

ÓSPIRIMLER USHIN AWQATLANIW BOYINSHA QOLLANBA

Atabek Kóshkinbaev Manas uli

Berdaq atindađı Qaraqalpaq mámleketlik universitetiniń Ámeliy
filologiya kafedrası baspa is qánigeligi 2 – kurs studentı

Annotatsiya: Óspirimlik jılları tez ósiw hám rawajlanıw dáwiri bolıp, bul basqısha durıs awqatlanıw júdá áhmiyetli. Bul dáwirde áhmiyetli rol oynaytuğın tiykargı azıqlıq zatlardan biri bul protein bolıp tabıladı. Bul maqala protein hám onıń áhmiyetin úyrenedi jas óspirimler ushın basqa da áhmiyetli azıqlıq zatlar, salamat awqatlanıw ushın keń kólemlı qollanba.

Tayanish sazlar: Óspirimler, Awqatlanıw, Pishiriw, Paydalı qásiyetler, Qáwipsizlik, Densawlıq, Gigiena, Allergiyalar.

KIRISIW

Protein hárbir insan ushın júdá áhmiyetli azıqlıq zat bolıp esaplanadı, biraq ol ásirese jas óspirimler ushın áhmiyetli. Óspirimler úlkeygen sayın olar kóbirek nárseni talap etedi bul jıllar dawamında júz bergen tez fizikalıq ózgerisler hám rawajlanıwdı qollap-quwatlaw ushın protein júdá zárúr.

TIYKARGI BÓLIM

Proteinniń tiykargı wazıypası dene toqımaların quriw, saqlaw hám tiklew bolıp tabıladı. Ulıwma ósiw hám rawajlanıw ushın sheshiwshi áhmiyetke iye bolgan gormonlar hám fermentlerdi islep shigariwda úlken áhmiyetke iye. Bunnan tısqarı, protein energiya beredi hám immunitet sistemasın bekkemlewge járdem beriwı múmkin. Óspirimlik dáwirinde dene sezilerli fizikalıq ózgerislerdi basınan keshiredi, máselen, boy hám salmaqtı arttırıw hám bulshıq etler hám súyeklerdiń rawajlanıwı. Protein bul ózgerislerdi qollap-quwatlawda sheshiwshi rol oynaydı. Bulshıq etlerdi uslap turıw hám bul súyek salamatlığı ushın júdá áhmiyetli.

Óspirimler ushın kúnlik protein zárúrligi jası, jınısı hám fizikalıq belsendilik dárejesi sıyaqlı faktorlarga qarap ózgeredi. Biraq, ulıwma kórsetpe sonnan ibarat, 14 jastan 18 jasqa shekem bolgan ul hám qızlar shama menen 52 gramm hám 46 gramm awqatlanıwı kerek. Proteindi hár túrli azıq-awqat dereklerinde tabiw mumkin. Haywanlarda belok

dereklerine gósh, balıq, máyek hám sút kiredi. Ósimlik dereklerine loviya, yasmiq, goza, tuqimlar hám pútkil dán kiredi.

Óspirimler ushın awqatlanıwda paydalı qásiyetlerden bazıları tómendegiler:

1. Pishiriw waqtında tez hám ápiwayı: Óspirimler ushın awqat tayarlaw ańsat hám tez bolıwı kerek. Ushıwshınıń awqattı pisiriw waqtı hám energiyasın únemlew ushın, receptlerdiń ápiwayı hám tez bolıwı áhmietli.

2. Taqvimli awqatlanıw: Óspirimler awqatlanıwında taqvimli awqatlar tayarlaw, tuwri waqıtta awqatlanıwdı baslaw hám tamamlaw áhmietli. Bul, óspirimler ushın awqatlanıwdıń tiykarǵı sistemasın jaratıwǵa járdem beredi.

3. Azıq-awqat muǵdarı hám túrleri: Óspirimler ushın awqatlanıwda azıq-awqat muǵdarı hám túrleri áhmietli. Olar ushın zárúr muǵdarda vitaminler, mineral quramındaǵı awqatlar beriliwi kerek.

4. Salamatlıq quramı: Óspirimler ushın awqatlanıwda salamatlıq quramına itibar qaratıw zárúr. Jeńillik, protein, uglevodlar hám basqa da zárúr zatlar beriliwi kerek.

5. Mazalı hám kóbirek reńli: Óspirimler ushın awqatlanıw mazalı hám kóbirek reńli bolıwı kerek. Bul, olardıń awqatlanıw procesindegi qızıǵıwshılıǵın arttırıwı múmkin.

6. Awqattıń kóbirek áyyemgiligi: Óspirimler ushın awqatlanıwda kóbirek áyyemgiligi, tiykarǵı dámi hám kórinetuǵın forması áhmietli. Bul olardıń awqatlanıwın mazalı hám qızıqlı etiwı hám salamat awqatlanıwǵa jol qoyıwı ushın áhmietli.

Óspirimler ushın awqat tayarlaw procesiniń áhmietli qádemleri tómendegilerden ibarat bolıwı múmkin:

1. Oylaw hám reje dúziw: Óspirimler ushın awqat tayarlawdıń birinshi qádemi, awqatlar rejesin dúziw hám awqat tayarlaw ushın duris ónimlerdi tańlaw bolıp esaplanadı. Bul processte maqsetler, awqatlanıw waqtı, túrleri, muǵdarı sıyaqlı elementler itibarǵa alınadı.

2. Ónimlerdi satıp alıw: Keyingi jıllarda azıq-awqatlar bazarda keń túrde bar. Óspirimler ushın awqatlanıw procesinde ónimlerdi satıp alıwda



jergilikli hám máwsimlik ónimlerdi tańlaw áhmietli, sebebi olar kóbirek mazalı hám áemgiligin saqlap qaladı.

3. Tayarlaw hám pisiriw: Awqattı tayarlaw hám pisiriw procesi diqqat penen ámelge asırılıwı kerek. Bul qádem awqattıń dámi hám quramına qatań tásir etedi. Awqatlar tayarlawda ásbap-úskene, awqat pisiriw qásiyetleri hám densawlıqtı saqlawǵa itibar qaratıladı.

4. Servis etiw: Óspirimler ushın awqatlanıwdı tayarlawda servis etiw de áhmietli. Awqatlanıwdıń kórsetiliwi, reń-reńli hám kóp sesliligi óspirimler ushın qızıqlı hám mazalı bolıwı kerek.

5. Awqatlanıw waqtı: Óspirimler ushın awqatlanıwdı tayarlaw procesinde awqatlanıw waqtı da áhmietli. Awqattı ózi tayarlaw, awqat tayarlaw waqtı waqıcha rejim waqtı boyınsha belgileniwi kerek.

6. Tayar awqatlar: Óspirimler ushın awqatlanıwda tayar awqatlar da áhmietli. Tayar awqatlar óspirimler ushın awqatlanıwdıń tez hám ápiwayılı bolıwına járdem beredi, olardıń qollanıwın asıradı hám salamat awqatlanıwdı támiyinleydi.

Óspirimler ushın awqatlanıwda abaylılıq qaǵıydaları tómendegiler bolıwi múmkin:

1. Salamatlıq ushın quramdı abaylap tańlaw: Óspirimler ushın awqatlanıw quramına jeńillik, protein, vitaminler hám mineral zatlar kirgiziliwi kerek. Kerekli muǵdarda qant, maylar hám duzdı belgilengen shegaralardı ótkeriw kerek.

2. Ónimlerdi sapalı satıp alıw: Taza, sapalı hám kóp sózli ónimlerdi satıp alıw áhmietli. Qutısız hám qaynaǵan yemes ónimlerden paydalanılıwı kerek.

3. Awqat tayarlawda gigiena qaǵıydaları: Óspirimler ushın awqatlanıwda awqat tayarlawda gigiena qaǵıydaları áhmietli. Qollanılgan ónimlerdi jaqsı juwiw, qulıp alıw hám azıq-awqattı taza waqıtlarda saqlaw kerek.

4. Porciya muǵdarı: Óspirimler ushın awqatlanıwda porciya muǵdarı áhmietli. Awqatlanıwdı tayarlawda qansha awqat tayarlaw kerek ekenligi, óspirimlerdiń turaqlılıǵı hám iskerlik dárejesine qarap belgileniwi kerek.



5. Allergiyalar hám intolerenciýalar: Óspirimler ushın awqatlanıw tayarlawda allergiyalar hám intolerenciýalar abaylılıq penen sheshiliwi kerek. Olar ushin kerekli muǵdardaǵı zatlar hám túrler abaylap tańlanıwı kerek.

6. Tayar awqatlar hám tayar ónimlerdi satıp alıw: Óspirimler ushın awqatlanıwda tayar awqatlar hám tayar ónimlerdi satıp alıw kerek. Olar óspirimler ushın awqatlanıwdıń tez hám ápiwayı bolıwına járdem beredi, olardıń qollanıwın asıradı hám salamat awqatlanıwdı támiyinleydi.

Óspirimler awqatlanıwına proteinge bay awqatlardı kirgiziwdiń kóplegen usılları bar. Mine bir neshe usınıslar:

Azanǵı awqat: Kúnni proteinli azanǵı awqat penen baslań. Bul máyek, belok untaǵı menen smetana.

Túske awqat: Túske awqat ushın maysız góshli sendvich yamasa loviya menen salatın qalıplestiriw kerek.

Keshke awqat: Keshke awqatqa balıq yamasa tawıqtıń bir bólegi, ayırım ovoshlar hám tolıq dánler kirgiziliwi múmkin.

Protein júdá áhmiyetli bolsa da, teń salmaqlı dietada hár túrli azıqlıq zatlar bolıwı kerekligin yadta saqlaw kerek. Uglevodlar hám maylar da energiya menen támiyinlew ushın zárúr, vitaminler hám minerallar bolsa hár qıylı dene funkciýaları ushın júdá zárúr.

Nan, makaron hám gúrish sıyaqlı kraxmallı awqatlar uglevodlardıń ájayıp derekleri bolıp, olar deneni azıqlıq penen támiyinleydi. Sút ónimleri hám olardıń alternativleri súyek salamatlıǵı ushın júdá áhmiyetli bolgan kalciydiń ájayıp deregi bolıp esaplanadı. Olar da qosımsha protein menen támiyinleydi. Miywe hám ovoshlar áhmiyetli vitaminler, minerallar hám talshıqqa bay. Olar óspirimniń dietasınan áhmiyetli bólegin qurıwı kerek. Siziń óspiriminiz hár kúni 51/2 untsiya proteinge bay awqat jew kerek. Jaqsı dereklerge maysız gósh, qus góshi yamasa balıq kiredi. Basqa belok derekleriniń bir untsiya ekvivalentleri arasında 1/2 kese loviya yamasa tofu, bir máyek, bir as qasiq jer mayı hám 1/2 untsiya goza yamasa tuqımlar bar.

JUWMAQ

Óspirimler ushın teń salmaqlı awqatlanıwdan tısqarı, salamat turmıs tárizi júdá áhmiyetli. Bul turaqlı fizikalıq iskerlikti óz ishine aladı,

jeterli uyqı hám ıgallıq. Turaqlı fizikalıq shınıgıw ulıwma salamatlıq hám abadanlıq ushın zárúr. Bul súyekler hám bulshıq etlerdi bekkemlewege, salamat salmaq saqlawğa, keypiyat hám energiya dárejesin arttırıwğa járdem beredi. Óspirimlik dáwirinde tez ósiw hám rawajlanıwdı qollap-quwatlaw ushın durıs awqatlanıw júdá áhmiyetli.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Tina Lond-Kolk.To'g'ri ovqatlaning va o'zingizni ajoyip his qiling.2023.
2. Mayya A.Xovard.Yangi boshlanuvchilar uchun yuqori proteinli o'simliklarga asoslangan dieta.2021.
3. Anita Bean.Vegetarian sportchining oshxona kitobi.2016.
4. Nutrition of Adolescents (10–19 Years) kitabi.2021.
5. Doktor JK Evans.”Oziqlanish va fitness bo'yicha o'smirlar uchun qo'llanma”.2023.
6. Doktor JK Evans.O'smirlar ovqatlanishi: Ota-oanalar va o'smirlar uchun eng yaxshi qollanma.2023.
7. Vonda Rayt.40 yoshdan keyin fitnes.2015.

Research Science and Innovation House