

To'g'ri ovqatlanish - uzoq umr garovi

✘ 2 - Talabalar turar joyida "Sog'lom ovqatlanish – yuksak madaniyati" mavzusida davra suhbatini bo'lib o'tdi. Donishmandlar inson ovqatlanish qoidalariga amal qilsa, 120-yil yashaydi, deya bashorat qilgan. Abu Ali ibn Sino esa sog'lom turmush tarziga amal qilinsa, undan ham uzoqroq umr ko'rish mumkinligini aytgan. Dasturxon atrofida odob bilan o'tirish, kam gapirish, og'izni chapillatmay yeyish hamda kattalardan oldin taomga qo'l uzatmaslik singari qoidalar bolaligimizdan singdirilgan, yod bo'lib ketgan, bu borada ortiqcha pand-nasihatga hojat yo'q, deyishingiz mumkin. Fikrlaringiz o'rinli. Ammo bir haqiqat borki, hamma ham to'g'ri ovqatlanish qoidalarini bilavermaydi yoki amal qilmaydi. Agarda organizmimizda suv balansiga e'tibor qaratib, kunlik miqdorni, qaysi mahsulotlardan voz kechib, qay birlarini ko'proq iste'mol qilishni, muhimi, qaysi oziq-ovqatni qaysi bilan yeyishni bilganimizda edi, donishmandlar aytganidek, uzoq umr ko'ruvchilar safi tobora kengayib, semizlik, diabet, qon bosimining ko'tarilishi, ateroskleroz, insult, infarkt va shu kabi bir qancha yurak-qon tomir kasalliklari bilan og'rigan bemorlar soni yildan-yilga oshib bormasdi.

Ovqatlanish – bu duch kelganini paqqos tushirish degani emas. Hayot va mehnat tarzimizning faolligi, salomatligimiz ko'p jihatdan qanday ovqatlanayotganimizga bog'liq. O'zimizni lohas his qilib, boshimiz tinimsiz og'risa, oshqozonimiz tez-tez bezovta bo'lsa, ozib yoki semirib keta boshlasak, darhol ovqatlanish tartibimizni o'zgartirishimiz kerak bo'ladi. Ovqatlanish – bu duch kelganini paqqos tushirish degani emas. Uning ham o'z tartibi bor. Masalan, ayni paytda ko'pchilik kuniga uch marta ovqatlanish kerak, deb hisoblaydi. Ammo mutaxassislarning aytishicha, odamlarning necha marta ovqatlanishi, ovqatning kaloriyaliligi ular bajaradigan mehnatning og'ir-yengilligiga, ya'ni energiyaning qay darajada sarf bo'lishiga muvofiq kelishi kerak. Aqliy va jismoniy mehnat bilan band bo'lgan kishilar uchun ham sutkalik ovqat ratsionining kaloriyaliligi shunday prinsipda taqsimlanadi. Sog'lom ovqatlanish bo'yicha hozirgi zamon mutaxassislari esa kuniga besh marta ovqatlanish kerakligini uqtirishmoqda. Tadbirda GIM, GTS, QSXET talabalari qatnashishdi.

Tarbiyachi-pedagog, psixolog Dilorom Sagdullayeva axboroti

Institut matbuot xizmati Rahimboy Jumaniyozov