

**SCIENTIFIC BASIS OF THE ORGANIZATION OF RATIONAL NUTRITION IN
VARIOUS NATURAL DISASTERS**

Naumanov Mashrabjon Makhmudovich

Andijan State Medical Institute

Annotation: In this article, given necessary recommendations for healthy eating, on condition of various natural disasters. The rules of rational nutrition and the scientific basis of hygiene are given. The diet is shown to be balanced in the amount of different nutrients.

Keywords: Healthy eating, natural disasters, rational nutrition and balanced nutrition.

Аннотация: Мақолада турли табиий офатлар шароитида соғлом овқатланиш учун илмий асосланган тавсиялар келтирилган бўлиб, рационал овқатланиш қоидалари ва гигиеник талаблари ёритилган. Овқатланишда озиқ-овқат махсулотлари таркибий миқдори бўйича мувозанатланган бўлиши кўрсатилган.

Калит сўзлар: рационал овқатланиш, табиий офатлар, мувозанатланган озиқ-овқатлар.

Аннотация: В статье проведены необходимые рекомендации здорового питания в условиях различных природных катастроф. А также опять таки приведены правила рационального питания и гигиенические основы. Показано что, состав продуктов питания должно быть сбалансированным.

Ключевые слова: Рациональное питание, природные катастрофы, сбалансированные продукты питания.

Соғлом овқатланиш қоидаларини кўпол ҳолатда бузилиши учун сабаблардан инкор этиб бўлмадиганлари табиий офатлар: ҳарбий урушлар, зилзилалар, сув тошқинлари, ёнғинлар, эпидемиялар ва пандемиялар натижасида: яъни, биринчи навбатда оч қолиш бўлса, иштҳани йўқолиши билан кечадиган айрим касалликларда ёки узоқ муддатли кома ҳолатларида кузатиладиган муаммоларидан бири ҳисобланади. Организм яшаш шароитининг кескин ўзгариши ва соғлом овқатланишнинг меъёридан ортиқча бузилиши, аъзо ва тўқималарда морфологик ўзгаришлар билан бир қаторда, функционал силжишларга ҳам сабаб бўлади. Табиий офалар шароитида Одам организмидаги бундай ўзгаришлар кўп ҳолатларда овқатланиш тартиби, озиқ-овқатнинг сифати ва миқдориغا етарлича эътибор берилмаслиги натижасида келиб чиқади.

Организмнинг нормал ўсиб ривожланиши учун кунлик истеъмол қилинаётган озиқ-овқатлар сифати ва миқдори, ундан ҳосил бўлаётган энергия миқдори сарфланадиган энергия миқдори тенг бўлиши шарт. Одам организмида бир кеча-кундузда сарф бўлаётган энергия, асосан моддалар алмашинуви таъминлаш, овқат хазм қилиш, бир кеча-кундузда бажарадиган иш фаолияти учун сарфланади. Ҳосил бўлаётган энергия миқдори сарфланаётган энергия миқдори нисбатан кўп ёки кам бўлиши аъзо ва тўқималарнинг морфофункционал ўзгаришига олиб келади. Организмга тушаётган овқат асосан иккита муҳим энергетик ва пластик вазифаларни бажаради. Ёш организмларда истеъмол қилинган овқатдан ҳосил бўладиган энергия миқдори, сарфланадиган энергияга нисбатан кўпроқ бўлиши лозим, чунки маълум миқдордаги энергия ёш организмнинг ўсиши ва ривожланиши учун сарфланади.

Инсон организми ақлий ва жисмоний жихатдан соғлом ўсиб ривожланиши, кунлик иш фаолиятини меъёрга кечиши, рационал овқатланиш билан боғлиқ. Рационал овқатланиш илмий асосда ташкил этилган уч қоидага асосланади :

1- Овқатланишнинг миқдор қоидаси. Бир кеча-кундузда қабул қилинган овқатдан ҳосил бўладиган энергия миқдори сарфланадиган энергия миқдorigа тенг бўлиши шарт.

2-Овқатланишнинг сифат қоидаси. Бир кеча-кундузда қабул қилинган **овқат** таркибидаги оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал тузлар, сув ва витаминлар миқдори одам организмнинг шу моддаларга бўлган кунлик эҳтиёжини қондириши шарт.

3-Овқатланиш режими. Бир кеча-кундузда қабул қилинадиган овқат миқдори тўрт қисмга бўлинган ҳолда истеъмол қилиниши шарт.

Аъзо ва тўқималарни турли хил таассуротларга, ўзгаришларга компенсатор мосланиш жараёнларини ўрганиш учун кўплаб клиник ва экспериментал изланишлар олиб борилган, олимлар моделлаштирилган тажрибаларда хазм аъзолари тузилишининг турли хил ташқи ва ички таассуротларга компенсатор мослашув жараёнларини ўрганганлар. Кунлик озиқ-овқатлар таркибидаги «оқсиллар, ёғлар, углеводлар, минерал тузлар ва витаминларнинг меъридан ортиқча ёки кам миқдорда мунтазам истеъмол қилиниши бутун организмда, жумладан, хазм тизими аъзоларида турлича патологик ҳолатларни келтириб чиқаради.

Кунлик озиқ-овқатлар таркибидаги оқсиллар организмдаги органик моддалар ичида, миқдор ва аҳамияти жихатидан биринчи ўринни эгаллайди. Оқсиллар организмда қуйидаги бир қанча муҳим вазифаларни бажаради:

Пластик вазифаси- оқсил хужайра ва унинг таркибий қисмлари таркибига киради, оқсилли коллаген ва эластик толалар таркибига кириб, ~~терига~~—таранглик, суяк ва тоғайларга мустаҳкамлик беради, креатин оксиди, соч ва тишлоқлар таркибида бўлади.

Бошқарув ва сигнал вазифаси- қон ва хужайра таркибидаги моддалар қонцентрациясини, хужайралар ўсиши ва кўпайишини бошқарувчи кўплаб гормонлар, оқсил табиатли бўлади.

Каталитик вазифаси- организмдаги хазм қилиш ва биохимик жараёнларни таъминловчи катализаторлар, ферментлар оқсилдан тузилган бўлади.

Ҳаракат вазифаси- актин ва миозин оқсиллари мушак фаолиятини таъминлайди.

Транспорт вазифаси- қон таркибидаги оқсиллар кислород,карбонат ангидрид газларини, витаминларни, микроэлементларни, ёғ ва углеводларни, гормонларни ташиш вазифасини бажаради.

Химоя вазифаси- коллаген оқсиди организмни ташқи муҳитдан химоя қилувчи терини асосини ташкил этади, оқсилли ферментлар жигарда токсинларни парчалайди, қондаги бир қатор оқсиллар иммун тизим асосини ташкил этиб, организмни вируслардан, бактериялардан, бегона оқсиллардан химоя қилади.

Энергетик вазифаси- организмда углевод ва ёғлар етишмаганда оқсиллар парчаланиб

энергия хосил қилади.

Оқсил организмда муҳим органик модда бўлганлиги сабабли, кунлик «озик-овқат таркибидаги миқдори рационал бўлиши лозим. Нораціонал оқсилли овқатланишда аъзо ва тўқималардаги структур функционал ўзгариш ҳолатлари ўрганиб келинган.

Хулоса қилиб айтганда, турли табиий оғатлар рўй берган шароитда ҳам овқатга қуйиладиган асосий гигиеник талаблар қуйидагилардан иборат: бир кеча-кундузда истеъмол қилинадиган овқат инсоннинг жисмоний ва ақлий меҳнатининг оғир енгиллиги, ёши, соғлиги, ҳолатига мувофиқ тарзда организмнинг энергия сарфини қоплаши, пластик мақсадлар ва барча физиологик жараёнларнинг нормал кечиши учун зарур бўлган барча озиқ моддаларни етарли миқдорда сақлаши, иштахани очадиган, хуштаъм, ёқимли хидга эга бўлиши, ташқи кўриниши чиройли, тўйиниш сезгисини кўзғатиши керак. Истеъмол қилинаётган озиқ-овқатлар тегишли температурада бўлиши ва безарар бўлиши, токсинли моддалар ва патоген бактериялар сақламаслиги керак. Овқатланиш турли озиқ-овқат моддалар миқдори бўйича мувозанатлашган бўлиши керак.

Фойдаланилган адабиётлар:

1. Покровский В.И. Политика здорового питания. Федеральный и региональный уровни/В.И.Покровский, Г.А.Романенко, В.А.Княжев. Новосибирск СУМ, 2002-19с.
2. Смирнов К.В., Уголев А.М. Космическая гастроэнтерология - М.; Медицина, 1994.- 342с.
3. Смирнов К.В. Пищеварение и гипокинезия - М.; Медицина, 1990.-342с.
4. Алиев Х.М., Рахманов Р.Р., Камалдинова Р.А. Дисбактериоз кишечника при длительной гипокинезии. Журн.Проблемы биологии и медицины. Самарканд.2020, № 1,(116). С 171-174.
5. Умарова З.М., Алиев Х.М., Рахманов Р.Р. Всасывание липидов в тонкой кишке при длительной гипокинезии. Журн.Проблемы биологии и медицины. Самарканд.2019, № 4,(113). С 165-167.
6. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика. – М.: Наука, 1989.-272 с.