

RATSIONAL OVQATLANISHNING ASOSIY PRINSIPLARI

Iskandarova Zumrad

Olmaliq Abu Ali ibn Sino nomidagi j.s.t "Nutritsiologiya
diyetologiya asoslari bilan" fani o'qituvchisi

Annotatsiya: ratsional ovqatlanish — bu organizmning ehtiyojlarini qondirish uchun zarur bo'lgan oziq moddalar va energiyani muvozanatli va xilma-xil ravishda olish jarayonidir. Ushbu printsiplar sog'lom turmush tarzini saqlash, kasalliklarning oldini olish va umumiy farovonlikni oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so'zlar: balanslilik, miqdor, sifat, oziqlanish rejimi, suv iste'moli, psixologik jihatlar, sog'lom pishirish usullari, jismoniy faoliyat, oziq-ovqat allergiyalari, psixologik jihatlar.

Аннотация: рациональное питание – это процесс сбалансированного и разнообразного поступления питательных веществ и энергии, необходимых для удовлетворения потребностей организма. Эти принципы важны для поддержания здорового образа жизни, профилактики заболеваний и улучшения общего благополучия.

Ключевые слова: баланс, количество, качество, рацион, потребление воды, психологические аспекты, способы здорового приготовления пищи, физическая активность, пищевая аллергия, психологические аспекты.

Abstract: rational nutrition is a process of balanced and varied intake of nutrients and energy necessary to meet the body's needs. These principles are important in maintaining a healthy lifestyle, preventing disease and promoting general well-being.

Key words: balance, quantity, quality, diet, water consumption, psychological aspects, healthy cooking methods, physical activity, food allergies, psychological aspects.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ratsional ovqatlanish masalalarini tahlil etish har bir inson uchun zarur. Ovqatlanish madaniyatining asosiy tamoyillarini har birimiz bilishimiz kerak. Ovqatlanishda albatta sarf bo'lgan quvvat o'rnini qoplash, tana vaznini me'yorda ushlab turish, ya'ni semirib ketish yoki ozib, holsizlanishning oldini olish muhim ahamiyatga ega. Bunda ham albatta odamning yoshi, jinsi, bo'yi, mehnat turi inobatga olinishi shart. Oqsillar, yog'lar, uglevodlar, aminokislotalar, yog' kislotalari va fitonsidlar miqdori balanslashgan

bo'lishi kerak. Oddiyroq qilib aytganda, oziq-ovqatlar turli-tuman bo'lishiga e'tiborni qaratish lozim, shunda ular fermentlar tomonidan yaxshi parchalanadi va oson hazm bo'ladi. Ratsional ovqatlanish - bu jinsi, yoshi, sog'lig'i holati, turmush tarzi, ish va kasbiy faoliyatning tabiati, yashash joyining iqlim sharoitiga asoslangan muvozanatli ovqatlanish. To'g'ri tuzilgan dieta organizmning salbiy ekologik omillarga qarshilik ko'rsatish qobiliyatini oshiradi, salomatlikni, faol uzoq umr ko'rishni, charchoqqa chidamliligini va yuqori ishlashga yordam beradi. Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari: energiya balansi - bu oziq-ovqat bilan ta'minlangan energiya miqdori va hayot davomida organizm tomonidan ishlatiladigan energiya miqdori o'rtasidagi muvofiqlik. Tana oziq-ovqatdan etarlicha energiya iste'mol qilmasa, u ichki oziqlanish manbalariga - yog 'to'qimalariga, mushak to'qimalariga murojaat qiladi, bu muqarrar ravishda tananing uzoq muddatli energiya tanqisligi bilan charchashiga olib keladi. Oziq moddalarning doimiy ko'pligi bilan organizm yog 'to'qimasini muqobil oziq-ovqat manbalari sifatida saqlaydi. Tananing normal hayot kechirishi uchun zarur bo'lgan ozuqa moddalarining muvozanati. Ratsional ovqatlanish tamoyillariga ko'ra, kattalar aholisi uchun oqsillar, yog'lar va uglevodlarning optimal nisbati past ish intensivligida 1: 1: 4 va yuqori ish intensivligida 1: 1: 5 ni tashkil qiladi. Balansli ovqatlanish qoidalari qanchalik muhim bo'lmasin, biz quyida aytib o'tganimizdek, bu ko'pchilik uchun tushuncha bo'ladi, chunki kim ovqatlanayotganiga qarab, oziq-ovqat madaniyatining to'liq yo'qligi haqida ishonch bilan gapirish mumkin. Bu madaniyat! Ovqatni yaxshi ko'radigan, uni hurmat qiladigan, ovqatdan zavq olishni biladigan va hech qachon bitta sabzi mono-dietada o'tirmaydigan odam bo'lgani uchun. Nima uchun? Unga bu kerak emas, chunki ovqatdan zavqlanayotganingizda sizni ortiqcha ovlashi shart emas. Bu bizning ratsional ovqatlanish tamoyillari haqidagi birinchi fikrimiz. Ovoz berish hissiyotlar va his-tuyg'ularning yetishmasligi haqida gapiradi. Bu hech kimga sir emas, ko'pchilik muntazam ravishda ovqat pishiradi va ovqatlanadi. Kechqurun ishdan keyin uyga kelsangiz, faqat televizor va to'la tarelka bo'ladi, ekran oldida hech qanday yangilik yo'q. Ushbu qaramlikni engishning yagona yo'li - ekrandan orqaga chekinish va plastinkada nima borligini ko'rish. Har bir mahsulotning ta'mini sinab ko'ring va uning uyg'unligi haqida baland ovozda o'ylang. Ongli ovqatlanish ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillaridan biridir. Va nima uchun o'zingizni bilasiz - agar sizdan ovqatning ta'midan bahramand bo'lishingiz so'ralsa, psixologik va fiziologik to'yinganlik ancha tezroq bo'ladi. Quvvat rejimi. Oshqozoningizni ovqatlanishning muntazamligini o'rganish juda muhimdir. Odamlar yaxshi rivojlangan biologik soatga ega, oddiygina budilnik va bu muhim funktsiyani ishga tushiradigan soatlar orqali. Ammo har kuni bir vaqtning o'zida ovqatlansangiz, oshqozon buni eslab qoladi va keyingi safar ular salat, oshqozon sharbati va

sog'lom tuyadi boshlanishi bilan tayyorlangan stolga o'tirishadi. Albatta, oshqozon uchun yaxshi bo'ladi? Odatdan tashqari ovqatlanmang. Ko'pchilik uchun muammo shundaki, ular zerikishdan, qo'rquvdan, qiziqishdan, stressdan yoki muzlatgich yonida bo'lishdan ovqatlanadilar. Siz odatdagidek ovqatlanmasligingiz kerak, bu zararli ish sizni ochlik va zerikish his qiladi. Agar siz ochlikni his qilmasangiz, vaqt o'tgan bo'lsa ham, keyingi ovqatni kuting. Mashinada o'tirgandan ko'ra och qolgan yaxshi. Mahsulot balansi. Ratsional ovqatlanishning 5 tamoyilidan biri bizning dietamizda yog'lar, uglevodlar va oqsillar muvozanatiga ega bo'lishi kerakligini aytadi. Bunday holda, hech qanday sog'liqni saqlash mutaxassisi sizga vazn yo'qotish uchun yog 'yoki uglevodlardan butunlay voz kechishingizni aytmaydi.

Quyida to'g'ri ovqatlanishda ovqat tarkibi bo'yicha ma'lumotlar keltirilgan:

- Oqsillar: baliq, tuxum, kurka, tovuq go'shtlari, sut, tvorog, mol va qo'y go'shti.
- Uglevodlar: guruch, bulg'or qalampiri, makaron, jo'xori uni, grechixa, banan, mevalar, mayiz.
- Kletchatka: oddiy karam, brokkoli, ismaloq, sabzi, lavlagi, qovoq, baqlajon va mevalar.
- Yog'lar: yong'oq, hayvon va o'simlik yog'i, baliq, sariyog'.

To'g'ri ovqatlanish bilan bir qatorda ovqatlanish vaqtini ham aniq hisoblash kerak, chunki faqat o'z vaqtida ovqatlanish energiya sarfini to'liq qoplaydi. Sog'lom odam uchun kuniga to'rt marta ovqatlanish eng oqilona hisoblanadi. Bunda ovqat hazm qilish tizimi tushadigan yuk teng taqsimlanadi, oziq-ovqat yaxshiroq hazm bo'ladi va o'zlashtiriladi. 7 soat va undan ortiq interval bilan kuniga ikki marta ovqatlanishda qonda xolesterin darajasi oshadi, tanada yog' to'plana boshlaydi, qalqonsimon bez faoliyati intensivligi pasayadi. Bundan tashqari, uzoq vaqt tanaffusdan so'ng kishi me'yordan ortiq ovqat iste'mol qilishi ko'p kuzatiladi. Suv organizmning normal ishlashi uchun zarurdir. Kun davomida etarli miqdorda suv ichish sog'liqni yaxshilaydi va dehidratsiyaning oldini oladi. Odatda, kuniga kamida 1,5-2 litr suv ichish tavsiya etiladi. Ratsional ovqatlanish jismoniy faoliyat bilan birgalikda amalga oshirilishi kerak. Muntazam jismoniy mashqlar metabolizmni yaxshilaydi, vaznni boshqarishga yordam beradi va umumiy salomatlikni oshiradi. Sport bilan shug'ullanish nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Oziq-ovqat allergiyalarini hisobga olish ratsional ovqatlanish jarayonida muhimdir. Har kimning individual intoleranslari va allergiyalari bo'lishi mumkin, shuning uchun shaxsiy ehtiyojlarni inobatga olish zarur. Allergik reaksiyalarni oldini olish uchun allergenlardan qochish kerak. Oziqlanish psixologiyasi ratsional ovqatlanish jarayonida muhim rol o'ynaydi. Stress va emotsiyalarni boshqarish ovqatlanish odatlariga ta'sir qilishi

mumkin. Psixologik jihatlarni inobatga olgan holda ratsional ovqatlanish odatlarini shakllantirish zarur. Ovqat tayyorlash usullari ratsional ovqatlanishga ta'sir qiladi. Qovurish o'rniga bug'da pishirish, qaynatish yoki pechda pishirish sog'lom variantlardir. Sog'lom pishirish usullari oziq-ovqatning foydali xususiyatlarini saqlab qolishga yordam beradi.

Ratsional ovqatlanish — bu sog'lom hayot tarzining asosi. Ushbu prinsiplarga amal qilish nafaqat jismoniy salomatlikni yaxshilaydi, balki ruhiy farovonlikni ham oshiradi. Ratsional ovqatlanishni o'rganish va amaliyotga tadbiq etish har bir insonning sog'lig'i va farovonligi uchun muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOT VA HAVOLALAR:

1. Покровский В. М., Коротько Г. Ф. Физиология человека: Учебник в двух томах. - Moskva Медицина, 2012.
2. www.ziyounet.uz.
3. Поздрачев А.Д., Баранников И.А., Батуев А.С. и др. Общий курс Ф. Физиология человека- Moskva 2011.
4. E.N.Nuritdinov «Odam fiziologiyasi» .Toshkent-2005.
5. RATSIONAL OVQATLANISH TAMOIYILLARI .Rahimjonova Mavluda Sherali qizi.
6. <https://sanepid.uz/ratsional-ovqatlanish-nima>