

MAVZU:OVQAT VA UNING TARKIBI

**Arslonqulova Nodiraxon Ismoilovna***Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi**Nutrisiologiya dyetologiya asoslari fani o'qituvchisi.*

Ovqatlanish — organizmning hayot faoliyatini ta'minlash, salomatlik va ish qobiliyatini saqlab turish uchun zarur oziq moddalarni o'zlashtirish jarayoni. Kishi rejim bilan to'g'ri ovqatlansa, kasalliklarga kamroq chalinib, ularni oson yengadi. To'g'ri ovqatlanish barvaqt qarib qolishning oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Me'da-ichak, yurak-tomir kasalliklari va boshqa kasalliklarda alohida tuziladigan ratsion hamda ovqatlanish rejimi davo shartlaridan hisoblanadi.



Ovqat organizmning uyg'un ravishda rivojlanishi hamda bir me'yorda ishlab turishini ta'minlay oladigan bo'lishi kerak, buning uchun ovqat ratsionining miqdori va sifati, kishining kasb-kori, yoshi, jinsiga tegishli ehtiyojlarga monand kelishi lozim. Organizmning fiziologik ehtiyojlari turli shart-sharoitlarga bog'liq. Bularning ko'pchiligi doimo o'zgarib turadi. Shu sababli hayotning har bir fursati uchun aniq to'g'ri keladigan ovqat bo'lishi amalda mumkin emas. Biroq odamda maxsus regulyator (bosh-qaruv) mexanizmlar bo'lib, ular maz-kur paytda o'ziga kerakli

miqdordagi zarur oziq moddalarni yeyilgan ovqatdan ajratib oladi va oʻzlashtiradi. Lekin organizmdagi moslashtiruvchi regulyator qobiliyatlarning ham maʼlum chegarasi bor; bolalar va keksalarda ular ancha cheklangan. Bundan tashqari, bir qancha oziq moddalar, mas, vitaminlar, almashtirib boʻlmaydigan aminokislotalarni (qarang Oqsillar) odam organizmi moddalar almashinuvi jarayonida hosil qila (sintezlay) ol-maydi. Bu moddalar organizmga ovqat bilan tayyor holda kirib turishi kerak, aks holda sifatsiz O. natijasida kasalliklar paydo boʻladi.



Ovqatlanish jarayonida organizm hayot faoliyati uchun muhim oziq moddalar (oqsil, yogʻ, uglevod, vitaminlar, mineral tuzlar)ni olib turadi. Bular esa oʻzlashtirilishi jarayonida organizmning energiyaga boʻlgan ehtiyojini qondirib boradi. Biror xil oziq-ovqat maxsu-loti organizmda oʻzlashtirilganida ajralib chiqadigan energiya miqdori shu mahsulotning kaloriyasidir. Turli oziq moddalar va energiyaga boʻlgan ehtiyoj odamning yoshi, jinsi hamda mehnat tarziga qarab har xil boʻladi. Mehnat faoliyati harakterini hisobga olgan holda ovqat ratsionini toʻgʻri tuzish uchun ovqatlanish gigiyenasi sohasidagi mutaxassis olimlar katta yoshdagi kishilarning hammasini 4 gu-ruhga boʻlishadi. Birinchi guruhga jis-moniy kuch sarf qilmaydigan yoki kam jismoniy kuch sarflab ishlaydigan kishilar: akliy mehnat xodimlari, ishda asabiga zoʻr keladigan xodimlar; boshqarish pulklarining xodimlari: dispetcherlar, barcha xizmatchilar ki-radi. Ikkinchi guruhga mexanizatsiyalashtirilgan korxona xodimlari va jismoniy zoʻriqmasdan ishlovchi xodimlar: hamshiralar, sanitarkalar, sotuvchi, aloqachi, tikuvchi, avtomatlashtirilgan jarayonlarda band ishchilar va boshqa kiradi. Uchinchi guruhga meh-nat sharoitlari qisman mexanizatsiyalashtirilgan korxonalar va xizmat koʻrsatish sohasida ancha jismoniy kuch sarflab ishlaydigan xodimlar, sta-nokchi, toʻquvchi, poyabzalchi, metro poyezdi, avtobus, tramvay,

trolleybuslarning haydovchilari, umumiy ovqatlanish korxonalari xodimlari (ma'muriy boshqarma apparatidan tashqari) va boshqa kiradi. To'rtinchi guruhga yarim mexanizatsiyalashtirilgan yoki mexanizatsiyalashtirilmagan korxonalarda o'rtacha og'ir va og'ir mehnat qiladigan xodimlar: kon ishchilari, shaxtyorlar, yuk avtomobillari haydovchilari, metallurklar, temirchilar, qishloq xo'jaligi xodimlari va mexanizatorlar, yog'och tayyorlashda band bo'lgan ishchilar va boshqa kiradi. Ovqat ratsionini to'g'ri tuzish uchun, albatta, oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibini bilish lozim.



Oqsillar ovqatning eng muhim tarkibiy qismidir. Ovqatda oqsillar yetishmasa, organizm yukumli kasalliklarga ko'proq moyil bo'lib qoladi, qon yaratilishi susayadi, o'sib kelayotgan orga-nizmning rivojlanishi sekinlashadi, nerv sistemasi, jigar va boshqa a'zolar fa-oliyati buziladi, og'ir kasalliklardan keyin hujayralarning tiklanishi qi-yinlashadi, shuningdek, ratsionda oqsillarning ortiqcha bo'lishi ham organizmga ziyon. Ovqatlanishning O'zbekistonda qabul qilingan fiziologik me'yorlarida ratsiondagi umumiy kaloriyalarning 14% chasi oqsillar hisobiga qoplanadigan bo'lishi tavsiya etilgan.

O'simlik mahsulotlari — don, dukkaklilar, kartoshka va boshqa organizmni oqsillar bilan ta'minlab turadigan qimmatli va muhim manbadir.

Go'sht va balikda bo'ladigan azotli ekstraktiv moddalar ovqatlanishda juda muhim ahamiyatga ega. Go'sht va baliq sho'rvalarida ekstraktiv moddalar mavjudligi ko'proq hazm shiralari ishlanib chiqishi va ovqatning yaxshi hazm bo'lishiga yordam beradi.

Uglevodlar. Normal hayot faoliyati uchun zarur energiyaning yarmidan ko'prog'ini odam organizmi uglevodlardan oladi. Ular, asosan, o'simliklardan oldinadigan mahsulotlarda bo'ladi. Uglevodlar non, yormalar, kartoshkada kraxmal va qand hoida, qandolat mahsulotlari, shirin mevalarda esa qand hoida ko'p uchraydi.

Nerv sistemasi, muskullar, yurak, jigar va boshqa a'zolar faoliyatida uglevodlar muhim rol o'ynaydi.



Yormalar, makaron yoki dukkaklilardan tayyorlangan, kartoshka yoki sabzavotlardan pishirilgan taom va garnirdan kuniga ikki mahal yeb turish, 400—500 g non va 90—100 g atrofida qand hamda shirinliklar iste'mol qilish katta yoshli odamning uglevodlarga bo'lgan sutkalik ehtiyojini bimalol krndiradi.

O'simlik mahsulotlarida organizmni energiya bilan ta'minlab turadigan uglevodlar bilan birga oziq hisoblanmaydigan uglevod — kletchatkalar ham bo'ladi. Kletchatka taxminan 25% miqdorida o'zlashtirilib, ovqat ratsionida energiya manbai sifatida amaliy ahamiya-ti yo'q. Biroq u ichakning normal ishlashiga yordam beradi: ichak devorlariga ta'sir etib, ularni harakatga kel-tiradi — ichak peristaltikasini qo'zg'atadi. Kletchatkasi yo'q ovqat yeyil-ganda peristaltika susayib ich krti-shi mumkin.

Kishi har kuni sariq mag'iz bug'doy non, javdar non, sabzavotlardan ta-novul qilib turishi kerak, Ho'lligi-cha va xomligicha yeyiladigan sabzavot va mevalar juda foydali, shuningdek, ularda pektin moddalar ham bor. Bu moddalar uglevodlar toifasidan bo'lib, oziqdi qimmatga ega. Ularning ovqat hazm bo'lishidagi asosiy ahamiyati peristaltikani kuchaytirib, ichakning yaxshiroq bo'shalib turishiga yordam berishidir.

Yog'lar organizmni energiya bilan ta'minlab turadigan tayyor yonilgi materialidir; ular organizm tomonidan oqsillar, ba'zi mineral tuzlar, shuningdek, yog'da eriydigan vitaminlarning normal o'zlashtirilib borishi uchun ham zarur. Ovkat ratsionida yog'lar bo'lishi taomning mazasini yaxshilaydi va ishtahani ochadi.

Yog'larning kimyoviy xossalari.



**Yog'lar kundalik iste'mol
qilinadigan oziq
ovqatlarning tarkibiy qismi
hisoblanadi.**

**Yog'lar parchalanganda,
uglevod yoki oqsillarga
nisbatan 2 barobar ko'proq
energiya ajralib chiqadi.**



Ovqat bilan birga qabul qilinadigan yog'lar organizmda qisman yog' zaxirasi hosil qilishga sarflanadi. Yog'larga bo'lgan ehtiyojning qondirilishi yog'ning turi va sifatiga bog'liq. Hayvon va o'simlik yog'lari bir-birining o'rnini bosa oladi. Ovqat ratsionidagi yog'lar me'yori odamlarning yoshi, mehnat faoliyati va iqlimiy xususiyatlarga qarab belgilanadi. O'zbekiston aholisi uchun taklif etilgan ovqat me'yorlarida kaloriyalarning 30% ini yog'lar hisobiga qondirish ko'zda tutilgan. Sutkalik ovqat ratsionidagi yog'larni normalashda har 1000 kkal ga 35 g yog' mo'ljallanadi.

Ovqat ratsioniga kiradigan yog'larning sifat tarkibi ma'lum ahamiyatga ega. Ovqatga har xil hayvon, parranda va baliqlar yog'i, shuningdek, o'simlik moyi qo'shish foydali. Kunlik ratsionda 70-85 g cha hayvonlar yog'i (shulardan, 40 grammi tabiiy holda, qol-gani har xil oziqovqat, tabiiy mah-sulotlar tarkibida) bo'lishi lozim. Ovqat ratsioni tarkibiga ba'zi yog'si-mon moddalar — xolesterin va letsitin ham kiradi.

Hayvonlar yog'i, tuxum sarig'i, baliq tuxumi (uvildiriq), miya, jigar, buyraklarda ko'p miqdorda bo'ladigan xolesterin organizmning hayot faoliyatida, xususan, nerv sistemasi faoliyatida katta rol o'ynaydi. Letsitin tarkibida fosfor va xolin borligi tufayli bu modda xolesterinning biologik antago-nisti hisoblanadi. Letsitin o'sib kelayotgan organizmning rivojlanishi, kon yaratilishini stimullaydi, nerv sistemasi, jigar faoliyatiga foydali ta'sir ko'rsatadi, organizmning zaharli moddalarga ko'rsatadigan qarshiligini kuchaytirib, yog'larning singishini yaxshilaydi, aterosklerozning paydo bo'lishiga to'sqinlik qiladi. Grechixa yormasi, salat, bug'doy

kepagi tarkibida talaygina letsitin bor. Qon va to‘qimalarda normal miqdorda suyuqlik saqlab turish uchun osh tuzi bo‘lishi shart, u siydik ajralib chiqishiga, nerv sistemasi faoliyatiga, qon aylanishiga ta’sir qiladi, me‘da bezlarida xlorid kislota hosil bo‘lishida ishtirok etadi.

Mineral tuzlar organizmdagi barcha to‘qimalar tarkibiga kiradi va organizmning hayot faoliyati jarayonida to‘xtovsiz sarflanib boradi. Odam xilma-xil ovkatlar iste’mol qilsa, organizmning mineral tuzlarga bo‘lgan ehtiyoji to‘la-to‘kis qondirib boriladi. Bunday tuzlar orasida osh tuzi mu-him o‘rin tutadi. Kon va to‘qimalarda normal miqdorda suyuqlik saqlab turish uchun osh tuzi bo‘lishi shart, u siydik ajralib chiqishiga, nerv sistemasi faoliyatiga, qon aylanishiga ta’sir qiladi, me‘da bezlarida xlorid kislota hosil bo‘lishida ishtirok etadi.



Suyak skeleti odam gavdasi og‘irligining taxminan 1/2—1/3 qismini tashkil etadi, suyaklarning 2/3 qismi esa mineral tuzlardan tashkil topgan. Odam organizmida bo‘ladigan jami kalsiyning 99% suyak to‘qimasi tarkibiga kiradi: qolgan 1% kalsiy moddalar almashinuviga taalluqli xil-ma-xil jarayonlarda ishtirok etadi. Kalsiy tuzlari deyarli barcha oziq-ovqat mahsulotlarida bor, lekin odam organizmi ularni hamma

mahsulotlardan ham o'zlashtirib olavermaydi. Organizmni zarur miqdorda kalsiy tuzlari bilan ta'minlab turish uchun ovqat ratsioniga tarkibida organizmga yaxshi singadigan kalsiy ko'p mahsulotlar: sut va sut mahsulotlari, pishloq, tuxum sarig'i va boshqalarni qo'shish kerak.

Fosfor suyak to'qimasining hosil bo'lishida ishtirok etish bilan birga, butun organizmning hayot faoliyatida ham muhim o'rin tutadi. Nerv to'qimasi tar-kibiga ko'pgina miqdorda fosfor ki-radi, shuning uchun u nerv sistemasining normal ishlab turishida katta ahamiyatga ega. Deyarli barcha oziq-ovqat mahsulotlarida fosfor tuzlari bor, yong'oq, non, yormalar, go'sht, miya, jigar, baliq, tuxum, pishloq, sutda fosfor ko'p.

Magniy tuzlari yurak-tomir sistemasining normal ishlab turishini ta'minlaydi. Bu tuzlar kekxa kishilarga ayniqsa zarur, chunki organizmdan ortiqcha miqdor xolesterinni chiqarib tashlashga yordam beradi. Magniy tuzlari kepakda, jaydar undan yopilgan nonda, grechixa, arpa yormalarida, dengiz balig'ida ko'p.

Kaliy tuzlari yurak-tomir sistemasining normal ishlab turishini ta'minlashda ayniqsa muhim, chunki u siydik ajralishini kuchaytiradi. Yurak kasalliklari, gipertoniya kasalligi bilan og'rigan kishilarga qovoq, tarvuz, olma, bargak, mayiz yeb turish tavsiya etiladi, chunki ular tarkibida talaygina kaliy tuzlari bor.

Organizmning temir va misga bo'lgan ehtiyoji juda kam, sutkasiga grammning mingdan bir ulushiga to'g'ri keladi, lekin bu elementlar kon yaratilishida muhim rol o'ynaydi; yodga bo'lgan ehtiyoj ham nihoyatda kam, lekin oziqovqat mahsulotlarida yod bo'lmasa, qalqonsimon bez faoliyati buzilib, endemik buqoq kasalligi vu-judga keladi. Mikroelementlarga ki-radigan kobalt tuzlarining qon yaratilishida roli katta; kobalt vitamin V2 tarkibiga kiradi. No'xat, lavlagi, kizil smorodina, qulupnayda kobalt tuzlari ko'p bo'ladi.

Suv oziq moddalarning organizmda sarflanishida energiya hosil qilmasa ham, lekin suvsiz hayot yo'q. Ovqat ratsionida zarur miqdorda suyaklik bo'l-sa, ovqatning hajmi (og'irligi) ke-rakli darajaga yetadi va to'yganlik hissi vujudga keladi. Suvga bo'lgan sut-kalik ehtiyoj gavda og'irligining har1 kg vazniga 35-40 ml ni, ya'ni taxminan 2,5 l ni tashkil etadi. Shu normaning talaygina qismi (1 l ga yaqini) oziq-ovqat mahsulotlarida bo'ladi. Kishining suvga bo'lgan ehtiyoji iqlim sharoitlariga va jismoniy ishning og'irengilligiga bog'liq.

Vitaminlar ratsionning juda muhim va o'rnini bosib bo'lmaydigan tarkibiy kismidir. Ular organizmning normal hayot faoliyatini ta'minlab turadi, boshqa oziq moddalarning o'zlashtirilishi jarayonida ishtirok etadi; organizmning tashqi muhitdagi turli zararli ta'sirotlarga ko'rsatadigan qarshiligini kuchaytiradi, odamning mehnat qobiliyatini oshiradi (qarang [[Vitaminlar]).



Ratsionda tarkibi xilma-xil oziqovqat mahsulotlarining bo'lishi va ovqatning to'g'ri pishirilishi vita-minlarni saqlab qolishga imkon beradi. Og'ir jismoniy mehnatda, homiladorlik davrida, shim. rayonlarda yasha-ganda vitaminlarga talab kuchayadi. Bunda vitamin preparatlari iste'mol qilib turish zarur.

Ovqatning hazm bo'lishi mahsulotlar turi va ovqatning nechog'li xilma-xil bo'lishiga bog'liq. Hayvon mahsulotlari yaxshi hazm bo'ladi, bunda oqsillarning o'zlashtirilishi alohida ahamiyatga ega. Non, yormalar, sabzavot va mevalar oqsillariga karaganda go'sht, baliq, tuxum va sut mahsulotlarining oqsillari yaxshi o'zlash-tiriladi. To'g'ri ovqatlanishning eng muhim omili ovqatning xilma-xil bo'lishidir. Bir xil ovqat ko'ngilga urib, yaxshi singmaydi. Ovqat go'sht, non va yormalardan iborat bo'lsa, tarkibidagi oqsillarning o'rtacha 75% o'zlashtiriladi, agar ovqatga sabzavotlar qo'shilsa, oqsillarning o'zlashtirilishi 85-90% ga yetadi. Masalliqlar to'g'ri pishirib maydalanganda oziq moddalar yaxshi hazm bo'ladi.

Ovqatlanish rejimi kuniga necha mahal va qancha vaqt oralatib ovqatlanish, sutkalik ratsion kaloriyalarining ovqatlanish mahallariga taqsimlanishidan iborat. Kuniga 4 mahal ovqatlanish maqsadga muvofiq, chunki bunda hazm yo‘li bir maromda ishlaydi va hazm shiralarining kuchi raso bo‘lib, ovqat batamom qayta ishlanadi. Doim bir vaqtda ovqatlanganda me‘da shirasi birmuncha aktiv ajraladi. Ovqatning normal hazm bo‘lishida uning issiqsovukligi ham muhim ahamiyatga ega.

Keksa kishilar ovqati. 60 va undan katta yoshdagi kishilarda moddalar almashinuvi jarayoni birmuncha susayadi.

Ularda oʻrta yashar kishilarda-giga qaraganda ovqat kaloriyalari va qabul qilinadigan oqsillar, yogʻlar hamda uglevodlarga boʻlgan ehtiyojning oʻzgarib qolishi ham ana shundan.

Kishi qariganda sergo'sht sho'rvalar, qaylalnarni (ovqat hazm qilish, yuraktomir, siydik ajratish sistemalari ishi uchun qulay sharoit yaratish hamda suv-tuz almashinuvini normallashtirish maqsadida), tarkibida xolesterin ko'p masalliklar (tuxum sarig'i, miya, jigar va boshqalar) hamda qiyin eriydigan yog'lar (qo'y yog'i va boshqalar)ni kam iste'mol qilishi yoki ovqatga ishlatmasligi kerak. Zarur miqdordagi hayvon oqsillari va yog'larni ko'proq sut mahsulotlari hisobiga olib turish mumkin. Sabzavot va mevalarni xomligicha yeb turish foydali. Osh tuzi miqsorini ham cheklash zarur. Qariganda ovqatla-nish rejimini keskin o'zgartirmay, o'z vaqtida ovqat yeb turish muhim. Ovqatni pishirishga ham e'tibor berish lo-zim. Qovurilgan, dudlangan, tuzlangan va sirkalangan taomlarni kam iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Homilador ayol va emizikli ona ovqati. Homiladorlik oqsillar, qisman yog'lar, kalsiy, fosfor ga bo'lgan ehtiyoj ortadi. Homilador ayol bajarayotgan ishining harakteriga va vazniga qarab sutkasiga 100-120 g, asosan, oson singadigan va to'la qimmatli oqsil qabul qilishi, shuning, taxminan 65 g hayvon oqsili bo'lishi, sut, tvorog, pishloq, baliq, go'sht (go'shtning yog'siz xilini qaynatib pi-shirilgan holda) iste'mol qilish lo-zim. Har kuni sut ichib turish homila-dor ayol organizmini zarur miqdordagi oqsil, kalsiy va fosfor bilan ta'minlab boradi. Homilador ayol ovkati vitaminlarga ham boy bo'lishi kerak. Ular organizmi ko'proq temir moddasiga muhtoj bo'ladi. Jigar, tuxum sarig'i, osh-ko'klar, mevalar temirga ayniqsa boy. Homiladorlik davrida osh tuzini ortiqcha iste'mol qilmaslik, semirishga moyil ayollar esa yog', uglevodlarni kamroq iste'mol qilishi zarur.

Emizikli ona homiladorlik davridagiga qaraganda birmuncha ko'proq ovqat yeyishi, ichiladigan sut miqdorini oshirish, tuxum, sariyog', pishloq, sabzavot, mevalarni ko'proq yeb turi-shi lozim.

Shifobaxsh-profilaktik ovqatlar. Ko'pgina korxona va mu-assasalarda shifobaxsh-profilaktik ovkatlar berish joriy etilgan. Ovkatlanishning bu usuli organizmni mustahkamlaydi, tashqi muhitning noxush omillariga bo'lgan qarshiligini oshi-radi, moddalar almashinuvi normalla-shadi, sistemalar funksiyasi yaxshilanadi; ishlab chiqarishdagi zararli chiqindilarning me'da-ichaklarda so'rilishi kama-yadi, ularning organizmdan chiqib ke-tishi kuchayadi va h.k. Ana shu maqsadlarni ko'zda tutib maxsus ratsion tuzilgan. Shifobaxsh-profilaktik ovqatlar ishlab chiqarish korxonalarining oshxonalarida yoki ma'muriyat bilan kelishib, maxsus parh-yez taomlar oshxonalarida tayyorlanadi

Adabiyotlar:

1. Ergasheva V.Sh. "Ovqatlanish gigienasi" o'quv uslubiy qo'llanma. Toshkent. "Top Image Media" bosmaxonasi 2017 yil
2. M.A.Azizov "Umumiy gigiena va ekologiya" Toshkent "Cho'lpon" nashriyoti
3. M.R.Tilovov, S.O.Turdiyev, A.M.Bozorov "Ovqatlanish gigienasi" Toshkent, "Ilm Ziyo" nashriyoti, 2007 yil

4. S.S.Esonturdiyev, M.E.Qarshiboeva “Gigiena va sanitariya tekshirishlar texnikasi”“Ilm-ziyo” nashriyoti, 2007 yil
5. A.Nikbaev “Jamiyat sog‘liqni saqlash va tibbiyot statistikasi” Toshkent “Ilm - Ziyot”nashriyoti 2005 yil
6. G.I.Shayxova “Ovqatlanish gigienasi” Toshkent . “Yangi asr avlodi” nashriyoti 2011yil
7. M.A.Azizov, S.S.Solixov, Sh.Q. Qambarova “Gigiena“ Toshkent, “O‘qituvchi”nashriyoti 2003 y
8. S.T.Tursunov, T.S.Nodirov “Sog‘lom turmush tarzi”. Toshkent, “Ijod dunyosi” nashriyoti, 2003 yil

Internet saytlari:

1. www.ziynet.uz,
2. www.lex.uz,
3. www.google.uz,
4. www.med.uz,
5. www.referat.uz,