

Yusupjanov Bekzod Ixtiyor o'g'li

bekzod.yusupjanov@icloud.com

Eurasian multidisciplinary university Davolash ishi yo'nalishi, 3-kurs talabasi

Annotatsiya. *Ushbu maqolada sog'lom ovqatlanishning inson salomatligini saqlash va mustahkamlashdagi o'rni ko'rib chiqiladi. Muvozanatli ratsion oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitamin va minerallarning organizm ehtiyojiga mos tarzda iste'mol qilinishini nazarda tutadi. Noto'g'ri va bir tomonlama ovqatlanish semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa surunkali kasalliklarning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kundalik ratsiondagi kichik o'zgarishlar ham inson salomatligiga uzoq muddatli ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli maqolada sog'lom ovqatlanish tamoyillari, oziq moddalarning ahamiyati va noto'g'ri ovqatlanish oqibatlari ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi.*

Kalit so'zlar: *sog'lom ovqatlanish, oziq moddalar, muvozanatli ratsion, immunitet, surunkali kasalliklar, dietologiya, sog'liqni saqlash.*

THE ROLE OF HEALTHY NUTRITION IN HUMAN HEALTH

Abstract. *This article examines the role of healthy nutrition in maintaining and strengthening human health. A balanced diet involves consuming proteins, fats, carbohydrates, vitamins, and minerals in accordance with the body's needs. Poor and one-sided eating habits are among the main causes of obesity, type 2 diabetes, cardiovascular disease, and other chronic conditions. Research shows that even small changes in daily diet can have a long-term impact on health. Therefore, this article analyzes the principles of healthy nutrition, the importance of nutrients, and the consequences of unhealthy eating based on scientific sources.*

Keywords: *healthy nutrition, nutrients, balanced diet, immunity, chronic diseases, dietetics, public health.*

РОЛЬ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. *В данной статье рассматривается роль здорового питания в поддержании и укреплении здоровья человека. Сбалансированный рацион предполагает потребление белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов в соответствии с потребностями организма. Неправильное и одностороннее питание является одной из основных причин ожирения, сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний и других хронических состояний. Исследования показывают,*

что даже небольшие изменения в ежедневном рационе могут оказывать долгосрочное влияние на здоровье. В связи с этим в статье анализируются принципы здорового питания, значение питательных веществ и последствия неправильного питания на основе научных источников.

Ключевые слова: *здоровое питание, питательные вещества, сбалансированный рацион, иммунитет, хронические заболевания, диетология, здравоохранение.*

KIRISH

Ovqatlanish inson hayotining eng muhim ehtiyojlaridan biri bo'lib, nafaqat organizmni energiya bilan ta'minlaydi, balki uning o'sishi, rivojlanishi va immun tizimining faoliyatiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha o'lim holatlarining katta qismi noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq surunkali kasalliklar oqibatida yuzaga keladi. Semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va ayrim saraton turlari aynan ratsiondagi nomutanosiblik natijasida rivojlanadi. Shu bilan birga, zamonaviy hayot tarzi — tez tayyorlanadigan ovqatlar, qandli ichimliklar va qayta ishlangan mahsulotlarning ko'payishi — sog'lom ovqatlanish tamoyillaridan chekinishga olib kelmoqda. Ushbu maqolada sog'lom ovqatlanishning inson salomatligidagi o'rni, muvozanatli ratsionning tarkibiy qismlari hamda noto'g'ri ovqatlanish natijasida yuzaga keladigan xavflar ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilinadi.

Asosiy qism

Sog'lom ovqatlanish — bu organizmning barcha fiziologik ehtiyojlarini qondiradigan, turli xil va muvozanatli oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilishdir. Inson tanasi to'g'ri ishlashi uchun makronutrientlar (oqsillar, yog'lar, uglevodlar) va mikronutrientlar (vitaminlar, minerallar, suv) muayyan nisbatda kerak bo'ladi. Bu moddalarning har biri o'ziga xos vazifani bajaradi va ularning yetishmasligi yoki ortiqcha iste'mol qilinishi organizmda turli buzilishlarga sabab bo'ladi.

Oqsillar to'qimalarning qurilish materiali hisoblanib, mushak, teri va ichki a'zolarining tiklanishida ishtirok etadi. Yog'lar esa nafaqat energiya manbai, balki gormonlar sintezi va yog'da eriydigan vitaminlarning so'rilishi uchun ham zarur. Uglevodlar, ayniqsa murakkab uglevodlar, miya va mushaklar uchun asosiy energiya manbai bo'lib xizmat qiladi. Oziq tolalari esa ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilaydi va qonda xolesterin darajasini nazorat qilishga yordam beradi.

Vitamin va minerallar organizmda kichik miqdorda kerak bo'lsa-da, ularning ahamiyati katta. Masalan, vitamin D va kaltsiy suyak zichligini ta'minlaydi, temir esa qonda kislorod tashilishida ishtirok etadi. Bu moddalarning yetishmasligi anemiya, suyak zaifligi va immun tizimining susayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli ratsionda turli xil sabzavot, meva, dukkakli ekinlar va sut mahsulotlarining mavjud bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Noto'g'ri ovqatlanish, ya'ni yuqori kaloriyalı, lekin oziqlanish qiymati past bo'lgan mahsulotlarni ortiqcha iste'mol qilish semizlikning asosiy sabablaridan biridir. Semizlik esa o'z navbatida 2-tur qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, bo'g'im kasalliklari va ayrim saraton turlari xavfini oshiradi. Ortiqcha tuz va shakar iste'moli gipertoniya va metabolik sindromning rivojlanishiga sabab bo'ladi, ortiqcha to'yingan va trans yog'lar esa qon tomirlarida xolesterin to'planishini kuchaytiradi.

Ovqatlanish tartibi hayotning turli bosqichlarida turlicha ahamiyat kasb etadi. Bolalik va o'smirlik davrida to'g'ri ovqatlanish jismoniy va aqliy rivojlanishni ta'minlaydi, kattalar davrida esa energiya balansi va surunkali kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi. Keksalik davrida esa oqsil, kaltsiy va vitamin D yetarli miqdorda iste'mol qilinishi mushak massasi va suyak zichligini saqlab qolishda muhim rol o'ynaydi.

So'nggi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ovqatlanish nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham ta'sir ko'rsatadi. Ichak mikroflorasi va miya faoliyati o'rtasidagi bog'liqlik («ichak-miya o'qi») ratsiondagi tola va foydali bakteriyalar miqdorining kayfiyat va kognitiv faoliyatga ta'sir qilishini isbotlagan. Muvozanatli ovqatlanish stress darajasini pasaytirishga va umumiy hayot sifatini oshirishga ham yordam beradi.

Zamonaviy oziq-ovqat sanoatining rivojlanishi bilan qayta ishlangan mahsulotlar, tayyor taomlar va shirin ichimliklarning iste'moli ortib bormoqda. Bunday mahsulotlarda odatda ortiqcha shakar, tuz va sun'iy qo'shimchalar mavjud bo'lib, ularning muntazam iste'moli tabiiy va yangi mahsulotlarni ratsiondan siqib chiqarmoqda. Reklama va marketing strategiyalari ham, ayniqsa bolalar va yoshlar orasida, noto'g'ri ovqatlanish odatlarining shakllanishiga ta'sir ko'rsatadi.

Sog'lom ovqatlanish yolg'iz holda emas, balki jismoniy faollik bilan birgalikda samara beradi. Muntazam harakat energiya balansini ta'minlaydi, mushak va suyak tizimini mustahkamlaydi hamda metabolizmni faollashtiradi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalariga ko'ra, kattalar haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faoliyat bilan shug'ullanishi tavsiya etiladi, bu esa muvozanatli ovqatlanish bilan birga surunkali kasalliklar xavfini sezilarli darajada kamaytiradi.

Xalqaro tavsiyalarda, jumladan «ovqatlanish piramidasi» va «sog'lom likopcha» modellarida, kunlik ratsionning katta qismini sabzavot va mevalar, keyin g'alla mahsulotlari, so'ngra oqsil manbalari va eng kam qismini shakar hamda yog'li mahsulotlar tashkil etishi tavsiya etiladi. Bu modellar oddiy va tushunarli bo'lib, aholi orasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda muhim vosita hisoblanadi.

1-jadval.

Sog'lom ovqatlanish tarkibiy qismlari, ularning vazifalari va tavsiya etilgan manbalari

“DUNYO TA'LIMI SIFATINI OSHIRISHNING ILG'OR USULLARI ILMIY JURNALI”

5-May, 2026-yil

Modda turi	Asosiy vazifasi	Tavsiya etilgan manbalar
Oqsillar (protein)	To'qimalarni qurish va tiklash, fermentlar va gormonlar ishlab chiqarish	Go'sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari, dukkaklilar, yong'oq
Yog'lar	Energiya zaxirasi, hujayra membranasi qurilishi, vitaminlarni so'rilishi	Zaytun moyi, baliq yog'i, yong'oq, avokado
Uglevodlar	Asosiy energiya manbai, miya faoliyatini ta'minlash	Bug'doy, guruch, kartoshka, meva
Oziq tolalari	Ovqat hazm qilishni yaxshilash, xolesterinni pasaytirish	Sabzavot, meva, don mahsulotlari, dukkaklilar
Vitamin A	Ko'rish qobiliyati, immunitet, teri salomatligi	Sabzi, jigar, tuxum sarig'i, sut
Vitamin C	Antioksidant himoya, kollagen sintezi, immunitet	Sitrus mevalar, qalampir, brokkoli
Vitamin D	Kaltsiy so'rilishi, suyak zichligi	Quyosh nuri, baliq yog'i, tuxum sarig'i
Kaltsiy	Suyak va tish to'qimasi, muskul faoliyati	Sut mahsulotlari, brokkoli, bodom
Temir	Qonda kislorod tashish, energiya almashinuvi	Qizil go'sht, ismaloq, dukkaklilar
Suv	Modda almashinuvi, harorat rostlash, hujayra faoliyati	Ichimlik suvi, sho'rvalar, meva-sabzavotlar

Manba: Insel va boshq. (2016), Whitney va Rolfes (2018), WHO (2020) ma'lumotlari asosida tuzilgan.

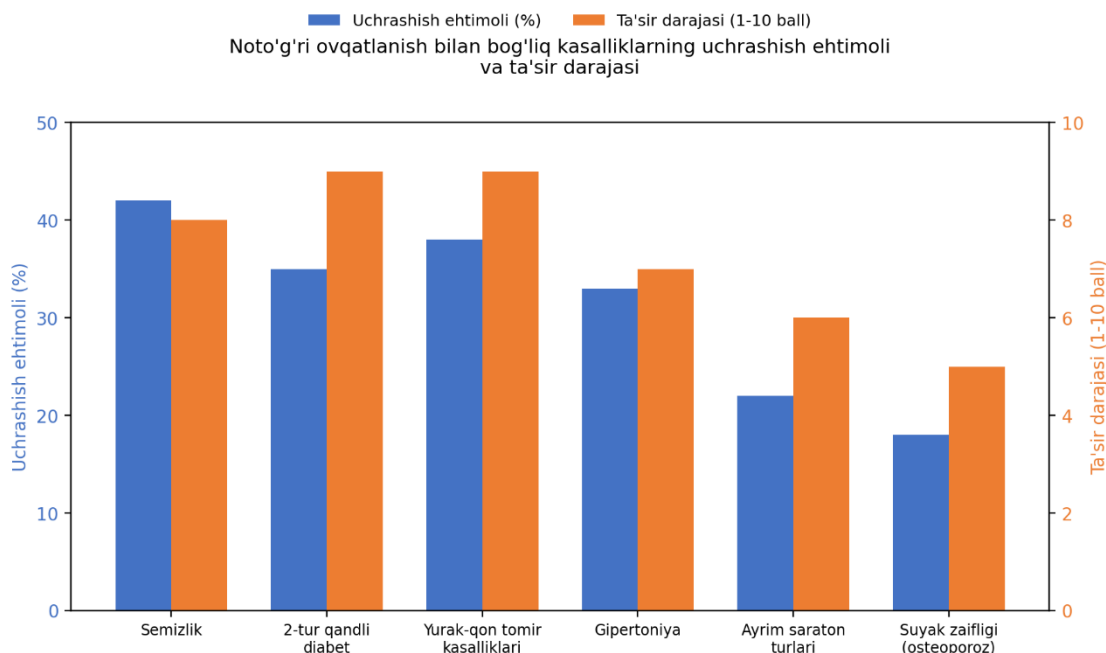
Ushbu jadval sog'lom ratsionning asosiy tarkibiy qismlarini, ularning organizmdagi vazifalarini va tavsiya etilgan asosiy oziq-ovqat manbalarini umumlashtiradi. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, har bir modda turi o'ziga xos funktsiyani bajaradi va ularning birortasi

5-May, 2026-yil

yetishmasa, organizm faoliyatida muvozanat buziladi. Shu sababli mutaxassislar ratsionni bir tomonlama emas, balki turli mahsulot guruhlaridan tashkil topgan holda rejalashtirishni tavsiya qiladi.

Jadvalda keltirilgan tavsiyalar shifokorlar, dietologlar, ta'lim muassasalari va oddiy iste'molchilar uchun mo'ljallangan bo'lib, ularga amal qilish surunkali kasalliklarning oldini olish va umumiy hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

1-rasm. Noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarning uchrashish ehtimoli va ta'sir darajasi



Manba: Popkin (2009), World Cancer Research Fund (2018), WHO (2020) ma'lumotlari asosida tuzilgan.

Ushbu diagramma noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq oltita asosiy kasallikning uchrashish ehtimoli (%) va umumiy ta'sir darajasini (1 dan 10 gacha ball) taqqoslaydi. Diagrammadan ko'rinib turibdiki, semizlik va yurak-qon tomir kasalliklari eng yuqori uchrashish ehtimoliga ega, 2-tur qandli diabet va yurak-qon tomir kasalliklari esa eng yuqori ta'sir darajasiga ega deb baholangan. Bu natijalar sog'lom ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish ushbu kasalliklarning oldini olishda qanchalik muhim ekanligini yana bir bor tasdiqlaydi.

Xulosa

Sog'lom ovqatlanish inson salomatligini saqlash va mustahkamlashning asosiy omillaridan biri bo'lib, u nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikka ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Muvozanatli ratsion oqsil, yog', uglevod, vitamin va minerallarning organizm ehtiyojiga mos ravishda iste'mol qilinishini ta'minlaydi, bu esa immun tizimini mustahkamlaydi va surunkali kasalliklar xavfini kamaytiradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, noto'g'ri va bir tomonlama ovqatlanish semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa jiddiy asoratlarning asosiy sabablaridan biridir. Shu bilan birga, kundalik ratsiondagi nisbatan kichik va izchil o'zgarishlar ham uzoq muddatda inson salomatligiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Umuman olganda, sog'lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, jismoniy faollik bilan uyg'unlikda, sog'lom jamiyat va uzoq umr ko'rishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi.

Takliflar:

1. Ta'lim muassasalarida sog'lom ovqatlanish bo'yicha maxsus dars va treninglar tashkil etilsin. Bolalar va yoshlarga yoshligidan to'g'ri ovqatlanish odatlarini shakllantirish ustuvor vazifa bo'lishi lozim.

2. Oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi haqida aniq va tushunarli belgilash (markirovka) tizimi joriy etilsin. Iste'molchilar mahsulot tarkibidagi shakar, tuz va yog' miqdori haqida to'liq ma'lumotga ega bo'lishi kerak.

3. Qayta ishlangan va yuqori kaloriyali mahsulotlarni reklama qilishda, ayniqsa bolalarga qaratilgan reklamalarda, cheklovlar joriy etilsin.

4. Sog'liqni saqlash muassasalarida dietologik maslahat xizmatlari kengaytirilsin, aholi surunkali kasalliklar xavfi bo'yicha muntazam tekshiruvdan o'tkazilsin.

5. Oilalarda muvozanatli ratsion tuzish madaniyati rivojlantirilsin, mahalliy va mavsumiy mahsulotlardan foydalanish targ'ib qilinsin.

6. Sog'lom ovqatlanishni jismoniy faollik bilan birga olib borish bo'yicha davlat darajasidagi dasturlar ishlab chiqilib, aholi orasida keng targ'ib qilinsin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization. (2020). Healthy diet. WHO Fact Sheet.
2. Insel, P., Ross, D., McMahon, K., & Bernstein, M. (2016). Nutrition. Jones & Bartlett Learning.
3. Whitney, E., & Rolfes, S. R. (2018). Understanding Nutrition. Cengage Learning.
4. Mahan, L. K., & Raymond, J. L. (2017). Krause's Food & the Nutrition Care Process. Elsevier.
5. Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2018). Advanced Nutrition and Human Metabolism. Cengage Learning.
6. Willett, W. (2017). Eat, Drink, and Be Healthy: The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating. Simon & Schuster.
7. Popkin, B. M. (2009). The World Is Fat: The Fads, Trends, Policies, and Products That Are Fattening the Human Race. Avery.
8. FAO. (2019). Sustainable Healthy Diets: Guiding Principles. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

5-May, 2026-yil

9. World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research. (2018). Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: A Global Perspective.

10. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (n.d.). The Healthy Eating Plate.