

OVQATLANISH VA ATROF-MUHIT TA'SIRI BILAN BOG'LIQ BO'LGAN KASALLIKLAR PROFILAKTIKASI

Dilmurodova Orzigul Berdimurod qizi

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Tibbiy profilaktika va Jamoat Salomatligi fakulteti
3-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.6792060>

Annotatsiya. Jismonan va ruhan baquvvat hamda faol yashash uchun har bir kishi sog'lom turmush tarziga amal qilishi muhim ahamiyatga ega. Unga to'liq amal qilinsa inson qarishi bilan shug'illanuvchi xalqaro tashkilot olimlari fikriga ko'ra 100 - 120 yil umr ko'rish imkoniyati mavjud. Ayrim mutaxassislar esa 180 yosh ham hayot davomiyligida chegara emasligini ta'kidlaydilar. Sog'lom turmush tarzi tushunchasi keng ma'noga ega bo'lib, u jismoniy faollik, zararli odatlar, ya'ni giyohvandlik, tamaki (nosvoy) chekish, spirtli ichimliklarni iste'moliga qarshi kurash va ratsional ovqatlanish kabi tadbirlarni o'z ichiga qamrab oladi.

Kalit so'zlar: ratsion, ovqatlanish gigiyenasi, me'yor, tarkib, tuzilish, zararli odat.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПИТАНИЕЙ И ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДОЙ

Аннотация. Для всех важно вести здоровый образ жизни, чтобы жить физически и умственно сильными и активными. Если его полностью соблюдать, по мнению ученых международной организации, занимающейся вопросами старения человека, можно прожить 100-120 лет. Некоторые специалисты говорят, что даже 180 лет — это не предел продолжительности жизни. Понятие здорового образа жизни имеет широкое значение, оно включает в себя такие меры, как физическая активность, борьба с вредными привычками, т.е. наркоманией, табакокурением (нерегулярным), употреблением алкоголя, и рациональное питание.

Ключевые слова: рацион, гигиена питания, норма, содержание, состав, вредная привычка.

PREVENTION OF DISEASES RELATED TO NUTRITION AND THE ENVIRONMENT

Abstract. It is important for everyone to lead a healthy lifestyle in order to live physically and mentally strong and active. If it is fully observed, according to scientists from an international organization dealing with human aging, one can live 100-120 years. Some experts say that even 180 years is not the limit of life expectancy. The concept of a healthy lifestyle has a broad meaning, it includes measures such as physical activity, the fight against bad habits, i.e. drug addiction, tobacco smoking (irregular), alcohol consumption, and rational nutrition.

Key words: diet, food hygiene, norm, content, composition, bad habit.

KIRISH

Shu o'rinda inson organizmiga ta'sir etuvchi minglab omillar ichida ovqatlanish ayniqsa, o'z vaqtida va me'yorida, zarur bo'lganda esa parxezbop taomlar iste'mol qilish yetakchi ahamiyatga ega ekanligini yodda tutish lozim. Ovqatlanish tibbiy nuqtai nazardan yosh, tana tuzilishi, iqlim, mabodo kasallik bo'lsa uning turi va davridan kelib chiqib xastalikning oldini olish uchun turli xil tartib va tarkibda tavsiya etiladi. Shundagina inson uzoq, sog'lom va farovon umr ko'rishi mumkin.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Organizm me'yorida faoliyat ko'rsatishi uchun 600 dan ortiq oзуqalar kerak. Ulardan taxminan 90 % shifobaxsh ta'sirga ega bo'lib, juda kam qismi tananing o'zida yaratiladi va aksariyati tashqaridan kiradi. Bunga faqat ratsional ovqatlanish orqaligina erishish mumkin. Lekin, ko'pchilik «ratsional ovqatlanish» deganda, mazali, to'yimli, yuqori kaloriyali taomlarni iste'mol qilishni nazarda tutadilar. Ayrim kishilar tartibsiz, ovqatlanish ritmiga amal qilmasdan (erta naxorda yoki kechqurun yotishdan oldin) taom iste'mol qiladilar.

TADQIQOT NATIJALARI

Lekin yuqoridagidan farqli o'laroq *iste'mol qilinadigan taomlar organizm tiklanishini ta'minlasi, yo'qotilgan energiyaga bo'lgan talabni qondirsa, tarkibida zarur darajada oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mikro – makroelementlar, o'simlik tolalari saqlasa hamda oziq – ovqatlar va ularning tarkibi, miqdori oshqozon – ichak tizimi fermentlari faolligi bilan mos kelsa ratsional ovqatlanish* deb ataladi. Yoki bir so'z bilan aytganda, iste'mol qilindigan oziq – ovqatlar insonning real ehtiyojlariga mos kelishi lozim. Ratsional so'zi lotin tilidan olingan bo'lib, -ratsionl iborasi bir kunlik iste'mol qilinadigan ovqat ma'nosini anglati, -ratsionall maqsadga muvofiq, aql - idrok bilan taom iste'mol qilish degan fikrni bildiradi.

Hozirgi vaqtda ratsional ovqatlanish nazariyasi negizida *taom iste'mol qilishni muvozanatlashtirilgan konsepsiyasi* ishlab chiqilgan. Unga asosan iste'mol qilinayotgan oziq – ovqatlar tarkibida inson uchun zarur darajadagi oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar va suv bo'lishi kerak. Bunday yondoshishning asosiy mohiyati har bir kishi sarflaydigan energiya organizmga tushayotgan quvvatga mos kelishidan, ovqat tarkibidagi moddalarni o'zaro mutanosibligidan, ovqatlanishni ma'lum son va oraliqda bo'lishidan iborat.

MUHOKAMA

Asosiy almashinuv quvvati – bu insonning jismoniy tinch holatda (masalan, uyquda) hayotiy muhim jarayonlari (hujayralarda modda almashinuvi, nafas olish, qon aylanishi, ovqat hazm bo'lishi, asab tizimi) va mushaklar tonusini qo'llab – quvvatlash uchun zarur bo'lgan energiya. U inson jinsi, bo'yi, tana vazni va tuzilishi, yoshi, ichki a'zoldagi gormonlar muvozanati hamda boshqa qator omillarga bog'liq. Shuningdek, asosiy almashinuv uchun zarur bo'lgan energiyaga yil fasli, iqlim, ham sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Tinch holatda organizm ehtiyoji uchun zarur bo'lgan quvvat tana mushaklari og'irligi va yog' to'qimalari miqdori bilan ham uzviy bog'liq. Erkaklarda asosiy almashinuv ko'rsatkichi ayollarga nisbatan 10 % ko'proq. Shuningdek, ularda tana vaznining bir kg ga 1 soatda bir kkal energiya sarf etilsa, ayollarda bu ko'rsatkich 0,9 kkal ga teng. Ma'lumki, yosh ulg'ayib borgansari insonda mushaklar kichrayishi kuzatiladi. Binobarin, unga mos ravishda asosiy almashinuv ko'rsatkichi ham kamayib boradi. Sovuq iqlim sharoitlarida va yuqori harorat bilan kechadigan ayrim kasalliklarda asosiy almashinuv ko'rsatkichlari bir muncha yuqori bo'lishini (tana haroratini 1⁰ ga oshishi energiyaga bo'lgan talabni 10 – 15 % ga ko'taradi) esda tutish lozim.

Ovqatning spesifik - dinamik ta'siri – bu oziq – ovqatlarni organizmga singishi uchun sarflanadigan quvvat. Uning eng ko'pi (30 – 40 %) oqsillarni undan so'ng yog'larni (4 – 14 %) va nihoyat uglevodlarni (4 – 7 %) o'zlashtirish uchun sarflanadi. Turli xil oziq – ovqatlar ya'ni aralash tarkibli taom iste'mol qilganda asosiy almashinuv ko'rsatkichi 10 % ni tashkil etadi. Tibbiyotda boshqariladigan quvvat sarflash iborasi mavjud bo'lib, bu jismoniy faollik natijasida yo'qotiladigan energiya hisoblanadi va 40 % ni tashkil etadi. Har bir insonning bir kecha – kunduzlik sarflaydigan energiyasidan kelib chiqib qabul qilinayotgan vasarflanayotgan energiya

miqdoriga qarab ovqat ratsionini tuzish mumkin. Biz iste'mol qilayotgan ovqat mahsulotlari tarkibidagi bir gramm oqsil vauglevodlarning har biridan 4 kkal, yog'lardan esa 9 kkal energiya hosil bo'ladi. Har bir kishining asosiy almashinuv quvvati va ovqat mahsulotlaridan hosil bo'lgan energiyani bilgan holda qabul qilinayotgan vasarflanayotgan energiyani aniqlash hamda unga mos ravishda ovqat ratsionini tuzish mumkin. Bunday yondashish ovqatlanish konsepsiyasining qoidasigajavob beradi.

XULOSA

Har bir inson sog'lom turmush tarzi va ratsional ovqatlanish tamoillariga amal qilgan holda qator og'ir kasalliklarning oldini olishi mumkin. Haqiqatdan ham Jahon sog'liqni saqlash tashkilotining so'nggi ma'lumotlariga ko'ra, inson salomatligi va uzoq umr ko'rishi 10 foiz hollarda tibbiyotga, 20 foiz hollarda uning nasliga, 20 foiz hollarda tashqi ta'sirlarga (ekologik, iqtisodiy va boshqalar), 50 foiz hollarda esa, uning hayot tarzi va odatlariga (jismoniy faollik, chekish, spirtli ichimliklarni suiste'mol qilish, ortiqcha tana vazni va boshqalar) shu jumladan ovqatlanish tartibiga bog'liq.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Aholining sanitariya-epidemiologik osoyishtaligi to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasining 2015 yil 26 avgustdagi 393 sonli Qonuni (O'zR qonun hujjatlari to'plami, 2015 y., 34-son, 451-modda) -18b.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining -Respublika sanitariya-epidemiologiya xizmati faoliyatini va uni malakali kadrlar bilan ta'minlanish tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlaril to'g'risidagi 2015 yil 26 iyundagi 170-sonli Qarori.
3. Румянцев Г.И., Прохоров Н.И., Новиков С.М. ва б. -Гигиена|| Учебник для ВУЗов, М., 2009.- 608б.
4. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg'ulotlar uchun o'quv qo'llanma. L.A.Ponomareva, E.K. Kazakov, L.K. Abduqodirova, B.E.Tuhtarov, I.K.Dravskix, S.A.Sharipova, X.A.Sadullaeva. - T.,2011.
5. Environmental health Dade W. Moeller Third Edition Harvard University Press Cambridge, Massachusetts London, England, 2005
6. Большаков А.М. -Общая гигиена|| М. 2019, -736 б