

SOG'LOM OVQATLANISH INSON SALOMATLIGIDA MUHIM OMIL

Ismoilov Komiljon Tuygunovich

Samarqand davlat tibbiyot universite, Tibbiy biologiya va genetika kafedrasida
assistenti, O'zbekiston.

Tursunova Mohida Abdusoliyevna

Samarqand davlat tibbiyot universiteti talabasi, O'zbekiston.

;

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada o'sayotgan organizm uchun kerak bo'ladigan, sog'lom ovqatlanishning ilmiy asoslari, ratsional ovqatlanish tartibi, oqsil, yog', uglevod va biologik faol moddalarning mahsulotlardagi miqdori va ularning organizmdagi roli, sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar haqidagi mulohaza yuritilgan.

KALIT SO'ZLAR: ratsion, oqsil, uglevod, lipid, vitamin, mikroelement, dyum, yord, tiamin, retinol, riboflavin, askarbin kislota,

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ КАК ВАЖНЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Исмоилов Комилжон Туйгунович

Самаркандский государственный медицинский университет, кафедра
медицинской биологии и генетики, ассистент, Узбекистан

Турсунова Мохида Абдусолиевна

Студентка Самаркандского государственного медицинского университета,
Узбекистан

АННОТАЦИЯ: В данной статье рассмотрены научные основы здорового питания, необходимые для растущего организма, принципы рационального питания, содержание белков, жиров, углеводов и биологически активных веществ в продуктах, а также их роль в организме. Кроме того, приведены рекомендации по здоровому питанию.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: рацион, белки, углеводы, липиды, витамины, микроэлементы, дюйм, ярд, тиамин, ретинол, рибофлавин, аскорбиновая кислота

HEALTHY NUTRITION AS A KEY FACTOR IN HUMAN HEALTH

Ismoilov Komiljon Tuygunovich

Samarkand State Medical University, Department of Medical Biology and Genetics,
Assistant, Uzbekistan

Tursunova Mohida Abdusoliyevna

Student of Samarkand State Medical University, Uzbekistan

ABSTRACT: This article discusses the scientific foundations of healthy nutrition necessary for a growing organism, the principles of rational nutrition, the content of proteins, fats, carbohydrates, and biologically active substances in food products, and their role in the human body. In addition, recommendations for healthy nutrition are provided.

KEYWORDS: diet, protein, carbohydrates, lipids, vitamins, microelements, inch, yard, thiamine, retinol, riboflavin, ascorbic acid

Kirish (Introduction). Zamonaviy jamiyatda inson salomatligi va uzoq umr ko'rishini ko'plab omillarga bog'liq. Shular ichida sog'lom ovqatlanish muhim o'rin tutadi. To'g'ri, muvozanatli va vitaminlarga boy ovqat iste'mol qilish, inson organizmini turli kasalliklardan himoya qiladi, immunitetni mustahkamlaydi va umumiy hayot sifatini yaxshilaydi. Hozirgi kunda tez tayyor ovqatlar, yuqori kaloriyalik mahsulotlar va kam harakatlilik natijasida semizlik, qandli diabet va yurak kasalliklari keng tarqalmoqda. Shu sababli ratsional ovqatlanish tamoyillarini o'rganish dolzarb masala hisoblanadi.

Sog'lom ovqatlanish degani o'zi nima?

Sog'lom ovqatlanish – bu organizm ehtiyojlariga mos keladigan, barcha zarur oziq moddalarga (oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar) boy bo'lgan, muvozanatli va tabiiy mahsulotlardan iborat ovqatlanish tarzidir. Bu nafaqat to'yimli ovqat iste'mol qilish, balki zararli mahsulotlardan tiyilish, ovqatlanish vaqtiga va me'yoriga rioya qilishni ham o'z ichiga oladi. Har doim organizm sog'lomuvozanatli va to'g'ri ovqatlanish tamoyillarini o'rganish dolzarb hisoblanadi.

Materiallar va usullar (Methods): Tadqiqot davomida quyidagi usullardan foydalanildi: Ilmiy adabiyotlar tahlili, oziq-ovqat tarkibini biokimyoviy baholash, statistik tahlil. Ma'lumotlar asosan Food and Agriculture Organization va World Health Organization hisobotlaridan olindi.

Adabiyotlar tahlili: Vitaminlar va minerallar – hayotiy zarur modda

Vitaminlar va minerallar organizmda ko'plab hayotiy muhim jarayonlarda ishtirok etadi. Masalan:

A vitamini ko'z nurining yaxshi bo'lishi va terining sog'lomligi uchun zarur;

C vitamini immunitetni kuchaytiradi, shamollash kasalliklariga qarshi kurashadi;

D vitamini suyaklarning mustahkam bo'lishi va kalsiy so'rilishiga yordam beradi;

Temir moddasi qon tarkibidagi gemoglobinni shakllantiradi, kamqonlikning oldini oladi.

Mazkur vitamin va minerallarni etarli miqdorda iste'mol qilmaslik turli kasalliklarga olib keladi. Shu sababli, ularni meva-sabzavotlar, go'sht, sut mahsulotlari, yong'oqlar va donli mahsulotlar orqali olish muhim hisoblanadi.

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMASI: Sog'lom ovqatlanish deganda - Muvozanatli, turli mahsulotlar, meyorda, kunlik ratsion amal qilinganda namayon bo'ladi. Noto'g'ri ovqatlanish natijasida O'zbekistonda eng ko'p quyidagi kasalliklar ko'paymoqda; semizlik, yurak qon-tomir kasalliklari, 2-tip-qandli diabet, gipertoniya.

Sog'lom ovqatlanishda quyidagilar enh muhim hisoblanadi:

1. Kasalliklarning oldini olish – yurak-qon tomir, qandli diabet, semizlik, rak kabi kasalliklar xavfi kamayadi.
2. Immunitetni mustahkamlash – organizm virus va infeksiyalarga qarshi samarali kurasha oladi.
3. Energiya va ishchanlikni oshirish – sifatli ovqat tanani kuchga to'ldiradi va diqqatni jamlashga yordam beradi.
4. Psixologik holatga ijobiy ta'sir – ba'zi oziq moddalarning tanqisligi kayfiyatning tushishiga olib keladi. To'g'ri ovqatlanish esa stressga chidamli bo'lishga yordam beradi.

Zararli odatlardan voz kechish muhim. Sog'lom ovqatlanishga erishish uchun quyidagilardan saqlanish tavsiya etiladi: ortiqcha yog'li, qovurilgan, sho'r va shakarli mahsulotlar; tez tayyor bo'ladigan "fast food" mahsulotlari; gazli va shirin ichimliklar; ortiqcha ovqatlanish yoki ovqatlanishning o'tkazib yuborilishi.

**Ba'zi mahsulotlardagi foydali moddalar miqodi va ahamiyati haqida
quyida ma'lumotlar keltiramiz.**

1. Tuxum- Oqsil, A, D, B12 vitaminlari, temir, rux, omega-3.

Foydasi: Miya faoliyatini, immunitetni va suyaklarni mustahkamlaydi.

2. Sut mahsulotlari (sut, qatiq, kefir, tvorog)

Foydali moddalari: Kaltsiy, D vitamini, probiotiklar, oqsil.

Foydasi: Suyak va tishlar uchun foydali, ichak mikroflorasini yaxshilaydi.

3. Go'sht (mol, tovuq, baliq)

Foydali moddalari: Oqsil, temir, rux, B guruh vitaminlari.

Foydasi: Qon tarkibini yaxshilaydi, mushaklar rivojlanishini ta'minlaydi.

4. Sabzavotlar (ismaloq, brokkoli, sabzi, karam)

Foydali moddalari: A, C, K vitaminlari, folat, antioksidantlar, tolalar.

Foydasi: Ichak faoliyatini yaxshilaydi, saratonning oldini oladi.

5. Mevalar (olma, apelsin, banan, kivi)

Foydali moddalari: C vitamini, tabiiy shakar, kaliy, antioksidantlar.

Foydasi: Immunitetni kuchaytiradi, yurak salomatligini ta'minlaydi.

6. Donli mahsulotlar (jo'xori, grechka, guruch, suli)

Foydali moddalari: Uglevodlar, tolalar, B guruh vitaminlari.

Foydasi: Energiya beradi, qondagi shakar darajasini muvozanatda ushlab turadi.

7. Yong'oqlar va urug'lar (bodom, yong'oq, kungaboqar urug'i)

Foydali moddalari: Omega-3, E vitamini, oqsil, rux, magniy.

Foydasi: Yurakni himoya qiladi, miya faoliyatini yaxshilaydi.

Oqsilli mahsulotlarning ahamiyati - Bolalarning o'sishi va rivojlanishi uchun ular ovqati tarkibida hayvon oqsillari 80-90%, katta yoshdagilar ovqatida esa 50% hayvon, 50% o'simlik oqsili bo'lishi kerak.

Oqsilga boy mahsulotlar quyidagilar hisoblanadi va ularda oqsillar quyidagi miqdorda bo'ladi. Sutda 25-28%, pishloqda 20-25%, go'shtda 18%, parranda go'shtida 18%, tovuq tuxumida 12,7%, bapiq ikrasida 25-30%, baliq go'shtida 12,7%, kolbasa mahsulotlarida 16 %, sariyogda 1-2%, muzqaymoqda 3,9 %, bug'doy nonda 7-8 %, yeryong'oqda 23-29%, loviya, mosh, no'xat, soyada 23-36%, qo'ziqorinda 1,9-36,7%, dengiz suv o'tlarida 1-1,5%, sholida 8%, kartoshkada 2-

2,5% oqsil bo'ladi. Organizmga tushgan sut oqsillari 100% gacha, baliq oqsillari 94% gacha hazm bo'lib o'zlashtiriladi.

Uglevodlarga boy mahsulotlar-Uglevodlar asosan o'simlik mahsulotlari tarkibida ko'p miqdorda bo'ladi. Odamning sutkalik ovqatidagi kaloriyaning 56 % uglevodlar hisobiga qoplanadi. Katta yoshdagi odam bir kunda 350-450 gramm uglevod iste'mol qilishi kerak. Asalda 80,3%, qandda 98,85 %, sigir sutida 4,7 %, bug'doy nonida 49 %, javdar nonida 44,4 %, bug'doy donida 66-75 %, dukkakli o'simliklarda 24-55 % gacha, go'shtda 1-2 %, jigarda 5%, qo'ziqorinda 1,6-34,5 % gacha, yeryong'oqda 12,5 %, pishloqda 1-1,3 %, sholi va makkajo'xorida 70-80 % gacha, shakarqamish poyasida 12 %, qand lavlagida 20-21 %, qovun mevasida 17 % gacha uglevod bo'ladi. Uglevodlar odamning asosiy energiya manbai bo'lib muskullarning harakati uglevodlardan ajralgan energiya hisobiga qondiriladi.

Yog'larga boy mahsulotlar-Inson iste'mol qiladigan oziq-ovqatlar tarkibida ma'lum darajada yog' moddalari bo'ladi. Odam yog'larga bo'lgan kundalik extiyojini o'simlik va hayvon yog'lari iste'mol qilish hisobiga qondiradi. Hayvon yog'lariga qo'y, mol, cho'chqa, dengiz hayvonlari yog'lari, sariyog', baliq yog'i, tuxum sarigi tarkibidagi yog'lar kiradi. Baliq yog'i yuksak biologik qimmatga ega bo'lib, uning tarkibi A va D vitaminlarga boy bo'ladi. Sariyog'da yog' miqdori 50-60%, pishloqda 23%, parranda go'shtida 15,9 %, tovuq tuxumida 11,5 %, baliq ikrasida 1,5-16% gacha, kolbasa mahsulotlarida 30,7 %, go'shtda yog'liligiga qarab 4-30 % gacha yog' bo'ladi. O'simlik moylari to'yinmagan kislotalar bo'lib, ular xolisterin moddasini eritadi va organizmdan chiqib ketishiga sharoit yaratadi. O'simlik moylari paxta chigiti, kungaboqar, zig'ir, kunjut, zaytun, no'xat, yeryong'oq urug'idan ajratib olinadi. Yoshi ulg'aygan kishilar asosan o'simlik moylaridan iste'mol qilishlari lozim. Ulardagi foydali moddalar ateroskleroz kasalligining oldini olishda muhim o'rin tutadi. O'simlik urug'larida yog' miqdori turli miqdorda bo'ladi. Kungaboqarda 55%, yeryong'oqda 48 %, soyada 18 %, va kunjutda 42-48 % gacha yog' bo'ladi. Kakao daraxti urug'ida 45-55 %, moy bo'lib u oziq-ovqat sifatida, parfyumeriya hamda tibbiyotda ishlatiladi, kunjarasidan esa shokolad tayyorlanadi. Kokos palmasi

to'qimasi tarkibida 60-70 % moy bo'lib, undan sham va sovun tayyorlashda foydalaniladi

MAHSULOTLAR TARKIBIDA UCHRAYDIGAN ZARUR MODDALAR

1-jadval

№	Mahsulot nomi	Oqsillar %	Yog'lar %	Uglevodlar %	Vita-minlar	Mineral tuzlar
1	Sut	25-28	3,9	4,7	C,A	Ag, CO, Ca, R
2	Go'sht	18	4-30	1-2	B ₅ A,B ₁	P, K, Fe, Na
3	Parranda go'shti	18	15,9	0,29	B ₁ , B ₆ , B ₁₂	K, Ca, Na, Fe
4	Tovuq tuxumi	12,7	11,5	0,7	A, D, B ₁₂ B ₁₅	Ca, P, Fe
5	Baliq go'shti	12,7	0,3-30	0,1	A, D, B ₃	P
6	Pishloq	20-25	22-30	1-1,3	A, B ₂	Ca, P
7	Bug'doy non	7-8	0,9	49	B ₁ , B ₂ , B ₅	Fe, K, P
8	Loviya, mosh, no'xat	23-36	2-10	24-30	B ₁ , PP,	Fe, Ca
9	Yer- yong'oq	23-29	48	12,5	C, B ₂	Fe, Ca
10	Qo'ziqorin	1,9-36,7	02-2,7	1,6-34,5	C, B ₁ B ₁₂	Na, Fe, Ca
11	Baliq ikراسi	25-30	1,5-16	1,5	B ₁ , B ₂	Na,P, I
12	Muz qaymoq	3,9	11,6	5,2	C, A, B ₁ , E	Ca, P
13	Kolbasa mahsulotlari	16,6	30,7	0,42	A, B ₁	Na
14	Dengiz suv o'tlari	1-1,5	1-3	0,6-5,3	A, D, E, K, B ₁ , C	Fe, P, K, I, Na
15	Sariyog'	1-2	50-60	0,9	B ₁ , C	Ca, R

Xulosa (Conclusion): Odam organizmida oqsilli mahsulotlarning o'rni benihoya kattadir. SHuning uchun odam hayoti davomida o'zining oqsilga bo'lgan ehtiyojini to'la-to'kis qondirishi zarurdir.

Sog'lom ovqatlanish – bu sog'lom hayot tarzining ajralmas qismi bo'lib, inson salomatligini saqlashda asosiy omillardan biridir. Har bir inson o'z salomatligi uchun javobgar bo'lib, to'g'ri ovqatlanish orqali ko'plab muammolarning oldini olishi mumkin. Vitaminlarga boy va sifatli mahsulotlar bilan oziqlanish, faol hayot tarzi bilan birgalikda, insonning uzoq va sog'lom umr kechirishiga xizmat qiladi

Odam uchun hayvon va o'simlik oqsillari yetarli miqdorda bo'lishi kerak. Odamning oqsilga bo'lgan sutkalik ehtiyojining 50-60%ni hayvon oqsili hisobiga qoplashi kerak. Yaponiya va Xitoyda o'sadigan tungo daraxti yong'og'i mag'zida 60-66 % zaharli moy bo'lib undan lak va alif tayyorlashda foydalaniladi. Ba'zi o'simlik moylari aviatsiya va kemalarning yog'och qismlarini bo'yashda va oynaga yoziladigan siyohlar tayyorlashda ishlatiladi. Yog'lar organizmda sovuqqa chidamlilik, jinsiy faoliyatni yaxshilanishi va energetik ahamiyatga ega.

Yuqoridagi jadvallardan ko'rinib turibdiki hayot uchun eng muhim zarur moddalar bo'lib vitamlar, mineral tuzlar, oqsil va yog'lar hissoylanadi. Ularning meyorida bo'lishi organizmning normal o'sishi, turli patologiyalarni bo'lmasligi, qarishning sekinlashishiga olib keladi.

.FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abu Ali Ibn Sino (uch jildlik saylanma) (tuzuvchilar U.Karimov H.Hikmatillayeva) A.Qodiriy nash; 1992, 320 bet
2. Nishonboyev K.N, Hamidov J.H.-"Tibbiy biologiya va genetika" Davlat ilmiy nashriyoti. Toshkent, 2005. 210 bet. Daslik.
3. Alimxodjaeva P.R.,Juravlyova R.A,-"Rukovodstvo po meditsinskoy parazitologii" «Abu Ali ibn Sino», Tashkent, 2004. 223 st.
4. Ismoilov K.T.,Yunusova Z. T. "Biologiya darslarida Ibn Sino ilmiy merosi va

qo'shimcha qiziqarli ma'lumotlardan foydalanishning ahamiyat" "O'zbekistonda ilmiy-amaliy tadqiqotlar" mavzusidagi respublika 18-ko'p tarmoqli ilmiy masofaviy onlayn Konferensiya materiallari 22 qism Toshkent, 2020y

5. Ismoilov K. T., "Interrelation of Viability and Productivity Indicators with Ethological Characteristics in the Growth and Development of Sur Karakol Lambs" CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES volume: 04 Issue: 02 | Mar-Apr 2023 ISSN: 2660-4159, 219-223
6. Ismailov K. T., Aliyev D. D. Relationship of potassium content in the blood with reproductive physiology of Sur Karakol sheep // SCIENTIFIC JOURNAL OF AGROBIOTECHNOLOGY AND VETERINARY MEDICINE. - 2022. - S. 642-645.
7. Ismailov K.T., Aliyev D.D, Okhunova S. Dependence of microelements on viability and hematological indicators of Sur Karakol lambs "Food insecurity: National and global problems" Scientific journal, No. 3. Samarkand, 2023, pp. 87-91.
8. Mukhitdinov, Sh., Aliyev, D., Ismoilov, K., & Mamurova, G. The Role Of Biologically Active Substances In The Blood In Increasing The Productivity Of Sheep. *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 7(03), 2020.
9. World Health Organization. Healthy diet. Geneva, 2020.
10. Food and Agriculture Organization. Nutrition and food systems report, 2021.
11. Gropper S.S., Smith J.L. Advanced Nutrition and Human Metabolism. – 7th ed. – Cengage Learning, 2020.
12. Mann J., Truswell A. Essentials of Human Nutrition. – Oxford University Press, 2017.