

Date: 25th April-2025

OVQATLANISH RATSIONIDA SUYUQ, QUYUQ HAMDA SUT
MAHSULOTLARI TAOMLARIDAN TO'G'RI FOYDALANISH

Djumaniyazov Sherzod Maqsudovich

Urganch davlar pedagogika instituti

Texnologik ta'lim 3-kurs talabasi

Atanazarova Dinora Parxad qizi

Urganch davlar pedagogika instituti

Texnologik ta'lim 3-kurs talabasi

Ismoilov Sarvar Nurillo o'g'li

Urganch davlar pedagogika instituti

Texnologik ta'lim 3-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ratsional ovqatlanish asoslari haqida ma'lumot berilgan. Ovqatlanish ratsionida suyuq, quyruq va sut mahsulotlaridan foydalanish to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan

Аннотация: В данной статье представлена информация об основах рационального питания. Диета содержит информацию об употреблении жидких, темных и молочных продуктов.

Annotation: This article provides information on the basics of rational eating. The diet contains information on the use of liquid, dark and dairy products.

Kalit so'zlar: Ratsional ovqatlanish, quruq sut, oqsil, oziq-ovqat mahsulotlari

Ключевые слова: Рациональное питание, сухое молоко, белок, пищевые продукты

Keywords: Rational nutrition, dry milk, protein, food products

Kirish. Ratsional ovqatlanish, insonning sog'liqligini saqlash va uning yaxshi holatda bo'lishini ta'minlash maqsadida, oziq-ovqat tanlash va uni ta'minlash jarayonini ifodalovchi amaliyotdir. Bu, turli xil ovqat guruhlari va oziq-ovqat mahsulotlaridan foydalanib, kerakli mikro va makroelementlarni, vitaminlarni va yuqori miqdorda suvni ta'minlashga asoslangan. Ratsion ovqatlanish, insonning qon bosimi, yurak va qo'l-organni tizimlarining ishlashini mustahkamlashga yordam beradi va kasalliklar riskini kamaytiradi.

Ratsional ovqatlanish asoslari quyidagi muhim printsiplarga asoslangan bo'lishi mumkin:

1. To'g'ri ovqatlanish: Ovqatlanishda turli xil guruhlar (un, go'sht, meva, sabzavotlar, yog'lar, va boshqalar) bo'lishi kerak. Bu, har bir guruhdan zarur mikroelementlarning olinganini va qarshilashtirilgan energiya miqdorini ta'minlashda juda muhimdir.

2. Balandlashtirilgan ovqatlanish: Ovqatlantirishda qanday qilib oziq-ovqat mahsulotlarini qo'llash va ularni balandtirilgan oziq-ovqatga o'zgartirish juda muhimdir. Bu, zarur mineral va vitaminlarni olish va sog'liqni saqlashga yordam beradi.



Date: 25th April-2025

3. Quvvatli ovqatlanish: Ovqatlanishda quvvatli ovqatlarni tanlash va ularni oziq-ovqat mahsulotlari orqali qo'llash juda muhimdir. Bu, qanday qilib protein, yarim dasturiy olmay, yoglar, va qanday qilib muhim mineral va vitaminlarni olishni ta'minlashga yordam beradi.

4. Rang-barang ovqatlanish: Ovqatlantirishda turli xil rangrang ovqatlar tanlash juda muhimdir. Bu, turli xil ovqatlar orqali turli xil mineral va vitaminlarni olish va sog'liqlangan oziq-ovqat tizimini saqlashga yordam beradi.

5. Yurakni yaxshilash: Yurakni yaxshilash uchun yaxshi ovqatlanish o'rtasida boshqa asoslar bilan birgalikda ovqatlanish juda muhimdir. Bu, kolesterol darajasini pastga chakirish, qon bosimi va yuqori qon tozalashni ta'minlash va yurak kasalliklarini oldini olishga yordam beradi. Shu jumladan, ratsional ovqatlanish asoslari oziq-ovqatni o'z ichiga olgan mazmun, quvvatli ovqatlarni olish, va turli xil guruhlardan turli xil ovqatlarni tanlashni o'z ichiga oladi. Bu, sog'liqni saqlash va sog'liqni saqlashga yordam beradi. Ratsional ovqatlanishning muhim printsiplariga e'tibor berish, insonning sog'liqli va muvaffaqiyatli hayot olib borishiga yordam beradi. Bu printsiplar oziq-ovqat tizimini qisqa muddatda o'rganish, to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash va turli xil mahsulotlardan foydalanishni ta'minlashga yordam beradi. Natijada, inson sog'liqligini saqlash, energiya darajasini oshirish, yurak va qon tizimlarining ishlashini mustahkamlash, kasalliklarni oldini olish va umrni uzaytirishga qo'llanadi.

Abu Ali ibn Sino uyqudan oldin yeyilib, oshqozonda turib qolgan ovqat zahri ko'krak-miya kanali orqali miyaga bug'lanib o'tib, uni zaharlaydi, fe'lni tajang qiladi, deb yozadi. Uyqu va oxirgi tanovul o'rtasida 3-4 soat vaqt o'tishi lozim. Shu bois kechki paytda yengil hazm bo'ladigan ovqat iste'mol qilish va yong'oqlar, qovurmalar, yog'li go'sht, tvorog kabilardan saqlangan ma'qul. Bir ovqat oshqozonda to'liq hazm bo'lmasdan yana ovqat yeyish ham zararli. Eng yaxshisi, kuniga 2 mahal ovqatlanishdir.

Sut, qaymoq, smetana 0 dan 8 °C gacha haroratda saqlanadi. Sut ishlatishdan oldin tirqishi 2 mm li elakdan o'tkaziladi. Quruq sut 28-30 °C haroratdagi suvda tabiiy sutdagi namlikkacha (100 g quruq sutga 700-800 sm³ suv) eritiladi.

Oqsillar, asosan, go'sht, baliq, sut va tuxum tarkibida ko'proq uchrashi aniqlangan. Oqsillarning miqdoriga ko'ra oziq sifatining yuksak darajada bo'lishi ko'ndalang-targ'il muskullarda bo'lgani holda u nihoyat qimmatli hisoblanadi. Lekin biriktiruvchi to'qima va silliq muskullarda ayrim aminokislotalar (triptofan, lizin, tirozin va boshqalar)ning uchramasligi aniqlangan. Shuningdek, sifatli go'sht tarkibida o'rtacha 20% oqsil bo'lishi aniqlangan.

Ovqat tarkibida konservantlar, sun'iy rang beruvchilar va zararli qo'shimchalar bo'lmasligi kerak. Mahsulotlar yangi va ekologik jihatdan xavfsiz bo'lishi lozim. Ovqat tayyorlashda qovurish va yog'li usullardan voz kechib, ko'proq bug'da pishirish, qaynatish yoki dimlash usullaridan foydalanish tavsiya etiladi.

Ovqat tarkibida quyidagi asosiy moddalarning to'g'ri nisbati bo'lishi zarur:

- Uglevodlar – 50-60% (murakkab uglevodlarga ustunlik berish);
- Oqsillar – 15-20% (hayvon va o'simlik oqsillarining balansiga rioya qilish);
- Yog'lar – 20-30% (polito'yinmagan yog' kislotalariga boy bo'lishi kerak).



Date: 25th April-2025

Organizm faoliyati uchun zarur bo'lgan barcha vitaminlar va minerallar yetarli miqdorda qabul qilinishi lozim. Bu tabiiy mahsulotlar, sabzavot va mevalarni muntazam iste'mol qilish orqali ta'minlanadi.

Insonlarda turli yoshida ovqatlanishdan ajraladigan energiyaga bo'lgan ehtiyoj turlicha bo'ladi. Bolalarda yosh davrlari bo'yicha zarur bo'lgan kaloriya miqdori:

- 1 kundan – 6 oygacha – 115 kkal;
- 6 oydan – 1 yilgacha – 110 kkal;
- 1 yoshdan – 2 yoshgacha – 1500 kkal;
- 3 yoshdan – 4 yoshgacha – 1800 kkal;
- 5 yoshdan – 6 yoshgacha – 2000 kkal;
- 7 yoshdan – 10 yoshgacha – 2400 kkal
- 11 yoshdan – 13 yoshgacha – 2750 kkal tavsiya etiladi.

So'nggi yillarda ko'pgina rivojlangan mamlakatlarda nomutanosib ovqatlanish natijasida kelib chiqadigan kasalliklar tobora ortib bormoqda. Aqliy mehnat va sport bilan shug'ullanuvchi aholining fiziologik talabini qondiradigan ratsion bo'yicha ovqatlanish shart, bu esa ularning salomatligini mustahkamlash garovi hisoblanadi. Buning uchun ratsional ovqatlanish tartibini chuqurroq o'rganish va unga amal qilish lozim. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish uchun qat'iy belgilangan ratsional ovqatlanish tartibiga rioya qilinishi zarur. Inson organizmi deyarli barcha kerakli moddalarni oziq-ovqat va suv orqali oladi. Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi va ularning xususiyatlari salomatlik, jismoniy rivojlanganlik, mehnat qobiliyati, umr ko'rish davomiyligiga bevosita ta'sir qiladi. Inson organizmiga shu qadar ta'sir qilishga qodir bo'lgan yana boshqa bir omilni topish qiyin. Aslida inson tanasi uchun ham go'sht, ham sabzavotlar zarur. Shuning uchun to'g'ri ovqatlanish qoidalarini bilish muhim. To'g'ri ovqatlanish uzoq umr kechirishning muhim omili hisoblanadi.

Ovqatlanish ratsionida suyuq, quyuq va set mahsulotlarini to'g'ri qo'llash muhim, chunki bu sog'likni saqlash, ovqat hazm qilish tizimini qo'llab-quvvatlash va organizmning kerakli ozuqaviy moddalarni olishiga yordam beradi. Har bir turdagi mahsulotning o'ziga xos vazifalari bor, va ratsionda ularni to'g'ri taqsimlash zarur.

1. Suyuq mahsulotlar

Suyuq mahsulotlar, asosan, organizmni suv bilan ta'minlash va ovqat hazm qilishni yengillashtirishda muhim rol o'ynaydi. Ular suyuqlik muvozanatini saqlashga yordam beradi, shuningdek, toksinlarni chiqarishda yordam beradi.

Suyuq mahsulotlarga misollar:

- Suv
- Choy, kofe (moderatsiyada)
- Sharbatlar (fresh yoki nohutli, ammo shakar qo'shilmagan bo'lishi kerak)
- Suyuq sho'rvalar (souslar, brovlar)
- Sut va sutli mahsulotlar (masalan, kefir)

Foydalanish tavsiyalari:



Date: 25th April-2025

Kun davomida etarlicha suyuqlik iste'mol qilish juda muhim. O'rtacha kuniga kamida 1.5–2 litr suyuqlik iste'mol qilish kerak.

Suyuq sho'rvalar va brovlar hazm qilishni yengillashtiradi va ovqatni yaxshi hazm qilishga yordam beradi.

Shakar qo'shilmagan sharbatlar, yangi siqilgan meva yoki sabzavotli sharbatlar foydali bo'ladi, lekin ularni ko'p iste'mol qilishdan saqlanish kerak.

2. Quyuq mahsulotlar

Quyuq mahsulotlar, ya'ni, yopishqoq yoki semiz (kreml) taomlar, organizmga energiya manbai bo'lib xizmat qiladi. Ular organizmga yog'lar, oqsillar va ba'zi ozuqaviy moddalarni beradi.

Quyuq mahsulotlarga misollar:

Kreml sho'rvalar

Krem, sutli mahsulotlar (kefir, smetana)

Yog'li souslar (masalan, mayonez)

Ba'zi qahvalarda ishlatiladigan krem

Foydalanish tavsiyalari:

Quyuq mahsulotlar yog'lar va oqsillarni beradi, lekin ularni ko'p iste'mol qilish zarur emas. Ayniqsa, yog'li va yuqori kaloriyalı souslar, krem va mayonezlarni cheklash zarur.

Quyuq taomlar ovqatlanishning bir qismi sifatida, yengil va sog'lom variantlarda tanlanishi kerak. Masalan, yog'siz kreml sho'rvalar yoki o'simlik yog'idan tayyorlangan souslar yaxshi tanlov bo'lishi mumkin.

Yog'larni, ayniqsa hayvon yog'larini haddan tashqari iste'mol qilmaslik muhim. O'simlik yog'lari (masalan, zaytun yog'i) sog'lomroq tanlovdir.

3. Sut mahsulotlari

Sut mahsulotlari qattiq tuzilishga ega bo'lgan va oson hazm bo'ladigan ozuqa moddalarini o'z ichiga olgan mahsulotlardir. Ular organizmga foydali vitaminlar, minerallar va boshqa ozuqaviy moddalarni taqdim etadi.

Sut mahsulotlarga misollar:

-Sabzavotlar va mevalar

-Qattiq go'sht (mol go'shti, tovuq, baliq)

-Dukkakli ekinlar (nohut, loviya)

-Non va don mahsulotlari (masalan, kornfleks, guruch, bug'doy)

-Foydalanish tavsiyalari:

Sut mahsulotlar ovqatning asosiy qismi bo'lishi kerak. O'rtacha ratsionda ko'proq sabzavot va mevalar, to'liq donli mahsulotlar va oqsillar (masalan, go'sht, baliq, dukkaklilar) bo'lishi kerak.

Har bir ovqatda sabzavot va mevalarni kiritish sog'liq uchun foydalidir. Ular vitaminlar, minerallar va tolalarni taqdim etadi.

Qattiq go'shtni juda ko'p iste'mol qilmaslik kerak, o'zini baliq va oqsillar bilan boyitilgan boshqa oziq-ovqat mahsulotlariga (masalan, o'zgaruvchan protein manbalariga) ustunlik berish muhim.



Date: 25th April-2025

Sut mahsulotlarni balanslash va organizmga kerakli energiyani olish uchun oqsillar, uglevodlar va yog'larni to'g'ri nisbatda birlashtirish kerak.

4. Ratsionda balansni saqlash:

To'g'ri ratsionda suyuq, quyuq va set mahsulotlarini yaxshi muvozanatlash zarur. O'quvchilarga va iste'molchilarga ratsiondagi turli xil mahsulotlarning muhimligini tushuntirgan holda, har bir turdagi oziq-ovqatning foydalari va zararlarini o'rgatish kerak.

Yaxshi balansli ratsion quyidagicha bo'lishi mumkin:

Suyuq mahsulotlar: kuniga kamida 1.5-2 litr suyuqlik iste'mol qilish. Yangi siqilgan meva yoki sabzavot sharbatlari, suv va oson hazm bo'ladigan suyuq taomlar.

Quyuq mahsulotlar: Kremli yoki yog'li mahsulotlarni cheklash, lekin oziq-ovqatni boyituvchi, yog'larni saqlovchi, masalan, zaytun yog'idan foydalanish mumkin.

Sut mahsulotlar: Keng miqyosda sabzavotlar, mevalar, oqsillar, to'liq donli mahsulotlar va yog'lar (yog'li baliq, o'simlik yog'lari) o'z ichiga olgan ratsion.

5.Xulosa: Suyuqliklar organizmni suv bilan ta'minlaydi va hazm qilishni qo'llab-quvvatlaydi. Quyuq mahsulotlar yog'lar va oqsillarni taqdim etadi, ammo ularni me'yorida iste'mol qilish kerak. Set mahsulotlari esa organizmga zarur bo'lgan ozuqaviy moddalarni taqdim etadi va ratsionning asosiy qismi bo'lishi kerak. Har bir turdagi mahsulotni ratsionda to'g'ri muvozanatlash orqali sog'lom va samarali ovqatlanishning asosiy tamoyillarini yaratish mumkin.

Ratsional ovqatlanish, insonning sog'liqli va muvaffaqiyatli hayot olib borishida juda muhim rollarga ega. Bu amaliyot, oziq-ovqat tizimini qisqa muddatda o'rganish, to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash va turli xil mahsulotlardan foydalanishni ta'minlashga yordam beradi. Bu jarayonning muhim printsiplari, insonning energiya miqdorini ta'minlash, sog'liqligini saqlash, yurak va qon tizimlarining ishlashini mustahkamlash, kasalliklarni oldini olish va umrni uzaytirishda katta ahamiyatga ega. Shuningdek, ratsion ovqatlanish, insonning ruhiy va jismoniy tinchlik va rahatlik hissiyatini ta'minlashga ham yordam beradi. Barcha narsalarni qaror qilishimizda, sog'liqni saqlab qolish va uning yaxshi hissiyatini ta'minlash uchun, ratsion ovqatlanishning ustuvorligini yaxshi tushunish juda muhimdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Gulomova, M. (2021). "Sog'lom ovqatlanish va uning salomatlikka ta'siri." O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi, Tashkent.
2. Jumaniyazova, D. (2022). "Ratsional ovqatlanish: nazariya va amaliyot." O'zbekiston Milliy Universiteti, Tashkent.
3. Klemesheva L. Ergasheva M. "Yoshga oid fiziologiya"
4. Sharipova D. "Oilaning salomatlik sirlari" 2006 yil
5. Sodiqov B., Kuchkarova L., Qurbonov Sh. "Bolalar va o'smirlar fiziologiyasi va gigiyenasi" T. 2005

