

Date: 27th April-2025

SOG‘LOM OVQATLANISH, OQSILGA BOY MAHSULOTLARDAN
TAYYORLANGAN TAOMLAR.

Madaminova Yorqinoy

Urganch Davlat pedagogika instituti

“Texnalagik takim kafedrası” katta o‘qituvchichi

Gulimova Xurshida, Aminova Sevinchoy

Urganch Davlat pedagogika instituti

221-guruh Texnalagik talim yo‘nalish talabalari

Annotatsiya: ushbu maqolada sog‘lom ovqatlanish sirlari va uning inson hayotida tutgan o‘rni va uning hayot uchun foydali taraflari haqida va ozuqaga boy taomlar meva-sabzavotlar hamda ularning tarkibiy qismi, ozuqaviy qiymatini va boshqa shu kabi ma’lumotlarga ega bo‘lamiz.

Kalit so‘zlar: Sog‘lom ovqatlanish, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST), dieta, vitaminlar, mikroelementlar, oqsillar, kalorya, uglevod, dengiz mahsulotlari, meva va sabzavotlar.

Аннотация: В этой статье мы расскажем о Секретах здорового питания и его роли в жизни человека, а также о его преимуществах для жизни, а также о продуктах, богатых питательными веществами, таких как фрукты и овощи, их ингредиент, пищевая ценность и многое другое.

Ключевые слова: здоровое питание, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), диета, витамины, микроэлементы, белки, калории, углеводы, морепродукты, фрукты и овощи.

Annotation: in this article, we will learn about the secrets of healthy eating and its role in human life and its benefits for life, and about the food rich in fruits and vegetables and their ingredient, nutritional value and other similar information.

Keywords: healthy diet, World Health Organization (who), diet, vitamins, microelements, proteins, calories, carbohydrates, seafood, fruits and vegetables.

Sog‘lom ovqatlanish – bu umumiy salomatlikni saqlaydigan yoki yaxshilaydigan ozuqadir. U tanani suyuqlik, oqsil kabi makroviy elementlar, vitaminlar kabi mikroelementlar, yetarlicha ozuqaviy tola va oziq-ovqat energiyasi bilan ta‘minlaydi.

Sog‘lom ovqatlanish o‘z ichiga mevalar, sabzavotlar va butun donlarni va juda oz miqdorda qayta ishlangan (muzlatilgan, konservalangan) ovqatlar va shirin ichimliklarni olishi mumkin. Garchi vegetarianlar dietasiga rioya qilganlar uchun B12 vitaminining



Date: 27th April-2025

qo'shimcha manbalari kerak bo'lsa ham, ular uchun qo'yiladigan talablar turli xil o'simlik va hayvonlarga asoslangan oziq-ovqatlardan qondirilishi mumkin. Insonlarni sog'lom bo'lishi uchun nima iste'mol qilish kerakligi bo'yicha tibbiyot va hukumat muassasalari tomonidan turli xil taomlanish qo'llanmalari nashr etiladi. Ba'zi mamlakatlarda iste'molchilarning sog'lig'iga doir oziq-ovqat mahsulotlarini tanlash imkonini berish uchun ovqatlanish qo'llanmalari taqdim etiladi.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) aholi va shaxslarga nisbatan quyidagi beshta tavsiyani beradi.

1. Tanangiz ishlatayotgan kaloriyalar soniga teng ravishda ovqatlanish orqali sog'lom vazni saqlang.

2. Yog'larni umumiy kaloriya iste'molining 30 foizidan ko'p bo'lmagan miqdorda iste'mol qiling va to'yinmagan yog'larni to'yingan yog'larga qaraganda afzal ekanligini bilishingiz kerak. Trans yog'lardan saqlaning.

3. Kuniga kamida 400 gramm meva va sabzavotlar (shirin kartoshkalar, kassava va boshqa kraxmalli o'simliklarni hisobga olmaganda) iste'mol qiling. Sog'lom ovqatlanishda, shuningdek, dukkaklilar (masalan, yasmiq doni, loviya), butun donlar va yong'oqlar ham mavjud^[8].

4. Iste'mol qilinadigan shakar miqdori umumiy iste'mol kaloriyasining 10% idan kamroq bo'lishi kerak (kaloriya iste'moli 5% idan yoki 25 grammdan kam bo'lishi yanada yaxshiroq bo'lishi mumkin^[9]).

5. Barcha manbalardan tuz/natriyga me'yor belgilash va tuzning yodlanganligiga ishonch hosil qilishingiz kerak. Kuniga 5 grammdan kamroq miqdorda tuz iste'mol qilinishi, yurak-qon tomir kasalliklarining xavfini kamaytiradi

Siz iste'mol qilayotgan mahsulotlar nafaqat sizning, balki sizdan keyingi bir necha avlodning sog'lig'i va turmushining sifatiga katta ta'sir qiladi. Sog'lom ovqatlanish tartibi haqida ko'plab so'z yuritilgan, ammo ko'payib borayotgan «yangi foydali» parhez va trendlar kishini mushkul holatga solib qo'yadi. Sog'lom turmush tarzi tomon dadil qadam bosish uchun, tartibli sog'lom ovqatlanish qoidalari haqida unutmaslik juda muhim.

Shunisini aniq anglash lozimki, sog'lom ovqatlanish va parhez- bu bir xil tushunchalar emas. Parhez-bu cheklash demakdir, sog'lom ovqatlanish tartibida esa u yoki bu mahsulotga qat'iy ta'qiqlar qo'yilmaydi.

Sog'lom ovqatlanish -bu yaxshi kayfiyat va muvozanatni saqlashga yordam beruvchi usul va prinsiplardir. Vazn tashlash, semirish yoki kun tartibidan yaxshi o'zlashtirilmayotgan mahsulotlarni olib tashlash kabi muammolar inson shaxsan tanlaydigan yo'lga bosiladigan keyingi qadamdir.

Ilmiy tekshiruvlar shuni aniqlab kelyaptiki, mashxur parhezlar yoki ayrim mahsulotlardan to'laligicha yoki qisman cheklash ko'rinishidagi noto'g'ri ovqatlanish -



Date: 27th April-2025

o'limga olib boruvchi yurak va qon tomir kasalliklari hamda saratonning rivojlanishi havfini kuchaytirar ekan.

Aql-idrok uchun ozuqa. Iste'mol qilingan ozuqa organ to'qimalarini hosil qiladi va o'z-o'zidan organizmda bo'ladigan barcha jarayonlarga ta'sir qiladi. Shu qatorda ruhiy jarayonlarga ham. Axir sizning jismoniy holatingiz sizning kayfiyatingizda ham aks etadi. Shuning uchun qanday fikr yuritayotganingizga ham e'tibor bering, organizmingizga g'amxo'rlik qilish kerakligini angalayapsizmi? Shu bilan birga iste'mol qilinayotgan ozuqa organizmimizga qanday ta'sir qilishini tushunish uchun organizm haqidagi bilimimizni ham boyitib borishimiz darkor. So'nngi qoida-o'z-o'zini ruhlantirish zarurligi. To'g'ri ovqatlanish haqidagi tavsiyalarni o'qing, hamfikrlarni qidiring, o'z tajribangiz bilan bo'lishib, atrofingizdagilarni ruhlantiring.



Kaloriyalar va energetik muvozanat. Kaloriyalar bu energiya, yoqilg'i miqdori bo'lib, u biz tanovvul qilgan mahsulotning organizmda parchalanganidan hosil bo'ladi.

Kaloriyalarni hisoblash kerak yoki kerak emasligi haqida yillar davomida bahs yuritiladi. Ba'zi insonlar o'z intuitsiyasiga tayanib ovqatlansa, ba'zilar raqamlarsiz hech narsaga oydinlik kirita olishmaydi. Ammo shunisi aniqki-agarda siz sarf qiladigan kaloriyadan ko'ra ko'proq kaloriyalar iste'mol qilsangiz, sarf qilinmagan kaloriyalar tanangizda yog' bo'lib to'planadi. Agarda shuning aksi bo'lsa-siz vazn tashlaysiz. Shunga ko'ra, agar siz ozmoqchi bo'lsangiz ko'proq kaloriyalar sarf qilishingiz lozim. Agar semirish niyatida bo'lsangiz, sarf qilinadigan kaloriya miqdoridan ko'proq yeyishingiz kerak bo'ladi. Shundan xulosa qilish mumkinki, energetik muvozanatni saqlash siz rioya qilayotgan tartibga nisbatan juda muhim.





Oqsillar, yog'lar va uglevodlar. Sog'lom ovqatlanish -bu katta fan bo'lib, uning qoidalari qanchalik sodda jaranglamasin, insonlar o'rganishi kerak ulkan bilimlar bazasi mavjud.

Oqsil, yog'lar va uglevodlar soglom turmush tarzi tushunchasining va ilmiy kategoriyasining atamalaridandir. Bu uch muhim moddalarsiz sog'lom ovqatlanish tartibini tasavvur qilib bo'lmaydi, shuning uchun ular haqida keyinchalik yana ko'p marotaba gaplashamiz. Ushbu moddalar yi'gindisi mahsulotdagi kaloriyalar miqdorini belgilaydi. Ozuqaning asosiy qismlaridan biri yog' hisoblanadi. bir kunda 65 grammgacha yog' iste'mol qilish kerak.

Yog'lar to'yingan, to'yinmagan va transyog'larga bo'linadi. Kun davomida turli xil yog'larni iste'mol qilish juda muhim.

Uglevodlar – energiya zahirasi bo'lib, hayot faoliyatini olib borishda juda muhim manbadir. Uglevodlar tez(oddiy) va sekin(murakkab) turlarga bo'linadi. Murakkab uglevodlar fermentlar yordamida oddiy uglevod darajasigacha parchalanadi va bunga muayyan vaqt kerak bo'ladi. Shuning uchun ular sekin uglevodlar deyiladi. Oddiy uglevodlar parchalanishi shart emas, ular organizmga tezroq so'riladi.

Sog'lom ovqatlanish asoslari – bu me'yordagi oqsillar, yog'lar va uglevodlarning mavjudligidir.



Date: 27th April-2025



Yangi taom va mahsulotlarni bosqichma bosqich kiritib, ovqatlanish tartibingizni o'zgartiring. Ana shunda ruhiy jihatdan qiynalmaysiz. Asosiy ratsioningizda turli xil mahsulotlar bo'lishi lozim.

Shuni bilingki, barcha kaloriyalar ham bir xil emas. Organizm turli oqsillar, yog'lar va uglevodlardan ta'sirlanib, har xil reaksiya va gormonal o'zgarishlarni keltirib chiqaradi. Biri muskullarni paydo qilsa, ikkinchisi organizmni qand ishlab chiqarishga majbur qiladi, yana biri esa yog' hosil qiladi. Shuning uchun kaloriyalar har xil natija beradi. Kun tartibidagi bir xil kaloriyalar soni vazn tashlashga, muskul va yo'to'qimalarining paydo bo'lishiga xizmat qiladi.

Quyida oqsilga boy mahsulotlar va taomlar ko'rsatilgan:

1. Yog'siz go'sht. Oziq -ovqatlarning oqsil turlari bo'yicha eng boylari reytingida etakchi. Parranda go'shti (tovuq, kurka), ayniqsa, tarkibida yog'ning past foizi tufayli foydalidir. Quyon va kiyik go'shti. Ammo mol go'shti bilan haddan tashqari ko'tarmaslik, u yog' va xolesterinning yuqori foiziga ega.

2. Dengiz mahsulotlari. Baliqda sut mahsulotlariga qaraganda ko'proq protein mavjud. Shuningdek, dengiz mahsulotlari foydali aminokislotalar va moddalar bilan boyitilgan, kaltsiy, magniy, vitamin E.

3. Sabzavotlar. Soya, brokkoli, yashil no'xat, yasmiq, nohut, qushqonmas, ismaloq - ularning hammasida oqsillardan tashqari ko'plab vitaminlar va tolalar mavjud bo'lib, ular ovqat hazm qilishni yaxshilashga ta'sir qiladi.

4. Mevalar. Tananing normal ishlashiga yordam beradigan mikroelementlari manbai bo'lib xizmat qilishadi. Eng oqsillarga boy orasida o'rik, avakado, kivi, banan, xurmo va anjir hisoblanadi

5. Tuxum. Ikki tuxum oqi 10 gramm oqsilni o'z ichiga oladi.

6. Kam yog'li tvorog. Mashg'ulotdan keyin foydalidir, lekin yog'siz mahsulotga ustunlik berish kerak. Bu holda u qomatga zarar bermaydi, balki vazn yo'qotishga hissa qo'shadi.



Date: 27th April-2025

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. „Healthy Food Display: Image Details“. *NCI Visuals Online*. [National Cancer Institute](#) (2001-yil 1-yanvar). 2021-yil 6-mayda asl nusxadan [arxivlangan](#).
2. Lean, Michael E.J. (2015). "Principles of Human Nutrition". *Medicine* 43 (2): 61–65. [doi:10.1016/j.mpmed.2014.11.009](https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2014.11.009).
3. <https://zira.uz/uz/2018/09/19/sog-lom-ovqatlanish-tartibi/maqola>

