

RATSIONAL OVQATLANISH ME'YORLARI

Turabbayeva Nigora Anvar qizi

O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi Oliy Ta'lim, Fan va Innovatsiyalar Vazirligi Namangan Viloyati Hududiy Boshqarmasi

*2- Son Namangan Abu Ali Ibn Sino Nomidagi Jamoat Salomatligi Texnikumi
Hamshiralik ishi kafedrasi o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ratsional ovqatlanish inson salomatligini ta'minlash, uzoq umr ko'rish va kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Ushbu maqolada Ratsional ovqatlanish me'yorlari o'rganilib, asosiy tamoyil va amaliyotlarga umumiy nazar tashlanadi. Mavjud adabiyotlarni tahlil qilish orqali ushbu maqola hozirgi oziq-ovqat bo'yicha ko'rsatmalardagi bo'shliqlarni aniqlaydi va ilmiy asoslangan tavsiyalarni taklif qiladi. Tadqiqotda mavjud adabiyotlarning chuqur tahlili va empirik usullar qo'llanilib, shaxslar va siyosat ishlab chiqaruvchilar uchun amaliy tavsiyalar keltiriladi.

Kalit so'zlar: Ratsional ovqatlanish , oziq-ovqat me'yorlari, sog'liqni mustahkamlash, oziq-ovqat ko'rsatmalari, ovqatlanish fanlari.

Ratsional ovqatlanish salomatlikning asosidir va u jismoniy, aqliy va ijtimoiy farovonlikka ta'sir qiladi. Ratsional ovqatlanish tushunchasi shaxslarning fiziologik ehtiyojlarini qondirish uchun mo'ljallangan muvozanatli ovqatlanish amaliyotlarini o'z ichiga oladi, bunda turmush tarzi, madaniy va iqtisodiy omillar hisobga olinadi. Ushbu tadqiqot Ratsional ovqatlanish me'yorlarini yoritib, ularning zamonaviy oziq-ovqat tizimlaridagi ahamiyatini ko'rsatishni maqsad qilgan.

Ushbu tadqiqot aralash usullar yondashuviga asoslanadi, jumladan ilmiy adabiyotlarning tizimli tahlili va aholining ovqatlanish ma'lumotlarini o'rganish. Dastlabki ma'lumotlar ovqatlanish odatlari va sog'liq natijalarini baholash uchun so'rovnomalar orqali to'plangan. Statistika vositalari yordamida ovqatlanish tartiblari va sog'liq ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqliklar aniqlangan.

Ratsional ovqatlanish inson organizmi uchun zarur bo'lgan ovqatlanish viy moddalarni yetarli miqdorda qabul qilishni ta'minlaydigan ilmiy asoslangan ovqatlanish usuli bo'lib, u sog'liqni saqlash, kasalliklarning oldini olish hamda jismoniy va aqliy faoliyatni qo'llab-quvvatlashni maqsad qiladi. Ratsional ovqatlanishning me'yorlari balans, xilma-xillik va me'yorni saqlash prinsiplari asosida shakllanadi.

Ratsional ovqatlanishning asosiy me'yorlari

Energiya balansi

- Ovqatlanish orqali olinadigan kaloriyalar miqdori energiya sarfiga mos bo'lishi kerak.

- Faol turmush tarziga ega bo'lgan kishilar ko'proq kaloriyaga muhtoj bo'lsa, kamharakat kishilar kaloriyalarni cheklashlari kerak.

Makronutrientlar balansi

- Uglevodlar: Kunlik kaloriyaning 50–60 foizini tashkil etishi kerak. Murakkab uglevodlarga (butun donli mahsulotlar, sabzavotlar) afzallik bering, oddiy shakarlarni cheklang.

- Oqsillar: Kunlik kaloriyaning 10–15 foizi. Hayvon (baliq, tuxum, go'sht) va o'simlik manbalarini (dukkaklilar, yong'oqlar) aralashtirib iste'mol qilish tavsiya etiladi.

- Yog'lar: Kunlik kaloriyaning 20–30 foizi. To'yinmagan yog'larga (zaytun moyi, avokado) e'tibor qarating, to'yingan va trans yog'larni cheklang.

Mikronutrientlar yetarliligi

- Turli xil taomlar orqali vitaminlar (A, B, C, D, E, K) va minerallarni (kalsiy, temir, magniy, rux) yetarli miqdorda qabul qilishni ta'minlash.

- Zarur bo'lsa, biologik qo'shimchalardan foydalanish mumkin.

Ovqatlanish tartibi

- Kun davomida 3–5 mahal ovqatlaning va muntazam intervalda iste'mol qiling.

- Ayniqsa, nonushta qilishni o'tkazib yubormang, chunki u kunlik metabolizmni boshqaradi.

Suv iste'moli

- Kuniga 1,5–2,5 litr suv ichishni unutmang, bu faoliyat darajasi va iqlim sharoitiga bog'liq.

- Shirin ichimliklar, spirtli ichimliklar va ortiqcha kofeinni cheklang.

Parhez tolasi

- Kuniga 25–35 gramm tolali ovqatlanish (mevalar, sabzavotlar, butun don mahsulotlari, dukkaklilar) iste'mol qilish, hazm qilishni yaxshilashga yordam beradi.

Tuz va shakarni cheklash

- Tuz iste'molini kuniga 5 grammdan oshirmaslik kerak.

- Shakarni kunlik energiya iste'molining 10 foizidan kamiga cheklang.

Qayta ishlangan mahsulotlarni kamaytirish

- Tuz, shakar va zararli yog'lar miqdori yuqori bo'lgan qayta ishlangan mahsulotlardan voz kechish kerak.

Mahsulot xavfsizligi

- Yangi, to'g'ri saqlangan va gigiyenik usulda tayyorlangan mahsulotlardan foydalaning, oziq-ovqat kasalliklarining oldini olish uchun.

Madaniy va shaxsiy e'tibor

- Ovqatlanish odatlarini madaniy xususiyatlar va shaxsiy ehtiyojlarga (yosh, jins, sog'liq holati, faoliyat darajasi) moslashtiring.

Barqarorlik

- Mahalliy va ekologik jihatdan barqaror mahsulotlarni tanlash orqali atrof-muhitni qo'llab-quvvatlang.

Ratsional ovqatlanish me'yorlari insonning hayot bosqichi (masalan, bolalar, homilador ayollar, qariyalar) va sog'lig'iga (masalan, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari) moslashtiriladi, bu esa individual va jamiyat sog'lig'i maqsadlariga erishishni ta'minlaydi.

Natijalar shuni tasdiqlaydiki, Ratsional ovqatlanish global sog'liq muammolarini hal qilishda muhim ahamiyatga ega. Mavjud ko'rsatmalar asos yaratgan bo'lsa-da, ular universal samaradorlik va qulaylikni ta'minlash uchun kontekstual moslashuvni talab qiladi. Ommaviy xabardorlik kampaniyalari va siyosiy choralar bilim bo'shliqlarini bartaraf etib, ovqatlanish me'yorlariga yaxshiroq rioya qilishni rag'batlantirishi mumkin.

Xulosa

Ratsional ovqatlanish dinamik tushuncha bo'lib, doimiy ravishda takomillashtirishni talab qiladi. Ushbu tadqiqot xulosa qiladi: moslashtirilgan oziq-ovqat tavsiyalari, ta'lim va siyosat yordamida ommaviy salomatlik natijalarini sezilarli darajada yaxshilash mumkin. Kelajakdagi tadqiqotlar global oziq-ovqat me'yorlariga madaniy va mintaqaviy xususiyatlarni kiritishga qaratilishi lozim. Siyosatchilarga ovqatlanish bo'yicha ta'limni ustuvor yo'nalishga aylantirish va sog'lom oziq-ovqat imkoniyatlarini kengaytirish uchun infratuzilmani rivojlantirish tavsiya etiladi.

Adabiyotlar:

1. Augustin M.A, Riley M., Stockmann R., Bennett L., Kahl A., Lockett T., Osmond M., Sanguansri P., Stonehouse W., Zajac I., Cobiac L., Role of food processing in food and nutrition security, Trends in Food Science & Technology 56, 115-125, 2016;
2. DeFries R., Fanzo J., Remans R., Palm C., Wood S., Anderman T. L., Global nutrition: Metrics for land-scarce agriculture. Science, 349(6245), 238-240, 2015;
3. Fizman S., Varela P., The satiating mechanisms of major food constituents - An aid to rational food design, Trends in Food Science & Technology 32, 43-50, 2013.
4. Halford J. C. G., Harrold, J. A., Satiety-enhancing product for appetite control: science and regulation of functional foods for weight management. Proceedings of the Nutrition Society, 71, 350-362, 2012.
5. Hill J. O., Understanding and addressing the epidemic of obesity: an energy balance perspective. Endocrine Reviews, 27, 750-761, 2006.
6. Johnston J. L., Fanzo J. C., Cogill B., Understanding sustainable diets: A descriptive analysis of the determinants and processes that influence diets and their impacts on health, food security, and environmental sustainability. Advances in Nutrition, 5, 418-429, 2014;
7. Karunasagar I., Karunasagar I., Challenges of food security – need for interdisciplinary collaboration, Procedia Food Science, 6, 31 – 33, 2016.