



SOG'LOM OVQATLANISH QOIDALARI VA UNGA AMAL QILISH JARAYONI

Kulasharova Muxlisa Zokir qizi

EMU Universiteti talabasi

Annotatsiya: Bugungi tezkor dunyoda sog'lom ovqatlanishni saqlash qiyin bo'lishi mumkin. Qayta ishlangan oziq-ovqat mahsulotlarining ko'pligi va nosog'lom tanlovlarning doimiy vasvasasi bilan sog'lom ovqatlanishning muhimligini va muvozanatli dietaga rioya qilish bilan bog'liq qadamlarni tushunish juda muhimdir. Ushbu maqola sog'lom ovqatlanishning asosiy qoidalarini o'rganadi va odamlarga sog'lom turmush tarzini qabul qilish va saqlashga yordam beradigan keng qamrovli qo'llanmani taqdim etadi.

Kalit so'zlar: kunlik taom, birgalikda ovqatlanish, kasalliklar, umumiy qoidalar, jarayonlar, tavsiyalar

Kirish: Har kuni qilingan oziq - ovqat va jismoniy faollik tanlovi qisqa va uzoq muddatli jismoniy faollikka ta'sir qiladi, yurak xastaligi, yuqori qon bosimi, muddatli sog'liq xavfini kamaytiradi va vazn natijalari bilan bevosita bog'liq. Ushbu kasalliklar va sharoitlar shaxsga va uning hayot sifatiga ta'sir qiladi va hukumat va korxonalarga og'irlik tug'diradigan sog'liqni saqlash xarajatlarining oshishi bilan bog'liq. Bolalik sog'lom umrbod ovqatlanish tartibiga olib keladigan mustahkam poydevor yaratish imkoniyatini beradi. Bolalikdagi semirishning oldini olish sog'lom va samarali jamiyatni rivojlantirish uchun juda muhimdir. Bundan tashqari, parhez bilan bog'liq ko'plab surunkali kasalliklar bolalik va o'smirlik davrida kelib chiqadi.



So'nggi o'n yilliklarda mamlakatning oziq-ovqat tizimi va oziq-ovqat va ovqatlanish muhitida katta o'zgarishlar ro'y berdi, bu texnologik yutuqlar bilan bog'liq; O'zbekistonning oziq-ovqat va qishloq xo'jaligi siyosati; aholining o'sishi; va iqtisodiy, ijtimoiy va turmush tarzining o'zgarishi. Oziq-ovqat endi kun davomida ko'plab sharoitlarda mavjud. O'zbekistonning hozirgi oziq-ovqat ta'minoti tarkibida ko'p miqdordagi energiya zich bo'lgan ovqatlar mavjud bo'lib, ularning aksariyati tozalangan donalar va yog'lar yoki shakarlarga boy va ozuqa moddalari kam bo'lgan ovqatlardan iborat. Ushbu oziq-ovqat mahsulotlarining aksariyati ko'pincha nisbatan arzon narxlarda tobora kattaroq qismlarda mavjud.

Bundan tashqari, maktabdagi oziq-ovqat muhiti bir necha o'n yillar avvalgidan tubdan farq qiladi, hozirda ko'plab maktablar maktab kuni davomida yuqori kaloriyali, kam oziqlanadigan ovqatlarni taklif qilishadi va targ'ib qilishadi. Raqamli media kabi bir nechta kanallardan foydalanadigan bolalarga qaratilgan oziq-ovqat marketingi ham keskin oshdi. Va nihoyat, oziq-ovqat do'konlarining chiqib ketishi va kam daromadli shaharlardagi tez ovqatlanish restoranlarining kirib kelishi daromad va sog'lom oziq-ovqat mahsulotlariga kirishda etnik tafovutlarga yordam berdi.

Sog'lom ovqatlanish umumiy farovonlikda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Balansli ovqatlanish tanani optimal ishlashi uchun zarur oziq moddalar, vitaminlar va minerallar bilan ta'minlaydi. Bu sog'lom vaznni saqlashga yordam beradi, yurak xastaligi, insult, 2-toifa diabet va saratonning ayrim turlari kabi surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi. Bundan tashqari, to'yimli parhez kognitiv funktsiyani qo'llab-quvvatlaydi, kayfiyatni yaxshilaydi va energiya darajasini oshiradi.

Sog'lom ovqatlanishning asosiy qoidalari:

1. Turli xil ovqatlarni iste'mol qiling:



Turli xil parhez tananing muhim oziq moddalarining keng doirasini olishini ta'minlaydi. Har bir taomga meva, sabzavot, donli don, yog'siz oqsil va sog'lom yog'larni qo'shishni maqsad qiling.

2. Meva va sabzavotlarga ustunlik bering:

Meva va sabzavotlar vitaminlar, minerallar, antioksidantlar va tolaga boy. Ular surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishga, ovqat hazm qilish salomatligini qo'llab-quvvatlashga va umumiy farovonlikni oshirishga yordam beradi.

3. Qayta Qilingan Donalardan Ko'ra Butun Donni Tanlang:

To'liq donalar tolaga boy bo'lib, ular ovqat hazm qilishga yordam beradi, to'yinganlikni oshiradi va qondagi qand miqdorini boshqarishga yordam beradi. Oq non, oq guruch va shakarli don o'rniga bug'doy noni, jigarrang guruch, quinoa va jo'xori tanlang.

4. Nosog'lom Yog'larni Cheklang:

Odatda qayta ishlangan ovqatlar, qizil go'sht va to'liq yog'li sut mahsulotlarida mavjud bo'lgan to'yingan va trans yog'lar xolesterin miqdorini oshirishi va yurak xastaligiga hissa qo'shishi mumkin. Buning o'rniga baliq, tovuq, loviya va tofu kabi yog'siz protein manbalarini tanlang va zaytun moyi, avakado va yong'oq kabi sog'lom yog'larni tanlang.

5. Qo'shilgan Shakarni Kamaytiring:

Ko'pincha shakarli ichimliklar, qayta ishlangan ovqatlar va shirinliklarda mavjud bo'lgan qo'shilgan shakar kilogramm ortishi, 2-toifa diabet va yurak kasalliklarining rivojlanishigayordam beradi. Shakarli ovqatlar va ichimliklarni iste'mol qilishni cheklang va me'yorida asal yoki chinor siropi kabi tabiiy shirinliklarni tanlang.

6. Gidratlangan Holda Qoldiring:



Suv tananing turli funktsiyalari, jumladan, ovqat hazm qilish, ozuqa moddalarining so'rilishi va haroratni tartibga solish uchun zarurdir. Kuniga kamida sakkiz stakan suv ichishni maqsad qiling.

Sog'lom ovqatlanish qoidalariga rioya qilish jarayoni:

1. Haqiqiy Maqsadlarni Qo'ying:

Ratsioningizga kichik, erishish mumkin bo'lgan o'zgarishlar qilishdan boshlang. Ovqatlaringizga asta-sekin ko'proq meva, sabzavot va donli donlarni qo'shing va qayta ishlangan ovqatlar va shakarli ichimliklar iste'molini kamaytiring.

2. Oldindan Rejalashtiring:

Ovqatlanishni rejalashtirish ochlik e'lon qilganda sog'lom variantlarga ega bo'lishingizga yordam beradi. Har xil to'yimli ovqatlarni o'z ichiga olgan haftalik ovqatlanish rejasini tuzing.

3. Donolik Bilan xarid qiling:

Oziq-ovqat yorliqlarini diqqat bilan o'qib, oziq-ovqat do'konida ongli tanlov qiling. To'yingan va trans yog'lari, qo'shilgan shakar va natriy kam bo'lgan ovqatlarni tanlang.

4. Tez-Tez pishiring:

Uyda pishirilgan ovqatlar ingredientlar va porsiya o'lchamlari ustidan ko'proq nazoratni ta'minlaydi. Sog'lom taomlarni yoqimli qilish uchun turli retseptlar va pishirish texnikasi bilan tajriba qiling.

5. Sog'lom alternativallarni Topping:

Agar siz nosog'lom ovqatlarni xohlasangiz, sog'lom alternativallarni toping. Misol uchun, chipslar o'rniga havoda ochilgan popkornni, muzqaymoq o'rniga yunon yogurtini va konfet o'rniga qora shokoladni tanlang.



6. Sog'lom ovqatlanishni ijtimoiy faoliyatga aylantiring:

Sog'lom ovqatlanish sayohatingizga oilangiz va do'stlaringizni jalb qiling. Birgalikda ovqatlanishni baham ko'ring, yangi retseptlarni sinab ko'ring va bir-biringizni sog'lom tanlov qilishga undang.

7. Sabrli va qat'iyatli bo'ling:

Sog'lom turmush tarzini qabul qilish vaqt va kuch talab etadi. O'zingizga sabr qiling va vaqti-vaqti bilan muvaffaqiyatsizliklardan tushkunlikka tushmang. Maqsadlaringizga sodiq qoling va muvaffaqiyatingizni nishonlang.

Xulosa

Sog'lom ovqatlanish qoidalariga rioya qilish sog'lom vaznni saqlash, surunkali kasalliklar xavfini kamaytirish va umumiy farovonlikni oshirish uchun juda muhimdir. Ratsioningizga turli xil to'yimli oziq-ovqatlarni kiritish, nosog'lom yog'lar va qo'shilgan shakarni cheklash, namlikni saqlab qolish va ehtiyotkorlik bilan ovqatlanishni mashq qilish orqali siz sog'lig'ingizni nazorat qilishingiz va uzoq va sog'lom hayotdan bahramand bo'lishingiz mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ashe, M., D. Jernigan, R. Kline va R. Galaz. 2003. Yerdan foydalanishni rejalashtirish va alkogol, tamaki, tez ovqatlanish restoranlarini nazorat qilish. Amerika Sog'liqni saqlash jurnali 93 (9): 1404-1408.
2. Baker, E. A., M. Schootman, E. Barnidge, va C. Kelly. 2006. Odamlarga parhez ko'rsatmalariga rioya qilishga imkon beradigan oziq-ovqat mahsulotlariga kirishda irq va qashshoqlikning roli. Surunkali kasallikning oldini olish.3(3).



3. Casagrande, S. S., M. C. Uitt-Glover, K. J. Lankaster, A. M. Odoms-yosh va T. L. Gari. 2009. Afro-amerikaliklar orasida atrof-muhit va sog'liq uchun xatti-harakatlar. Tizimli sharh. Amerika profilaktik tibbiyot jurnali 36 (2): 174-181.
4. Duffey, K. 2007. Tana massasi indeksining 3-y o'zgarishi bilan tez ovqatlanish va restoran taomlarini iste'mol qilishning differentsial assotsiatsiyalari: yosh kattalarda koronar arteriya xavfini rivojlantirish (kardiya) tadqiqoti. Amerika klinik ovqatlanish jurnali 85:201-208.
5. Ford, P. B. va D. A. Djevaltovskiy. 2008. Chakana oziq-ovqat muhitining o'zgarishi tufayli semirish tarqalishidagi farqlar: uchta tekshiriladigan gipoteza. Oziqlanish Sharhlari 66 (4): 216-228.