

NOTO'G'RI OVQATLANISH ORQALI KELIB CHIQUADIGAN KASALLIKLAR

Muallif: Hakimova Shohida Jo'rayevna,
Xalqaro Nordik universiteti Psixologiya va
maktabgacha ta'lim kafedrası kat.o'qit.

E-mail: hakimova_shohida@mail.ru

Author: Shohida Jorayevna Hakimova,
Senior Lecturer, Department of Psychology
and Preschool Education, Nordic
International University.

ANNOTATSIYA.

Mazkur ishda noto'g'ri ovqatlanishning inson salomatligiga salbiy ta'siri, ayniqsa, ushbu holat orqali kelib chiqadigan asosiy kasalliklar yoritilgan. Bugungi kunda fast-fud mahsulotlari, yog'li, shirin va tuzli taomlarning me'yordan ortiq iste'mol qilinishi yurak-qon tomir, semizlik, qandli diabet, oshqozon-ichak va jigarga oid kasalliklarning ko'payishiga olib kelmoqda. Annotatsiyada aynan qanday ovqatlanish odatlari salbiy oqibatlariga olib kelishi, shuningdek, to'g'ri ovqatlanishning profilaktik ahamiyati haqida ma'lumotlar keltirilgan. Tadqiqotning asosiy maqsadi – noto'g'ri ovqatlanish sababli yuzaga keladigan kasalliklarning oldini olish yo'llarini o'rganish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha tavsiyalar berishdan iborat.

Inson salomatligini ta'minlash va turli xil kasalliklardan himoyalashda sog'lom turmush tarzining asosiy omillaridan biri to'g'ri (ratsional) ovqatlanishdir. Inson organizmining o'sishi, me'yoriy rivojlanishi va hayot kechirishi hamda salomatligi so'lom ovqatlanishga bog'liq. Bu esa, o'z navbatida, insonni sog'lom turmush tarzi tomon yetaklaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotiga ko'ra, o'nta kasallik turi va o'lim sabablaridan oltitasi — semirish, kamqonlik, yurak-qon tomir, jigar va buyrak kasalliklari hamda diabet noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liqligi aytib o'tilgan.

Tahlillarga ko'ra, mamlakatda 10,7 mln aholi sog'lom turmush tarzini olib bormaydi. Aholining 16,5 foizi tamaki va 4,7 foizi alkogol iste'mol qilishi; 16 foizi

meva va sabzavotlarni yetarli miqdorda iste'mol qilmasligi (kuniga 400 grammdan kam); 36,6 foizi taomga qo'shimcha tuz qo'shishi; 32,9 foizida ortiqcha vazn va 23,5 foizida semizlik mavjudligi; 38 foizida yuqori arterial bosim va 8,4 foizi qonida qand miqdorining yuqoriligi; 26 foizining esa jismoniy faolligi sustligi aniqlangan.

Dunyodagi yetakchi ilmiy markazlarda olib borilgan kuzatuvlarda hayvon yog'idan va yuqori sifatli un mahsulotlaridan tayyorlangan taomlar hamda shirinliklarni me'yoridan ortiq tanovul qilish, ovqatlanish tartibi va ritmiga amal qilmaslik oziq-ovqatlarning asosiy tarkibiy qismlari o'rtasidagi muvozanatning buzilishiga va oqibatda mazkur kasalliklar kelib chiqishiga olib kelishi tasdiqlanmoqda. Chunki ular qonda xolesterin (yog'simon zarrachalar) miqdorining oshishi, qon bosimining ko'tarilishi, miokard infarkti, bosh miyaga qon quyilishi yoki ishemik insult (bosh miya va bo'yin tomirlarida yog'lar o'tirib qolishi oqibatida unda qon aylanishining o'tkir buzilishi), qandli diabetga moyillik tug'ilishining asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Ayni paytda butun dunyoda tana vazni og'ir, ya'ni semiz kishilar tobora ko'payib bormoqda.

Dunyo shifokorlari agar tegishli chora-tadbirlar ko'rilmasa, 2025-yilga borib, semizlikka chalinganlar soni ikki barobar ko'payishi mumkinligidan xavotirda. Buning sabablaridan biri esa kichik yoshdagi bolalar to'g'ri ovqatlanish ko'nikmasiga ega emasligi yoki ijtimoiy normalarga mos xulq-atvorning egallashga oid bilimlarga ularning ota-onalari jiddiy e'tibor qaratmasligi sababdir.

Ovqatlanish har bir tirik mavjudotning doimiy ehtiyoji bo'lib, uning hayot kechirish bilan bog'liq barcha hatti-harakatlari, jismoniy va aqliy mehnat qilishi hamda barcha tizim va a'zolarining faoliyat ko'rsatishi uchun zarur energiya (quvvat) faqat oziq-ovqat mahsulotlari bilan qabul qilinadi. Bundan tashqari, to'qima va hujayralarning doimiy yangilanib turishi, yosh organizmlarda esa yana o'sish va rivojlanish uchun kerak bo'lgan qurilish yoki plastik material ham ovqatlanish bilan vujudga kiradi. Masalaning yana bir tomoni shundan iboratki, iste'mol qilinadigan taomlar ayni olingan organizm uchun me'yoridan kam bo'lsa ham, ko'p bo'lsa ham tegishli holdagi xastaliklarni keltirib chiqaradi. Lekin

bugungi zamonaviy hayotimizda faoliyat turlarimizning kam xarakterlikka olib kelayotgani, zamonaviy kasblarning bir joyda turib uzoq vaqt ishlash xolatlari, doimiy ravishda fastfoodlardan iste'mol qilib kelayotganimiz kelajakda jiddiy xavf solayotganligi barchamizga ma'lum.

CERR Jahon banki, JSST va Butunjahon semirish federatsiyasi (WOF) ma'lumotlari asosida ortiqcha vazn va semirishning O'zbekiston uchun iqtisodiy oqibatlarini tahlil qildi¹.

O'zbekistonda o'rtacha tana massasi indeksi (O'TMI) 1991 yildan buyon har yili 0,12 punktga ga oshgan va 2006 yilda 25 kg/m² ortiqcha vazn ko'rsatkichiga teng bo'ldi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, bugungi kunda o'rtacha BMI 26,5 kg/m² (ayollarda BMI erkaklarnikiga qaraganda 1 kg yuqori), bu Markaziy Osiyoda eng yuqori ko'rsatkichdir. O'TMI ortishi yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, tayanch-harakat tizimi kasalliklari va saraton kabi yuqumli bo'lmagan kasalliklarning asosiy xavf omillaridan biridir. WOF prognozlariga ko'ra, 2030 va 2060 yillarga kelib, ortiqcha vaznli yoki semirib ketgan kattalar ulushi mos ravishda 59% va 80% gacha oshadi. Semirib ketgan kattalar ulushi 2020 yildagi 18,9 foizdan 2030 yilga kelib 25 foizga va 2060 yilga kelib 50 foizga oshadi. Prognozlarga ko'ra, 2060-yilga borib O'zbekiston iqtisodiyotiga ortiqcha vazn va semirib ketishdan yetkazilgan zarar 21,6 milliard dollargacha ko'tariladi va bu aholi jon boshiga 490 dollar va YaIMning 4,7 foiziga to'g'ri keladi va umumiy xarajatlarning 12 barobar o'sishini anglatadi. Inson sifatsiz oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilishi orqali hamda noto'g'ri ovqatlanish orqali turli kasalliklarini orttirib olishi mumkin.

Tibbiy nuqtayi nazardan, kunda to'rt marta va har kuni bir vaqtda ovqatlanish maqsadga muvofiq. Uning taxminan 25 foizi birinchi nonushtaga, 15 foizi ikkinchi nonushtaga, 35 foizi tushlikka, 25 foizi esa kechki ovqatga to'g'ri kelishi sog'lom ovqatlanishning asosiy shartidir.

Ovqatlanganda uning tarkibiy qismiga e'tibor berish juda muhim. Oqsilga boy oziq-ovqatlar asab tizimi qo'zg'aluvchanligini oshirgani sababli ularni

¹Yelena Kim " Semirib ketish O'zbekiston iqtisodiyotiga yalpi ichki mahsulotning 5% ashkil qiladi

kunning birinchi yarmida, ya'ni inson faol harakatda bo'lgan davrda iste'mol qilish ma'qul. Aks holda, uyquni qochiradi yoki chuqur uyqu holati yuzaga kelishiga to'sqinlik qiladi. Kechki ovqat kunlik ovqatlanishni ko'p qismini tashkil etganda yog'larning oksidlanishi to'liq kuzatilmay, semirishga moyillikni keltirib chiqaradi. Sog'lom ovqatlanishni tashkil etish ozuqalarning yaxshi hazm bo'lishi uchun imkoniyat yaratadi. Taom yeyish miqdori va sonining ko'payishi ovqat hazm qilish markazi qo'zg'aluvchanligini kamaytiradi va ishtahani susaytiradi.

Yoshi 50 dan oshgan kishilar iste'mol qiladigan oziq-ovqatlar kaloriyasi 2500-2600 dan oshmasligi va yo' hamda shakar miqdori keskin chegaralanishi kerak. Kechki ovqat uyqudan kamida 2-3 soat oldin iste'mol qilinishi zarur. Go'sht va baliqdan tayyorlangan taomlar (shu jumladan, yog'li mahsulotlar), asosan, ertalab va kunduzi iste'mol qilinishi lozim. Kechki ovqat tarkibida osh tuzi keskin chegaralanishi, ko'proq sutli taomlar bo'lishi maqsadga muvofiq.

ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori, 06.01.2025 yildagi 1-son
2. *Олег Сергеевич Щекин Выпускник МГМСУ имени А.И. Евдокимова, «Врач-стоматолог», “Ovqatlanish tartibi va ovqatlanish gigiyenasi.”*
3. Yelena Kim " Semirib ketish O'zbekiston iqtisodiyotiga yalpi ichki mahsulotning 5% ashkil qiladi
4. Khasanova, M. (2024). USING MODERN INNOVATIVE INFORMATION TECHNOLOGIES IN PRESCHOOL EDUCATION. Nordic_Press, 3(0003).
5. Berdiyorova, N. (2024). MAKTABGACHA TA'LIM TASHKILOTLARI BOSHQARUV USULLARI. Nordic_Press, 2(0002).
6. Hakimova, S. (2024). Maktabgacha yoshdagi bolalarga beriladigan kunlik ovqatlar va uning kimyoviy tarkibi va oziq-ovqat mahsulotlarini energetik qiymatini hisoblash. Nordic_Press, 3(0003).