

SOG'LOM OVQATLANISH VA HARAKAT

Yunusov Mirzakarim Mirzahalilovich,

Ahmadjonova Sadoqathon Shokirovna

Farg'ona davlat universiteti

Zoologiya va umumiy biologiya kafedrasi dotsent, PhD.

Annotatsiya. Kunlik ovqatlanish quvvati, odamning kunlik sarflaydigan energiyasiga mos kelishi sog'lom ovqatlanishning muhim jihati hisoblanadi. Biz ko'p hollarda sarf qilinadigan energiyaga qaraganda, ovqat orqali ko'proq energiya qabul qilamiz. Tarkibida yog', qand miqdori ko'p bo'lgan, o'ta kaloriyali oziq-ovqat mahsulotlarning ko'proq iste'mol qilamiz

Kalit so'zlar: hayot faoliyat, sog'lom turmush, meyoriy o'sishi, energiya, yog', qand, semizlik, diabet, qon, yurak-qon tomir, tizimlar, meyor, faoliyat, sut mahsulotlar, kalsiyning, go'sht-temirning, yaproqli ko'kat – folat kislotasining, sabzavot va mevalar, S vitamini, folat kislotasi.

Аннотация. Ежедневное потребление энергии является важным аспектом здорового питания. Мы часто получаем из пищи больше энергии, чем тратим. Мы едим больше калорийной, жирной и сахаристой пищи.

Ключевые слова: жизнь, активность, здоровый образ жизни, нормальный рост, энергия, жир, сахар, ожирение, сахарный диабет, кровь, сердечно-сосудистая система, норма, активность, молочные продукты, кальций, жирное железо, листовая зелень - фолиевая кислота, овощи и фрукты, витамин С, фолиевая кислота.

Abstract. The daily energy consumption is an important aspect of a healthy diet. We often take in more energy from food than we expend. We eat more high-calorie, high-fat, high-sugar foods.

Key words: life, activity, healthy life, normal growth, energy, fat, sugar, obesity, diabetes, blood, cardiovascular, systems, normal, activity, dairy products, calcium, fat iron, leafy greens - folic acid, vegetables and fruits, vitamin C, folic acid.

Kirish. Sog'lom ovqatlanish deganda insonning hayot faoliyati, meyoriy o'sishi va rivojlanishini ta'minlaydigan, uning salomatligini mustahkamlaydigan hamda kasalliklarni oldini olishda yordam beradigan ovqatlanish tushuniladi. Sog'lom ovqatlanish sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Kunlik ovqatlanish quvvati, odamning kunlik sarflaydigan energiyasiga mos kelishi sog'lom ovqatlanishning muhim jihati hisoblanadi. Biz ko'p hollarda sarf qilinadigan energiyaga qaraganda, ovqat orqali ko'proq energiya qabul qilamiz. Tarkibida yog', qand miqdori ko'p bo'lgan, o'ta kaloriyali oziq-ovqat mahsulotlarning ko'proq iste'mol qilamiz. Hayot tarzimizdagi bu nuqsonlar

semizlik, diabet, qon bosimining ko'tarilishi, atereoskleroz, insult, infarkt va shu kabi bir qancha yurak-qon tomir kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo'ladi.

Sog'lom ovqatlanish qoidalaridan biri, ovqatlanishda ishlatiladigan mahsulotlarning xilma-xil bo'lishidir. Bu qoidaga rioya etishlik tana a'zolari va tizimlarning meyordagi faoliyatini qo'llab-quvvatlash, salomatligini mustahkamlash, erta qarish va turli xil kasalliklarni oldini olish hamda tashqi muhitning zararli ta'siridan himoya qilish uchun zarur bo'lgan oziq moddalar bilan ta'minlash imkonini beradi. Tarkibida u yoki bu zarur oziq moddani ko'plab miqdorda saqlovchi mahsulot, organizmni oziqa modda bilan ta'minlovchi oziqa manbai deb yuritiladi. Masalan, sut mahsulotlar kalsiyning, go'sht-temirning, yaproqli ko'kat – folat kislotasining, sabzavot va mevalar - S vitamini va folat kislotasining manbalari hisoblanadi. Bu mahsulotlarda hayot uchun zarur bo'lgan boshqa bir qator oziq moddalar juda kam bo'lishi yoki umuman bo'lmasligi mumkin. Bu esa, ovqatlanishdagi turli xillikning zarurligini yana bir bor ta'kidlaydi.

Hayvon mahsulotlaridagi oqsillar, o'simlik oqsillari oldida bir qancha afzalliklarga ega. Shu bilan bir vaqtda aminokislotalar tarkibi bo'yicha yaxshi balanslangan ratsionni, go'shtsiz ham, masalan o'simlik turidagi mahsulotlarni, sut mahsulotlari va tuxum bilan mujassamlashtirish asosida ham tuzish mumkin.

Biz oddiy meyoriy ratsion tuzishni tashkillashnigina emas, ovqatlarni muntazam iste'mol qilishga xam etiborsiz qaraymiz. Masalan oddiy suv ichishda xam xatoga yo'l qo'yamiz. Suv ichishni 5 oltin qoidasiga amal qilish inson umrini 50 yilga uzayishi ilmiy jixatdan isbotlangan.

Oziq moddalarga bo'lgan ehtiyoj, turli odamlarda turlichadir: u jinsga, yoshga, jismoniy faollikka, moddalar almashinuvi va salomatlik holatlariga bog'liq bo'ladi.

Sog'liqni saqlash vazirligining Jahon Sog'liqni Saqlash Tashkiloti bilan birgalikda Respublikamiz aholisi uchun sog'lom ovqatlanish tamoyillari ishlab chiqildi. Ovqatlanishda ushbu tamoyillarga rioya etish yuqumli bo'lmagan surunkali kasalliklarni oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom ovqatlanish tamoyillari:

Turli-xil oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish;

Bir kunda turli xil sabzavot va mevalar iste'mol qilish (kamida 400 gramm);

Non va yirik un mahsulotlarini, yorma va kartoshkani har kuni iste'mol qilish;

Iste'mol qilinayotgan yog' miqdorini nazorat qilish, ko'proq o'simlik yog'ini iste'mol qilish;

Yog'li go'sht va undan tayyorlangan mahsulotlarni, dukkaklilarga, imkon darajasiga qarab baliqqa yoki parranda go'shtiga almashtirib turish;

Tarkibida yog'i va tuzi kam bo'lgan sut va sut mahsulotlari (qatiq pishloq, tvorog va boshqa)larni ko'proq iste'mol qilish;

Qand (shakar)ni kamroq iste'mol iste'mol qilish; Tarkibida qand miqdori yuqori bo'lgan shirinlik va shirin ichimliklarni iste'mol qilishni chegaralash;

Tuzning umumiy miqdori kuniga bir choy qoshiq (5 gramm)dan oshmasligi va faqat yodlangan tuzni iste'mol qilish;

Ovqatlanayotganda choy ichmaslik, choyni tabiiy sharbat, ichimlik suvi bilan almashtirish yoki choyni asosiy ovqatlanishlar oralig'idagi tanaffuslarda ichish;

Taomni dimlab yoki qaynatib pishirish taom tayyorlashda sarflanadigan yog', tuz va shakar miqdorini kamayishiga olib kelishi;

Yangi tug'ilgan chaqaloqlarni hayotining dastlabki 6 oylari davomida faqat ko'krak suti bilan boqilishini qo'llab-quvvatlash; Qo'shimcha ovqatni asta-sekinlik bilan ko'krak sutidan ajratmagan holda kiritish;

Har kuni jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish.

HARAKAT, HARAKAT, HARAKAT

Salomatlikni mustahkamlashning eng samarali yo'llaridan biri jismoniy tarbiya hisoblanadi. Tanamiz– yagona bir tizimni tashkil etadi. Shuning uchun muskullarimiz bajargan har qanday ish – yurish, yugurish, sakrash, og'ir yuklarni ko'tarish nihoyatda nozik fiziologik mexanizmlar orqali harakatga keltiriladi va o'z navbatida ularning rivojlanishiga ham ta'sir o'tkazadi. Bunda faqat muskullarning yolg'iz o'zigina emas, balki, unga yaqin turgan a'zolar ham mashq qildiriladi. Jismoniy tarbiya intizom, iroda, uyushqoqlik, mehnatsevarlik, yuksak aqliy e'tiqod va boshqa ijtimoiy ahamiyatga molik qimmatli fazilatlarni shakllantirishga yordam beradi.

Harakat sust bo'lganda mushaklar apparati, yurak tomir va nafas olish tizimlari yetarli ish bilan ta'minlanmay, muntazam mashq qilmay ishlaydi, hatto arzimas jismoniy zo'riqish og'irlik qilishi mumkin. Bundan tashqari kamharakatlik semirib ketishga sabab bo'ladi. Jismoniy harakat mushaklarni baquvvat, bo'g'imlarni harakatchan, tanani qayishqoq, qomatni tik shakllantiradi, yassi oyoqlikni oldining oladi.

Xo'sh, ertalabki badantarbiyaning ahamiyati nimadan iborat? Kechasi uyqu vaqtida muskullar bo'shashib turadi, ertalab bir qancha mashqlar bajarilganidan keyin esa yana ishchi holatiga kelib qoladi. Uyqudan keyin bosh miya markazlaridan ishlovchi mushaklarga to'ldinlar (impulslar) kunduzgiga qaraganda ancha sekinroq keladigan bo'lib qoladi. Ertalabki badan tarbiyadan keyin to'ldinlar oqimi zo'rayadi va ularning markazlardan mushaklarga o'tish vaqti qisqaradi.

U faqat mushaklarda, bo'g'imlarda, boylamlardagina o'zgarishlar yasamay, balki ichki organlarda moddalar almashinuvida o'zgarishlar yasaydi. Jismoniy ishlar va qisqa-qisqa jismoniy mashqlarning ta'siri ostida to'qimalarning kislorodga bo'lgan ehtiyoji turgan holatga nisbatan 8-10 marta oshib ketadi. Muskul ishlab turganda to'qimalarning kislorodga bo'lgan ehtiyojining ortib ketishi nafas va yurak tomir tizimlari faoliyatiga sezilarli ta'sir qiladi. Nafas tezligi 2 - 2,5 barobar, puls 2-3 barobar ortadi. Nafasdan chiqarilgan havoda karbonat anhidrid miqdori va ter hamda siydik bilan ajralib chiqadigan modda almashinuvining chiqitlari keskin ko'payadi. Biroq organizmga qisqa jismoniy mashqlar emas, balki takroriy jismoniy mashqlar s o g' l o m l a s h t i r u v c h i ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy mashqlarni tizimli ravishda bajaruvchi insonlar mashq qilganlarida to'qimalar oziq moddalarni yaxshi o'zlashtiradi, oksidlanish jarayonlari ancha chuqur kechadi, parchalanishning zararli mahsulotlari kam miqdorda tushadi. Harakatlar oliy nerv tizimiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Jumladan: Bosh miya markazlarining tormozlangan holati barham topadi va ularning qo'zg'aluvchanligi asliga keladi. Jismoniy badantariyadan keyin odamning jismoniy ishga ham, aqliy ishga ham kirishib ketishi ancha osonlashib qoladi.

Badantariya paytida bajariladigan mashqlar kompleksiga, qoidaga o'laroq, nafas mashqlari ham qo'shiladiki, bularni bajarganda o'pkaning o'sha bo'limlari yetarlicha havoga to'yinadi. Badantariya vaqtida bajariladigan gimnastika mashqlari kundalik ishda yetarlicha ishtirok etmaydigan yoki mutlaqo ishtirok etmaydigan muskullar guruhini mashq qildirib borishni nazarda tutgan holda tanlanadi. Umuman olganda ertalabki badantariya uyqudan qolgan lanjlik, karaxtilikni bartaraf etib tanani tetiklashtiradi, kayfiyatni yaxshilaydi, organizmni keyingi og'irroq mashqlarga tayyorlaydi.

Yugurish kishini baquvvat, chidamli qiladi, oyoq mushaklarini rivojlantiradi, yurakni mashq qildiradi, nafas tizimini yaxshilaydi. Xo'sh bunga ichki tizimlar aralashadimi, yo'qmi? Yugurish vaqtida butun qon aylanish tizimi ishtirok etadi. U go'yo butun organizm ichki imkoniyatlarini ishga soladi. Ho'sh organizmdagi bunday zahira imkoniyat nimadan iborat? Bu eng avvalo kishining qora jigaridir (taloq). Bu a'zoda organizmdagi butun qonning taxminan o'ndan bir qismi to'planadi. Yugurgan vaqtimizda qora jigarda to'planib turgan qon, muskullarning reflektor qisqarishi natijasida qon tomirlarga so'rilib, umumiy qon aylanishga qo'shilib ketadi.

O'pkamizda ham taxminan shuncha miqdorda to'planib qolgan qon mavjud. Bundan tashqari 1 litrcha qon terimizdagi tomirlarda to'plangan bo'ladi. Yugurgan vaqtda mana shu to'xtab yotgan, to'planib qolgan qonlar ham ishga solib yuboriladi. Ko'krak-qorin muskullarimizning qalqoni bo'lgan diafragma ham qudratli qon nasosi bo'lib, uni ma'lum ma'noda «ikkinchi yurak» deb atash mumkin. Yana «uchinchisi» ham mavjud bo'lib, bu bizning eng yirik mushaklarimizdan biri son-bel mushaklaridir. Xuddi mana shu mushaklarning zo'riqishi va bo'shashishi, ayniqsa yugurayotgan vaqtda qonning venalar bo'ylab pastdan yuqoriga – yurakka tomon oqishini ta'minlab beradi.

Xulosa. Shunday qilib, yugurish muolajasi yurak tizimimiz faoliyatiga ijobiy ta'sir qiladi. Bundan tashqari, jismoniy harakatlarning yana bir turi bo'lmish suvda suzish – o'pkalarning eng yaxshi gimnastikasidir. Chunki suzuvchi kishining nafas olishi suv bosimining ta'siri ostida, quruqlikdagiga qaraganda kuchliroq yuklama bilan ishlaydi. YA'ni o'pka ko'proq kislorodga to'yinadi. Suvdagi faol harakatlar qon aylanishini, ovqat hazm qilinishini, asab tizimi ishini ancha yaxshilaydi. Asab kasalliklarida suv terapiyasi qadim vaqtlardan ma'lum. Uzoq umr ko'rgan insonlarning hayot tarzida jismoniy harakatlar asosiy o'rin egallaganligini alohida ta'kidlash joyiz.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ахмедов М.Х., Ахмаджонова С.Ш. К экологии щелкунов (Coleoptera, Elateridae) Ферганской долины-2011-№2,-Аспирант и соискатель,147-154стр.
2. [Гиляров М.С.](#) Определитель обитающих в почве личинок насекомых.—М.: Наука, 1964.— 920с
3. [Медведев С. И.](#) Пластинчатоусые (Scarabaeidae). Подсем. Cetoniinae, Valginae//[Фауна СССР. Насекомые жесткокрылые.](#)—М.—Л.:[Издательство АН СССР](#), 1964.— Т.10, вып. 5.— 375с.— (Новая серия №90).
4. Савковский П. П. Атлас вредителей плодовых и ягодных культур. — 5-е изд., доп. и перераб. — К.: Урожай, 1990.— С. 29.
5. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi.2005.1-jild.
6. Хабибуллаев Ф. Н.,Ахмаджонова С. Ш Особенности распределения проволочников по вертикальным зонам в естественных и культурных биоценозах Ферганской долины. [Vol. 1 No. 1 \(2022\): BEST SCIENTIFIC RESEARCH - 2022](#)
7. <https://n.ziyouz.com/kutubxona/category/11-o-zbekiston-milliy-ensiklopediyasi>
8. Труфанов, В. М. [Золотистая бронзовка](#). Сайт [ЗИН РАН](#) (zin.ru).
9. Мирзахалилов, М. М. Ў. (2022). ГИДРОХИМИЧЕСКИЙ СОСТОЯНИЕ ПРУДОВ РЫБОВОДНЫХ ХОЗЯЙСТВ И СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ИХ. International scientific journal of Biruni, 1(2), 108-113.
10. Мукимов, М. К. А., Мирзахалилов, М. М., & Назаров, М. Ш. (2021). КАЧЕСТВЕННЫЙ И КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ НЕКУЛЬТИВИРУЕМЫХ РЫБ В ВЫРОСТНЫХ ПРУДАХ РЫБХОЗА «НАМАНГАН БАЛЫК». Academic research in educational sciences, 2(5), 726-733.
11. Mukimov, M. K. A., Mirzakhilov, M. M., & Nazarov, M. S. (2021). Assessment Of Hydrochemical Analysis And Phytoplankton Community Of Different Ponds Of A Fish Farm. The American Journal of Applied sciences, 3(05), 140-047.
12. Mirzahalilov, M. M., Muqimov MA, N. M. S., Kim, S. I., & Mustafaeva, Z. A. (2006). HYDROCHEMICAL INDEXES AND PHYTOPLANKTON COMPOSITION OF DIFFERENT TYPES OF WATER BODIES IN THE FERGANA VALLEY. O 'ZBEKISTON BIOLOGIYA JURNALI, 36.
13. Мукимов, М. К. А., Мирзахалилов, М. М. Ў., Назаров, М. Ш., & Шарипова, Б. С. (2022). СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА МОРФОБИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ АМУРСКОГО ЧЕБАЧКА (PSEUDORASBORA PARVA) КАК ИНВАЗИВНОГО ВИДА. Science and innovation, 1(D2), 50-54.
14. Мо, М. (2022). BALIQCHILIK NOVUZLARIDAGI VA'ZI TABIIY OZUQALARNING GIDROBIOLOGIK TAHLILI. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 332-337.
15. Xasanboyevna, R. D., & Salimovna, S. B. (2022). ТАБИАТ МУҲОФАЗАСИГА ЭКОЛОГИК ЁНДАШУВ. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 306-313.
16. Shamuradovna, M. M. F., Mirzakarim o'g'li, M. M., & Shokirovna, A. S. (2022). POLIZ QONGIZI-EPILYAXNA (EPILACHNA CHRYSOMELINA) NING RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(13), 702-706.
17. Mirzakarim o'g'li, M. M., & Axmadali o'g'li, Y. A. (2022). BIOLOGIYA DARSLARIDA AXBOROT TECHNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(13), 692-696.
18. Mirabbos Mirzakarim o'g'li, M. ., & Abutolib Axmadali o'g'li, Y. . (2022). MATBUOT KONFERENSIYASI DARS MISOLIDA G'O'ZA GENETIKASI VA SELEKSIYASI MAVZUSI DOIRASIDA O'QUVCHILARNI BILIM VA KO'NIKALARINI SHAKLLANTIRISH USHLBLARI. Новости образования: исследование в XXI веке, 1(4), 510–514. извлечено от <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/noiv/article/view/1406>

19. Mansurjonova, G. (2020). The Main Notions Of Linguoculturology. *Интернаука*, (27), 85-86.
20. Мирзакулов, А. М. (2022). ФИЗИК ХОДИСАЛАРНИНГ ЧИЗИКЛИ РЕГРЕССИЯ ТАХЛИЛИ. *Science and innovation*, 1(A3), 97-102.
21. Мирзакулов, А. М. (2022). ФИЗИКА ФАНИДАГИ КИНЕТИК ХОДИСАЛАРНИНГ РЕГРЕССИОН ТАХЛИЛИ. *ЎОДКОР О'ҚИТУВЧИ*, 2(23), 432-438.
22. Muqimov, M. K. A. (2022, October). RESPUBLIKAMIZ BALIQCHILIGI RIVOJLANISHINI BUGUNGI HOLATI. In *INTERNATIONAL CONFERENCES* (Vol. 1, No. 6, pp. 16-20).
23. Mirzakarim o'g'li, M. M., Sharopovich, N. M., Abdulfatto o'g'li, U. F., & Adxamovich, M. M. (2022). SHAHRIXONSOY IXTIOFAUNASI BO 'YICHA DASTLABKI MA'LUMOTLAR. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 1(10), 202-206.
24. Юнусов, М. М., Ахмаджонова, С. Ш., & Содикова, Ш. С. (2022). ЗАРАРКУНАНДАЛАРГА ҚАРШИ ОЛТИНҚЎЗ (CHRYSOPIDAE) ОИЛАСИГА МАНСУБ ТУРЛАРНИ ҚЎЛЛАШ. *ЎОДКОР О'ҚИТУВЧИ*, 2(23), 378-384.
25. Юнусов, М. М. (2022). ЗАРАРКУНАНДАЛАРГА ҚАРШИ ХОНҚИЗИ (СОСЦИНЕЛЛИДАЕ) ОИЛАСИГА ВА ЙИРТҚИЧ ҚЎНФИЗЛАРГА МАНСУБ ТУРЛАРНИ ҚЎЛЛАШ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(11), 107-116.
26. Азимова Ф. Х., Комилова Х., Ахмаджонова С. Ш. ВШИ - ОПАСНЫЕ КРОВООСОУЩИЕ ПАРАЗИТИЧЕСКИЕ НАСЕКОМЫЕ. стр729-735.
27. Akhmadjonova S., Kh.Kamalova. The role of advanced pedagogical technologies in the study of science. *Society and innovation*. Т.2020.№-1, P. 414-417. <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>.
29. Akhmadjonova S., M. Akbarova. Use of nonstandard tests in teaching biology. Trends in the development of science and education in the context of globalization. Republican scientificpractical Internet conference. Fergana.2017.
30. S.Isroiljonov, Usmonova S. N, S.Sh.Ahmadjonova QISQA MUDDATLI XOTIRA VA HARAKAT XOTIRASI O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIKLIKLAR. *JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS*. Volume-17_Issue-1_November_2022. p14-17. <http://www.newjournal.org/>.
31. Yunusov.M., S.Sh.Ahmadjonova, O. Q.Mirzaliyeva *JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS*. Volume-17_Issue-1_November_2022. p151-156 <http://www.newjournal.org/>
32. Madaminovna, K. S., Furkatovna, G. M., & Adakhamjon, A. (2023). SIGNIFICANCE OF SOIL FERTILITY IN FERGANA REGION. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(4), 1320-1324.
33. Akramov, A. (2022). USE OF DIDACTIC GAME TECHNOLOGIES IN TEACHING ECOLOGICAL SCIENCE. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 10(12), 559-562.
34. Madina, G., & Adakhamjon, A. (2021). Conservation of flora. *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(11), 195-198.
35. Халматова, Ш., Усманова, Т., & Акрамов, А. (2022). Экологические последствия воздействия человека на растительный и животный мир. *theory and analytical aspects of recent research*, 1(5), 547-554.
36. Xalmatova, S., & Akramov, A. (2022). KIMYOVIY O 'G 'ITLAR TARKIBIDAGI TURLI MODDALAR ORQALI TUPROQLAR QATLAMINI IFLOSLASHI VA UNING OLDINI OLIISH CHORA TADBIRLARI. *International scientific journal of Biruni*, 1(2), 4-7.