtirib boring.
 6. Yog'li go'sht va ulardan tayyorlangan mahsulotlarni dukkaklilarga, baliq, tovuq (100 g) yoki yog'siz go'sht (100 g) larga almashtiring.
 7. Tarkibida yog' kam bo'lgan sut (200 ml), qatiq yoki kefir (200 ml), shuningdek yog' va tuz miqdori kam bo'lgan sut mahsulotlari — tvorog, yogurt va pishloq (60—80 g) iste'mol qiling.
 8. Tarkibida qand miqdori kam bo'lgan mahsulotlarni tanlang va qandni kamroq iste'mol qiling, shirinliklarning iste'molini chegaralang.
 9. Tuzni kam iste'mol qiling. Kunlik ovqatlanish ratsionidagi umumiy osh tuzi miqdori bir choy qoshiq, ya'ni 5 g dan oshmasligi lozim. Faqat yodlangan tuzni iste'mol qiling.
 10. Ovqatlanganda choy ichmang. Choy o'rniga sabzavot va mevalaming tabiiy sharbatlari yoki oddiy qaynatilgan suv ichishingiz mumkin. Choyni asosiy ovqatlanishlar orasidagi tanaffuslarda iste'mol qiling.
 11. Ovqat tayyorlash jarayonida uning xavfsizligi ta'minlanishi zarur. Taomlarni bug'da dimlash, mikrovolnovka yoki duxovkada pishirish, qaynatish uning xavfsizligini ta'minlashga va tayyorlash jarayonida sarf qilingan, yog', tuz va qand miqdorini kamaytirishga yordam beradi.
 12. Chaqaloqlami hayotining dastlabki olti oyi mobaynida faqat ona suti bilan boqishga harakat qiling. Keyinchalik ona sutidan ajratmasdan, asta-sekinlik bilan qo'shimcha ovqatlar berish lozim bo'ladi.
- Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:
- 1."Diyetologiya",B.M Saidov. Toshkent -2008 yil.
 2. "Ovqatlanish gigiyenasi" G.Shayxova .Toshkent -2014 yil.
 - 3."Sog'lom ovqatlanish" monografiya
 - 4..K.S.Inamov "Hamshiralik ishi asoslari" Toshkent . 2010 yil.
 - 5.X.I.Shukurova, S.Qanoatov "Jamoada xamshiralik ishi" Toshkent, 2010 yil.
 - 6.www. med.uz 7.www.lex.uz 8.www.wikipedia.uz