

KEKSARGANDA QANDAY OVQATLANGAN MA'QUL?

Qurbonov Sh. Q., Qarshi davlat universiteti
Yarqulova M., Qarshi davlat universiteti

Kalit so'zlar: qarilik alomatlari, odam tanasini yog' alansi, ovqat energiyasi, kundalik taomlar, keksa kishilar go'sht, tuxum, sut va sut mahsulotlari.

Qarilik alomatlarining biologik vaqtdan oldin paydo bo'lishiga olib keladigan asosiy sabablardan biri bu keksaya boradigan odamlarda tez-tez uchrab turadigan energetik disbalansdir. Ya'ni, bunday odam ovqatni ehtiyojdan ko'p iste'mol qiladi, boshqacha ayganda, yeyilgan taomlarda mavjud bo'ladigan umumiy energiya organizmning turli xil faoliyatlari uchun sarflanganidan ko'p bo'ladi. Tabiiyki, odam 30-40 yoshdan keyin bolaligidagidek yugurib yelib yurmaydi, transport vositalaridan ko'proq foydalanadigan bo'lib qoladi, jismoniy kuch talab qiladigan hatti-harakatlarni kam bajaradi, ko'proq o'tirib bajariladigan ishlar bilan mashg'ul bo'ladi. Lekin uning yeydigan ovqati aksariyat hollarda yoshlik vaqtidagidan qolishmaydigan, ayrim holda ko'p ham bo'ladi. Natijada semirish alomatlari paydo bo'ladi, odam tanasini yog' bosadi, to'lishadi, kamharakat bo'lib qoladi va hokazo. Bunday semirish alomatlari kishi sog'ligi uchun tamoman foydasiz bo'lib, yurak, buyraklar, jigar, tana muskullari orasida, oshqozon-ichaklari atrofida yog' to'planadi. Oqibatda turli xil kasalliklar (xafaqon, ateroskleroz, yurakning ishemik kasalligi, qandli diabet va boshqalar) kelib chiqadi.

Bunday holatlarni oldini olish uchun yosh oshib borgan sari kundalik iste'mol nadigan taomlardagi umumiy energiya miqdorini kamaytirib borish tavsiya qilinadi. Ushbu fikr ilk bor buyuk Abu Ali ibn Sino tomonidan «Tib qonunlari» da bayon qilinib, unda keksa kishilar ob-havo sharoiti hamda sihat-salomatlik holatiga qarab iste'mol qilinadigan taomlar miqdorini tegishli ravishda kamaytirish uqtirilgan. Pastdagi jadvalda ushbu fikr o'z aksini topgan. Unda 20-30 yoshlilar uchun tavsiya qilinadigan kunlik taomlarning umumiy energiyasi 100 % deb qabul qilingan va yosh oshib borgan sari harakatning cheklanishi, kam jismoniy ish va boshqalar sababli iste'mol qilinadigan ovqat energiyasining tegishli ravishda kamaytirib borilishi foiz hisobida keltirilgan.

Kunlik ovqat energiyasining yosh oshib borgan sari kamaytirilishi
(20-30 yoshlilar kunlik ovqatining umumiy
energiyasiga nisbatan % hisobida)

Yosh (yillar)	Ovqat energiyasi, %	Yosh (yillar)	Ovqat energiyasi, %
20-30	100	51-60	86
31-40	97	61-70	79
41-50	94	70 dan yuqori	69

Keksa kishilar iste'mol qiladigan kundalik taomlar yuqoridagi tamoyillarga asoslangan holda miqdor jihatdan birmuncha cheklangan va bir vaqtning o'zida tarkibiy jihatdan bunday organizm talablariga maksimal darajada javob beradigan bo'lishi kerak. Keksa kishilar kunlik ovqatining umumiy energiyasi va shu energiyani berishda ishtirok etadigan oziq moddalarning meyoriy miqdori haqida ma'lumotlar quyidagi jadvalda keltirilgan.

Shuning uchun kekxa kishilar go'sht, tuxum, sut va sut mahsulotlaridan yetarli darajada is- te'mol qilib turishlari muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Богацкая Л.Н. Обмен углеводов, липидов и белков в старости. - В кн.: Руководство по геронтологии. М., 1978, с. 60-72.
2. Григоров Ю.Г., Коркушко О.В., Семесько Т.М., Петцке К.Ю. // Пробл. старения и долголетия.-1994. - Т. 4, № 1.-с. 105-114.
3. Медовар Б.Я., Григоров Ю.Г., Козловская С.Г. и др. //Пробл. старения и долголетия. - 1998. - Т.7, № 4. с. 370-375.
4. Hazratova H.N., Kurbanov Sh.K., Rahmatullayev Y.Sh., Buranova G.B. Physical Development of Primary Class Students. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. Vol:04 Issue:05. Sep-Oct. 2023 ISSN: 2660-4159. 330-331 p.
5. Badigulova, S., and Dustov KT Gulnoza Buranova. "THE ROLE OF MICROELEMENTS IN THE HEALTHY NUTRITION OF ATHLETES STUDENTS." *Journal of Modern Educational Achievements* 1 (2022): 257-259.
6. Kurbanovich, Kurbanov Shaniyaz, and Buranova Gulnoza Boymuratovna. "Actual Nutrition of Breastfeeding Women in Kashkadarya Region." *Central Asian Journal of Medical and Natural Science* 4.5 (2023): 327-329.
7. Boymuratovna, Buranova Gulnoza. "Challenging Problems of Healthy Nutrition of Pregnant Women in Uzbekistan." *EUROPEAN JOURNAL OF INNOVATION IN NONFORMAL EDUCATION* 4.3 (2024): 71-73.