

*Маматова Матлуба Абдухалиловна, ўқитувчи,
Mamatova Matluba Abdukhalilovna, teacher
Фарғона Давлат Университети,
Fergana State University
Ўзбекистон, Фарғона ш.*

ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ СОҒЛОМ АВЛОД ШАКЛЛАНИШИНING АСОСИЙ ОМИЛИ

Аннотация: Мақолада организм айни микро ва макро элементлар етишмаётган вақтда тўғри овқатланишни йўлга қўйиш кераклиги, соғлом кун тартибини шакллантириш тўғрисида маълумот келтирилган.

Калит сўзлар: организм физиологияси, В гуруҳ витаминлар, оқсил, кунлик рацион.

PROPER NUTRITION IS THE MAIN FACTOR OF THE FORMATION OF A HEALTHY GENERATION

Annotation: The article provides information about the need to establish proper nutrition at a time when the body lacks the same micro and macro elements, the formation of a healthy agenda.

Keywords: body physiology, B group vitamins, protein, daily ration.

Фарзандларимиз миллатимиз таянчи ва эртанги кунимиз эгаларидир. Уларни соғлом ва баркамол авлод бўлиб вояга етишларида соғлом турмуш тарзи билан биргаликда тўғри овқатланишни йўлга қўйган бўлишимиз лозим. Фарзандларимиз соғлом ва баркамол бўлиб шакллансагина, мамлакат тараққиётининг турли йуналишларини раванқ топишида, алоҳида ахамият касб этади.

Ҳеч кимга сир эмас носоғлом турмуш тарзи ва етарлича бўлмаган жисмоний фаоллик натижаси аҳоли ўртасида, ёшлар ўртасида нохуш ҳолатларни келтириб чиқаради, яъни - юрак қон-томир касалликлари, ҳавфли ўсмалар, нафас олиш аъзоларининг сурункали касалликлари ва қандли диабет каби юқумли бўлмаган касалликлар бутун дунёда ногиронлик ва

Ўлимларнинг асосий сабабларидир. Улар асосан юқори қон босими, тамаки ва алкоголь маҳсулотларини истеъмол қилиш, қондаги холестериннинг юқори даражаси, ортиқча тана вазни, мева ва сабзавотларни етарлича истеъмол қилмаслик ва суст жисмоний фаоллик каби хавфли омиллар туфайли юзага келади.

Таълим муассасаларида ташкил этиладиган маънавий-маърифий тадбирлар, ўқув дастурларига “Соғлом турмуш тарзи” деб аталмиш фаннинг киритилганлиги, газета ва журналларда эълон қилиб туриладиган мақолалар, радио эшиттиришлари, телевидениедаги кўрсатувлар ёш авлодда соғлом турмуш тарзига риоя қилиш эҳтиёжини юзага келтириш, уларда бундай ҳаётнинг афзалликлари хусусида тўғри тасаввур ҳосил қилишга қаратилган.

Бу борада оилада соғлом муҳитни яратиш, соғлом болани вояга етказиш учун, витамин ва микро- элементларга бой бўлган озиқ-овқат маҳсулотларини истемол қилиш ўсаётган ҳар бир организм учун жуда зарур. Хусусан, бу борада эколагик тоза бўлган балиқ маҳсулотларидаги витаминларнинг ролини ёритиш ҳамда, организмда витаминлар етишмовчилиги натижасида келиб чиқадиган турли хил касалликларни олдини олиш борасида бир қанча ишлар амалга оширилган. Дунё миқёсида аҳоли саломатлигини ва ҳаёт тарзининг 55% турмуш тарзи ва унинг сифатига боғлиқ бўлиб, 25% теварак-атрофнинг ҳолатига, 8-12% яшаш жойининг тиббий хизмат маданиятига боғлиқ. Ана шуни ҳисобга олган ҳолда, 55% тўла қимматли озуқа истемол қилинишга боғлиқ бўлиб, бу эса экологик тоза ва витаминларга бой бўлган, тўла микроэлементларни ўзида сақлаган озиқ-овқат маҳсулотларини истемол қилишни тақозо этади. Бундай озуқалар қаторига денгиз неъматларидан балиқ маҳсулотларини киритишимиз мумкин. Балиқ маҳсулотлари кимёвий таркиби, таъми жиҳатдан мол гўштидан қолишмайди, аммо ҳазм бўлишига кўра бошқа гўшт маҳсулотларидан анча устун туради. Балиқ гўштида 15-22% оқсил, 0,2-30,8% ёғ, оз миқдорда углеводлар бўлиб, инсон организми учун зарур бўлган

витаминологдан А, Д, В, С, минерал моддалардан фосфор, кальций, магний, рух, йод, темир каби микроэлементлар кўп миқдорда учрайди. Бу витаминлар ва микроэлементларни организмда етишмаслиги турли касалликларни ривожланишига олиб келади. Хусусан, А витамини етишмаслиги соч тўкилиши, тирноқларни мўрт бўлиб қолиши, терининг қуруқлашиши, шабқўрлик каби касалликларнинг, В витаминининг бир неча гуруҳлари бўлиб, уларнинг етишмаслиги жумладан, В1 витамини асаб тизими ва юрак фаолиятидаги бўладиган ўзгаришларни, В2 витаминини камайиши эса кўриш қобилиятининг пасайишига сабаб бўлади. В5 ва В6 витамини безлар фаолиятини нормаллаштириш билан бирга оксил ва ёғнинг нормал ҳазм бўлиш жараёнларида, моддалар алмашинуви жараёнида иштирок этиб, бу витамин етишмаганда, болаларда ўсишдан орқада қолиш, меъда-ичак фаолиятининг бузулиши, уйқусизлик ва камқонлик каби оқибатларга сабаб бўлади. Организмда суяк системасини ривожланишида, болаларда рахит касаллигини олдини олишда Д витаминининг роли жуда катта. Бу витаминлар айниқса, ўсиш ёшидаги организмга жуда зарур бўлиб, озиқ-овқат маҳсулотларидаги бу витаминларнинг меъёрида бўлиши турли касалликларни олдини олади. Ўсиб келаётган организм учун балиқ маҳсулотлари таркибидаги витаминлар, минерал моддалар ва микроэлементларнинг алоҳида аҳамиятга эга эканлигини ҳисобга олган ҳолда, Фарғона шаҳар болалар шифохонасида статистик ва клиник текширув усулларида ҳамда оғзаки сўровномалар орқали текширувлар олиб бордик. Бунда 30га яқин она ва болалар ўртасида овқатланиш рационига қандай турдаги витаминларга бой бўлган озиқ-овқатларни истеъмол қилишлари айниқса, балиқ маҳсулотларини истеъмол қиладиган 12 нафар оналар ва болалар, бу маҳсулотларни овқатланиш рационига киритмаган 18 нафар беморлар билан сўровномалар ўтказдик. Текширувлардан маълум бўлдики, балиқ маҳсулотларини доимий истеъмол қиладиган 12 нафар болалар ва оналарда кўз касалликлари учрамаганлиги, балиқ маҳсулотларини кўп истеъмол қилган хомиладорлардан

туғилган болаларда эса рахит касаллиги деярли учрамаган. 18 нафар беморларимизда тез чарчаш, холсизлик, бўй ўсишдан орқада қолиш ва турли касалликлар билан тез-тез оғриши, камқонлик, уйқусизлик, теридаги турли ўзгаришлар, 3 ёшдан 7 ёшгача бўлган болалар ўртасида оғиз бўшлиғида ўзгаришлар, лаб бурчакларининг ёрилиши, тилнинг оқариши каби ҳолатларни кузатишимиз мумкин.

Хулоса ўрнида шуни айтиш жоизки, соғлом турмуш тарзини тўғри йўлга қўйиш ўз қўлимизда. Фарзандларимиз, туғиш ёшидаги аёлларимиз, ўзларини кун тартибини тўғри йўлга қўйиб олишлари, витамин ва минерал элементларга бой бўлган озиқ-овқат маҳсулотларини истемол қилишлари зарур. Касалликни даволагандан кўра, уни олдини олиш осонроқ экан, ҳар биримиз соғлигимизга жиддий эътибор беришимиз кераклигини ҳисобга олган ҳолда, кунлик овқат рационада, юқорида келтирилган витаминларга бой бўлган озиқ овқат маҳсулотларини истемол қилиш орқали витаминлар етишмовчилиги сабабли юзага келадиган турли хил касалликларни олдини олишга эришган бўламиз.

Адабиётлар:

1. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2018 йил 18 декабрдаги “Юқумли бўлмаган касалликлар профилактикаси, соғлом турмуш тарзини қўллаб қувватлаш ва аҳолининг жисмоний фаоллиги даражасини ошириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПҚ-4063-сонли қарор.
2. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. –М.: Москва, 1998. –272 с.
3. Abdurakhmonov, S. K. (2021). The Importance Of A Healthy Lifestyle In Achieving Physical Perfection. *The American Journal of Applied sciences*, 3(03), 42-47.
4. Tuxtanzarov, I. U., & Maxmutaliev, A. M. (2020). SOCIO-PEDAGOGICAL FUNCTION OF SPORT IN THE SPIRITUAL PERFECTION OF YOUTH. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 367-372.

5. Yuldashev, I. A. (2020). Pedagogical Bases Of Formation Of Social Activity In Pedagogical Sciences. *Теория и практика современной науки*, (5), 67-69.

6. Kipchakova, Y. (2021). METHODOLOGICAL AND DIDACTIC ASPECTS OF INFORMATION AND INTELLECTUAL CULTURE IN THE EDUCATION OF A DEVELOPED GENERATION. *Экономика и социум*, (6-1), 156-159.

7. KIPCHAKOVA, Y., ABDUXAMIDOVA, M., & RAXMONALIYEVA, M. THE IMPACT OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES IN IMPROVING STUDENT KNOWLEDGE. *СТУДЕНЧЕСКИЙ ВЕСТНИК Учредители: Общество с ограниченной ответственностью "Интернаука"*, 37-38.

8. Ismoilovich, I. M. (2021). THE SOCIETY IS AT A NEW STAGE OF DEVELOPMENT PRIORITY IN EDUCATION SYSTEM REFORM FUNCTIONS.

9. Ismoilovich, I. M. (2021, July). ISSUES OF TRANSFORMATION OF EDUCATIONAL EXPERIENCE OF DEVELOPED COUNTRIES. In *Euro-Asia Conferences* (pp. 227-239).

10. Yuldashov, I., Umaralievich, K. U., Goynazarov, G., & Abdurakhmonov, S. (2021). Innovative development strategy in the field of sports and the basics of its organization. *Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities*, 11(11), 48-53.

11. Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). THE PROCESSES OF ORGANIZATION OF GENERAL AND SPECIAL TRAINING OF ATHLETES. *Теория и практика современной науки*, (5), 38-40.

12. Mehmonov, R., & Parpiev, O. (2020). PEDAGOGICAL REQUIREMENTS FOR PHYSICAL EDUCATION TEACHERS. *Theoretical & Applied Science*, (5), 758-761.