

## RATSIONAL OVQATLANISHNING JISMONIY RIVOJLANISH BILAN BOG'LIQLIGI

Buxorov I., Turon universiteti talabasi  
Shavkatova Sh., Turon universiteti talabasi  
Fayzullayev F., Turon universiteti talabasi  
Faxriddinova Z., Turon universiteti talabasi

*Kalit so'zlar:* ratsional ovqatlanish, oqsillar, yog'lar, uglevodlar, fiziologik tavsiyanoma.

Oqilona ovqatlanishning o'ziga xos tushuncha va tamoyillari mavjud bo'lib, bularning eng muhimlaridan biri ratsional ovqatlanish prinsiplaridir. Bular asosan miqdor, sifat va tartib prinsiplari.

Ma'lumki, ratsional ovqatlanish deganda kishilarning yoshi, jinsi, bajaradigan jismoniy hamda aqliy faoliyati, ob-havo sharoiti, yashash muhiti, sihat-salomatligi va boshqalarga muvofiq holda organizmning essensial yoki asosiy oziq moddalar – oqsillar, yog'lar, uglevodlar hamda qo'shimcha oziq moddalarga bo'lgan kunlik ehtiyojining qondirilib borilishi tushuniladi.

Mazkur oqilona ovqatlanish prinsiplari bir-biri bilan uzviy bog'langan bo'lib, kundalik ovqatlanishda unga xar bir kishi alohida e'tibor qilishi foydadan holi bo'lmaydi. Boshqacha aytganda, bu tamoyillarning birortasiga yetarli amal qilinmasa, masalan, yeyiladigan ovqat kishining yoshi, jinsi va boshqalarga bog'liq holda tegishli miqdorda bo'lmasa yoki iste'mol taomlarining sifati yetarli darajada bulmasa ham organizmda boradigan fiziologik jarayonlarga ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Shu bilan birga, bu ikkala prinsipga to'la amal qilinib, uchinchisiga e'tibor qilinmasa yoki pala-partish, vaqti-bevaqt ovqatlanilsa ham oqilona ovqatlanish tamoyili buzilib, tegishli salbiy oqibatlar kuzatilishi mumkin [3]. Shu munosabat bilan har bir kishi mazkur ovqatlanish qoidalaridan xabardor bo'lishi hamda unga doimo amal qilishi uz salomatligini saqlash, turli xastaliklardan muhofazalanishida alohida ahamiyat kasb etadi.

Talabalarning aniq ovqatlanishini o'rganishga bag'ishlangan ishlardan olingan natijalarga ko'ra ularning ovqatlanishida qator komponentlarga ko'ra buzulishlar kuzatiladi, ya'ni ratsionda hayvon oqsillari, o'simlik moylari, kalsiy, askorbat kislotasi va tiaminlarning miqdori me'yordan kam. Talabalarda quyidagi ovqatlanish rejimining buzilishi kuzatiladi: 25 – 47 foizi nonushta qilmaydi, 17 – 30 foizi ikki marta ovqatlanadi, 40 foizga yaqini tushlik qilmaydi, 22 foizi kechgi ovqatni yemaydi. Bundan tashqari ularda issiq ovqat kamdan-kam tanovvul qilinadi, kechgi ovqat juda kech qabul qilinadi [2,4].

Fiziologik tavsiyanomalarga ko'ra talabalarning kunlik energetik talabi yigitlar uchun 2585 kkal, qizlar uchun kunlik energetik talabi esa 2434,5 kkal-ni tashkil qiladi. Ratsion energetik qiymatining 12 foizi oqsillarga to'g'ri kelib, umumiy oqsilning 60 foizi hayvon oqsillaridan tarkib topishi kerak. Bu talabni amalga oshirish organizmni barcha almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalar bilan to'liq ta'minlanishi va ratsionda ularning tug'ri nisbatda bo'lishini kafolatlaydi. Talabalar ratsioni umumiy energetik qiymatining taxminan 30 foini yog'lar tashkil qilishi kerak. Shu bilan birga umumiy yog'larning 30 foizi o'simlik moylaridan tarkib topishi kerak. Talabalarning asosiy mineral moddalarga bo'lgan kunlik talabi organizmga 800 mg kalsiy, 1600 mg fosfor, 500 mg magniy, 2500-5000 mg kaliy, 10 mg temir qabul qilinishi bilan ta'minlanadi [1]. Talabalarda balanslashtirilgan ovqatlanish prinsipini amalga oshirish maqsadida ratsionlarning energetik va sifat tarkiblarini ularning energiya va oziq moddalarga bo'lgan talablariga to'liq mos keltirishga intilish zarur bo'ladi

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Бобохўжаев Н.К. Республика аҳолисининг овқатланишига оид долзарб гигиеник муаммолар // Ақтуал. проб. гигиен. науки в свете реформы системы здравоох. Узб-на: Материалы науч.прак. конф.посвящ. 60-летию член. корр.АНРУз проф. Искандарова Т.И. Ташкент, 1999. – С.152-155.
2. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. ВОЗ. – Женева, 2004. - 18 с.
3. Курбонов Ш.Қ., Рустамов С. Қачон, қанча ва қандай овқатланиш керак? Қарши: Насаф, 1994. – 92 б.
4. Курбонов Ш.Қ., Курбонов А.Ш. Овқатланиш физиологиясининг асослари. – Қарши: Насаф, 2000. – 72 б.
5. .BG Boymuratovna, KS Kurbanovich, RY Shokirovich -[Supplying of Certain Vitamins for Pregnant Women in the Southern Regions of the Republic of Uzbekistan](#). Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 2021. 7609–7615.
6. 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.
7. Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, “Qarshi shahri sharoitida maktab o’quvchilarining antropometrik ko’rsatkichlari” Ma’mun akademiyasi-2024.
8. Rakhmatullayev Y., Kurbanov A.Sh., Hazratova H.N. Physical Development of Rural and Urban School Children and its Comporative Characteristics. Annals of R.S.C.B., ISSN:1583-6258,Vjl.25,Issue 4,2021,Pages.7603-7608 Received 05 March 2021;Accepted 01 April 2021.
9. Hazratova H.N., Kurbanov Sh.K., Rahmatullayev Y.Sh., Buranova G.B. Physical Developpment of Primary Class Students. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDIAL AND NATURAL SCIENCES. Vol:04 Issue:05. Sep-Oct. 2023 ISSN: 2660-4159. 330-331 p.
10. 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.
11. Boymuratovna, Buranova Gulnoza. "PHYSIOLOGICAL REQUIREMENT OF PREGNANT WOMEN FOR MICRONUTRIENTS." *NeuroQuantology* 20.15 (2022): 2499.