



Oziqlanish

Bugungi taqdimotimizda inson salomatligi va farovonligi uchun muhim bo'lgan oziqlanish mavzusini chuqur o'rganamiz. To'g'ri ovqatlanish nafaqat jismoniy salomatlikni ta'minlaydi, balki aqliy faoliyatga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu ma'ruzada oziqlanishning asosiy tamoyillari, oziq moddalar turlari, sog'lom ovqatlanish qoidalari va zamonaviy oziqlanish muammolarini ko'rib chiqamiz.

Oziqlanish nima?

Oziqlanish – bu organizmga energiya va hayotiy jarayonlar uchun zarur bo‘lgan moddalarni olish hamda o‘zlashtirish jarayonidir. Bu jarayon tufayli tana o‘sadi, rivojlanadi, shikastlangan to‘qimalarni tiklaydi va kasalliklarga qarshi kurashadi. Oziqlanishsiz hech bir tirik organizm yashay olmaydi.

- Fotosintez va xemosintez – avtotrof oziqlanish turlari (o‘simliklarda)
- Geterotrof oziqlanish – hayvonlar va odamlar uchun asosiy tur, bunda organizmlar tayyor organik moddalarni iste‘mol qiladi.



Oziq moddalar turlari

Sog'lom oziqlanishning asosi – bu oziq moddalarning muvozanatli miqdoridir. Ular bir nechta asosiy guruhlariga bo'linadi, har biri organizm uchun o'ziga xos ahamiyatga ega.



Karbonhidratlar

Energiyaning asosiy manbai bo'lib, kundalik ratsionning 55-60% ini tashkil qilishi kerak. Ular miya faoliyati va jismoniy harakatlar uchun zarur.



Oqsillar

To'qimalarni tiklash, mushak massasini shakllantirish va immunitet tizimini mustahkamlash uchun muhim. Oqsil tanqisligi turli kasalliklarga olib kelishi mumkin.



Yog'lar

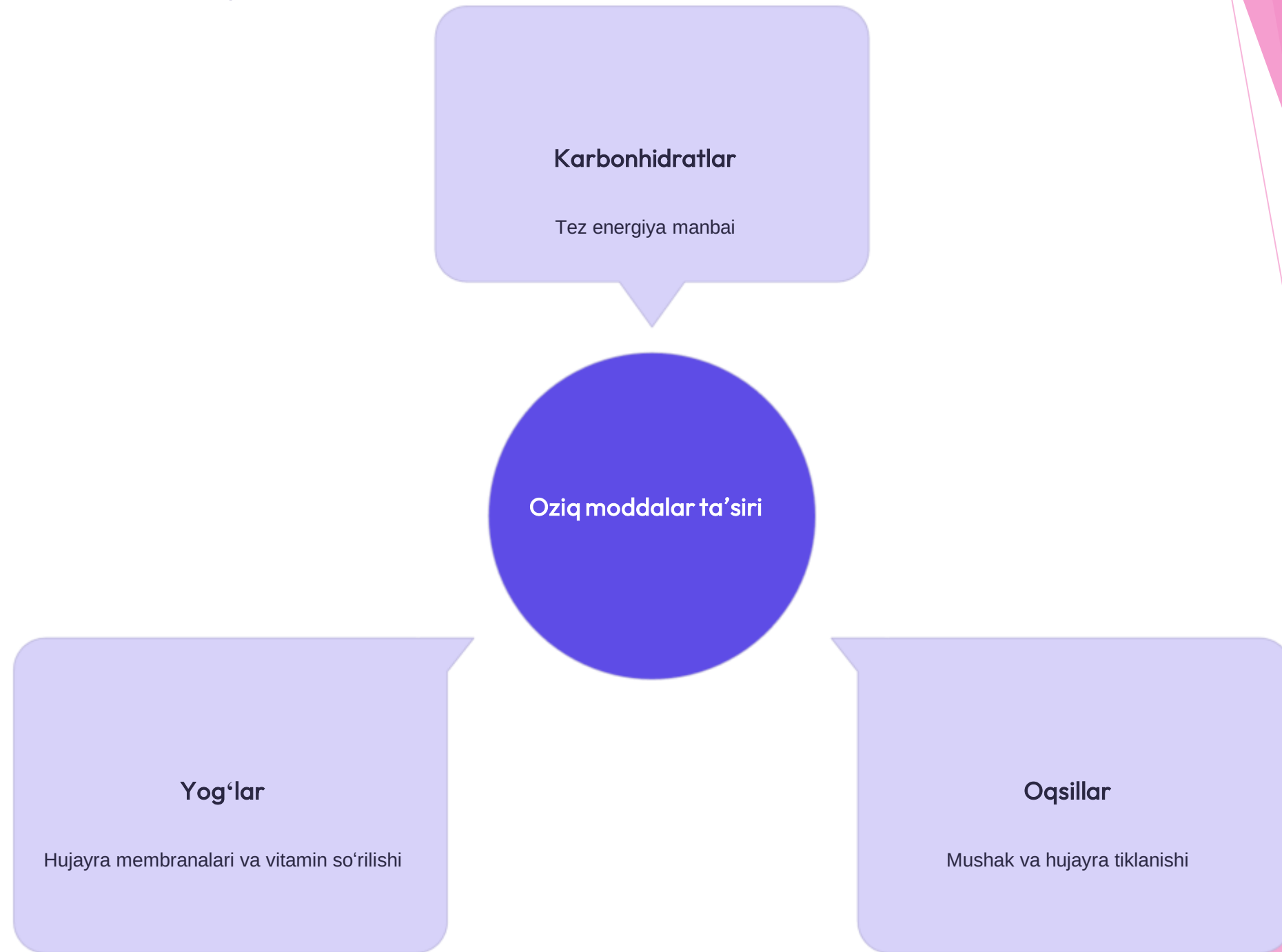
Energiya zahirasi hisoblanadi, shuningdek, yog'da eriydigan vitaminlarni (A, D, E, K) so'rilishini ta'minlaydi. Yog'lar hujayra membranalari uchun ham juda muhim.



Vitaminlar va minerallar

Organizmning normal ishlashi, metabolik jarayonlar va kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini ta'minlaydi. Ular mikroelementlar bo'lib, oz miqdorda bo'lsa-da, juda muhim.

Oziq moddalarning inson tanasidagi ta'siri



Har bir oziq moddaning inson tanasida o'ziga xos vazifasi bor. Karbonhidratlar tanani tez energiya bilan ta'minlasa, oqsillar mushaklar va hujayralar tiklanishida asosiy rol o'ynaydi. Yog'lar esa hujayra membranalari uchun qurilish materiali bo'lib xizmat qiladi va vitaminlarning so'rilishiga yordam beradi. Ularning muvozanati salomatlikning garovidir.



Sog'lom ovqatlanish qoidalari

Sog'lom ovqatlanish – bu hayot tarzini yaxshilashning asosiy kalitidir. Quyida sog'lom ovqatlanishning bir nechta muhim qoidalari keltirilgan:

- **Meva va sabzavotlarni ko'proq iste'mol qilish**

Har kuni kamida 400 gramm meva va sabzavot iste'mol qilish vitaminlar, minerallar va kletchatkaga bo'lgan ehtiyojni qondiradi.

- **Suv ichishni ko'paytirish**

Kuniga 2-3 litr toza suv ichish organizmning suvsizlanishining oldini oladi, metabolizmni yaxshilaydi va toksinlarni chiqarib yuborishga yordam beradi.

- **Tuz va shakar iste'molini kamaytirish**

Ortiqcha tuz va shakar iste'moli yurak-qon tomir kasalliklari va diabet xavfini oshiradi. Ovqatga kamroq tuz soling va shakarli ichimliklardan voz keching.

- **Balanslangan ratsion**

Oqsillar, yog'lar va uglevodlarning to'g'ri nisbatini saqlash organizmning barcha ehtiyojlarini qondirishga yordam beradi.

Sog'lom ovqatlanish piramidasi

Sog'lom ovqatlanish piramidasi – bu kundalik ratsionni to'g'ri tashkil qilish uchun vizual ko'rsatma. Uning pastki qismida ko'proq iste'mol qilinishi kerak bo'lgan mahsulotlar joylashgan, yuqori qismida esa kamroq iste'mol qilinishi tavsiya etilgan mahsulotlar ko'rsatilgan.

- **Pastki qavat:** Don mahsulotlari (non, guruch, makaron), sabzavotlar va mevalar – energiya va kletchatka manbai.
- **O'rta qavat:** Oqsillar (go'sht, baliq, tuxum, dukkaklilar) va sut mahsulotlari (sut, yogurt, pishloq) – mushaklar va suyaklar uchun muhim.
- **Yuqori qavat:** Yog'lar, shirinliklar va boshqa kam foydali mahsulotlar – ularni cheklash tavsiya etiladi.





Oziqlanish va kasalliklar

Noto'g'ri oziqlanish ko'plab surunkali kasalliklarning asosiy sabablaridan biridir. Sog'lom ovqatlanish esa ularning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

“

Noto'g'ri oziqlanish semizlik, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va hatto ba'zi saraton turlari xavfini oshiradi. Fast food va qayta ishlangan mahsulotlar iste'moli bu kasalliklarning tarqalishiga yordam beradi.

”

“

Dunyo bo'yicha 2 milliarddan ortiq odamda vitamin va mikroelementlar yetishmovchiligi kuzatiladi. Bu immunitet tizimini zaiflashtirib, kasalliklarga chidamlilikni kamaytiradi.

”

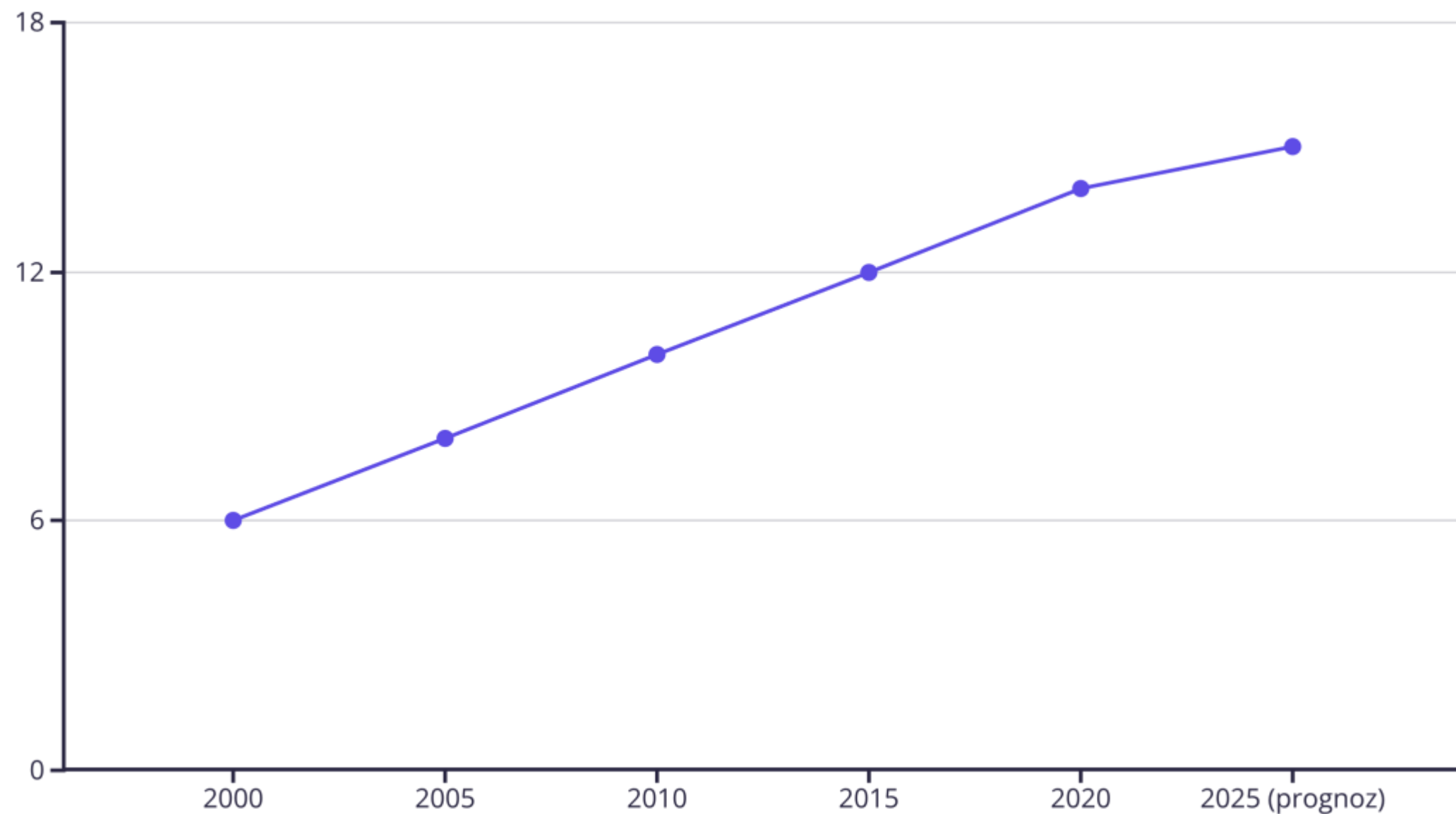
“

Sog'lom ovqatlanish ushbu kasalliklar rivojlanishining oldini olish yoki ularning kechishini yengillashtirishda asosiy omil hisoblanadi. To'g'ri ratsion bilan ko'plab sog'liq muammolarini bartaraf etish mumkin.

”

Semizlik darajasi va uning o'sishi (so'nggi 20 yil)

So'nggi yigirma yil ichida semizlik global miqyosdagi jiddiy muammoga aylandi. Bu nafaqat kattalar, balki yoshlar orasida ham xavotirli darajada o'sib bormoqda.



Yuqoridagi diagrammada ko'rinib turibdiki, semizlik darajasi doimiy ravishda o'sib bormoqda. Agar 2000-yilda dunyo bo'yicha semizlik darajasi 6% ni tashkil etgan bo'lsa, 2025-yilga kelib bu ko'rsatkich 15% ga yetishi kutilmoqda. Yoshlar orasida semizlikning ko'payishi esa kelajakda yanada jiddiy sog'liq muammolariga olib keliishi mumkin.

Zamonaviy oziqlanish muammolari

Bugungi kunda oziqlanish sohasida bir qator muammolar mavjud bo'lib, ular inson salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda.



- **Fast food va tez tayyorlanadigan ovqatlar:** Ushbu mahsulotlar yuqori kaloriya, yog', shakar va tuzga boy bo'lib, ularni iste'mol qilish semizlik va boshqa kasalliklar xavfini oshiradi.
- **Oziq-ovqatda sun'iy qo'shimchalar va konservantlar:** Ko'plab mahsulotlarda sun'iy rang beruvchilar, aromatizatorlar va konservantlar mavjud bo'lib, ular inson organizmiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.
- **Organik va tabiiy mahsulotlarga talab oshmoqda:** Aholining sog'lom turmush tarziga bo'lgan e'tibori ortishi bilan, organik va minimal qayta ishlangan mahsulotlarga talab ham oshib bormoqda.



Sogʻlom hayot uchun oziqlanishga eʼtibor

Sogʻlom oziqlanish – bu shunchaki parhez emas, balki butun umr davomida rioya qilinishi kerak boʻlgan hayot tarzidir. Oʻz ratsioningizga eʼtibor berish orqali siz uzoq va baxtli hayot kechirishingiz mumkin.

Ratsionni muvozanatlash

Har kuni turli xil mahsulotlarni isteʼmol qilib, oqsillar, yogʻlar, uglevodlar, vitaminlar va minerallarning toʻgʻri nisbatini taʼminlashga intiling.

Tabiiy mahsulotlarga ustunlik berish

Minimal qayta ishlangan, yangi meva-sabzavotlar, toʻliq don mahsulotlari va tabiiy protein manbalarini tanlang.

Harakat va ovqatlanish

Faol hayot tarzi sogʻlom ovqatlanish bilan birga organizmning umumiy holatini yaxshilaydi va energiya darajasini oshiradi.

Sogʻliq kaliti

Oziqlanish – har birimizning sogʻligʻimiz va farovonligimiz uchun asosiy kalitdir. Unga eʼtibor qaratish orqali siz oʻzingiz uchun eng yaxshi sarmoya kiritasiz.

NAZORAT SAVOLLARI:

1. Oziqlanishning asosiy maqsadi nima?
2. Oziqlanish jarayonida qanday turli moddalar ishtirok etadi?
3. Hayvonlar va o'simliklar o'rtasidagi oziqlanish jarayonlarini solishtiring.
4. Oziqlanishda zarur bo'lgan asosiy ozuqa moddalari qaysilar?
5. Nima uchun vitaminlar va minerallar organizm uchun zarur?
6. Oziqlanish va sog'liq o'rtasidagi bog'liqlikni tushuntiring.
7. Oziqlanishning turli turlari va ularning farqlari haqida nima bilasiz?
8. Oziqlanishning jismoniy faoliyatga ta'siri qanday?
9. Oziqlanishdagi muvozanatni saqlash uchun qanday omillar muhim?
10. Oziqlanishning hayot davomida qanday o'zgarishlar yuz berishi mumkin?