

## SOG'LOM HAYOT SARI TOG'RI OVQATLANISH

Rahmonova Mehriniso Uchqunovna

*Navoiy viloyati, Zarafshon shahar kasb hunar maktabi o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** *Ushbu maqolada sog'lam hayot sari borish , u haqida bugungi kunga qadar ma'lum bo'lgan qarashlar, shuningdek, ayrim mahsulotlar inson sog'lig'ga turli tasir uyg'otishi, ovqatlanish haqida ham so'z boradi.*

**Kalit so'zlar.** *Sog'lom ovqatlanish, ovqatlanish qoidalari, HLS va sport, sog'lom ovqatlanish asoslari*

**Annotation.** *This article talks about going towards a healthy life, the opinions about it that are known to this day, as well as the fact that certain products have different effects on human health, and about nutrition.*

**Key words.** *Healthy eating, nutrition rules, HLS and sports, basics of healthy eating.*

**Аннотация:** *В данной статье речь пойдет о здоровом образе жизни, взглядах на него, известных на сегодняшний день, а также о влиянии тех или иных продуктов на здоровье человека, а также о питании.*

**Ключевые слова:** *Здоровое питание, правила питания, ЗОЖ и спорт, основы здорового питания.*

Sog'lom ovqatlanish tartibi: bu parhez emas, shunisini aniq bilishimiz kerakki, sog'lom ovqatlanish va parhez bu bir xil tushunchalar emas. Parhez bu cheklash degani, 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.

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 unutmazlik juda muhim.

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

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

Sog'lom turmush tarzi qoidalari sog'lom ovqatlanish yoki yomon odatlardan voz kechishdan iborat. HLS ning ajralmas qismi sport, lekin bu barchani qabul qilish va rekord o'rnatishni bildirmaydi. Formani saqlash va organlar va terilarning erta qarishini oldini olish uchun jismoniy mashqlar zarur. Buning uchun juda mos keladi:

jogging;

suzish;

velosipedda yurish;

sayyohlik safarlari;

Tennis va.h.k

HLS va to'g'ri ovqatlanish ajralmas tarkibiy qismlardan iborat. Ochlikning cho'kishi tirik organizmning eng muhim instinktlaridan biridir. Butun dunyodan kelgan nevrologlar quyidagi xulosaga kelishdi:

Kuniga to'rtta taom - sog'liq uchun ideal variant.

Har bir ovqatning o'z vaqti bo'lishi kerak.

Ertalab va tushlikda, peshindan keyin meva, sabzavot, nordon sut mahsulotlarini iste'mol qilish uchun go'sht, baliq va baklagiller.

Keyinchalik choy va qahva ichimliklar saqlanib qolishi kerak.

Inson organizmi deyarli barcha kerakli moddalarni oziq-ovqat va suv orqali oladi. Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi va ularning xususiyatlari salomatlik, jismoniy rivojlanganlik, mehnat qobiliyati, hissiy holat va umuman, umr ko'rish davomiyligi va sifatiga bevosita ta'sir qiladi. Inson organizmiga shu qadar ta'sir qilishga qodir bo'lgan yana boshqa bir omilni topish qiyin.

Dastlab ishni to'g'ri ovqatlanish haqida qat'iy qaror qabul qilishdan boshlash kerak. Deyarli butun zamonaviy dietologiya tayanadigan va sog'lom ovqatlanish tamoyillarini tezda o'rganishga yordam beradigan bir nechta oddiy qoidalar quyidagilardir:

Eslatma!

Bir qator olimlarning fikriga ko'ra, jismoniy salomatlik 50% odamning hayot tarziga bog'liq bo'lib, u ovqatlanish tartibini ham o'z ichiga oladi. Irsiyat va atrof-muhit holati hissasiga 20%, tibbiy ta'minot darajasi hissasiga esa atigi 10% to'g'ri keladi.

To'g'ri ovqatlanish borasida ko'plab nazariyalar mavjud va deyarli har kuni yangi ma'lumotlar paydo bo'ladi. Ularning ba'zilari go'shtni cheklash kerak desa, boshqa birlari faqat ma'lum bir mahsulotlardan iborat taomnomalar har qanday kasalliklardan forig' bo'lish kaliti deyishadi. Aslida inson tanasi juda murakkab tizimdir, uning normal ishlashi uchun u ham go'sht, ham

sabzavotli taomlarni talab qiladi. Shu sababli to'g'ri ovqatlanish qoidalarini bilish juda muhim sanaladi. Bu borada shubhali tavsiyalarga amal qilish salomatlikda jiddiy muammolar keltirib chiqarishi mumkin.

Sog'lom ovqatlanish tartibiga o'tish-bu o'z-o'zini rivojlantirish, o'z-o'zini o'qitishi g'amxo'rlik va o'z hayotingizga kirgiziladigan shaxsiy investitsiyadir.

Natija sizning faolligingizga bog'liq. Agarda siz oldingizga ozish yoki semirish maqsadini qo'ygan bo'lsangiz, unda faolligingiz darajasini ko'rib chiqishingizga to'g'ri keladi. Hattoki o'z normangizga mos ravishda ovqatlanish tartibiga rioya qilsangiz ham, kam harakat bilan hech narsaga erisholmaysiz.

Izlanishlar shuni isbotladiki, sport bilan shug'ullanib, to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya qilib, faol hayot tarzini olib borganlar to'g'ri ovqatlanib ammo kam harakat qiladigan insonlarga nisbatan tezroq natijaga erishadilar.

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

Sog'lom ovqatlanish tartibi = Turli xillik

Sog'lom ovqatlanish tartibiga o'tish bu ovqatlanish odatlarini o'zgartirish demakdir. Ammo buni asta sekinlik bilan bajarmoq lozim, chunki birdan joningizga tegib qolsa, keyingi qadam yana ham murakkabroq bo'ladi. Yangi taom va mahsulotlarni bosqichma bosqich kirgizib, ovqatlanish tartibingizni o'zgartiring. Ana shunda ruhiy jihatdan qiynalmaysiz. Asosiysi ratsioningizda turli xil mahsulotlar bo'lishi lozim.

Sog'lom turmush tarzi to'g'ri ovqatlanish bilan chambarchas bog'liq. Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotiga ko'ra, jismoniy faollik hamda ovqatlanish me'yor va qoidalariga amal qilmaslik, tarkibida tuz, qand, yog' miqdori ko'p bo'lgan taom va shirinliklarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish, shuningdek, yetarli darajada vitamin va minerallar iste'mol qilmaslik oqibatida yoshlarda rasional o'sish va aqliy rivojlanishda ortda qolish, kattalarda esa yurak qon-tomir, endokrin, xavfli o'sma kabi insonning erta o'limiga olib keluvchi qator kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi [3,4,6]. To'g'ri ovqatlanish qoidalariga rioya qilasizmi? degan savolga atigi 23% talabalar ha deb javob berishgan bo'lsa, 60% ba'zan, 17% talabalar esa "yo'q" deb javob berishgan. Sog'lom turmush tarzi inson organizmidagi turli kasalliklarning shakllanishiga to'siq bo'luvchi asosiy sabablardan biridir. Adabiyotlarda keltirilishicha, inson salomaligi 50-60%i turmush tarziga bog'liq. Har qanday zararli odatlar organizmdagi turli surunkali kasalliklar paydo bo'lishiga va rivojlanishiga olib keladi. Respublikamizda tamaki chekish va spirtli ichimliklarni ichishga qarshi turli targ'ibot ishlari olib borilayotganligiga qaramasdan, yoshlar o'rtasida zararli odatlar mavjudligi ko'rinadi [1,2,5].

**XULOSA** Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki ayrim insonlar sog'lom turmush tarzi va uning inson salomatligidagi ahamiyatini tushunib yetadilar va unga amal qiladilar. Jismoniy mashg'ulotlar va sport to'garaklarida ko'pchilik insonlar qatnashish istagini bildirishgan, biroq vaqt va moliyaviy mablag' muammolari mavjudligini takidlashgan. Ayrim insonlar bo'sh vaqtini to'g'ri taqsimlash, kun tartibi, dam olishga va mehnat tartibiga rioya etishi sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarining shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Shuning uchun sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha ilmiy-uslubiy tavsiyalarni ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir.

### REFERENCES:

1. Будук-оол Л. К. Социально-гигиенические факторы образа жизни студентов
2. Белова Ю. Ю. К вопросу о профилактике употребления алкоголя студенческой молодежью : научное издание // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. - М., 2014. - №5. - С. 46-48.
3. Аvezова Г.С. Алкоголга қарамлик ва унинг профилактикасига тизимли ёндашув // Тиббиётда янги кун - Илмий рефератив, маънавий – маърифий журнал. – 2020, 4 (32)- 69-72 б
4. Ермакова Н. А., Мельниченко П. И. и др. Образ жизни и здоровье студентов : научное издание // Гигиена и санитария. - М., 2016. - Том 95 N6Г5016. - С. 55
5. Маматкулов Б.М., Нодиров Т. Соғлом турмуш тарзи ва оила саломатлиги. Ўқув қўлланма. Қарши, 2018
6. Guloyim Sattarovna Avezova, Zarnigor Beshimova, Gulshod Sattarovna Avezova. Means and problems of forming a healthy lifestyle among the population. //The american journal of medical sciences and pharmaceutical research, (2021) 3(05), 73-77