RATSIONAL OVQATLANISHNING ILMIY ASOSLARI.

HUSANOV SAYIDBEK ALMAT O'G'LI-*Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti o'qituvchisi :* *Sayidhusanov1@gmail.com*

Payg'amova Sevinch Olim qizi -*Termiz Iqtisodiyot va servis universiteti talabasi.Email:* *sevinchpayg'amova818@gmail.com*

Annotatsiya

Ushbu maqolada ratsional ovqatlanishning ilmiy asoslari, uning inson salomatligini saqlashdagi ahamiyati hamda organizmning normal faoliyatini ta'minlashdagi o'rni keng yoritilgan. Ratsional ovqatlanish inson organizmining fiziologik ehtiyojlariga mos ravishda oziq moddalarini yetarli va muvozanatli qabul qilishni anglatadi. To'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish organizmning o'sishi va rivojlanishini ta'minlaydi, modda almashinuvini me'yorlashtiradi, immun tizimini mustahkamlaydi hamda turli kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Maqolada ovqat tarkibidagi asosiy oziq moddalar — oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va suvning biologik ahamiyati tahlil qilingan. Oqsillar organizmning qurilish materiali sifatida hujayra va to'qimalarning tiklanishida ishtirok etadi. Yog'lar energiya manbai bo'lib xizmat qiladi hamda yog'da eruvchi vitaminlarning o'zlashtirilishini ta'minlaydi. Uglevodlar organizm uchun asosiy energiya manbai hisoblanadi. Vitamin va mineral moddalar esa fermentativ jarayonlarni boshqaradi, organizmning himoya xususiyatlarini oshiradi va fiziologik jarayonlarning normal kechishini ta'minlaydi.Shuningdek, maqolada ovqatlanish rejimining ahamiyati, kunlik kaloriyaga bo'lgan ehtiyoj, yosh va mehnat faoliyatiga qarab ovqatlanishni tashkil etish masalalari ham yoritilgan. Noto'g'ri va tartibsiz ovqatlanish natijasida semizlik, ateroskleroz, qandli diabet, gipertoniya, oshqozon-ichak kasalliklari hamda moddalar almashinuvi buzilishlari kelib chiqishi mumkinligi ta'kidlangan. Ratsional ovqatlanish nafaqat jismoniy sog'liqni mustahkamlaydi, balki insonning

aqliy faoliyati, ish qobiliyati va uzoq umr ko‘rishiga ham ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli sog‘lom turmush tarzining asosiy omillaridan biri sifatida ratsional ovqatlanishga amal qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar

Ratsional ovqatlanish, sog‘lom ovqatlanish, oziq moddalar, oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar, metabolizm, energetik ehtiyoj, immunitet, sog‘lom turmush tarzi, parhez, ovqatlanish gigiyenasi, modda almashinuvi, semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, fiziologik ehtiyoj.

Kirish

Ratsional ovqatlanish inson salomatligini saqlashning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Inson organizmi normal faoliyat yuritishi uchun oziq moddalarni yetarli va muvozanatli ravishda qabul qilishi kerak. Ovqat inson organizmiga energiya beradi, hujayra va to‘qimalarning o‘sishi hamda tiklanishini ta’minlaydi. Sog‘lom ovqatlanish orqali insonning ish qobiliyati oshadi, organizmning himoya xususiyatlari mustahkamlanadi va turli kasalliklarning oldi olinadi. Zamonaviy hayot tarzida noto‘g‘ri ovqatlanish ko‘plab kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘layotgani uchun ratsional ovqatlanish masalasi muhim ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi.

Ratsional ovqatlanish tushunchasi

Ratsional ovqatlanish — organizmning fiziologik ehtiyojlariga mos ravishda oziq moddalarni iste’mol qilishdir. Bunda insonning yoshi, jinsi, kasbi, jismoniy faolligi va sog‘lig‘i hisobga olinadi. Ratsional ovqatlanishda ovqat tarkibidagi oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalar muayyan nisbatda bo‘lishi lozim. Ovqatlanishning asosiy maqsadi organizmni zarur energiya bilan ta’minlash

va barcha hayotiy jarayonlarning normal kechishini saqlab turishdan iborat. To‘g‘ri tashkil etilgan ovqatlanish insonning jismoniy rivojlanishi, aqliy faoliyati va uzoq umr ko‘rishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Ovqatning sifati, tarkibi va iste’mol qilish tartibi sog‘lom hayot tarzining muhim qismi hisoblanadi.

Oqsillarning organizmdagi roli

Oqsillar tirik organizmning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Ular hujayralar va to‘qimalarning tuzilishida, fermentlar, gormonlar va immun moddalar hosil bo‘lishida ishtirok etadi. Oqsillar aminokislotalardan tashkil topgan bo‘lib, ayrim aminokislotalar organizmda sintez qilinmaydi va ovqat orqali qabul qilinishi zarur. Hayvon mahsulotlari tarkibidagi oqsillar biologik jihatdan to‘liq hisoblanadi. Go‘sht, tuxum, sut, baliq kabi mahsulotlar oqsilga boy oziq-ovqatlar sanaladi. O‘simlik oqsillari ham organizm uchun foydali bo‘lib, ular loviya, no‘xat, mosh va yong‘oqlarda ko‘p uchraydi. Oqsil yetishmasligi organizmning o‘sishdan qolishiga, mushaklarning zaiflashishiga va immunitet pasayishiga olib keladi. Shu sababli kundalik ovqat tarkibida yetarli miqdorda oqsil bo‘lishi muhimdir.

Yog‘larning biologik ahamiyati

Yog‘lar organizm uchun muhim energiya manbai hisoblanadi. Ular hujayra membranalarining tarkibiga kiradi va ichki organlarni tashqi ta’sirlardan himoya qiladi. Yog‘lar organizmda energiya zaxirasini hosil qiladi hamda yog‘da eruvchi vitaminlarning o‘zlashtirilishida muhim rol o‘ynaydi. O‘simlik yog‘lari tarkibida foydali yog‘ kislotalari ko‘p bo‘lib, ular yurak-qon tomir tizimi uchun foydalidir. Hayvon yog‘larini me’yoridan ortiq iste’mol qilish esa qonda xolesterin miqdorini oshirib, ateroskleroz va yurak kasalliklariga sabab bo‘lishi mumkin. Yog‘lar organizmning issiqlik almashinuvida ham qatnashadi va tana haroratini saqlab turishga yordam beradi. Yog‘larning yetishmasligi organizmning zaiflashishiga va vitaminlar o‘zlashtirilishining buzilishiga olib keladi.

Uglevodlarning organizm uchun ahamiyati

Uglevodlar organizmning asosiy energiya manbai hisoblanadi. Ular jismoniy va aqliy faoliyat uchun zarur energiyani yetkazib beradi. Uglevodlar non, don mahsulotlari, kartoshka, meva va sabzavotlarda ko‘p uchraydi. Uglevodlar oddiy va murakkab turlarga bo‘linadi. Oddiy uglevodlar tez hazm bo‘lib, qisqa vaqt ichida energiya beradi. Murakkab uglevodlar esa asta-sekin parchalanadi va organizmni uzoq vaqt energiya bilan ta’minlaydi. Uglevodlarning ortiqcha iste’moli semizlik va qandli diabet rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli shirinliklar va gazli ichimliklarni me’yorida iste’mol qilish tavsiya etiladi.

Vitaminlar va mineral moddalar

Vitaminlar organizmda kechadigan biologik jarayonlarni boshqaruvchi muhim moddalar hisoblanadi. Ular modda almashinuvini tartibga soladi, immunitetni mustahkamlaydi va organizmning o‘sishi hamda rivojlanishini ta’minlaydi. A vitamini ko‘rish faoliyati uchun muhim bo‘lsa, C vitamini organizmning himoya xususiyatlarini oshiradi. D vitamini suyak va tishlarning mustahkam bo‘lishida ishtirok etadi. B guruhi vitaminlari nerv tizimi faoliyati uchun zarurdir. Mineral moddalar ham organizm uchun katta ahamiyatga ega. Kalsiy suyak va tishlar tarkibiga kiradi, temir qon hosil bo‘lishida qatnashadi, yod esa qalqonsimon bez faoliyatini boshqaradi. Vitamin va mineral moddalar yetishmovchiligi turli kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Ovqatlanish rejimi

Ovqatlanish rejimiga rioya qilish sog‘lom hayot tarzining muhim shartlaridan biridir. Ovqatni ma’lum vaqtlarda iste’mol qilish ovqat hazm qilish tizimining normal ishlashiga yordam beradi. Kun davomida 3–4 mahal ovqatlanish tavsiya etiladi. Nonushta organizmni kun davomida energiya bilan ta’minlaydi. Tushlik asosiy ovqat hisoblanadi, kechki ovqat esa yengil bo‘lishi kerak. Ovqatni

shoshilmasdan va yaxshilab chaynab iste’mol qilish hazm jarayonini yaxshilaydi. Ovqatlanish gigiyenasiga amal qilish ham juda muhimdir. Toza va sifatli mahsulotlardan foydalanish turli yuqumli kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Noto‘g‘ri ovqatlanish oqibatlari

Noto‘g‘ri va tartibsiz ovqatlanish inson salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Fastfud mahsulotlari, yog‘li va shirin ovqatlarni ortiqcha iste’mol qilish semizlikka olib keladi. Semizlik esa yurak-qon tomir kasalliklari, gipertoniya va qandli diabet rivojlanish xavfini oshiradi. Vitamin va mineral moddalar yetishmasligi kamqonlik, immunitet pasayishi va tez charchash holatlarini yuzaga keltiradi. Ovqatlanish rejimiga amal qilmaslik oshqozon va ichak kasalliklariga sabab bo‘ladi. Ayniqsa yoshlar orasida noto‘g‘ri ovqatlanish odatlarining ko‘payishi salomatlik uchun katta xavf tug‘dirmoqda. Shu sababli sog‘lom ovqatlanish qoidalariga amal qilish muhim hisoblanadi.

Ratsional ovqatlanishning sog‘liq uchun ahamiyati

Ratsional ovqatlanish inson organizmining normal faoliyat ko‘rsatishida katta ahamiyatga ega. To‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish organizmni zarur oziq moddalar bilan ta’minlab, barcha a’zo va tizimlarning me’yorida ishlashiga yordam beradi. Oziq moddalar yetarli bo‘lganda organizmning himoya kuchi ortadi va inson turli kasalliklarga nisbatan chidamli bo‘ladi Sog‘lom ovqatlanish yurak-qon tomir tizimi, asab tizimi va ovqat hazm qilish tizimining faoliyatini yaxshilaydi. Shuningdek, insonning jismoniy quvvati va aqliy faoliyati oshadi. Ratsional ovqatlanish bolalar va o‘smirlarning normal o‘sishi va rivojlanishida ham muhim rol o‘ynaydi. To‘g‘ri ovqatlanish uzoq umr ko‘rish va sog‘lom hayot kechirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Shu sababli har bir inson kundalik hayotida ratsional ovqatlanish qoidalariga amal qilishi zarur.

Xulosa

Ratsional ovqatlanish inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda asosiy biologik va fiziologik omillardan biri hisoblanadi. Organizmning normal ishlashi uchun oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va suvning muvozanatli qabul qilinishi muhim ahamiyatga ega. To‘g‘ri tashkil etilgan ovqatlanish modda almashinuvini me’yorlashtiradi, immun tizimini mustahkamlaydi va organizmning tashqi muhitga moslashuvchanligini oshiradi. Ratsional ovqatlanish nafaqat jismoniy sog‘liqni yaxshilaydi, balki insonning aqliy faoliyati, ish qobiliyati va umumiy hayot sifati oshishiga ham xizmat qiladi. Aksincha, noto‘g‘ri va tartibsiz ovqatlanish semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari hamda oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining rivojlanishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shu sababli ratsional ovqatlanish qoidalariga amal qilish sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Guyton A.C., Hall J.E. *Textbook of Medical Physiology*. Elsevier, 2021.
2. Berg J.M., Tymoczko J.L., Stryer L. *Biochemistry*. W.H. Freeman, 2019.
3. Tortora G.J., Derrickson B. *Principles of Anatomy and Physiology*. Wiley, 2020.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. *Sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha tavsiyalar*. Toshkent, 2022.
5. WHO (World Health Organization). *Healthy Diet Factsheet*, 2023.
6. O‘zbek tibbiyot va biologiya darsliklari: “Odam fiziologiyasi”, “Biokimyo asoslari”.
7. Pokrovskiy V.M. *Human Nutrition and Dietetics*. Moscow, 2018.