

OVQAT HAZM QILISH JARAYONIDAGI FIZIOLOGIK O‘ZGARISHLARNING BUZILISHI

Saydalimov Axror Xudoyberdi o‘g‘li

Jizzax davlat pedagogika universiteti

“Fiziologiya va gigiyena” kafedrası stajyor o‘qituvchisi

Annotatsiya: *Ovqatlanish va ovqat hazm qilish organlariga noo‘rin ta’sirlar. Sog‘lom ovqatlanishning asosiy yondashuvlari va tamoyillari, xavfsiz oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilishning yo‘li. Ovqatlanishda ishtahaning ma‘lum sabablar bilan yo‘qolish sabablari va yechimlarini ko‘rib chiqamiz.*

Kalit so‘zlar: *Oltin qoidalar, sovuq ichimliklar, “JSST” mutaxassislarining fikri.*

Abstract: *Adverse effects on eating and digestive organs. The main approaches and principles of healthy eating, the way to eat safe food products. We will consider the reasons and solutions for loss of appetite for certain reasons.*

Key words: *Golden rules, cold drinks, opinion of "WHO" experts.*

Резюме: *Неблагоприятное влияние на прием пищи и органы пищеварения. Основные подходы и принципы здорового питания, способы употребления безопасных пищевых продуктов. Мы рассмотрим причины и решения потери аппетита по определенным причинам.*

Ключевые слова: *Золотые правила, прохладительные напитки, мнение экспертов ВОЗ.*

Bizning hozirgi kunda ovqat hazm qilish bilan bog‘liq barcha kasalliklar asosan to‘g‘ri ovqatlanmaslik ya‘ni vaqtida va qancha miqdorda, qanday taomlar yeyish yoki yemasligimiz, qay tarzda ovqat yeyishimiz kerakligini bilmasligimizdadir. Bu kabi qoidalarga rioya qilmaslik natijasida ko‘pgina ovqat hazm qilish sistemasi bilan daxldor kasalliklar kelib chiqmoqda.

Ishtahaning buzilishining sababi? Odatda ishtahaning buzilishi ma'lum bir sabab bilan emas balki ko'pgina sabablarga bog'liq. Ko'pincha ishtahaning yo'qligi depressiya bilan bog'liq. Uni davolash orqali ishtahani yaxshilash mumkin. Qora qahva va choy kabi ichimlik ichishdan saqlanish, o'rniga sut va sharbat ichish tavsiya qilinadi. Shakar mahsulotlarini ko'p iste'mol qilishdan saqlaning.

Ishtahani yaxshilash uchun piyoda yuring va yengil mashqlar bajaring.

Ovqatlanish bo'yicha oltin qoidalar:

1. eng avvalo shuni takidalab o'tish joizki, ovqatlanishdan oldin va ovqatlanib bo'lib qo'lingizni yuving. Bu turli mikroob va bakteriyalardan, insonni turli kasalliklardan asraydi.

2. ovqatdan oldin va ovqat paytida emas, balki ovqatdan keyin suv iching, shunda uzizni to'yib ketganday his qilmaysiz.

3. ovqat menyusini uzingizga yoqqan tarzda tuzing, bu sizni ishtahangizni oshirish uchun yordam beradi.

4. ovqatlanish paytida birinchi navbatda yuqori kaloriyalik taomlarni iste'mol qilishga harakat qiling.

Kuniga 5 gr dan ortiq tuz iste'mol qilmang.

5. ovqatlanadigan idishingizga e'tibor bering, idish cheti uchmagan ya'ni darz ketmagan bo'lishi kerak. Chunki bunday yoriqlarda juda ko'p miqdorga bakteriyalar bo'lishi tabiiy. Shu sabab yoriq bor idishlarda ichmang va yemang

6. ko'pchilik insonlar ish tufayli va ba'zi sabablar tufayli tik turib suv ichish va tik turib ovqatlanishmoqda bu esa insonda turli ichki kasalliklarni keltirib chiqaradi. Masalan tik turgan holda suv ichish mobaynida suv ochqozonga tushadi, bunda u to'g'ridan to'g'ri tezlik bilan oshqozonga tushib unga og'irlik qiladi va bu bosim oshqozonga yomon ta'sir ko'rsatadi. Ovqatlanishda ham tik turib ovqatlanish hazm sistemasini ishdan chiqarib ovqat hazm bo'lishini qiyinlashtiradi.

7. ichimlik ichganda doim huplab huplab iching. Masalan 1 stakan suv olsangiz uni 2-3 qismga bo'lib ichish organizmni to'liq suv bilan ta'minlaydi.

Ovqatlanishda ham shoshmasdan yeyish tavsiya etiladi. Ovqatni uzoq vaqt chaynab yutish hazm jarayoniga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ovqatni kam kam va tez tez yeyish maqsadga muvofiq.

8. ovqatlanishdagi eng tog'ri yo'l oshqozonni 3 bo'lib olib 1 qismini ovqat, 1 qismini suv va 1 qismini havo bilan to'ldirishdir.

9. ovqatlanishda yakka ovqatlanishdan ko'ra ko'pchilik ovqatlanishi afzal.

10. ovqatlanishda ozuqa miqdori kam bo'lgan (chips, konfet, kola va boshqa gazli ichimliklar kabi) oziq-ovqat iste'mol qilmang. Proteinga boy taomlar organizm uchun foydali.

11. agar siz oziqsh niyatida bo'lsangiz ba'zi maslahatlar: ko'proq sut iching, ovqatlar menyusidan kam kaloriyali taomlarni olib tashlang, doim kaloriyaga boy bo'lgan taomlardan (sut, pishloq, qatiq, tuxum, sabzavotlar, mevalar) iste'mol qiling. Bu faqat ozuvchilar uchun emas balki har bir kishi uchun foyda.

12. ovqat yeb bo'lgach aslo uxlamang, 2 soat turing yoki o'tiring. Yotsangiz tanangizni 45 graduslik burchak ostida ko'taring.

13. ovqatlanib bo'lgach og'izni chayish va tishlarni yuvish ovqat qoldiqlarini og'iz bo'shlig'ida qolib turli mikroob bo'lishidan va og'iz hidlanishidan hamda tishlarni kasallanishidan saqlaydi.

14. hozirgi kunda ya'ni pandemiya paytida juda xavfli bo'lgan mahsulot bu sovuq ichimlik va taomlar. Bu organizmda tumov, grip yoki covid kabi kasalliklarni sababchisi bo'lishi mumkin. Bu organizm immun tizimini yomonlashtirib o'pkani turli kasalliklariga sabab bo'ladi. Xona haroratidagi ichimlik tavsiya etiladi. O'ta issiq ovqat yoki ichimlik ham mumkin emas, bunda hujayralarni nobud bo'lishi bilan turli kasallik kelib chiqadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. <https://my.clevelandclinic.org>
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash vazirligi- Ratsional ovqatlanish
3. OZIQ-OVQAT XAVFSIZLIGI: MILLIY VA GLOBAL MUAMMOLARI III XALQARO ILMIY KONFERENSIYA 2021-YIL 15-16-APREL SAMARQAND
S.N.Ziyodullayeva maqolasi Samarqand davlat universiteti