

SOG'LOM TURMUSH TARZI VA TO'G'RI OVQATLANISH: AMALIY TAVSIYALAR

Tajiboyev Maqsud Baxtiyorovich

Buxoro shahar, 1-son texnikumi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanishning nazariy va amaliy jihatlari, ular kasalliklarning oldini olish va aholi salomatligini mustahkamlashdagi asosiy omillar sifatida ko'rib chiqilgan. Sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlari aniqlangan: muntazam jismoniy faollik, mehnat va dam olishning ratsional rejimi hamda to'g'ri ovqatlanish prinsiplari, jumladan energiya muvozanati, makro- va mikroelementlarning nisbati, ratsionning xilma-xilligi va ovqatlanish tartibiga rioya qilish.

Kalit so'zlar: sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish, kasalliklarning oldini olish, jismoniy faollik, psixoemosional salomatlik, ratsion, jamoat salomatligi

KIRISH

Global ijtimoiy-iqtisodiy transformatsiyalar va hayotning tezkor sur'atlari sharoitida aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash masalasi alohida ilmiy va amaliy ahamiyat kasb etadi. Zamonaviy tibbiyot, jamoat salomatligi va profilaktika fanidagi tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson salomatligi asosan uning turmush tarzi bilan belgilanadi. Turmush tarzining asosiy komponentlari qatorida jismoniy faollik darajasi, ovqatlanish sifati, mehnat va dam olish rejimi hamda psixoemosional holat alohida o'rin tutadi¹². Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, salomatlik holatiga ta'sir etuvchi omillarning 60% dan ortig'i aynan turmush tarzi bilan bog'liq bo'lsa, tibbiy xizmatlar va genetik omillarning hissasi ancha kamroqdir¹³.

So'nggi o'n yilliklarda rivojlanayotgan iqtisodiy davlatlar hamda dunyoning ko'plab mamlakatlarida yurak-qon tomir kasalliklari, II tur diabet, ortiqcha vazn, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari va metabolik buzilishlar kabi surunkali noinfektsion kasalliklar soni barqaror o'sish tendensiyasini ko'rsatmoqda. Ushbu holatning asosiy sabablaridan biri nomuvofiq ovqatlanish, jismoniy faollik yetishmasligi, surunkali stress va uyqu rejimining buzilishi hisoblanadi.

Zamonaviy ilmiy paradigmada sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanish nafaqat individual tanlov, balki aholi hayot sifatini va umr davomiyligini oshirishga qaratilgan profilaktik strategiyalarning muhim elementi sifatida qaraladi¹⁴.

Mazkur muammo yoshlar va mehnatga layoqatli aholi salomatlik madaniyatini shakllantirish kontekstida alohida ahamiyatga ega, chunki aynan ushbu guruhlar jamiyatning demografik va iqtisodiy potensialini belgilaydi. Sog'lom ovqatlanish odatlari va

¹² Katz D.L., Meller S. Can We Say What Diet Is Best for Health? *Annual Review of Public Health*, 2014, Vol. 35. – pp. 83–103.

¹³ World Health Organization. Global Health Risks: Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks. Geneva: WHO Press, 2009. – pp. 1–62.

¹⁴ Willett W., Rockström J., Loken B. et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 2019, Vol. 393, No. 10170. – pp. 447–492.

ongli turmush tarzini shakllantirish uzoq muddatli inson kapitaliga va davlatning barqaror rivojlanishiga sarmoya sifatida baholanadi. Shu munosabat bilan sog'lom turmush tarzi prinsiplari ilmiy asosda tahlil qilinishi va zamonaviy tadqiqotlar natijalariga tayangan holda amaliy tavsiyalar ishlab chiqilishi interdisciplinar yondashuvni talab qiladigan dolzarb vazifa hisoblanadi.

Shunday qilib, ushbu tadqiqotning dolzarbligi sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanishning asosiy komponentlarini ilmiy tahlil qilish zaruriyati bilan belgilanadi.

Tadqiqot usullari:

Ushbu tadqiqot nazariy-analitik xarakterga ega bo'lib, sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanish masalalariga bag'ishlangan zamonaviy ilmiy ma'lumotlarning tizimli tahliliga asoslangan. Tadqiqotning metodologik asosi profilaktik tibbiyot, nutritsiologiya, jamoat salomatligi va xulq-atvor fanlarining interdisciplinar yondashuvlarini o'z ichiga oladi, bu esa muammoni uning butunligi va ko'p qirrali jihatlarini hisobga olgan holda o'rganishga imkon berdi.

Tadqiqot jarayonida ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish va sintez qilish, taqqoslash, ma'lumotlarni umumlashtirish va tizimlashtirish usullari qo'llanildi. Tahlilga milliy va xalqaro mualliflarning referatlangan ilmiy jurnallarda e'lon qilingan nashrlari, shuningdek, sog'liqni saqlash va ovqatlanish sohasidagi xalqaro tashkilotlarning rasmiy hisobotlari va tavsiyalari kiritildi. Maxsus e'tibor Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) materiallariga, shuningdek, turmush tarzi va ovqatlanish omillarining aholi salomatligiga ta'sirini o'rgangan epidemiologik va kliniko-profilaktik tadqiqotlar natijalariga qaratildi.

Sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanishning asosiy prinsiplari aniqlanishi uchun profilaktik tibbiyotda qo'llaniladigan turli ilmiy konsepsiyalar va modellarni taqqoslash tahlili amalga oshirildi. Bu orqali umumiy qonuniyatlar va ilmiy jihatdan mustahkam asoslangan, empirik tadqiqotlar bilan tasdiqlangan asosiy tamoyillar belgilandi. Kontent-tahlil doirasida noinfektsion kasalliklarni oldini olishga qaratilgan ovqatlanish va turmush tarzi bo'yicha tavsiyalar o'rganilib, ularning amaliy qo'llanilishi va universal ahamiyati aniqlashga harakat qilindi.

Tadqiqot natijalari:

O'tkazilgan tadqiqot davomida insonning jismoniy, psixoemosional va ijtimoiy salomatligiga kompleks ta'sir ko'rsatadigan sog'lom turmush tarzining asosiy komponentlari aniqlangan. Ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, barqaror salomatlikni saqlash faqat alohida omillarga ta'sir qilish orqali imkonsiz; aksincha, u turmush tarzining bir nechta elementlarining integrativ o'zaro ta'siri natijasida shakllanadi, bu esa profilaktik tavsiyalar ishlab chiqishda tizimli yondashuv zarurligini ta'kidlaydi.

Sog'lom turmush tarzi ko'p qirrali tizim bo'lib, unda muntazam jismoniy faollik, mehnat va dam olishning ratsional rejimi, zararli odatlardan voz kechish, psixoemosional barqarorlikni saqlash va to'g'ri ovqatlanish muhim o'rin tutadi¹⁵. Ushbu tizimda psixoemosional komponent alohida ahamiyatga ega: surunkali stress, yuqori xavotir va emotsional taranglik profilaktik choralarning samaradorligini pasaytiradi va jismoniy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadi. O'zini boshqarish, stressga chidamlilik va emotsional

¹⁵ Тутельян В.А. **Научные основы здорового питания**. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – С. 15–128.

ongni shakllantirish ko'p qirrali sog'lomlashtirish yondashuvining ajralmas qismi sifatida qaraladi.

To'g'ri ovqatlanish inson salomatligini belgilovchi asosiy omillardan biri bo'lib, surunkali kasalliklarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Uning asosiy prinsiplari orasida ratsionning energiya muvozanati, oqsillar, yog'lar va uglevodlarning optimal nisbati, ovqat mahsulotlarining xilma-xilligi hamda ovqatlanish tartibiga rioya qilish kiradi. Muntazam ravishda oziq-ovqat qiymati yuqori mahsulotlarni — sabzavotlar, mevalar, to'liq donli mahsulotlar va to'liq oqsil manbalarini iste'mol qilish yurak-qon tomir va metabolik kasalliklar xavfini kamaytiradi. Shu bilan birga, to'yintirilgan yog'lar, oddiy uglevodlar va yuqori darajada qayta ishlangan mahsulotlarni ortiqcha iste'mol qilish semirish, insulin qarshiligi va surunkali yallig'lanish xavfini oshiradi.

Ratsional ovqatlanishning muhim jihatlaridan biri ovqatlanish tartibiga rioya qilish va porsiyalarni nazorat qilishdir. Ovqatlanish rejimining buzilishi, jumladan ovqatlarni o'tkazib yuborish yoki kechki ovqatlarni kech qilish, metabolik jarayonlarda nomuvofiqlik va oziq-ovqat xatti-harakatlarining buzilishiga olib keladi. Shuningdek, organizmning fiziologik funksiyalarini qo'llab-quvvatlash va moddalar almashinuvini optimallashtirish uchun yetarli miqdorda suv iste'mol qilish ratsional ovqatlanishning majburiy elementi sifatida qaraladi¹⁶.

Shunday qilib, jismoniy faollik, psixoemosional barqarorlik va ratsional ovqatlanish komponentlarini integratsiya qilish sog'liqni mustahkamlash va surunkali kasalliklarning oldini olish bo'yicha kompleks strategiyani shakllantiradi hamda organizmga butunlik va barqaror ta'sir ko'rsatadi.

Muhokama:

O'tkazilgan tadqiqot natijalari to'g'ri va ratsional ovqatlanishning sog'lom turmush tarzining markaziy elementi sifatida, shuningdek, surunkali noinfektsion kasalliklarning oldini olishda eng muhim omillardan biri ekanligini tasdiqlaydi. Zamonaviy ilmiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, salomatlikdagi barqaror ijobiy o'zgarishlar faqat alohida xulq-atvor choralari orqali emas, balki turmush tarzining o'zaro bog'langan komponentlari orqali erishiladi, ularning asosiy ustuni esa muvozanatli ratsion hisoblanadi¹⁷. Ushbu yondashuv profilaktik tibbiyot va jamoat salomatligi zamonaviy konsepsiyalari bilan to'liq mos keladi.

Ratsional ovqatlanishning asosiy prinsiplari energiya muvozanati, oqsillar, yog'lar va uglevodlarning optimal nisbati, mahsulotlar xilma-xilligi hamda ovqatlanish tartibiga rioya qilishni o'z ichiga oladi. Xalqaro epidemiologik tadqiqotlar va Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tavsiyalari shuni ko'rsatadiki, ushbu komponentlar yurak-qon tomir va metabolik buzilishlar, semirish va surunkali yallig'lanish xavfini kamaytirishda muhim rol o'ynaydi. Oziq-ovqat qiymati yuqori mahsulotlarni — sabzavotlar, mevalar, to'liq donli mahsulotlar va to'liq oqsil manbalarini muntazam iste'mol qilish kasalliklarning oldini olish va metabolik salomatlikni qo'llab-quvvatlashning asosiy vositasidir. Shu bilan birga, qayta

¹⁶ World Health Organization. Healthy Diet. Fact Sheet. Geneva: WHO, 2020. — pp. 1–8.

¹⁷ Mozaffarian D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity. *Circulation*, 2016, Vol. 133, No. 2. — pp. 187–225.

ishlangan mahsulotlar, to'yintirilgan yog'lar va oddiy uglevodlarni ortiqcha iste'mol qilish surunkali patologiyalar xavfini oshiradi, bu esa ratsion bo'yicha ilmiy asoslangan va amaliy tavsiyalar zarurligini ta'kidlaydi.

Ratsion tarkibidan tashqari, ovqatlanish tartibi va porsiyalarni nazorat qilish ham muhim ahamiyatga ega. Ovqatlanish rejimining buzilishi, jumladan ovqatlarni o'tkazib yuborish yoki kechki ovqatni kech qilish, metabolik jarayonlarga salbiy ta'sir qiladi, oziq-ovqat xatti-harakatlaridagi nomuvofiqlikni kuchaytiradi hamda semirish va insulin qarshiligi xavfini oshiradi. Shuningdek, organizmning optimal funksiyasini ta'minlash va gomeostazni qo'llab-quvvatlash uchun yetarli miqdorda suv iste'mol qilish ratsional ovqatlanishning majburiy komponenti sifatida qaraladi.

Sog'lom turmush tarzining psixoemosional komponenti, oziq-ovqat xatti-harakati bilan chambarchas bog'liq bo'lib, alohida e'tiborga loyiqdir. Surunkali stress va yuqori emotsional yuklama ratsional ovqatlanishga rioya qilishni kamaytirishi va muvozanatli ratsionning profilaktik samaradorligini pasaytirishi mumkin. Stressga chidamlilik va emotsional o'zini boshqarish ko'nikmalarini shakllantirish ovqatlanish samaradorligini oshiradi va profilaktik strategiyani yanada kompleks va barqaror qiladi¹⁸.

Milliy va xalqaro tadqiqotlarning taqqoslovchi tahlili shuni ko'rsatadiki, sog'lom ratsion va to'g'ri ovqatlanish dasturlarining samaradorligi maqsadli guruhlarining yosh, madaniy va professional xususiyatlariga moslashtirilganda sezilarli darajada oshadi. Tahlil asosida ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar uzoq muddatli ratsional ovqatlanish odatlarini shakllantirish va salomatlikni qo'llab-quvvatlashga qaratilgan personalizatsiyalangan dasturlar uchun universal baza sifatida xizmat qilishi mumkin.

Tadqiqotning metodologik cheklovlarini ham ta'kidlash lozim. O'zining empirik ma'lumotlari yo'qligi taklif etilgan tavsiyalarning samaradorligini kvantitativ baholash imkoniyatini cheklaydi. Shu bilan birga, keng qamrovli analitik baza va interdisciplinar yondashuv olingan natijalarni amaliy tadqiqotlar va ratsional ovqatlanish strategiyalarini joriy etish uchun ilmiy asos sifatida qarashga imkon beradi.

Shunday qilib, tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, to'g'ri ovqatlanish va ratsional ratsion kasalliklarning oldini olish va aholi salomatligini mustahkamlashda strategik jihatdan muhim vositalar hisoblanadi. Ularni kundalik hayotga tizimli ravishda joriy etish nafaqat individual intizomni, balki ta'lim, tibbiyot va ijtimoiy institutlarning qo'llab-quvvatlashini talab qiladi, bu esa jamoat salomatligi sohasida keyingi ilmiy tadqiqotlar va amaliy ishlanmalar uchun keng imkoniyatlar yaratadi.

Individual ratsional ovqatlanish jihatlaridan tashqari, zamonaviy adabiyotlarda jamiyat darajasidagi tizimli yondashuvning ahamiyati ham ta'kidlanadi. Sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishga qaratilgan keng ko'lamli ta'lim va profilaktika dasturlari maktab, korporativ va mahalliy tashabbuslarga integratsiyalashganda yuqori samaradorlikni namoyon etadi. Bunday strategiyalar surunkali kasalliklar bilan kasallanishni populyatsion darajada kamaytirishga yordam beradi va jamiyatda uzoq muddatli ratsional ovqatlanish madaniyatini shakllantiradi.

¹⁸ Баранов А.А., Альбицкий В.Ю. **Здоровье детей и подростков: современные проблемы и пути их решения.** Москва: Союз педиатров России, 2012. – С. 45–112

Zamonaviy yo'nalishlardan biri — to'g'ri ovqatlanish prinsiplari amal qilinishini qo'llab-quvvatlaydigan texnologik va raqamli vositalarni joriy etishdir. Ratsionni kuzatish uchun mobil ilovalar, individual tavsiyalar platformalari va telemeditsina konsultatsiyalari odamlarning ovqat tarkibini nazorat qilish, ratsionning energetik qiymatini to'g'irlash va sog'lom odatlarga sodiqlikni oshirish imkonini beradi. Ushbu texnologiyalar ayniqsa urbanizatsiya va axborot yuklamasi sharoitida muhimdir, chunki an'anaviy ta'lim usullari yetarli samaradorlikni bermasligi mumkin.

Nihoyat, zamonaviy ilmiy yondashuv nutrisiyologiya, psixologiya, epidemiologiya va ijtimoiy fanlarni birlashtirgan interdisciplinar metodologiyani talab qiladi. Bunday yondashuv nafaqat organizmning fiziologik ehtiyojlarini, balki oziq-ovqat xatti-harakatlariga ta'sir qiluvchi psixologik, madaniy va ijtimoiy omillarni ham hisobga oladi. Masalan, stress, ijtimoiy muhit va mahsulotlarning mavjudligi ratsion tanlovi va ovqatlanish tartibiga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu bilimlarni amaliy tavsiyalarga integratsiya qilish ularning realizm va samaradorligini oshiradi hamda sog'lom ovqatlanishni shakllantirish strategiyasini kompleks va barqaror qiladi.

Xulosa:

Sog'lom turmush tarzi muntazam jismoniy faollik, mehnat va dam olishning ratsional rejimi, zararli odatlardan voz kechish hamda psixoemosional muvozanatni saqlashni o'z ichiga oladi. Ushbu tizimning eng muhim elementi — to'g'ri ovqatlanish, u nafaqat organizmning energiya ehtiyojlarini qondiradi, balki surunkali noinfektsion kasalliklarning oldini olishda ham asosiy rol o'ynaydi.

Ratsional ovqatlanish prinsiplari — kaloriya muvozanati, ratsionning xilma-xilligi, makro- va mikronutrientlarning optimal nisbati hamda ovqatlanish tartibiga rioya qilish — moddalar almashinuvini normallashtirish, organizmning adaptatsion imkoniyatlarini oshirish va barqaror salomatlik asosini shakllantirishga yordam beradi. Ushbu tamoyillar jismoniy faollik va samarali stressni boshqarish bilan birgalikda yuqori sifatli hayot sharoitlarini yaratadi.

Shunday qilib, sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanish kasalliklarning oldini olish va aholi salomatligini mustahkamlashda strategik ahamiyatga ega resurslar bo'lib, zamonaviy sharoitlarda jamoat salomatligi darajasini va hayot sifatini sezilarli darajada oshirishga qodir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. World Health Organization. Global Health Risks: Mortality and Burden of Disease Attributable to Selected Major Risks. Geneva: WHO Press, 2009. – pp. 1–62.
2. World Health Organization. Healthy Diet. Fact Sheet. Geneva: WHO, 2020. – pp. 1–8.
3. Willett W., Rockström J., Loken B. et al. Food in the Anthropocene: the EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. The Lancet, 2019, Vol. 393, No. 10170. – pp. 447–492.
4. Mozaffarian D. Dietary and Policy Priorities for Cardiovascular Disease, Diabetes, and Obesity. Circulation, 2016, Vol. 133, No. 2. – pp. 187–225.

5. Katz D.L., Meller S. Can We Say What Diet Is Best for Health? Annual Review of Public Health, 2014, Vol. 35. – pp. 83–103.
6. Firth J., Solmi F., Wootton R.E. et al. A Meta-Review of “Lifestyle Psychiatry”. World Psychiatry, 2020, Vol. 19, No. 3. – pp. 360–380.
7. Тутельян В.А. Научные основы здорового питания. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – С. 15–128.
8. Баранов А.А., Альбицкий В.Ю. Здоровье детей и подростков: современные проблемы и пути их решения. Москва: Союз педиатров России, 2012. – С. 45–112.
9. Измеров Н.Ф., Денисов Э.И., Прокопенко Л.В. Образ жизни и здоровье населения. Москва: Медицина, 2007. – С. 30–96.