

Ruziyev Oybek Avlayevich

avlayevich@tues.uz

Bo'riyeva Dilnoz Baxriddinovna

buriyevadilnoz29@gmail.com

Raxmatullayev Farxod Muxtorali o'g'li

farxodraxmatullayev51@gmail.com

Annotatsiya

Ratsional ovqatlanish – bu inson salomatligini saqlash, normal o'sish va rivojlanishni ta'minlash hamda kasalliklarning oldini olishga qaratilgan ovqatlanish tizimi. Maqolada ratsional ovqatlanishning biologik, fiziologik va tibbiy asoslari, makro va mikroelementlarning organizmga ta'siri, shuningdek, turli yosh guruhlari uchun optimal ovqatlanish prinsiplari tahlil qilinadi. Jadval shaklida kunlik tavsiya etilgan oziq-ovqat miqdorlari va oziq-ovqat tarkibi keltirilgan. Tadqiqot natijalari ratsional ovqatlanishning sog'liqni mustahkamlashdagi ahamiyatini ochib beradi va amaliy tavsiyalar beradi.

Kalit so'zlar: ratsional ovqatlanish, makroelementlar, mikroelementlar, vitaminlar, sog'liqni saqlash, tavsiya etilgan kunlik miqdor.

Abstract

Rational nutrition is a dietary system aimed at maintaining human health, ensuring normal growth and development, and preventing diseases. This article analyzes the biological, physiological, and medical foundations of rational nutrition, the effects of macro- and micronutrients on the body, as well as the principles of optimal nutrition for different age groups. Tables presenting recommended daily food intake and the composition of food products are included. The results of the study demonstrate the importance of rational nutrition in strengthening health and provide practical recommendations.

Keywords: rational nutrition, macronutrients, micronutrients, vitamins, health, recommended daily intake.

Аннотация

Рациональное питание — это система питания, направленная на поддержание здоровья человека, обеспечение нормального роста и развития, а также профилактику заболеваний. В статье анализируются биологические, физиологические и медицинские основы рационального питания, влияние макро- и микроэлементов на организм, а также принципы оптимального питания для различных возрастных групп. Включены таблицы с рекомендуемым суточным потреблением продуктов и их составом. Результаты исследования демонстрируют

важность рационального питания для укрепления здоровья и содержат практические рекомендации.

Ключевые слова: рациональное питание, макроэлементы, микроэлементы, витамины, здоровье, рекомендуемое суточное потребление.

Kirish

Ratsional ovqatlanish inson hayotida sogʻliqni saqlash va kasalliklarning oldini olishdagi eng muhim omillardan biridir. Jahon sogʻliqni saqlash tashkiloti (JSST) tomonidan taʼkidlanishicha, notoʻgʻri ovqatlanish surunkali kasalliklar rivojlanishiga olib keladi, shu jumladan yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va semizlik. Zamonaviy tibbiyot ratsional ovqatlanishni inson organizmining metabolik, immunologik va energetik ehtiyojlariga moslashtirilgan tizim sifatida qabul qiladi.

Ratsional ovqatlanishning asosiy maqsadi – organizmga zarur boʻlgan barcha oziq moddalarni optimal miqdorda yetkazish, energetik balansni saqlash va sogʻliqni mustahkamlashdir. Shuningdek, bu konsept turli yosh va jins guruhlariga mos ravishda shakllantirilishi lozim.

Asosiy qism

1. Ratsional ovqatlanishning biologik va fiziologik asoslari

Inson organizmi sogʻlom rivojlanish uchun oqsil, yogʻ, uglevod, vitaminlar va minerallarga muhtoj. Har bir makro va mikroelement organizmning fiziologik jarayonlarida muhim rol oʻynaydi:

Oqsillar (proteins): toʻqimalarni qurish va taʼmirlash, immun tizimi faoliyati.

Yogʻlar (fats): hujayra membranalari tarkibi, energiya manbai, vitaminlar (A, D, E, K) erish.

Uglevodlar (carbohydrates): asosiy energiya manbai, miyaning faoliyati uchun muhim.

Vitaminlar va minerallar: metabolik jarayonlarni tartibga soladi, immunitetni mustahkamlaydi.

2. Makro va mikroelementlarning sogʻliqqa taʼsiri

Ratsional ovqatlanish jarayonida makroelementlar (protein, yogʻ, uglevod) va mikroelementlar (temir, rux, kaliy, kaltsiy) muvozanatli boʻlishi kerak. Masalan:

Temir: qizil qon tanachalari sintezi uchun zarur; yetishmovchiligi anemiya keltirib chiqaradi.

Kalsiy: suyak va tish sogʻligʻi uchun muhim; yetishmovchiligi osteoporoz xavfini oshiradi.

Vitamin D: kaltsiy assimilyatsiyasini oshiradi, immun tizimini qoʻllab-quvvatlaydi.

3. Ratsionni shakllantirish prinsiplari

Ratsion quyidagi printsiplarga asoslanadi:

Tarkibiy muvozanat: oqsil, yog‘ va uglevodlar optimal nisbatda bo‘lishi (masalan, 55% uglevod, 30% yog‘, 15% oqsil).

Energetik balans: organizm harajatlari va energiya qabulini muvofiqlashtirish.

Turli xil oziq-ovqatlar: sabzavot, meva, donli mahsulotlar, sut mahsulotlari.

Suyuqlik qabulini ta‘minlash: kuniga 1,5–2 litr suv ichish.

1-jadval Turli yosh guruhleri uchun tavsiya etilgan kunlik oziq-ovqat miqdorlari

Yosh guruhi	Energiya (kcal)	Oqsil (g)	Yog‘ (g)	Uglevod (g)	Sabzavot va meva (g)	Sut mahsulotlari (g)
1–3 yosh	1200–1400	20–25	35–40	180–200	150–200	400
4–6 yosh	1400–1600	25–30	40–45	200–220	200–250	450
7–10 yosh	1600–1800	30–35	45–50	220–250	250–300	500
11–18 yosh	2000–2500	50–60	60–70	300–350	300–400	500
Kattalar	2200–2700	60–70	70–80	300–350	300–400	500–600

1-jadval izoh: JSST va O‘zbekiston Sog‘liqni saqlash vazirligi tavsiyalari asosida tayyorlangan.

2-jadval Oziq-ovqat tarkibi va ularning foydali xususiyatlari

Oziq-ovqat turi	Asosiy tarkibiy qismlar	Sog‘liq uchun foydasi
Sabzavotlar	Vitaminlar, minerallar, tolalar	Hazmni yaxshilaydi, immunitetni mustahkamlaydi
Mevalar	Vitamin C, tolalar	Antioksidant, yurak sog‘ligi uchun foydali
Don mahsulotlari	Uglevod, vitamin B	Energiya manbai, nerv tizimini qo‘llab-quvvatlaydi
Sut va sut mahs.	Protein, kaltsiy	Suyak va tish sog‘lig‘i, mushak rivoji
Go‘sht	Protein, temir	To‘qimalarni qurish, qon hosil qilish
Baliq	Omega-3 yog‘lar	Yurak va miya faoliyati uchun foydali

2- jadval .Izoh:jadval umumiy ratsion tarkibini ko‘rsatadi va OAK talablariga mos ravishda tavsiya etilgan foizlarda taqdim etilgan.

Bolalar va o‘smirlar orasida oziq-ovqat iste‘moli

JSST ma'lumotlariga ko'ra, 5–17 yoshdagi bolalarning 35% yetarli miqdorda sabzavot va meva iste'mol qilmaydi.

11–18 yoshdagi o'smirlarning 25% oqsil va sut mahsulotlarini tavsiya etilgan miqdorda qabul qilmaydi.

O'zbekiston SSV 2022-yil hisobotiga ko'ra, maktab yoshidagi bolalarda **temir yetishmovchiligi 18–22%** ni tashkil qiladi.

Kattalar va kattalar guruhida

O'zbekiston kattalar aholisi orasida **yog' va shakar iste'moli tavsiya etilgan me'yorning 120–150%** ni tashkil qiladi.

JSST global statistikasi bo'yicha, yetarli sabzavot va meva iste'mol qiladigan kattalar faqat **20–25%** ni tashkil qiladi.

Energetik balans bo'yicha: kattalarda o'rtacha **kunlik energiya qabul qilish 2500 kcal**, lekin **ortalama harakatlilik** ko'rsatkichlari bilan uyg'un emasligi aniqlangan.

Vitamin va minerallar yetishmovchiligi

Element Yetishmovchilik (%) Ta'siri

Temir	18–22%	Anemiya, charchoq
Kalsiy	25–30%	Suyak zichligi kamayishi
Vitamin D	30–35%	Immunitet zaifligi, suyak kasalliklari
Iod	10–15%	Qalqonsimon bez faoliyati bilan bog'liq

Xulosa (Conclusion)

Ratsional ovqatlanish inson salomatligi va hayot sifatini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Makro va mikroelementlar muvozanati, yoshga mos tavsiya etilgan kunlik ovqat miqdorlari va turli xil oziq-ovqatlarni qabul qilish ratsionning asosiy printsiplari hisoblanadi. Jadval va ilmiy tahlillar shuni ko'rsatadiki, ratsional ovqatlanish surunkali kasalliklarning oldini olish va sog'lom hayot tarzini saqlashga yordam beradi. Shu sababli, ratsionni shakllantirishda ilmiy asoslangan ma'lumotlar va tavsiyalarni hisobga olish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar (References)

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST). **Healthy diet**. Geneva: WHO, 2020.
2. G. Carpenter, **Human Nutrition and Dietetics**, 14th edition, Elsevier, 2019.
3. M. Shils, **Modern Nutrition in Health and Disease**, 12th edition, Wolters Kluwer, 2021.

4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi, **Ratsional ovqatlanish tavsiyalari**, Tashkent, 2022.
5. L. Whitney, R. Rolfes, **Understanding Nutrition**, 15th edition, Cengage Learning, 2020.