

SOG'LOM OVQATLANISH TAMOYILLARI.

Ruzimurotova Yulduz Shomurotovna

*Samarqand davlat tibbiyot universiteti Jamoat salomatligi va sog'liqni saqlash
menejmenti kafedrası assistenti*

Achilova Manzura Ismoilovna

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi.

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom ovqatlanish tamoyillari va ratsional ovqatlanish qoidalari hamda inson sog'lom ovqatlanish uchun nimlarga e'tibor berishi kerak va qanday mahsulotlarni iste'mol qilish va qilmasligi kerakligi haqida ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: Sog'lom ovqatlanish, ratsional ovqatlanish, suv, oziq-ovqat, muntazam ravishda ovqatlanish.

Inson salomatligini asrash va mustahkamlash, qolaversa, uzoq umr ko'rishning garovi sog'lom turmush tarzi ekanligi bugun barchaga ayon haqiqat. Zero, har birimiz, eng avvalo, o'z sog'lig'imizni o'ylashimiz darkor. Ana shunda xotirjam va farovon hayot kechirgan, ko'plab asoratli xastaliklarning oldini olgan bo'lamiz. To'g'ri ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, u o'zining fizik, kimyoviy hamda biologik xususiyatlari bilan inson tanasiga og'irlik qilmasin, aksincha, tez va oson hazm bo'lib, organizmni kerakli ozuqaviy moddalar bilan ta'minlasin.

Ikkinchi shart — doimo harakatda bo'lish. Kishi kundalik hayotda jismoniy mashqlar, sport o'yinlari, badanni chiniqtiruvchi muolajalar bilan ko'proq shug'ullansa, organizmdagi fiziologik, biologik jarayonlar faollashadi. Natijada, kayfiyat ko'tarilib, ishchanlik qobiliyati ortadi. Shubhasiz, bu salomatlikni mustahkamlashda muhim ahamiyatga egadir.

Uchinchi shart — kun tartibi va ishni biologik rejim asosida tashkil qilish. Koinotda tabiiy hodisalar ma'lum bir tartib asosida takrorlanadi. Xususan, quyoshning har kun ma'lum vaqtda chiqishi va botishi, yil fasllarining har yili takrorlanishi tabiatdagi barcha harakatlar ma'lum bir tartibga bo'ysunishidan dalolatdir. Va inson ham bundan mustasno emas.

Misol uchun, inson tanasidagi faollik kunduzi ortadi, kechasi susayadi. Shu bois ham ish kuni, dam olish vaqti to'g'ri rejalashtirilgan bo'lishi kerak.

To'rtinchi shart — ruhiy osoyishtalikni ta'minlash. Ma'lumki, bizning tanamiz, ichki a'zolar faoliyati asab tizimiga bevosita daxldor. Ularning me'yoriy faoliyati ruhiy holatimiz, kayfiyatimizni belgilaydi. Shu ma'noda huda-behudaga jizzakilik qilmay, yaxshi narsalar haqida o'ylab, oqilona fikrlash, yomonliklardan tiyilish, nafsga erk

bermaslik, xushfe'l, xushmuomala bo'lish sog'liqni saqlash va mustahkamlashning garovidir.

Beshinchi shart — ichkilikbozlik, kashandalik, giyohvandlik singari zararli odatlardan tiyilish. Bu illatlarning sog'liq va turmushga ziyoni bisyorligini alohida ta'kidlab o'tirishga hojat yo'q. Zero, bunday kishilarning hayotga befarq, kun o'tsin uchun yashovchi, o'z sog'lig'i va kelajagini o'ylamaydigan zaif odamlarga aylanib qolishi hayotda ko'p kuzatilgan. Bu achinarlidir.

Oltinchi shart — ozodalik, orastalikka rioya qilish, atrof-muhitga munosabat masalasi. Kundalik hayoti asnosida inson atrof-muhitga ma'lum darajada ta'sir ko'rsatadi. Masalan, hayotimiz uchun zarur bo'lgan oziq-ovqatlardan chiqindi hosil bo'lishi o'ta tabiiy hol. Bilasiz, chiqitlarni to'g'ri kelgan joyga tashlash tufayli atrof-muhit ifloslanadi: suv, tuproq va havoda salomatlikka salbiy ta'sir qiluvchi omillar vujudga keladi. Shuning uchun ham ozodalikka qat'iy amal qilish kundalik turmushimizda odatiy holga aylanishi kerak.

Bundan tashqari sog'lom ovqatlanishda quyidagilarga e'tibor berish kerak.

Balansli ovqatlanish: Tana uchun zarur bo'lgan ozuqa moddalarini muvozanatli tarzda oling. Masalan, oz miqdorda sog'lom yog' manbalarini iste'mol qiling, shu bilan birga protein, uglevodlar va tola miqdorini oshiring.

Kam yog'li ovqatlar: qovurilgan ovqatlar, yog'li go'shtlar va qayta ishlangan ovqatlar kabi yuqori yog'li ovqatlar iste'molini cheklang. Avakado, qizil ikra va yong'oq kabi kabi manbalardan sog'lom yog'larni oling.

Elyafli ovqatlar: don mahsulotlari, sabzavotlar, mevalar, yong'oqlar va urug'lar kabi tolali ovqatlar yuqori tolali tarkibni ta'minlaydi va to'yinganlik hissi beradi. Shuningdek, u ovqat hazm qilish tizimining sog'lig'iga hissa qo'shadi.

Suv iste'moli: kuniga kamida 8 stakan suv ichishga harakat qiling. Suv organizmning namlanishini ta'minlaydi va toksinlarni tanadan olib tashlaydi.

Muntazam ovqatlanish: har kuni uchta asosiy taomni, nonushta, tushlik va kechki ovqatni o'tkazib yubormasdan iste'mol qiling.

Ehtiyotkorlik bilan ovqatlanish: sekin ovqatlaning, ovqatdan zavqlaning va ovqatni yaxshilab chaynang. Bundan tashqari, ovqat paytida televizor tomosha qilish kabi chalg'ituvchi harakatlardan saqlaning.

O'rtacha iste'mol: Ortiqcha ovqatlanish sog'lig'ingizga zarar etkazishi mumkin. Porsiyangizni nazorat qiling va ovqatlarni me'yorida iste'mol qiling

Shakarli ichimliklar va spirtli ichimliklarni cheklash: Shakarli ichimliklar tarkibida ko'p miqdorda shakar mavjud va shuning uchun sog'lom ovqatlanish rejasi uchun cheklanishi kerak. Spirtli ichimliklar ham kaloriyalarda yuqori va sog'liq uchun zararli bo'lishi mumkin, shuning uchun ular cheklangan miqdorda iste'mol qilinishi kerak.

Vitamin va minerallarni iste'mol qilishga e'tibor berish: Sog'lom ovqatlanish rejasi tanaga kerak bo'lgan barcha vitamin va minerallarni o'z ichiga olishi kerak. Buning uchun meva, sabzavot, donli ovqatlar, sut mahsulotlari, go'sht, baliq, yong'oq va urug'lar kabi turli xil oziq-ovqatlarni iste'mol qilish kerak. Sog'lom ovqatlanish tartibiga o'tish bu ovqatlanish odatlarini o'zgartirish demakdir. Ammo buni asta sekinlik bilan bajarmoq lozim, chunki birdan joningizga tegib qolsa, keyingi qadam yana ham murakkabroq bo'ladi. Yangi taom va mahsulotlarni bosqichma bosqich kirgizib, ovqatlanish tartibingizni o'zgartiring. Ana shunda ruhiy jihatdan qiynalmaysiz. Asosiysi ratsioningizda turli xil mahsulotlar bo'lishi lozim.

Xulosa:

Shuni bilinki, barcha kaloriyalar ham bir xil emas. Organizm turli oqsillar, yog'lar va uglevodlardan ta'sirlanib, har xil reaksiya va gormonal o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Biri muskullarni paydo qilsa, ikkinchisi organizmni qand ishlab chiqarishga majbur qiladi, yana biri esa yog' hosil qiladi. Shuning uchun kaloriyalar har xil natija beradi. Kun tartibidagi bir xil kaloriyalar soni vazn tashlashga, muskul va yo' to'qimalarining paydo bo'lishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. M, Maxkamov, Q. Sodiqov "Sog'lom avlod yarataylik." T:-. O'qituvchi;1999
2. A.O.Obidov, Yu.V.Novikov Sog'ligimiz o'z qo'limizda. -Toshkent. Tibbiyot 1989 yil
3. M.M.Solixova, K.Sodiqov Odam anatomiyasi. Toshkent. Oxituvchi 1987.
4. Q.Sodiqov O'quvchilar fiziologiya va gigiyena. Toshkent. O'qituvchi, 1992 yil.
5. www.avitsenna.uz
6. Rizayev J.A. Ruzimurotova Yu.Sh THE IMPACT OF SOCIAL AND HEALTH FACTORS AT WORK AND AT HOME ON NURSES' HEALTH
<https://cyberleninka.ru/article/n/the-impact-of-social-and-health-factors-at-work-and-at-home-on-nurses-health/viewer>
7. Ruzimurotova Yu.Sh- SOCIO-HYGIENIC STUDY OF THE HEALTH, LIFESTYLE AND WORKING CONDITIONS OF HEALTH WORKERS
<https://cyberleninka.ru/article/n/socio-hygienic-study-of-the-health-lifestyle-and-working-conditions-of-health-workers/viewer>
8. Рuzимуратова Ю.Ш -Условия и факторы, влияющие на здоровье женщин-медсестер, работающих в медицинской сфере
<https://cyberleninka.ru/article/n/usloviya-i-factory-vliayayuschie-na-zdorovie-zhenschinmedsester-rabotayuschih-v-meditinskoy-sfere/viewer>

9. Ruzimurotova Yu.Sh- COMPREHENSIVE ANALYSIS OF THE PROBLEM OF PROFESSIONAL MALADAPTATION QUALITY AND HEALTH STATUS OF NURSING <http://conf.iscience.uz/index.php/mahalliykonf/article/view/161>
10. Nuritdinova , P. S., & Kushmatova , D. E. (2022). The role of nursing staff in the formation of a healthy lifestyle of children. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 2(5), 122–128.
11. Parvina Sharofitdinovna Nuritdinova. (2023). FEATURES OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE IN STUDENTS. World Bulletin of Public Health, 21, 191-193. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wbph/article/view/2598>
12. Parvina N.Sh. Promotion of a healthy lifestyle among the population // Экономика и социум. – 2022. – No 1(92). – P. 151-157.
13. Nuritdinova Parvina Sharofitdinovna, & Ruzimurotova Yulduz Shomurotovna. (2023). FARINGIT KASALLIGI HAMDA UNING OLDINI OLISH. Лучшие интеллектуальные исследования, 5(1), 169–174. Retrieved from
14. <http://web-journal.ru/index.php/journal/article/view/594>