

OVQATLANISHNI GIGIYENIK BAHOLASH VA TO'G'RI OVQATLANISH

To'lanboyeva Mohira Azizbek qizi

To'lqinova Marziyaxon Akramjon qizi

ADCHTI Roman german va slavyan tillari fakulteti nemis tili yo'nalishi

4-kurs 401-kurs talabasi

Kirish

Ovqatlanish inson salomatligini saqlash va rivojlantirish uchun muhim hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanish tanani kerakli oziqa moddalar bilan ta'minlaydi, noto'g'ri ovqatlanish esa jismoniy va ruhiy sog'liqqa zarar keltiradi. Shu sababli, oziq-ovqat mahsulotlarini gigiyenik jihatdan baholash, ularning sifatiga e'tibor berish va to'g'ri ovqatlanish tartibini tashkil qilish zamonaviy tibbiyot va sog'lom turmush tarzining muhim yo'nalishlaridan biridir.

Asosiy Qism

Ovqatlanishni Gigiyenik Baholash

Ovqatlanishni gigiyenik baholash oziq-ovqat mahsulotlari tarkibini, ularning xavfsizligini va tayyorlanish jarayonidagi gigiyenik talablarga amal qilinishini tekshiradi. Bu jarayon ovqatning inson salomatligi uchun xavfsiz va foydali ekanligini ta'minlaydi.

- Tarkibiy qismlarning to'g'ri muvozanati: Sog'lom ovqatlanish oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallarning me'yorda bo'lishini talab qiladi. Masalan, meva va sabzavotlar tananing vitamin va mineral ehtiyojini qondiradi, go'sht mahsulotlari esa zarur oqsillarni beradi.

- Xomashyo sifati: Oziq-ovqat mahsulotlari sifatli va tabiiy xomashyo asosida tayyorlangan bo'lsa, u inson salomatligiga zarar yetkazmasligi va foydali oziqa moddalarini saqlashi mumkin. Mahsulotlar xomashyosining ekologik tozaligi, o'g'itlar va pestitsidlar bilan ifloslanmagan bo'lishi kerak.

- Saqlash va tayyorlash sharoitlari: Mahsulotlarning saqlash va tayyorlash jarayonlarida gigiyena talablariga rioya qilish muhim. Bunda oziq-ovqat mahsulotlari saqlanayotgan harorat va namlik, saqlash joylarining tozaligi va himoyalanganligi kabi omillar hisobga olinadi. Har xil mikroorganizmlar bilan ifloslanishning oldini olish uchun oziq-ovqat mahsulotlarini yuvish, to'g'ri pishirish va saqlash muhimdir.

To'g'ri Ovqatlanish Tamoyillari

To'g'ri ovqatlanish tanaga zarur ozuqa moddalarni me'yorda qabul qilishni anglatadi. To'g'ri ovqatlanish tamoyillari quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- Muvozanatli oziqlanish: Oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitamin va minerallarni har kuni muvozanatli ravishda iste'mol qilish lozim. Masalan, oqsil tanaga zarur aminokislotalarni yetkazib beradi, yog'lar esa energiya manbai bo'lib, hujayra membranalarini himoya qiladi.

- Ovqatlanish tartibini saqlash: Kun davomida ma'lum vaqtlarda ovqatlanish hazm qilish jarayonini me'yorga keltirishga yordam beradi. Kuniga uch yoki to'rt marta muntazam ovqatlanish tananing energiya balansini saqlash va ozuqa moddalarini to'g'ri hazm qilish uchun zarurdir.

- Me'yoriy kaloriya miqdorini iste'mol qilish: Har bir kishining yoshi, jinsi va jismoniy faolligiga qarab, kunlik kaloriya miqdorini me'yorda qabul qilish lozim. Ortiqcha kaloriya qabul qilish semizlikka olib kelishi, yetarli bo'lmagan kaloriyalar esa tananing zaiflashishiga sabab bo'ladi.

To'g'ri Ovqatlanishning Salomatlikka Foydalari

To'g'ri ovqatlanish qator kasalliklarning oldini olish va umuman sog'liqni mustahkamlashda muhim o'rin tutadi:

- Immunitetni kuchaytirish: Vitamin va minerallarga boy ovqatlar immun tizimini mustahkamlaydi, organizmni kasalliklardan himoya qiladi. C, D

vitaminlari va sink kabilar infeksiyalarga qarshi kurashda samarali bo‘lib, sog‘lom ovqatlanish bilan ularning yetarli darajada qabul qilinishi immunitet uchun foydali hisoblanadi.

- Yurak va qon-tomir tizimi uchun foyda: Yog‘, xolesterin va tuz miqdoriga e‘tibor berish orqali yurak kasalliklari xavfini kamaytirish mumkin. To‘g‘ri ovqatlanishning yurak va qon-tomir tizimini mustahkamlashdagi ahamiyati ortiqcha vazndan saqlanishda ham namoyon bo‘ladi.

- Oshqozon-ichak tizimiga ijobiy ta‘sir: Meva, sabzavot va don mahsulotlariga boy dietalar ichak faoliyatini yaxshilaydi va hazm qilish tizimini sog‘lom saqlashda yordam beradi.

Xulosa

Ovqatlanishni gigiyenik baholash va to‘g‘ri ovqatlanish sog‘lom hayot tarzining asosiy qismidir.

Gigiyenik talablarga rioya qilish oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligini ta‘minlaydi, to‘g‘ri ovqatlanish esa tanani zarur oziqa moddalar bilan ta‘minlab, kasalliklarning oldini olishga yordam beradi. Shuning uchun har bir inson ovqatlanishiga gigiyena va to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillari asosida yondashishi, oziq-ovqat mahsulotlarining gigiyenik sifatiga va ovqatlanish tartibiga e‘tibor berishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ahmedov, R. “Sog‘lom Ovqatlanish va Uning Asoslari.” Toshkent: O‘zbekiston Sog‘liqni Saqlash Vazirligi, 2021.
2. Qodirova, N. “Ovqatlanish Gigiyenasi.” Toshkent: O‘zbekiston Milliy Universiteti, 2019.
3. World Health Organization. “Healthy Diet.” WHO Press, 2020.
4. Smith, J. “Nutrition and Hygiene.” Cambridge University Press, 2021.
5. Mamatov, A. “Gigiyena va Sog‘lom Turmush Tarzi.” Toshkent: Fan Nashriyoti, 2022.