

## SOG'LOM OVQATLANISH O'ZI NIMA?

Ozodova Farzona  
Qarshi davlat universiteti.

Kalit so'zlar. salomatlik, bolalar va o'smirlar, konservantlar, sabzavot, meva, ko'katlar.

So'g'lom ovqatlanish va to'g'ri ovqatlanish bular bir-biriga sinonim iboralar hisoblanadi. Sog'lom ovqatlanish juda ham keng qamrovli tushuncha, negaki ba'zi bir odamlarga u turdagi ovqatlanish to'g'ri kelsa, ba'zilarga boshqa turdagi ovqatlanish to'g'ri keladi. Turli aholi guruhlarning masalan; bolalar va o'smirlarning hamda turli kasb egalari va keksalarning, sog'lom ovqatlanish tamoillari bir biridan farq qiladi.

Ammo sog'lom ovqatlanishning umumiy tamoillari bor. Sog'lom ovqatlanish organizmni normal o'sishi, rivojlanishi, sog'lom hayot kechirishi va kasalliklarni oldini olish uchun muhim hisoblanadi. Sog'lom ovqatlanish bilan semizlik yurak qon-tomir kasalliklari, diabet, yuqori qon bosimi, saraton va boshqa ko'plab kasalliklar oldi olinadi. Buyuk allomamiz Abu Ali ibn Sino "Kimki o'z sog'lig'ini saqlamoqchi va mustahkamlamoqchi bo'lsa, ovqatlanish tartibiga, iste'mol qilinayotgan taomning sifati hamda miqdoriga, istemol qilish vaqti va hazm bo'lish jarayoniga e'tibor qaratmog'i lozim" deganlar [1].

Bugun iste'mol qilingan narsa insonning ertangi salomatligini belgilab beradi, shunday ekan eng katta boyligimiz bo'lgan salomatlikni asrash va uni yaxshilash uchun avvalo sog'lom turmush tarziga amal qilishimiz va sog'lom ovqatlanishning asosiy umumiy tamoillarini o'rganish zarur hisoblanadi [2].

1. Oddiy uglevodlarning o'rniga murakkab uglevodlardan foydalanish. Zavod va fabrikalarda ishlab chiqariladigan shakarning meva va sabzovotlardan tarkibidagi shakardan kimyoviy tuzilishida hech qanday farq yo'q bo'lishi mumkin, ammo gazli ichimliklar shirinliklar tarkibidagi shakar tez hazm bo'lib, birdaniga qondagi qandni ko'tarib yuboradi. Buning natijasida qondagi qandni normallashtirish uchun oshqozon osti bezidan katta miqdorda insulin ajralib chiqadi, qondagi qand tushib ketadi va inson tezda ochlikni his qiladi, bu holat ham oshqozon osti bezini, ham oshqozon ichak sistemasini toliqtirib qo'yadi, bu moddalar almashinuvi buzilishiga ham sabab bo'lishi mumkin. Meva va zabzavotlar tarkibidagi shakar yani murakkab uglevodlar, zavod va fabrika shakarlaridan farqli o'laroq qonga juda sekin so'riladi. Sabzavot, meva va ko'katlar tarkibida organizm uchun zarur vitamin va minerallar mavjud. Bundan tashqari ular tarkibida klechatka ko'p, u esa ovqat hazm qilish jarayoni normal kechishi uchun zarur. Oliy navli unlar o'rniga quyi navli unlardan tayyorlangan mahsulotlardan foydalanish ma'qul. Oliy navli un ham oddiy uglevod hisoblanadi.

2. Kolbasa va yarim fabrikant go'sht mahsulotlarini tabiiy go'shtga almashtirish. Bu qoida nafaqt go'sht mahsulotlariga tegishli, boshqa mahsulotlar tanlovida ham o'z ahamiyatiga ega. Sog'lom ovqatlanish tabiiy va foydali mahsulotlar iste'mol qilishni anglatadi. Kolbasa mahsulotlari tarkibida konservantlar, kimyoviy ta'm kuchaytirgichlar, kraxmal va bo'yoqlar mavjud bo'lib ular inson salomatligiga salbiy ta'sir o'tkazishi mumkin. Fast fud, gamburger, kartoshka fri va sneklar ham shular jumlasidandir.

3. Osh tuzi iste'molini kamaytirish. Organizmga tabiiy organik natriy zarur ammo noorganik osh tuzi emas, organik natriy tabiiy mahsulotlardan lavlagi, sel'der, sabzi, kartoshka, turp va dengiz o'simliklari tarkibida ko'p miqdorda bo'ladi.

4. Suv normasiga ahamiyat berish. Bir kunda har 1kg tana massasi uchun 30ml suv ichish kerak .

5. Me'yorga ahamiyat berish. Har qanday taomni iste'mol qilishda ham me'yorni unutmaslik zarur.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Каримов.Ш.И. Соглом овкатланиш-саломатлик мезони. Тошкент-2015
2. Поль Брэгг. Тугри овкатланиш. Тошкент-2014
3. Поль Брегг. Очлик мужизаси хакида биласизми. Тошкент-2014