

SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA OVQATLANISHNING KASALLIKLARNING OLDINI OLISHDAGI AHAMIYATI

Ilmiy rahbar: Yakubova Farida Temurovna

Tibbiyot kafedrası dotsenti

Alfraganus universiteti 2-bosqich talabasi

Toshpo‘latova Muslima Azamat qizi

Annotatsiya: Ushbu maqolada sog‘lom turmush tarzi va to‘g‘ri ovqatlanishning inson salomatligini saqlash hamda kasalliklarning oldini olishdagi o‘rni tahlil qilingan. Sog‘lom turmush tarziga rioya qilish, jumladan, muntazam jismoniy faollik, psixologik barqarorlikni ta‘minlash, zararli odatlardan voz kechish va uyqu gigiyenasiga amal qilish orqali organizmning himoya tizimi mustahkamlanadi. Shuningdek, to‘g‘ri ovqatlanish tartibiga rioya etish, oqsil, yog‘ va uglevodlarning muvozanatli bo‘lishi, vitamin va minerallarni yetarli miqdorda qabul qilish, meva-sabzavotlarni ko‘p iste‘mol qilish yurak-qon tomir kasalliklari, semirish, diabet, oshqozon-ichak tizimi muammolari va immunitetning pasayishi kabi muammolarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Dunyo sog‘liqni saqlash tashkiloti (DSST) tavsiyalariga ko‘ra, sog‘lom turmush tarzi aholining umumiy umr davomiyligini oshiradi va kasalliklarning ijtimoiy-iqtisodiy oqibatlarini kamaytiradi. Maqolada sog‘lom turmush tarzining nazariy va amaliy jihatlarini, shuningdek, O‘zbekiston aholisi uchun dolzarb bo‘lgan jihatlar keng yoritilgan.

Kalit so‘zlar: sog‘lom turmush tarzi, to‘g‘ri ovqatlanish, jismoniy faollik, immunitet, kasalliklarning oldini olish, psixologik salomatlik, yurak-qon tomir tizimi, DSST tavsiyalari.

Kirish

Zamonaviy jamiyatda inson salomatligi va umr davomiyligi ko‘plab omillarga bog‘liq bo‘lsa-da, ularning eng muhimlaridan biri sog‘lom turmush tarzi va to‘g‘ri ovqatlanish hisoblanadi. Inson organizmi murakkab biologik tizim bo‘lib, u o‘z faoliyatini normal darajada davom ettirishi uchun doimiy ravishda muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollik, ruhiy barqarorlik va gigiyena qoidalariga amal qilishni talab qiladi. Sog‘lom turmush tarzi — bu faqatgina sport bilan shug‘ullanish yoki zararli odatlardan voz kechish emas, balki organizmning fiziologik ehtiyojlariga mos keladigan kundalik odatlar majmuasidir. Shu boisdan, sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va uni yoshligidan odatga aylantirish jamiyat salomatligi hamda davlatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Oziqlanish odatlarining noto‘g‘ri shakllanishi, ortiqcha kaloriyali, yog‘ va shakar miqdori yuqori bo‘lgan mahsulotlardan foydalanish, shuningdek, jismoniy faollikning yetishmasligi

bugungi kunda dunyo miqyosida keng tarqalgan yurak-qon tomir, semirish, qandli diabet va boshqa xronik kasalliklarning asosiy sabablaridan biri hisoblanadi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma’lumotlariga ko‘ra, dunyo aholisining yarmidan ortig‘i yetarli darajada harakat qilmaydi, bu esa salomatlikka jiddiy xavf tug‘diradi. Shunday ekan, sog‘lom ovqatlanish va turmush tarziga oid masalalar nafaqat tibbiyot xodimlari, balki pedagoglar, ota-onalar va keng jamoatchilik uchun dolzarbdir.

Asosiy qism

Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi

Sog‘lom turmush tarzi (STT) — bu insonning salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va umr davomiyligini uzaytirishga qaratilgan hayotiy odatlar yig‘indisi bo‘lib, u quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi:

- muvozanatli va sifatli ovqatlanish;
- muntazam jismoniy faollik;
- yetarli uyqu va dam olish;
- ruhiy barqarorlikni saqlash;
- zararli odatlardan (chekish, spirtli ichimlik iste’moli, narkotik vositalar)

voz kechish;

- shaxsiy gigiyena va profilaktik tibbiy ko‘riklardan o‘tish.

Har bir tarkibiy qism inson organizmi uchun o‘ziga xos ahamiyat kasb etadi. Masalan, muntazam jismoniy mashqlar yurak-qon tomir tizimi faoliyatini yaxshilaydi, immunitetni mustahkamlaydi va ruhiy salomatlikka ijobiy ta’sir ko‘rsatadi.

Ovqatlanishning salomatlikdagi roli

Ovqatlanish inson hayotining ajralmas qismi bo‘lib, uning to‘g‘ri tashkil etilishi salomatlikni saqlashda eng muhim omillardan biri hisoblanadi. Muvozanatli ovqatlanish — bu organizmga zarur bo‘lgan oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va minerallarni me’yorida qabul qilish demakdir.

- Oqsillar mushak va to‘qimalar qayta tiklanishi uchun muhim bo‘lsa,
- Uglevodlar energiya manbai sifatida xizmat qiladi,
- Yog‘lar esa hujayralar faoliyati va gormonlar ishlab chiqarilishi uchun

zarurdir.

- Shuningdek, meva-sabzavotlar tarkibidagi tolalar hazm qilish jarayonini yaxshilaydi va organizmni turli toksinlardan tozalashda yordam beradi.

- Kasalliklarning oldini olishda sog‘lom turmush tarsi

➤ Sog‘lom turmush tarziga amal qilish ko‘plab xronik kasalliklarning oldini olishda samarali vosita hisoblanadi. Masalan:

- Yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 30–40% ga kamaytiradi.
- Qandli diabet va semirishning oldini oladi.
- Saraton kasalliklarining ayrim turlarida xavf omillarini pasaytiradi.

➤ Ruhiiy salomatlikni mustahkamlaydi, depressiya va stressning salbiy oqibatlarini kamaytiradi.

➤ Milliy ovqatlanish madaniyati va zamonaviy yondashuv

O'zbekiston aholisi orasida an'anaviy oshxona madaniyati ko'plab foydali jihatlarga ega bo'lsa-da, zamonaviy tez tayyorlanadigan ovqatlar (fast-food) va gazlangan shirin ichimliklarning keng tarqalishi sog'liq uchun xavf tug'dirmoqda. Shu sababli milliy taomlarni sog'lomlashtirish, ya'ni yog' miqdorini kamaytirish, sabzavot va ko'katlarni ko'proq qo'shish orqali ovqatlanish madaniyatini yaxshilash muhimdir.

Xulosa

Sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanish zamonaviy tibbiyot va jamoat salomatligi tizimining eng muhim yo'nalishlaridan biridir. Ularning amaliyotga tatbiqi nafaqat alohida shaxsning salomatligini mustahkamlash, balki jamiyat miqyosida ham surunkali kasalliklar, xususan yurak-qon tomir, qandli diabet, semirish va saraton kabi kasalliklarning oldini olishda muhim o'rin tutadi. Ilmiy tadqiqotlar sog'lom turmush tarziga amal qilgan kishilarda o'rtacha umr davomiyligi 10–15 yilga yuqori bo'lishini ko'rsatmoqda. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, zararli odatlardan voz kechish, stressni boshqarish va gigiyena qoidalariga rioya qilish insonning immun tizimini mustahkamlaydi hamda yuqori hayot sifatini ta'minlaydi. Shu sababli, sog'lom turmush tarzi va ovqatlanish nafaqat shaxsiy tanlov, balki davlat siyosati, ta'lim va sog'liqni saqlash tizimida ham ustuvor yo'nalishlardan biri sifatida qaralishi lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. World Health Organization (WHO). Healthy diet: Key facts. Geneva: WHO, 2023.
2. 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; 393(10170): 447–492.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha qo'llanma. Toshkent: O'R SSV nashriyoti, 2022.
4. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Nutrition and healthy lifestyle guidelines. Boston, 2021.
5. Popkin, B.M., Corvalan, C., Grummer-Strawn, L.M. Dynamics of the double burden of malnutrition and the changing nutrition reality. The Lancet, 2020; 395(10217): 65–74.
6. Назаров, А. Сог'лом овқатланish va jismoniy faollikning inson salomatligidagi o'rni. Toshkent: Fan va texnologiya, 2020