

DOĞRU VE AKILCI BESLENMENİN ÖNEMİ

Gulnoza Rahimova

*Namangan Abu Ali ibn Sina devlet teknik okulu, uzmanlık bilimleri öğretmeni,
Yüksek öğrenim görmüş hemşiresi*

Soyut. *Son yıllarda sağlıklı bir yaşam tarzı takip etmek ve kişinin diyetini takip etmek çok popüler ve bir gelenek haline geldi. İnsanlar yiyeceklerin sadece besleyici ve lezzetli değil, aynı zamanda sağlığa yararlı ve zararsız olması gerektiğini anladılar. Bu makalede akılcı beslenmenin tıbbi açıdan faydalı yönleri tartışılmaktadır.*

Anahtar Kelimeler. *Doğru beslenme, rutin, standartlar, denge ve faydalı ürünler.*

Günümüzde doğru beslenme kurallarına dikkat edilmesi devlet politikası düzeyine çıkmıştır. Devletimizin başkanının bir dizi kararnamesi ve kararı, sağlık sistemini iyileştirmeyi ve halk arasında rasyonel beslenme de dahil olmak üzere sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmeyi amaçlıyor.

Sağlıklı yaşam tarzı kavramı geniş bir anlama sahip olup, fiziksel aktivite, akılcı beslenme, zararlı alışkanlıklarla mücadele yani uyuşturucu bağımlılığı, sigara, alkol tüketimi gibi faaliyetleri içermektedir. Bu noktada insan vücudunu etkileyen binlerce faktörün başında özellikle doğru zamanda, ölçülü ve gerektiğinde diyet gıda tüketmenin geldiğini unutmamak gerekiyor. Tıbbi açıdan bakıldığında yaş, vücut ağırlığı, cinsiyet, iklim koşulları, vücuttaki hastalığın türü ve süresi dikkate alınarak farklı düzen ve kompozisyonda beslenme önerilmektedir. Ancak o zaman kişi uzun, sağlıklı ve müreffeh bir hayat yaşayabilir.

Doğru beslenme kuralları. Birçok insan sağlıklı, besleyici, yüksek kalorili yiyecekler yemeyi düşünür. Bazı insanlar yeme ritmini takip etmeden düzensiz bir şekilde (öğle yemeğinde veya akşam yatmadan önce) yemek yerler.

Aslında tüketilen besin vücudun toparlanmasını sağlıyorsa, kaybedilen enerji ihtiyacını karşılıyorsa, gerekli miktarda protein, yağ, karbonhidrat, vitamin, mikro ve makro element, bitki lifi içeriyorsa, besin içeriyorsa ve bunların bileşimi ve miktarı birbirine uygunsa Gastrointestinal sistem enzimlerinin aktivitesine rasyonel beslenme denir.

Her kişinin bir gece boyunca tükettiği ve aldığı enerjiye göre bir yiyecek rasyonu oluşturmak mümkündür. Besinlerdeki protein, yağ, karbonhidrat, vitamin, mineral ve su birbiriyle orantılı olmalıdır. Günün belli bir saatinde yemek yemek, şartlı reflekslerin oluşmasını sağlar ve vücudu gıda alımına hazırlar. Kahvaltı ile öğle yemeği, öğle yemeği ile akşam yemeği arasındaki süre 3-4 saat olmalı, akşam yemeği ise uykudan en az 3 saat önce yenmelidir. Günde 4 öğün yemek; bunun yaklaşık %25'i ilk kahvaltı, %15'i ikinci kahvaltı, %35'i öğle yemeği, %25'i akşam yemeği olmalıdır. Bazı durumlarda, 5 kez yemek tavsiye edilir - yaklaşık %25'i ilk

kahvaltı, %15'i ikinci kahvaltı, %35'i öğle yemeği, %20'si akşam yemeği, %5'i yatmadan önceki öğün olmalıdır.

Yemek yerken bileşimine dikkat etmek çok önemlidir. Protein açısından zengin gıdalar sinir sisteminin uyarılabilirliğini arttırdığından, bunları günün ilk yarısında, kişinin aktif olarak hareket ettiği saatlerde tüketmek daha iyidir. Aksi takdirde uyku bozukluğuna neden olur. Günlük beslenmenin çoğunluğunu akşam yemeği oluşturduğunda, yağların parçalanması tam olarak gözlenememekte ve bu da obeziteye eğilime neden olmaktadır. Vücutta yeterli düzeyde yani kullanılan enerji ile besinlerden alınan enerji arasında denge mevcutsa kişi sağlıklı ve uzun bir yaşam sürer.

Aşırı kalori alımı obeziteye, yüksek tansiyona ve diğer bazı kardiyovasküler hastalıklara yol açar. Normdan daha az kalori alımı vücudun savunma ve uyum yeteneklerinin azalmasına ve hastalıkların ortaya çıkmasına zemin oluşturur. Bu gibi durumlarda çocuğun vücudundaki büyüme ve gelişme süreci geride kalır.

Genel olarak besinlerle tüketilen protein yüzdesi %10-15 aralığında olmalı, yağ yüzdesi %30'u geçmemeli, karbonhidrat yüzdesi ise %55-65 olmalıdır. Günlük yiyecek hacminin en az yüzde 60'ının günün ilk yarısında (kahvaltı ve öğle yemeği) tüketilmesi tavsiye edilir. Öğünler arasındaki molalar 3-4 saati geçmemelidir. Yemek zamanı, tüm yiyeceklerin yavaş ve iyice yenilmesi için yeterli olmalıdır. Bir kişi aceleyle yemek yediğinde, ihtiyacı olandan daha fazla yiyecek yer, çünkü doyma zamanı nispeten geç olur ve negatif geri besleme yasasına göre, glikoz ve amino asitlerin konsantrasyonu ile davranışsal sinyal beyne iletilir. Kanın içinde. Ayrıca besinlerin iyi öğütülmemesi ve tükürük ile nemlendirilmemesi sonucunda mide ve bağırsaklarda sindirimi ve emilimi bozulur.

Kronik hastalıkların nedenleri. Özbekistan'da bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların ana nedenleri:

- hayvansal ve bitkisel yağların, şekerin ve tuzun aşırı tüketimi;
- et ve süt ürünleri, meyve ve sebzeler gibi biyolojik maddeler açısından zengin ürünlerin düşük tüketimi.

Akılcı beslenmenin ilkeleri:

- Günde birkaç kez çeşitli taze sebze ve meyveler yiyin (günde 400-500 g);
- 250-300 gr kepekli ekmek (siyah ve 2. sınıf), tahıllar 50-80 gr. ve 150-200 gr. patates yiyin;
- kilonuzu kontrol altında tutmak için her gün fiziksel aktiviteler yapın;
- yağ tüketimini kontrol edin ve hayvansal yağları bitkisel yağlarla (20-25 g) değiştirin;
- yağlı et ve ürünlerini baklagiller, balık, tavuk veya yağsız et ile değiştirin;
- Şeker içeriği düşük ürünleri tercih edin. Tatlı tüketimini sınırlayın;
- Günlük diyetteki toplam sofra tuzu miktarı 1 çay kaşığı yani 5 gr'ı geçmemelidir. Yalnızca iyotlu tuz yiyin;
- Yemek yerken çay içmeyin. Çay yerine sab zavot ve meyve suları veya kaynamış su için. Ana öğünler arasındaki molalarda çay için;

- Yiyeceklerin hazırlanması sırasında güvenliğine dikkat edin. Yiyeceklerin gazlı fırında buharda pişirilmesi, pişirilmesi ve kaynatılması, güvenliğinin sağlanmasına ve hazırlama sürecinde kullanılan yağ, tuz ve şeker miktarının azaltılmasına yardımcı olur;

- Bebeğinizi yaşamının ilk 6 ayı boyunca yalnızca anne sütüyle beslemeye çalışın. Bundan sonra ek besinleri anne sütünden kesmeden yavaş yavaş vermek gerekir.

Diyetle beslenme, vücudun besin maddelerine olan fizyolojik ihtiyacının karşılanması ve hastalığın seyri üzerinde terapötik bir etkidir. Diyetle beslenme öncelikle hastalıklı organın kimyasal, termal ve mekanik tedavisini, bir ürünün diğeriyle değiştirilmesini veya gerekli besinlerin hastanın vücuduna verilmesini içerir.

Diyet masaları. Aşağıda tüm hastalıklar için önerilen diyet tablolarını tanıtacağız:

Tablo 1. Mide ve duodenum ülserlerinin nedenlerinde, salgısı korunmuş kronik gastritte.

Tablo 2. Azalmış salgı ile kronik gastritte.

Tablo 3. Kronik kolitte, kabızlığın hakim olduğu kronik bağırsak hastalıklarında.

Tablo 4. İshalin eşlik ettiği akut ve kronik bağırsak hastalıklarında.

Tablo 5. Karaciğer hastalıklarında, kronik hepatit, kolesistit ve karaciğer sirozunda.

Tablo 6. Gut ve eritemide.

Tablo 7. Akut ve kronik böbrek hastalıklarında.

Tablo 8. Obezitede.

Tablo 9. Diyabette.

Tablo 10. Kardiyovasküler sistem hastalıklarında.

Tablo 11. Tüberkülozda anemi.

Tablo 12. Sinir sisteminin fonksiyonel hastalıklarında.

Tablo 13. Akut bulaşıcı hastalıklarda.

Tablo 14. Ürolitiaziste.

Tablo 15. Ortak masa.

Sağlıklı olmak beslenme kurallarına uymaya bağlıdır. Bu nedenle diyetle çeşitliliğin sağlanması gerekir. Besinlerin bileşimi çeşitli ise yani hayvansal ürünler (et, balık, süt), bitkisel ürünler (sebzeler, meyveler, bunların yulaf lapası) tamamlanmışsa gerekli tüm maddelerin vücuda düzenli olarak girmesi sağlanacaktır.

Çeşitli hastalıklara yol açan yetersiz beslenme: Bu normun üzerinde özellikle hayvansal yağ, ekmek ürünleri yemek, saat 19:00'dan sonra çok kızartılmış yiyecekler yemek, iyi çiğnemedi yemek, çok sıcak veya çok soğuk yemek, baharatlı-tuzlu yemek.

Sağlıklı bir yaşam için aşağıdaki ürünleri azar azar, sık sık (günde 3 yerine 4-5 defa) tüketmenizi öneriyoruz:

- Proteinlerden: yağsız et, kümes hayvanları, balık, yumurta;
- Karbonhidratlardan: meyveler - elma, üzüm, nar, sebzeler - havuç, lahana, pancar, patates, domates, salatalık, salataları;
- Yağlar: bitkisel yağlar, tereyağı, erik yağı;
- Süt ürünleri: krema, peynir, süzme peynir, yoğurt.

Tüketimi sınırlandırılması ve azaltılması gereken ürünler:

Yağlı et, kızarmış yiyecekler;

Çok sayıda unlu ürünler, tatlılar (kekler), gazlı içecekler, dondurma, kahve, konserveler ve sosis ürünleri.

Sonuç olarak şunu söylemek gerekir ki, vücudun normal şekilde büyüüp çalışabilmesi için, doğru ve akılcı ölçülerde yemek yemenin gerekli olduğu söylenebilir.

REFERANS LİSTESİ:

1. Ядгарова Г.С., Тешаев Ш.Ж. Morphometric parameters of maxillo dental system at 3-year-old children with artificial and natural food // European Sciences review. – Vienna, 2014. – N 9-10. – P. 64–66 (14.00.00. № 19).

2. Yadgarova G.S., Norova M.B., Teshaeв Sh.J., Kayumov X.O., Suyunova M.Kh. Doğal ve yapay olarak beslenen altı yaşındaki sağlıklı çocukların yüzünün ve alt çene açısının morfometrik parametreleri // Özbekistan Tıp Dergisi, 2014, Sayı 6. - B. 102–105 (14.00.00 Sayı 8).

3. Yadgarova G.S., Teshaeв Sh.J., Norova M.B., Baymuradov R.R., Teshaeв U.Ş. Üç yaşındaki sağlıklı çocukların doğal ve yapay beslenmeye ilişkin baş ve yüz çene bölgesinin morfolojik göstergeleri, "altın oran" yasasına uygunluğu // Taşkent Tıp Akademisi Bülteni, 2014, No. 4 . - B. 60–62 (14.00.00. No. 13).

4. Ядгарова Г.С., Тешаев Ш.Ж. Особенности морфометрических параметров лица и углов нижней челюсти у 11 летних детей с искусственным и естественным питанием // Биология ва тиббиёт муаммолари. – Самарканд, 2016, № 3 (89). – С. 114–117 (14.00.00. № 19).

5. <http://www.inovatus.es/index.php/ejine/article/view/928>

6. <https://scholar.google.com/scholar?oi=bibs&cluster=10623783957484731594&btnl=1&hl=ru>

9. Китаева, Н. Х. (2023). ПНЕВМОНИЯ, ВЫЗВАННАЯ АТИПИЧНЫМИ ВОЗБУДИТЕЛЯМИ. О'ЗБЕКISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMİY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(23), 109-114.

10. Китаева, Н. (2023). ВНЕБОЛЬНИЧНАЯ ПНЕВМОНИЯ. International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research, 3(10), 66-70.

11. Khamidovna, N. K. (2023). BRONCHO–OBSTRUCTIVE SYNDROME IN THE PRACTICE OF A THERAPIST. SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM, 2(18), 192-194.