

СОҒЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ОВҚАТЛАНИШ МАДАНИЯТИНИНГ ЎРНИ

Моҳира Холиқова,
“Маҳалла ва оила”
илмий-тадқиқот институти
катта илмий ходими
фалсафа доктори, доцент

*Бизнинг овқатимиз-
бизнинг дори-дармонимиз.*

Гиппократ

*Оғзига келганни демоқ - нодоннинг иши,
Олдига келганни емоқ - ҳайвоннинг иши.*

Алишер Навоий

*Обидлар бир кунда бир маҳал,
оқиллар эса икки марта овқатланадилар.
Қоринни бетиним овқатга тўлдириш
шайтоннинг ишидир.*

Фаридиддин Аттор

Бугунги кунда аҳоли ўртасида соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш, фуқароларнинг тиббий ва овқатланиш маданиятини юксалтириш - нафақат мамлакатимиз, балки бутун дунё ҳамжамияти олдида турган долзарб масала.

Бунда санитария ва гигиена қоидалари, оқилона овқатланиш тарзига риоя этишга доир профилактика тадбирларини ишлаб чиқиш, аввало, оилаларда, ёшлар орасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш мақсадида овқатланиш маданияти, жисмоний фаолликни тарғиб этиш муҳим аҳамият касб этади.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, ҳозирги кунда дунёда 2 миллиард инсон темир моддаси, А витамини каби одам организми учун ўта зарур бўлган органик микроэлементларни талаб

даражасида истеъмол қилмайди. Шу туфайли 150 миллиондан ортиқ болалар ўсиш ва ривожланишда орқада қолаётганлиги кузатилмоқда.

Ҳинд фалсафасида шундай гап бор: “**Биз нима есак – ўшамиз**”. Яъни бошқача қилиб айтганда, инсоннинг соғлигини, унинг феъл-атворини, қолаверса, тақдирини белгилайдиган омил унинг тановул қилган овқатларидир.



Йод моддаси кам маҳсулотларни мунтазам истеъмол қилиш натижасида бола тез чарчайдиган, тунд, камҳаракат бўлиб қолади, интроверт, ахборотни қабул қилиш даражаси паст бўлади. Бундай болалар жамоага тез қўшила олмайдилар, ижтимоийлашуви қийин кечади, ўз имкониятларини реализация қила олмайдилар, уларнинг жамиятда ўз ўрнини топиши қийин кечади. Темир моддаси кам истеъмол қилиш натижасида одам касалликка тез чалинувчан, асабий бўлади.

Шарқ табобатчилигида қадимдан касалликлар биринчи навбатда овқат билан даволаб кўрилган. Овқатдан даво топилмаган ҳолатлардагина дори-дармон ва бошқа тиббий муолажалар буюрилган.

Ҳозирги замон **геронтологияси** (юнонча «gerontos» сўзидан олинган бўлиб, “қари”, “кекса” маъносини англатади), яъни тирик организмларнинг қариш жараёнини ўрганадиган фан олдида турган энг асосий муаммолардан бири - нотўғри овқатланишдан келиб чиқадиган бевақт қариликнинг олдини олишдир.

Организмнинг барвақт қариши маҳсулотларни нотўғри истеъмол қилиш, овқатланиш нормаларига амал қилмаслик натижасида юзага келиши аллақачон исботланган. Аср вабоси сифатида тилга олинаётган юрак хасталиклари - **ишемик инсульт, миокард инфаркти, стенокардия, атеросклерозни** келтириб чиқарувчи энг асосий сабаб сифатида нотўғри овқатланиш, меъридан ортиқ овқатланиш кабилар тилга олинапти.

Тиббиёт соҳасида олиб борилган илмий тадқиқотлар касалликларнинг 70% овқатланиш қоидаларига амал қилмаслик оқибатида келиб чиқишини кўрсатади.

Одамларнинг овқатланиш борасидаги билимсизлиги хайрон қоларли даражада. Бунинг оқибатида одам ўзи яшаши мумкин бўлган умрнинг ярмига ҳам етолмайди.

Тўғри овқатланиш соғлом бўлишининг, узоқ умр кўришининг энг асосий омилдир. Одамнинг соғлиги унинг еган овқатига боғлиқдир. Тана учун керакли бўлган куч-қувват ва барча моддалар овқат орқали ўтади.

Атоқли физиолог, педагог, радиобиология асосчиларидан бири профессор Иван Тарханов шундай деган эди: **“Ҳали шундай замонлар келадими, 100 ёшга етмасдан ўлиш инсон учун уят ҳисобланади”.**

Софокл ўзининг **“Шох Эдип”** номли трагедиясини 70 ёшларида ёзган. Гиппократ, Микеланжело, Виктор Гюго, Иоганн Гёте, Лев Толстой, Иван Павлов каби узоқ умр кўрган буюк инсонлар ҳаётларининг охириги йиллари ҳам ижодий кучга тўлиқ бўлган.

Овқатланишда йўл қўядиган энг асосий хатоларимиз қуйидагилардан иборат:

- **Бизнинг еган овқатимиз билан сарф қилаётган энергиямиз орасида мутаносиблик йўқ.** Биз қанча қувват сарфлашимизга қараб шунча овқат ейишимиз керак. Ҳар кунги ортиқча 350 кдж энергия 5 йилда тана массасини 18-20 килограммга оширади.

- **Биз овқатларни нотўғри танлаймиз.** Сабзавотлар, мевалар, сут-қатик маҳсулотлари ўрнига нон, ун ва кондитер маҳсулотлари (макарон, печенье, торт), ёғли овқатларга урғу берамиз.

Америкалик машҳур кардиохирург (юрак-томир касалликлари бўйича энг йирик мутахассис, юрак трансплантацияси, коронар шунтирлаш каби мураккаб операцияларни муваффақиятли амалга оширган, Россиянинг экс-президенти Б.Елцинни



даволаган) **Майкл Дебейкидан** “Сиз қарийб 70 йилдан бери инсон юрагини ўрганасиз, узоқ умр кўришининг сири нимада?” дея сўрашганда, “агар инсон

ковурма овқатлардан воз кечса, умрини **15-20 йилга** узайтирган бўлар эди”, деб жавоб берган эди.

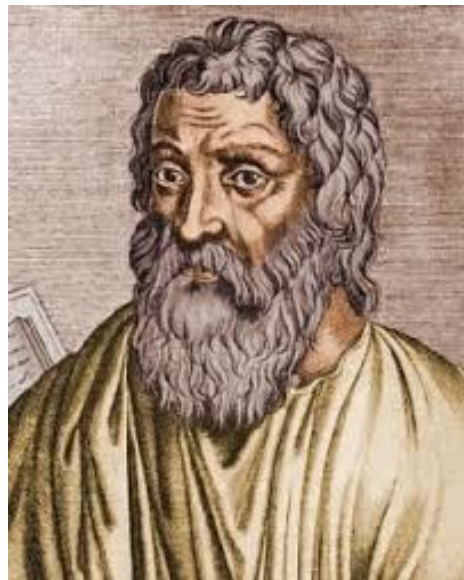
- **Биз овқатни нотўғри тайёрлаймиз.** Ҳар бир маҳсулотнинг тайёр бўлиш муддати бор, шундан ўтказиб юборилса, ундаги фойдали озучавий қиймат йўқолади ва овқат организм учун кераксиз маҳсулотга айланади. Тўғри технология асосида тайёрланмаган овқатда фойдали моддалар ва витаминлар сақланиб қолмайди. Аксинча, тана кераксиз маҳсулотларни ҳазм қилиш учун ўзидан куч сарфлашга мажбур бўлади. Бу эса эрта қаришга олиб келади.

- **Биз тўғри овқатланиш ҳақида жуда кам нарса биламиз.** Овқатланиш режими, овқатларни мавсумга қараб тайёрлаш, қайси касалликларда қандай парҳез танлаш, болалар ва катталар рационини, овқатимиздаги углеводлар ва оксиллар балансини кабилар ҳақида жуда кам маълумотга эгамиз.

Инсон танасидаги энг мураккаб ва қийин жараёнлардан бири – бу овқат ҳазм бўлишидир. Ушбу жараёнда танадаги деярли барча аъзолар иштирок этади.

Ҳар куни тановул қилаётган овқатимиз қандай ҳазм бўлиши, овқатнинг инсон ҳаётидаги аҳамияти, ҳазм қилиш жараёнининг қандай кечишини билиш овқатланишни тўғри ташкил қилиш, соғлом турмуш тарзига амал қилиш ва тўлақонли, касалликсиз узок умр кечиришга ёрдам беради.

Қадим замонлардан инсоннинг истеъмол қилган овқати унинг кайфиятига, соғлигига, ҳаётига, ҳатто тақдирига ҳам таъсир қилиши кузатилган. Соҳага оид замонавий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, еган овқатимиз бизга нафақат муайян озиқ, калория беради, балки **ДНК структурасини ва таркибини** ўзгартиришга қодир. Қадимги юнон мутафаккири **Гиппократнинг “Бизнинг озиқ- овқатимиз – бизнинг доридармонимиз”** деган сўзларини эслаш кифоя.



Рус физиологи **Илья Мечников** тананинг барвақт қариши ичакларда захарли бактерияларнинг кўпайиши натижасида содир бўлишини кўрсатган. Олимнинг таъбирича фақат **ортобиоз** – тўғри яшашгина ижобий натижаларни беради. Тана учун фойдасиз бўлган ўлик овқатни еявериш тана кучини беҳуда сарф қилишга ва уни бевақт қаришига олиб келади.

Тўғри ва оқилона овқатланиш - узок ва фаол умр гарови. Тўғри ва оқилона овқатланиш умрни узайтириб қолмай, инсон саломатлигига ижобий таъсир

этади, организмнинг нормал фаолият юритишига ёрдам беради ҳамда ҳаётий орзу ва мақсадларни тўлақонли амалга оширишнинг муҳим омили бўлиб хизмат қилади.