



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasi mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

АХОЛИ САЛОМАТЛИГИНИ САКЛАШ ВА МУСТАХКАМЛАШДА СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШ САЛОМАТЛИК КАФОЛАТИ
Шамуратова Н.Ш., Рўзметова Д.А., Шомуродова Ч.У.

Тошкент тиббиёт академияси Урганч филиали

Аҳоли саломатлигини сақлаш ва мустахкамлаш ҳар бир давлатнинг ижтимоий-иқтисодий тараққиётининг асосидир. Соғлом жамият - тараққиётнинг кафолати бўлиб, бу мақсадда турли соҳаларда ҳар томонлама ишлар олиб борилиши зарур. Қуйида биз аҳоли саломатлигини сақлаш ва мустахкамлашнинг долзарб масалалари ва уларни ҳал этиш йўллари ҳақида сўз юритамиз.

Соғлом овқатланиш- бу инсон танасига зарур бўлган микро-ва макроэлементларни мутаносиб қабул қилишдир. Ҳар бир инсоннинг организми ўзига хос бўлгани учун, унинг овқатланиши ҳам туғилган йили, жинси, касалликлари ва бошқа омилларга кўра фарқ қилиши мумкин. Соғлом овқатланишнинг аҳамияти шундаки, у нафақат оғирликни назорат қилишда, балки иммунитетни мустахкамлашда, юрак-қон томир, асаб ва бошқа тизимларнинг ишлашини яхшилашда ҳам муҳим роль ўйнайди.

Соғлом овқатланишнинг биринчи ва энг муҳим тамойили- бу барқарорлик ва мувозанатдир. Овқат рақсиони турли хил озиқа моддаларни ўз ичига олиши керак: витаминлар, минераллар, оқсиллар ва углеводлар.

Иккинчи тамойил - бу фаолият даражасига мос рақсион. Масалан, жисмоний меҳнат билан шуғулланган кишиларга кундалик рақсионда кўпроқ углеводлар ва оқсиллар зарур, аёлларга эса, айниқса, турли аминокислоталар зарур. Ҳар хил мева ва сабзавотларни истеъмол қилиш, қанд ва туз миқдорини чеклаш, сувни етарли миқдорда ичиш - булар соғлом овқатланишнинг асосий қоидаларидир.

Овқатланиш билан боғлиқ бўлган кўпгина касалликларнинг келиб чиқишини тўхтатиш мумкин. Тадқиқотлар шуни кўрсатадики, мева ва сабзавотларни кундалик рақсионда истеъмол қилиш, уларнинг таркибидаги антиоксидантлар 3 млн нафардан ортиқ инсонларни ўлимдан қутулишига сабаб бўлмоқда. Шунингдек, овқатланишдаги аминокислоталарнинг мувозанатли миқдори юрак-қон томир системасининг соғлом ишлашига таъсир қилади.

Иммунитет системаси инсон организмнинг инфекцияларга қарши курашида муҳим роль ўйнайди. Соғлом овқатланиш орқали иммунитетни мустахкамлаш мумкин. Масалан, витамин С лимон, апельсин, грейпфрут каби цитрус меваларида, брокколи, қалампири ва қизил булғор қалампирида кўп миқдорда учрайди. Витамин D сўт маҳсулотларида, тухумда, балиқ ёғида мавжуд. Пробиотиклар (соғлом бактериялар) йогурт, кефир каби ферментацияланган маҳсулотларда учрайди. Дарҳақиқат, овқатланишдаги рағбатлантирилган пробиотиқлар иммунитетни яхшилашда муҳимдир.

Хулоса. Соғлом овқатланиш- бу фақат тана оғирлигини назорат қилиш эмас, балки инсоннинг умумий саломатлигини сақлаш ва мустахкамлашнинг асосий омилдир. Бу йўлда молиявий ёки вақт жиҳатидан қийинчиликлар мавжуд бўлиши мумкин, аммо узоқ муддатли фойдалар жиҳатидан бу сарфлар ўз натижасини беради. Ҳар бир инсон ўзи учун тўғри ва мувозанатли овқатланишни тартибга солиши, соғлом яшаш ва уни сақлашнинг энг содда ва самарали усулидан фойдаланиши лозим.

Аҳоли саломатлигини сақлаш ва мустахкамлаш - бу фақат тиббий соҳанинг эмас, балки барча ижтимоий-иқтисодий соҳаларнинг ўзаро ҳамкорлигини тақозо этувчи мақсаддир. Бу йўлда давлат органлари, тиббий муассасалар, ҳокимиятлар ва жамиятнинг барча аъзоларининг фаол иштироки зарур. Фақат ҳар томонлама ёндашув билангина соғлом ва фаровон жамиятни барпо этиш мумкин.