

## **SOG'LOM OVQATLANISH FIZIOLOGIYANING DOLRAZB MUAMMOLARI YECHIMLARI**

**Efroim Gurman**, *Nyu York universiteti professori, Nyu York AQSH*

**Zaripov B.**, *Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti, Toshkent.*

**Ummatqulova Sh.**, *Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti, Toshkent.*

**Axmedova G.**, *Mirzo Ulug'bek nomidagi O'zbekiston Milliy universiteti, Toshkent.*

Kalit so'zlar. ateroskleroz, gipertoniya, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, podagral, metabolik sindromlar, ziravorlar, hasharotlar, mikroblar, minerallar.

So'nggi yillarda ko'plab ishlab chiqarish jarayonlarini texnologiyalashtirish va avtomatlashtirishning kuchayishi tufayli jismoniy mehnat ulushi va energiya sarfi mos ravishda kamaydi. Bu oziq-ovqatning energiya qiymati energiya sarfidan oshib ketishiga olib keldi. Shu munosabat bilan semizlik va u bilan bog'liq surunkali yuqumli bo'lmagan kasalliklarga chalinganlar soni keskin oshdi. Bularga ommaviy degenerativ kasalliklar, asosan ateroskleroz, gipertoniya, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, podagral, metabolik sindromlar kiradi [1].

Ba'zi asosiy mahsulotlardan foydalanish sezilarli darajada o'zgardi: hayvonot mahsulotlari, sabzavot va mevalarni iste'mol qilish, shakar miqdori ortib bormoqda. Shu bilan birga, ratsiondagi murakkab uglevodlarning umumiy ulushi asta-sekin kamayib bormoqda. Noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar organizmning temir, tiamin, riboflavin, foliy kislotasi va kalsiy bilan qoniqarsiz ta'minlanishidan kelib chiqadi. Akademik A.A.Pokrovskiyning ta'rifiga ko'ra, ratsional ovqatlanish bu, avvalambor, organizmni to'g'ri tayyorlangan, to'yimli va mazali taomlar bilan o'z vaqtida ta'minlashni to'g'ri tashkil etishdir. Ovqatning ortiqcha miqdori sog'likka jiddiy zarar yetkazishga sabab bo'lishi mumkin [2].

Sog'lom ovqatlanish — bu insonning sog'lig'i mustahkamlanishiga va kasalliklar kamayishiga ko'maklashadigan, uning o'sishini, normal kamol topishini va hayot faoliyatini ta'minlaydigan ovqatlanishdir. Ovqatlanish tuzilmasida balansning har qanday buzilishi inson sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi, shuningdek turmush sifati pasayishining asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Sog'lom ovqatlanishning an'anaviy tizimida sho'r bo'lmagan, oqsilga boy ovqatlarga asosiy taom sifatida qaraladi. Uglevodlar va yog'larni iste'mol qilishni kamaytirish, qovurilgan taomlardan voz kechish, qaynatilgan go'sh, xususan, mol go'shtini iste'mol qilish tavsiya etiladi. To'g'ri ovqatlanishning zamonaviy ko'rinishlarida qaynatilgan tovuq va baliqlarga ustunlik beriladi. Bundan tashqari, soya va undan tayyorlangan mahsulotlar foydali hisoblanmoqda, shuningdek, hayvonlar yog'ini o'simlik moyi bilan almashtirmoqda [3]. Sog'lom ovqatlanishning zamonaviy tizimi inson salomatligini saqlash va yaxshilash uchun zarur bo'lgan hamma elementlarga ega. Bundan tashqari, unda yangi mahsulotlar paydo bo'lib kelmoqda – shu jumladan soya mahsulotlari, undan ko'plab yangi mahsulotlarni olish mumkin. Odamlar o'zlariga mos keladigan narsani tanlashlari mumkin: soya mahsulotlari yoki hayvonot mahsulotlari. Shuningdek, zamonaviy to'g'ri ovqatlanish oziq-ovqat allergiyasi bilan og'rigan odamlarga allergik bo'lgan oziq-ovqatlarni almashtirish imkonini beradi [4].

**Xulosa.** Boshqa oziq-ovqat komponentlari ziravorlar, hasharotlar, mikroblar va minerallar bo'lishi mumkin. Odatda bu miqdori bo'yicha oziq-ovqatning asosiy tarkibiy qismlari emas, lekin ular ham muhimdir. Misol uchun, tuz sog'lom ovqatlanish uchun zarurdir, lekin faqat cheklangan miqdorda. Ushbu mahsulotning ayrim turlari inson salomatligiga ma'lum ta'sir ko'rsatadigan natriy, xlorid, kaliy, yod, brom va boshqa elementlarni o'z ichiga olishi mumkin [5]. Oziq-ovqat sifatida hasharotlar juda ekzotik mavzulardir, ammo oson hazm bo'ladigan oqsillarning yuqori miqdori ularni potentsial yaxshi oziq-ovqat manbalariga aylantiradi. Nihoyat, ziravorlar. Miqdori bo'yicha ular oziq-ovqat mahsulotlari orasida oxirgi o'rinlardan birini egallaydi. Ular sezilarli darajada ovqatning ta'miga ta'sir qiladi va ovqatda dezinfeksiyalash vositasi sifatida rol o'ynaydi. Bundan tashqari, ular ishtaha, ichak peristaltikasi va boshqa funksiyalar uchun tartibga soluvchi omillar sifatida ishtirok etishi mumkin. Shu bilan birga ta'kidlash kerakki, hamma uchun foydali bo'ladigan ovqat yo'q. Masalan: turp sog'lom ovqat deb hisoblanadi, ammo oshqozon muammosi bo'lgan odamlar uchun xavfli bo'lishi mumkin. Rezavorlar odatda yoqimli va vitaminlar va antioksidantlar tufayli sog'liq uchun foydalidir, ammo ular diabetni tartibga solish muammolari bo'lgan odamlar uchun yaxshi bo'lmasligi mumkin. Demak, sog'lom ovqatlanish individuallashtirilishi shart.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Тарасова Н. С., Лавренчук А. А. Правильное питание как залог здоровья и долголетия //Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2008. – №. 4. – С. 120-123.
2. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание – М.: «Кристина и К», 1994 – С. 21 – 30.
3. Дрожжина Н. А. Особенности формирования пищевого поведения в студенческой среде//Дрожжина НА, Максименко ЛВ //Вопр. диетол. – 2012. – Т. 2. – №. 2. – С. 27.
4. Кремнева В. Н., Солодовник Е. М. Современное правильное питание-модный тренд или польза //E-Scio. – 2020. – №. 1 (40). – С. 221-226.
5. Efroim Gurman, B. Zaripov. Integral nutritional guide. The encyclopedia of the ideas about nutrition. // Xlibris – USA. – 2023 y. P 148.