

ИНСОНЛАРНИНГ ОВҚАТЛАНИШ ТАРТИБИ, ОҚСИЛЛАРНИНГ ИНСОН ОРГАНИЗМИДАГИ АҲАМИЯТИ.

Пўлатова Мехринисо Хамза қизи

Диетолог, нутрициолог. Стоп семизлик НТМ директори

Аннотация: Ушбу мақолада одамларнинг тўғри ва нотўғри овқатланишида инсон организмида кечадиган жараёнлар, оқсилларнинг организмда аҳамияти ва бу оқсиллар қандай вазифаларни бажариши, алмаштириб бўлмайдиган ва алмаштириши мумкин бўлган аминокислоталар фарқлари тўғрисида ҳамда оқсилларнинг организмда етишмаслиги деярли ҳамма органларда ўзига хос ҳар хил ўзгаришлар юзага келишига сабаб бўлиши ҳақида келтирилган.

Калит сўзлар: Овқатланиш, санитария ва гигиена, овқатланиш физиологияси, саломатлик, меъёр, спорт, дам олиш, ақл-идрок.

РАЦИОН ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА, ВАЖНОСТЬ БЕЛКОВ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ.

Пўлатова Мехринисо Хамза қизи

Диетолог, нутрициолог. Директор НТМ "Стоп семизлик"

Аннотация: Эта статья о процессах, которые происходят в организме человека при правильном и неправильном питании людей, о важности белков в организме и о том, какие функции выполняют эти белки, о различиях в аминокислотах, которые невозможно заменить, и о том, что недостаток белков в организме вызывает различные изменения характерно практически для всех органов.

Ключевые слова: питание, санитария и гигиена, физиология питания, здоровье, норма, спорт, отдых, интеллект.

THE DIET OF HUMANS, THE IMPORTANCE OF PROTEINS IN THE HUMAN BODY.

Pulatova Mekhriniso Khamza kizi

is a Nutritionist, nutritionist. Director of NTM "Stop semizlik"

Annotation: this article is about the processes that occur in the human body with proper and improper nutrition of people, the importance of proteins in the body and what functions these proteins perform, the differences in irreplaceable amino acids and the lack of proteins in the body that lead to various changes in the characteristic of almost all organs.

Keywords: nutrition, sanitation and hygiene, nutrition physiology, health, norm, sport, recreation, intelligence.

Ўзбекистон Республикаси мустақиллигидан сўнг юртимиз халқининг моддий фаровонлиги яхшиланди. Одамлар яхши кийинадиган, яхши овқатланадиган ва яхши жойларда дам оладиган, ўз қонун ва эркинликларига эга бўлди. Шунинг учун ҳам аҳолини ўз вақтида ва тўғри овқатланишга одатлантириш, овқатланиш маданиятини оширишга катта эътибор берилмоқда.

Инсон соғлом ҳаёт кечириши учун оқилона, ақл-идрок билан овқатланиши, жисмоний тарбия ва спорт, меҳнат ва дам олиш режимини тўғри ташкил қилишни билиши керак. Мана шуларнинг ҳаммаси соғлом яшаш тарзини мужассамлаштиради. Тўғри овқатланиш инсоннинг ўсиши, ривожланиши, соғлигини тиклаш, кишининг ҳар томонлама тараққий қилиши, узоқ умр кўриши учун асосдир. Шунинг учун ҳам ҳозирги вақтда ҳар томонлама баркамол, соғлом авлодни тарбиялашда бу ўқув қўлланма жуда муҳим аҳамиятга эга [1-2, Б.11]. Бу борада бир қанча ўқув қўлланмалар, адабиётлар ўқувчилар ва олий таълим муассасалари талабалари фойдаланиш учун нашрдан чиқарилди. Масалан: педагогика Олий ўқув юртларининг касб-таълими факультети меҳнат таълими йўналиши бўйича таҳсил олаётган талабалар учун мўлжалланган бўлиб, у асосан уч бўлимдан иборат.

1. Овқатланиш физиологияси.
2. Овқатланиш санитария ва гигиенаси.
3. Микробиология

Юқоридаги учта бўлимнинг ҳар бирини алоҳида кўрин ва ўрганиб чиқамиз.

Овқатланиш физиологияси фани киши организмнинг озиқ-овқат маҳсулотларига бўлган талабини, озиқ моддаларнинг организмда ҳазм бўлиши, сингишини ва қувватга айланиш жараёнларини ўргатади.

Овқатланиш физиологияси фанининг асосий мақсади кишилар саломатлигини сақлаш, тўғри овқатланишни ташкил этиш, озиқ-овқат маҳсулотларининг организм учун аҳамияти, истеъмол қиймати, овқатланиш режими ва меъёрларини ўрганишдан иборат.

Овқатланиш физиологияси фани химия, биохимия, физика, умумий физиология ва тиббиёт фанларининг ривожини ва ютуқларига асосланган ҳолда доимо ривожланиб боради [3-5, Б.26].

Овқатланиш гигиенаси ташқи муҳитни киши организмга, саломатлигига таъсирини ўргатади, санитарияси эса гигиеник меъёр ва қоидаларга амал қилиш, озиқ-овқат маҳсулотларини сақлаш ва ташишда, овқат тайёрлашда, уларни сақлашда, хўрандаларга хизмат кўрсатишда санитария талабларга амал қилишни ўргатади.

Микробиология фани эса микроорганизмларнинг турлари, озиқ-овқат саноатида ишлатиладиган микроорганизмлар, уларнинг физиологияси, ташқи муҳит билан ўзаро таъсири, овқатдан захарланиш турлари, уларни олдини олиш чора тadbирларини ўргатади.

Озиқ-овқат маҳсулотлари таркиби-оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал моддалар, сув ва витаминлар каби кимёвий моддалардан иборат.

Бу моддаларнинг ҳар бири ўзига хос физиологик хусусиятга эга. Киши нормал ҳаёт кечириши учун бу моддалар организмда муайян миқдорда ва нисбатда бўлиши лозим. Булардан биттаси ёки бир нечтаси етишмаслиги организмга зарарли таъсир кўрсатади [6-8, Б.19].

Табиатда организмнинг зарур моддаларга бўлган физиологик эҳтиёжини тўлатуви таъминлай оладиган ягона бир маҳсулотни ўзи йўқ. Ҳаёт учун зарур бўлган моддалар турли озиқ-овқат маҳсулотларида турлича меъёрда бўлади.

Оқсил-юқори молекулали, таркиби азотли, табиий аминокислота қолдиқларидан ташкил топган бирикмадир.

Оқсилсиз ҳаёт йўқ. Одам танасининг бешдан бир қисми оқсиллардан иборат. У одамнинг ҳамма аъзоларида ва тўқималарида мавжуд. Оқсиллар организмда қуйидаги муҳим вазифаларни бажаради:

Пластик вазифаси-оқсиллар ҳам организмнинг барча ҳужайралари таркибига киради, энергетик вазифаси-кислород иштирокида оксидланиб энергия ҳосил қилади. 1 грамм оқсил оксидланиб парчаланганда 4,1 ккал энергия ҳосил бўлади.

Каталитик вазифаси-ферментлар ва гормонлар ҳосил бўлишида бевосита иштирок этади, иммунологик (ҳимояланиш) вазифаси-организмнинг юқумли касалликлар чиқарувчи микробларга қарши ҳимоя кучини иммунитетни ҳосил қилади. Гомеостатик вазифаси-қон, тўқима оралиқ ва тўқима ичи суюқликларининг коллоид – осмотик босимини таъминлайди [9, Б.34].

Ташувчилик вазифаси-қизил қон таначаларининг (эритроцитлар) оқсил моддаси (гемоглобин) ўпкадан кислородни ҳужайраларга, ҳужайралардан эса карбонат ангидрид газини ўпкага ташиди. Насл белгиларини ўтказиш вазифаси-насл белгиларини хусусиятларини авлоддан-авлодга берилишида муҳим аҳамиятга эга. Кўриниб турибдики, оқсилларнинг организмда етишмаслиги деярли ҳамма органларда ўзига хос ҳар хил ўзгаришлар юзага келишига сабаб бўлади.

Оқсиллар аминокислоталардан тузилган. Овқатланиш физиологияси фанида маълум бўлган 80 та аминокислотадан асосан 22 таси овқат маҳсулотлари оқсиллари таркибига киради. Овқатлар таркибидаги оқсиллар овқатнинг ҳазм бўлиши жараёнида аминокислоталарга парчланиб, сўнг қонга сўрилади ва организмда ўзига хос маҳсул оқсил ҳосил бўлишида иштирок этади.

Аминокислоталарни организмнинг ўсишида ва ривожланишида иштирок этишига қараб алмаштириб бўладиган ва алмаштириб бўлмайдиган гуруҳларга бўлинади.

Алмаштириб бўладиган аминокислоталар организмда синтез йўли билан ҳосил қилинади. Уларнинг ана шу хусусияти туфайли агар овқат маҳсулотлар таркибида бундай аминокислоталар кам бўлса ёки бутунлай бўлмаса, ички синтез йўли билан уларни ҳосил қилиш ва шу билан организм эҳтиёжини қондириб бориш мумкин.

Алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарни эса организмда синтез йўли билан ҳосил қилиб бўлмайди. Шу туфайли организмнинг бундай аминокислоталарга

эҳтиёжи ҳар кунлик овқат маҳсулоти билан етарли даражада қондириб турилмоғи лозим.

Оқсиллар ўзининг аминокислота таркибига кўра сифатли ва сифатсиз оқсилларга бўлинади. Таркибида ҳамма II та алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталар бўлган оқсил сифатли оқсил дейилади. Сифатли оқсиллар ҳайвон ва парранда маҳсулотларида бўлади: гўшт, балиқ, тухум, сут ва сут маҳсулотлари. Таркибида алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталарнинг биронтаси бўлмаган оқсил сифатсиз оқсил дейилади. Сифатсиз оқсиллар ўсимлик маҳсулотларида булади: нўхат, гуруч, ловия, буғдой, картошка, маккажўхори ва бошқалар.

Таркибида физиологик меъёрлардан ортиқча миқдорда оқсил истеъмол қилганда ҳам организм салбий таъсирларга учрайди. Масалан, буйракда функционал ўзгаришларнинг содир бўлиши, аллергия касалликлар келиб чиқиши, ички безлар фаолияти ошиб кетиши ва бошқалар. Мана шуларни ҳисобга олган ҳолда ҳозирга кунда истеъмол қилинадиган таомлар таркибидаги оқсиллар организмнинг физиологик эҳтиёжини тўла қондирадиган, аммо шу билан бирга ортиқчалик қилмайдиган даражада бўлишига қатъий амал қилиши керак. [10-11, Б.39,76].

Ҳайвон ва ўсимликлар оқсиллари организмда бир хил ҳазм бўлмайди. Организм томонидан оқсилларнинг ҳазм қилиниши озиқ-овқат маҳсулотларини тайёрлаш технологиясига боғлиқ.

ИҚТИБОСЛАР/СНОСКИ/REFERENCES:

1. М.Мўминова. “Овқатланиш физиологияси”, Ўқув қўлланма. 66. 2007
2. Трушина Т. П. “Основы микробиологии, физиологии питания и санитария ля общепита” Учебник XXI века.-Ростов на Дону “Финикс” 2000
3. И. Эрбўтаев “Умумий овқатланиш, санитария ва гигиена” Тошкент “А. Қодиров номидаги халоқ мероси нашрети” 2003
4. Матюхина З. П. “Основные физиологии питания гигиены и санитарии” Москва “Высшая школа” 1998
5. С. С. Солихўжаев “Болалар овқатига қўйиладиган гигиеник талаблар” Тошкент “Медицина” 1998
6. Парҳез таомлар ошхонаси “Ўзбек дастурхони” Тошкент “Янги аср авлоди” 2005
7. Д. Т. Ходжиева “Сборник рецептур блюд кулинарных изделий народов Узбекистана для диетического питания” Тошкент “Ибн Сино” 1992
8. Т. Худойшукуров “Овқатланиш ва саломатлик” Тошкент “Медицина” 1993
9. С. С. Солихўжаев “Гигиенадан амалий машғулотлар” Тошкент. Абу Али ибн Сино номидаги тиббиёт нашрети 1996
10. М. Иноғомова “Микробиология ва вирусология асослари” Тошкент “Ўқитувчи” 1993
11. “Химический состав пищевых продуктов” Москва “Легкая и пищевая промышленность” 1994.