

## Тўғри овқатланиш - узоқ умр гарови

✘ 2 - Талабалар турар жойида "Соғлом овқатланиш – юксак маданияти" мавзусида давра суҳбати бўлиб ўтди. Донишмандлар инсон овқатланиш қоидаларига амал қилса, 120-йил яшайди, дея башорат қилган. Абу Али ибн Сино эса соғлом турмуш тарзига амал қилинса, ундан ҳам узоқроқ умр кўриш мумкинлигини айтган. Дастурхон атрофида одоб билан ўтириш, кам гапириш, оғизни чапиллатмай ейиш ҳамда катталардан олдин таомга қўл узатмаслик сингари қоидалар болалигимиздан сингдирилган, ёд бўлиб кетган, бу борада ортиқча панд-насихатга ҳожат йўқ, дейишингиз мумкин. Фикрларингиз ўринли. Аммо бир ҳақиқат борки, ҳамма ҳам тўғри овқатланиш қоидаларини билавермайди ёки амал қилмайди. Агарда организмизда сув балансига эътибор қаратиб, кунлик миқдорни, қайси маҳсулотлардан воз кечиб, қай бирларини кўпроқ истеъмол қилишни, муҳими, қайси озиқ-овқатни қайси билан ейишни билганимизда эди, донишмандлар айтганидек, узоқ умр кўрувчилар сафи тобора кенгайиб, семизлик, диабет, қон босимининг кўтарилиши, атеросклероз, инсулт, инфаркт ва шу каби бир қанча юрак-қон томир касалликлари билан оғриган беморлар сони йилдан-йилга ошиб бормасди.

Овқатланиш – бу дуч келганини паққос тушириш дегани эмас. Ҳаёт ва меҳнат тарзимизнинг фаоллиги, саломатлигимиз кўп жиҳатдан қандай овқатланаётганимизга боғлиқ. Ўзимизни лоҳас ҳис қилиб, бошимиз тинимсиз оғриси, ошқозонимиз тез-тез безовта бўлса, озиб ёки семириб кета бошласак, дарҳол овқатланиш тартибимизни ўзгартиришимиз керак бўлади. Овқатланиш – бу дуч келганини паққос тушириш дегани эмас. Унинг ҳам ўз тартиби бор. Масалан, айна пайтда кўпчилик кунига уч марта овқатланиш керак, деб ҳисоблайди. Аммо мутахассисларнинг айтишича, одамларнинг неча марта овқатланиши, овқатнинг калориялилиги улар бажарадиган меҳнатнинг оғир-енгиллигига, яъни энергиянинг қай даражада сарф бўлишига мувофиқ келиши керак. Ақлий ва жисмоний меҳнат билан банд бўлган кишилар учун ҳам суткалик овқат ратсионининг калориялилиги шундай принципда тақсимланади. Соғлом овқатланиш бўйича ҳозирги замон мутахассислари эса кунига беш марта овқатланиш кераклигини уқтиришмоқда. Тадбирда ГИМ, ГТС, ҚСХЕТ талабалари қатнашишди.

**Тарбиячи-педагог, психолог Дилором Сағдуллаева ахбороти**

**Институт матбуот хизмати Раҳимбой Жуманиёзов**