

# Ratsional ovqatlanish asoslari va uning inson salomatligidagi o‘rni

Zoxida Tashboyevna Norqulova  
Gulshoda G‘ulomjon-qizi Alimjonova  
JizPI

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada ratsional ovqatlanish asoslari, uning inson salomatligi va sog‘lom turmush tarzidagi ahamiyati yoritilgan. Ratsional ovqatlanish tamoyillari sifatida energiya balansi, oqsillar, yog‘lar va uglevodlarning to‘g‘ri nisbati, muntazam ovqatlanish rejimi, mahsulotlar xilma-xilligi hamda suv iste‘molining yetarliligi tahlil qilingan. Shuningdek, jismoniy faollik, ovqatlanish psixologiyasi, individual ehtiyojlar haqida ma‘lumot berilgan.

**Kalit so‘zlar:** ratsional ovqatlanish, muvozanatli ovqatlanish, energiya balansi, oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, suv iste‘moli, sog‘lom turmush tarzi, ovqatlanish rejimi, jismoniy faollik, ovqatlanish madaniyati, sog‘liqni saqlash

## Fundamentals of rational nutrition and its role in human health

Zokhida Tashboyevna Norqulova  
Gulshoda Gulomjon-kizi Alimjonova  
JizPI

**Abstract:** This article covers the fundamentals of rational nutrition, its importance in human health and a healthy lifestyle. The principles of rational nutrition are analyzed as energy balance, the correct ratio of proteins, fats and carbohydrates, regular eating regimen, product diversity and sufficient water consumption. Information is also provided about physical activity, nutrition psychology, individual needs.

**Keywords:** rational nutrition, balanced nutrition, energy balance, proteins, fats, carbohydrates, water consumption, healthy lifestyle, nutrition regimen, physical activity, food culture, health care

“Ratsional ovqatlanish - bu nafaqat organizmni oziqa bilan ta‘minlash, balki inson salomatligi, hayot sifati va uzoq umr ko‘rishning mustahkam poydevoridir.”

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda to‘g‘ri va muvozanatli ovqatlanish muhim omillardan biri hisoblanadi. Inson organizmining normal faoliyati uchun zarur

bo'lgan oziq moddalarning yetarli va uyg'un miqdorda qabul qilinishi sog'liqni saqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ratsional ovqatlanish tamoyillariga amal qilish orqali organizmning energiya ehtiyoji qondiriladi, tana vazni me'yorida ushlab turiladi hamda ortiqcha semirish yoki ozib ketishning oldi olinadi.

Ovqatlanish rejimini tuzishda shaxsning yoshi, jinsi, bo'yi va kundalik jismoniy faolligi albatta hisobga olinishi zarur. Shu bilan birga, ratsion tarkibida oqsillar, yog'lar, uglevodlar, muhim aminokislotalar va yog' kislotalari yetarli darajada bo'lishi kerak. Oziq-ovqat mahsulotlarining xilma-xilligi esa organizmda moddalarning samarali hazm bo'lishiga va o'zlashtirilishiga yordam beradi.

Ratsional ovqatlanish - bu inson organizmining fiziologik ehtiyojlarini to'liq qondirishga qaratilgan, ilmiy asoslangan va muvozanatlashtirilgan ovqatlanish tizimidir. U shaxsning yoshi, jinsi, sog'lig'i darajasi, turmush tarzi, kasbiy faoliyati hamda yashash hududining iqlim xususiyatlarini hisobga olgan holda tashkil etiladi.

To'g'ri tuzilgan ovqatlanish rejimi organizmning tashqi muhitning noqulay ta'sirlariga, xususan, ekologik omillar, stress va infeksiyalarga nisbatan bardoshlilikini oshiradi. Shu bilan birga, u immun tizimni mustahkamlaydi, modda almashinuvini tartibga soladi va turli kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Ratsional ovqatlanish insonning jismoniy va aqliy faolligini qo'llab-quvvatlab, charchoqqa chidamliligini oshiradi, mehnat unumdorligini yaxshilaydi va uzoq hamda sifatli umr kechirishga zamin yaratadi.

Shuningdek, bunday ovqatlanishda oqsillar, yog'lar va uglevodlarning o'zaro muvozanati, vitaminlar, mineral moddalar hamda biologik faol birikmalarning yetarli miqdorda qabul qilinishi muhim ahamiyat kasb etadi. Oziq-ovqat mahsulotlarining xilma-xilligi esa organizmga zarur bo'lgan barcha moddalarning to'liq yetib borishini ta'minlaydi. Shu sababli ratsional ovqatlanish nafaqat sog'lom turmush tarzining asosi, balki jamiyat salomatligini mustahkamlashning ham muhim omili hisoblanadi.

Ratsional ovqatlanishning muhim tamoyillaridan biri - energiya balansini ta'minlashdir. Bu tushuncha oziq-ovqat orqali organizmga kirib keladigan energiya miqdori bilan kun davomida sarflanadigan energiya o'rtasidagi muvozanatni anglatadi. Inson tanasi o'z faoliyatini me'yorida olib borishi uchun aynan shu muvofiqlik saqlanishi zarur. Agar ovqat orqali olinadigan energiya yetarli bo'lmasa, organizm ehtiyojni qoplash uchun ichki zaxiralardan - avvalo yog' va mushak to'qimalaridan foydalanishni boshlaydi. Bu holat uzoq davom etsa, umumiy holsizlik, vazn yo'qotish va jismoniy kuchning pasayishiga olib keladi.

Aksincha, energiya iste'moli doimiy ravishda sarflanayotgan miqdordan ortiq bo'lsa, ortiqcha energiya yog' ko'rinishida to'planadi. Bu esa vaqt o'tishi bilan semirish, modda almashinuvi buzilishi va turli surunkali kasalliklar xavfining ortishiga sabab bo'ladi. Shu bois energiya balansini nafaqat vaznni me'yorida ushlab turish, balki umumiy sog'liqni saqlash uchun ham muhim hisoblanadi.

Bundan tashqari, ratsional ovqatlanishda faqat energiya miqdori emas, balki oziq moddalarning sifat jihatdan to'g'ri taqsimlanishi ham muhimdir. Organizmning normal hayot faoliyati uchun oqsillar, yog'lar va uglevodlar o'zaro muvozanatda bo'lishi, shuningdek vitaminlar, mineral moddalar va boshqa biologik faol birikmalar yetarli miqdorda qabul qilinishi lozim. Faqat shundagina organizm barcha tizimlari uyg'un ishlaydi, inson o'zini tetik va faol his qiladi.

Ratsional ovqatlanish tamoyillariga ko'ra, kattalar uchun oziq moddalarning o'zaro nisbati muhim ahamiyatga ega bo'lib, odatda past jismoniy faollik sharoitida oqsillar, yog'lar va uglevodlar 1:1:4, yuqori faollikda esa 1:1:5 nisbatda tavsiya etiladi. Bu ko'rsatkichlar organizmning energiya ehtiyojini qondirish bilan birga, uning normal fiziologik faoliyatini ta'minlashga xizmat qiladi. Biroq nazariy jihatdan bu qoidalar aniq belgilangan bo'lsa-da, amaliyotda ko'plab insonlar ovqatlanish madaniyatiga yetarlicha e'tibor bermasligi kuzatiladi.

Aslida, ratsional ovqatlanish faqatgina ozuqa moddalarining miqdoriy nisbatini saqlash bilan cheklanib qolmaydi, balki ovqatga bo'lgan munosabat, uni qadrlash va undan to'g'ri foydalanish madaniyatini ham o'z ichiga oladi. Ovqatni ongli ravishda tanlaydigan, undan zavq olishni biladigan inson odatda haddan tashqari ovqat iste'mol qilishga moyil bo'lmaydi. Chunki u ovqatni shunchaki ochlikni qondirish vositasi sifatida emas, balki organizm uchun zarur va foydali manba sifatida qabul qiladi.

Bir tomonlama, masalan, mono-dietalarga asoslangan ovqatlanish esa organizmni zarur moddalardan mahrum qiladi va uzoq muddatda salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ovqatlanishda xilma-xillik, me'yor va muvozanatni saqlash muhimdir. Shu bilan birga, zamonaviy turmush tarzida ko'pchilikning tezkor va tartibsiz ovqatlanishga odatlanib qolayotgani ham muammo sifatida ko'riladi. Bu esa nafaqat jismoniy, balki emotsional ehtiyojlarning ham yetarli darajada qondirilmayotganidan dalolat beradi.

Demak, ratsional ovqatlanish tamoyillariga amal qilish - bu nafaqat sog'liqni saqlash, balki ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, organizm ehtiyojlarini to'g'ri anglash va kundalik hayot sifatini oshirishning muhim omilidir.

Bundan tashqari, ovqatlanish rejimiga rioya qilish ham katta rol o'ynaydi. Inson organizmi ma'lum bir tartibga tez moslashadi va muntazam ravishda bir vaqtda ovqatlanish biologik ritmlarning barqaror ishlashiga yordam beradi. Agar ovqatlanish vaqtlari doimiy bo'lsa, organizm oldindan tayyorgarlik ko'radi: ovqat hazm qilish tizimi faoliyati faollashadi, oshqozon shirasi ajralishi kuchayadi va ishtaha me'yoriy ravishda paydo bo'ladi. Natijada ovqat yaxshiroq hazm bo'ladi va foydali moddalarning o'zlashtirilishi samarali kechadi.

Shunday qilib, ratsional ovqatlanish nafaqat oziq moddalarning muvozanatini ta'minlash, balki ovqatlanish madaniyati, ongli yondashuv va tartibli rejimni shakllantirishni ham o'z ichiga oladi.

To'g'ri ovqatlanishda nafaqat mahsulotlar tarkibi, balki ovqatlanish vaqtining to'g'ri tashkil etilishi ham katta ahamiyatga ega. Chunki ovqatni o'z vaqtida iste'mol qilish organizmning energiya ehtiyojini to'liq qondirishga yordam beradi. Mutaxassislar fikriga ko'ra, sog'lom inson uchun kun davomida to'rt mahal ovqatlanish eng maqbul hisoblanadi. Bunday tartibda ovqat hazm qilish tizimiga tushadigan yuk teng taqsimlanadi, natijada oziq-ovqat yaxshiroq parchalanadi va organizm tomonidan samarali o'zlashtiriladi.

Shu bilan birga, suv iste'moli ham sog'lom ovqatlanishning ajralmas qismi hisoblanadi. Organizmning barcha hayotiy jarayonlari suv bilan chambarchas bog'liq bo'lib, yetarli miqdorda suyuqlik ichish modda almashinuvini yaxshilaydi, toksinlarning chiqarilishiga yordam beradi va umumiy salomatlikni qo'llab-quvvatlaydi. Kun davomida me'yorida suv ichish esa suvsizlanishning oldini olib, organizmning normal faoliyat yuritishini ta'minlaydi.

Ratsional ovqatlanish faqat to'g'ri tanlangan ratsion bilan cheklanmaydi, balki jismoniy faollik bilan uyg'un holda olib borilgandagina samarali natija beradi. Muntazam jismoniy mashqlar modda almashinuvini jadallashtiradi, tana vaznini nazorat qilishga ko'maklashadi va yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi. Shu bilan birga, sport bilan shug'ullanish insonning ruhiy holatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatib, stressni kamaytiradi va umumiy hayot sifatini oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, ratsional ovqatlanish inson salomatligi va umumiy farovonligini ta'minlashda asosiy va hal qiluvchi omillardan biri hisoblanadi. Muvozanatli ovqatlanish, energiya sarfi va qabul qilinadigan energiya o'rtasidagi uyg'unlik, shuningdek makro- va mikroelementlarning to'g'ri nisbatda bo'lishi organizmning normal faoliyat yuritishida muhim rol o'ynaydi. Bundan tashqari, muntazam ovqatlanish rejimiga rioya qilish, sifatli va xilma-xil mahsulotlarni iste'mol qilish hamda suv balansini saqlash sog'lom hayot tarzining ajralmas qismi hisoblanadi.

Ushbu tamoyillarga amal qilish nafaqat turli surunkali kasalliklarning oldini olishga yordam beradi, balki organizmning immunitet tizimini mustahkamlaydi va umumiy hayot sifatini oshiradi. Ratsional ovqatlanish insonning jismoniy holati bilan bir qatorda, aqliy faoliyati ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, zamonaviy jamiyatda uchraydigan ovqatlanish bilan bog'liq muammolarga qaramasdan, ilmiy asoslangan ratsional ovqatlanish tamoyillarini amaliyotga tatbiq etish sog'lom turmush tarzini shakllantirish va jamoat salomatligini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega bo'lib qolmoqda.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Sog‘lom ovqatlanish asoslari bo‘yicha tavsiyalar. Toshkent.
2. FAO. Nutrition and Healthy Eating Guidelines. Rome.
3. G‘aniyev A. Oziq-ovqat gigiyenasi va sog‘lom ovqatlanish asoslari. Toshkent.
4. Internet manbalari: sog‘lom ovqatlanish va dietologiya bo‘yicha ilmiy maqolalar va tavsiyalar.