

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 31 Октябрь

Соғлом турмуш тарзига оид фалсафий қарашларда диетология .
Осиё халқаро университети “Тарих ва филиология” кафедраси доценти
Гадоева Лобар Эргашевна

Аннотация: Ушбу мақолада диетология- рационал овқатланиш усулларини, қоидаларини ўрганадиган илм-фан соҳаси эканлиги, организм томонидан қабул қилинадиган ёки сарфланадиган энергияни ҳисоблаш, мувозанатлаштирилган овқатланиш ҳақидаги маълумотлар очиб берилган.

Калит сўзлар: диетология, рационал овқатланиш, соғ ва ижтимоий фаол яшаш, мўътадил, озиқ-овқатлар, энергия, семириш.

Диетология рационал овқатланиш усулларини, қоидаларини ўрганадиган илм фан соҳаси ҳисобланади. Мутахассисларнинг таъкидлашича, “истеъмол қилинадиган таомлар организм тикланишини даражада оксиллар, ёғлар, углевода (карбосув) лар, витаминлар, макро ва микро элементлар, ўсимлик толалари сақласа ҳам озиқ-овқатлар ва уларнинг таркиби, миқдори ошқозон ичак тизими ферментлари фаоллиги билан мос келса рационал овқатланиш деб аталади”¹. Соғлиқни сақлашда рационал ҳатти ҳаракатларга таяниш зарурлигини Ибн Сино асослаб берган эди. Унинг фикрича, соғлиқни сақлашда етти нарсани мўътадил қилиш зарур: “ мижозни мўътадил қилиш, ейиладиган ва ичиладиган нарсаларни танлаш, гавдани чиқиндида тозалаш, тўғри тузилишни сақлаш, бурунга тортиладиган ҳавони етарли ва яхши қилиш, кийимли нарсаларни яхшилаш, жисмоний ва рухий ҳаракатларни мўътадил қилиш. Шу ҳаракатлар жумласига маълум даражада уйқу ва уйғоқлик ҳам киради ”²

Рационал овқатланиш тартибларини ўрганадиган диетология соғлом турмуш тарзини: организм томонидан қабул қилинадиган ёки сарфланадиган энергияни ҳисоблаш у ёки бу таомнинг таркибий қисми канча қувватга эга эканини билиш;

¹ “Соғлом овқатланиш саломатлик мезони.” Тошкент: Ўзбекистон, 2015.10 15 Б.

² Ўзбекистонда прогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихига доир материаллар. Тошкент: Фан, 1959.115.б.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 31 Октябрь



Мувозанатлаштирилган овқатланиш;

Овқатланиш тартибини мувофиқлаштириш орқали тадқиқ этади. Кунда 4 мартаба овқатланишнинг 25% биринчи нонуштага, 15% иккинчи нонуштага 35% тушликка, 25% эса кечки овқатланишга тўғри келиши даркор. Мазкур тартибнинг бузилиши юрак, қон томир касалликларини келтириб чиқаради, организмнинг нормал ишлашига халақит берадиган семиришни юзага келтиради. Манбаларга кўра, ер куррасининг 25%, 40 ёшдан кейин эса 50 -60% аҳолида семириш кузатилади. Соғлом турмуш тарзи шакллантириладиган ёшларда ҳам семириш кузатилаётгани ташвишли ҳол, албатта. АҚШда 35%, Европада 20%дан ортиқ ёшлар ортиқча вазнга эга. Агар зарур чора тадбирлар кўрилмаса, 2025 йилга бориб семизликка чалинганлар сони икки баробарига кўпайиши мумкин.³

³ Ўзбекистонда прогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихига доир материаллар. Тошкент: Фан, 1959 13-14б

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 31 Октябрь



“Ҳар бир инсон соғлом турмуш тарзи ва рационал овқатланиш тамойилларига амал қилган ҳолда қатор оғир касалликларнинг олдини олиши мумкин. Ҳақиқатдан ҳам, Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг сўнги маълумотларга кўра, инсон саломатлиги ва узоқ умр кўриши 19% ҳолларда тиббиётга, 20% ҳолларда унинг наслига, 20% ҳолларда ташқи таъсирларга (экологик, иқтисодий ва бошқалар), 50% ҳолларда эса, унинг ҳаёт тарзи ва одатларига (жисмоний фаоллик, чекиш, спиртли ичимликлар ичиш, ортиқча тана вазни ва бошқалар), шу жумладан, овқатланиш тартибига боғлиқ”.⁴ Кўриниб турибдики, рационал овқатланишга асосланган соғлом турмуш тарзи билан касалликлар олдини олиш, ортиқча вазндан сақланиш ўртасида бевосита боғлиқлик мавжуд. Диетология тавсиялари фақат овқатланиш жараёнини тартибга солиш эмас, у пировард натижада инсоннинг бардам, тетик, соғ ва ижтимоий фаол яшашига ёрдам берувчи натижаларга элтишдир. Замонавий диетология Ибн Синонинг “Ким кўп овқат еса, уни овқат ейди” деган афористикасини ўзига шиор қилиб олган. Бугун диетология рационал овқатланишнинг кўплаб моделларини, қоидаларини яратган, уларда асосий эътибор озиқ овқатларини танлаш ва организмнинг уларни ҳазм қилиш технологиясини яратишга қаратилган.⁵

⁴ Ўзбекистонда прогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихига доир материаллар. Тошкент: Фан, 1959 15-166

⁵ Брехман И.И. Введение в валеологию. Москва: Высшая школа, 1997; Гурвич М.м. Диетология для всех. Москва: Медицина, 1992; Отабоев Ш.Т., Шайхова Г.И., Саломова Ф.И., Атаханонова Д.О. XXI асрда экология, барқарор ривожланиш, рационал овқатланиш ва саломатлик муаммолари. Алма ата: Илим, 2014; Каримов Ш.И. ва бошқалар. Қовоқ соғлиқ гарови, Тошкент: Шарқ 2009; Малахов Г.П. Самолечебник XXI века. Донецк: Генеша, 2006.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 11.79/2023

SJIF 2024 = 5.444

Том 2, Выпуск 9, 31 Октябрь

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак, соғлом турмуш тарзи рационал овқатланиш орқали шакллантириладиган, шахнинг ўз организмини ўзи идора этиш, унинг талабларига кулоқ тутиш ва очлик орқали ўзини ўзи даволаш натижаси сифатида талқин этилади. Ҳа, илмий нуқтаи назардан диетологиянинг ушбу хулосалари тўғри, улар билан бахслашиш қийин. Бирок соғлом турмуш тарзи фақат соғломлаштириш ёки рационал овқатланиш эмас, унинг кўп омилли воқелик экани унга нафақат саломатлик жараёни, шунингдек, иқтисодий, ижтимоий, жисмоний, руҳий каби таъсирлар синтези орқали қарашга ундайди. Диетология эса ушбу ранг баранг омиллардан бири, холос.

Адабиётлар рўйхати:

1. “Соғлом овқатланиш саломатлик мезони.” Тошкент: Ўзбекистон, 2015.10 15 Б.
2. Ўзбекистонда прогрессив ижтимоий фалсафий фикрлар тарихига доир материаллар. Тошкент: Фан, 1959.115.б.
3. Брехман И.И. Введение в валеологию. Москва: Висшая школа, 1997; Гурвич М.М. Диетология для всех. Москва: Медицина, 1992; Отабоев Ш.Т., Шайхова Г.И., Саломова Ф.И., Атаханонова Д.О. XXI асрда экология, барқарор ривожланиш, рационал овқатланиш ва саломатлик муаммолари. Алма ата: Илим, 2014; Каримов Ш.И. ва бошқалар. Қовоқ соғлиқ гарови, Тошкент: Шарқ 2009; Малахов Г.П. Самолечебник XXI века. Донецк: Генеша, 2006.
4. Лобар Гадоева. Ижтимоий фаол авлодни тарбиялашда соғлом турмуш тарзининг аҳамияти. Имом Бухорий сабоқлари журнали №3-сон , 2019 й Б.142-144
5. 5. Лобар Гадоева. Баркамол авлод тарбиясида соғлом турмуш тарзининг аҳамияти. “Узлуксиз маънавий тарбия шакллантиришда миллий ва умуминсоний қадриятларнинг аҳамияти ” Республика илмий –амалий (онлайн) конференция 2020 йил 30 май Б.219-225
6. Лобар Гадоева Соғлом турмуш тарзи учун этнотиббий маданиятнинг аҳамияти. Фалсафа ва ҳуқуқ журнали Тошкент -2019.- №2 -сон Б. 151-153
7. . Гадоева Лобар Эргашевна. Соғлом турмуш тарзининг замонавий қарашларига оид бўлган тиббий модел. Ҳуқуқий маданиятни юксалтиришда жамоатчилик таъсирини оширишнинг инновацион омиллари.(Республика илмий-амалий конференцияси материаллари) Жиззах 2021 й Б.159-163