

Huquqiy davlat-bu demokratik tamoyillar asosida qabul qilingan qonunlar oldida barcha teng va hisobdor bo'lgan, hech kim qonundan ustun turmaydigan davlat. Qolaversa, qonunlarning butun davlat hududidagi ustuvorligi, hokimiyatlar vakolatining bo'linishi, shaxs va davlatning o'zaro ma'sulligi, inson huquqlari va erkinliklarining himoyalanihidir. O'zbekiston Prezidenti tashabbuslari bilan yoshlar huquqlari mavzusida bir qator anjumanlar ham o'tkazildi. Xususan, O'zbekiston prezidentining BMT inson huquqlari bo'yicha kengashi 46-sessiyasida ilgari surgan tashabbusi asosida 2021-yil 12-13-avgust kunlari Toshkentda "Global harakatlarga yoshlarni jalb qilish" mavzusida bo'lib o'tgan Yoshlar huquqlari bo'yicha butunjahon konferensiyasi shular sirasiga kiradi. Milliy qonunchiligimizga ko'ra, 30-iyun O'zbekiston Respublikasi Yoshlar kuni etib belgilangan. Shuningdek, 2020-yil 30-iyunda Prezident farmoniga asosan yoshlarga oid davlat siyosatini amalga oshiruvchi vakolatli davlat boshqaruvi organi-O'zbekiston Respublikasi "Yoshlar ishlar agentligi tashkil etildi".

O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi 79-modda : "Davlat yoshlarning shaxsiy-iqtisodiy, ijtimoiy, madaniy, ekologik huquqlari himoya qilinishini ta'minlaydi, ularning jamiyat va davlat hayotida faol ishtirok etishini rag'batlantiradi. O'zbekistonda yoshlarga har tomonlama va yuksak g'amxo'rlik ko'rsatish masalasi davlat siyosatining ustuvor sohalaridan biri hisoblanadi. Aholining teng yarmidan ko'pini tashkil etuvchi yoshlar jo'shqin va serg'ayrat ekani, mamalakatimizning zamonaviy asoslarda yanada taraqqiy etishining tayanch kuch-qudrati sanalgani uchundavlatimiz va jamiyatimizning doimiy e'tiborida bo'lib kelmoqda. Ayniqsa, yangi tahrirdagi Konstitusiyamizda yoshlarning huquqlari, erkinliklari va qonuniy manfaatlarini har tomonlama qamrab olish hamda keng kafolatlashga alohida bob yaratildi.

Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, O'zbekiston Respublikasining yangilangan Konstitutsiyasi Yangi O'zbekistonning siyosiy-huquqiy asoslarini mustahkamlaydi. Ushbu hujjat xalq xohishi asosida qabul qilinib, inson qadr-qimmatini, huquq va erkinliklarini ta'minlashning ilg'or mexanizmlarini joriy etdi. Yoshlar manfaatlariga alohida e'tibor qaratilishi, davlatning ijtimoiy tamoyillari mustahkamlanishi va xalqaro tajriba inobatga olinishi Konstitutsiyani zamonaviy davlat tuzilmalarini takomillashtirishda muhim hujjatga aylantiradi. Shu bois, Konstitutsiya nafaqat xalqning o'zligini anglatadi, balki mamlakatimizning xalqaro maydondagi mavqeini mustahkamlashga xizmat qiladi.

**Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi,
ekologiya va atrof muhit muhofazasi va kimyo fakulteti**

Mardonova Feruza Ilhomjon qizi

Noto'g'ri ovqatlanish va noto'g'ri kundalik tartibining insonlarga ta'siri

Annatatsiya: Mazkur maqolada noto'g'ri ovqatlanishning inson organizmiga va kundalik hayotga ta'siri batafsil tahlil qilingan. Noto'g'ri ovqatlanish sog'liq muammolarini keltirib chiqarishi, ish unumdorligini pasaytirishi, uyqu sifatiga salbiy ta'sir qilishi va jismoniy faollikni kamaytirishi mumkinligi yoritilgan. Qandli diabet, gastrit, suyak va tish kasalliklari kabi muammolar noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga kelishi ta'kidlangan. Shuningdek, maqolada bu muammolarning oldini olish usullari, to'g'ri ovqatlanish tamoyillari va sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so'zlar: Noto'g'ri ovqatlanish, sog'lom ovqatlanish, qandli diabet, gastrit, jismoniy faollik, ovqat hazm qilish, ortiqcha vazn.

Ovqatlanish – inson hayotining ajralmas qismi bo'lib, sog'liq, jismoniy faollik va ruhiy holat uchun katta ahamiyatga ega. To'g'ri ovqatlanish organizmning barcha tizimlarini barqaror ishlashini ta'minlaydi, noto'g'ri ovqatlanish esa sog'liq bilan bog'liq jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi. Bugungi kunda tezkor hayot tarzi, fastfud mahsulotlariga bo'lgan qiziqish va noto'g'ri ovqatlanish odatlari ko'pchilikning salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Ratsional ovqatlanish – sog'lom organizmning jinsiy yoshini, ish xarakterini hisobga olgan holda to'liq fiziologik ovqatlanish bo'lib, u organizmning quvvatiga bo'lgan va plastik ehtiyojlarini to'liq qoplash va modda almashinuvining muayyan sharoitni ta'minlab turishi kerak. Ratsional ovqatlanish inson salomatligini saqlashi, uning tashqi muhitning zararli faktorlariga qarshi kurash qobiliyatini oshirishi, jismoniy va aqliy ish qobiliyatini saqlashga yordamlashishi va aktiv uzoq umr ko'rishga yordamlashishi kerak. Ratsional ovqatlanish asosida sutkalik ratsional yotib, u ma'lum fizik xossaga, quvvatga va kimyoviy tarkibga ega bo'lish kerak. To'g'ri ovqatlanish uchun ovqatlanish tartibiga ham rioya qilish kerak. Ovqat ratsioniga quyidagi talablar qo'yiladi: 1. Ratsional quvvatlik qiymati organizmning yo'qotgan quvvatini qoplashi kerak. 2. Ma'lum kimyoviy tartibga ega bo'lishi, oziq moddalar o'zaro mutanosib bo'lishi kerak. 3. Ovqat yaxshi hazm bo'ladigan bo'lishi kerak. 4. Yuqori organoleptik xossaga ega bo'lishi kerak. 5. Ovqatlar xilma-xil bo'lishi kerak. 6. Ovqat to'yimlilik xossasiga ega bo'lishi kerak. 7. Sanitar-epidemiologik jihatdan ovqat xavfsiz va zararsiz bo'lishi kerak.

Mutanosib ovqatlanish. Bu shunday ovqatlanishki, bunda hamma oziq moddalar va biologik aktiv moddalar optimal eng yaxshi nisbatda bo'lib, organizmda o'zining eng yuqori biologik ta'sirini ko'rsatadi. Bunday ovqatlanishda faqat oziq moddalar: oqsillar, 22 yog'lar, karbon suvlar, vitaminlar, mineral elementlar, mutanosib bo'lib qolmasdan, balki aminokislotlar mutanosibli va yog' kislotalarining mutanosibli bo'lishi kerak. Bunda almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalarning mutanosibli alohida ahamiyat beriladi.

Mutanosib ovqatlanishda asosiy oziq moddalarning va biologik aktiv moddalarning to'g'ri nisbati bo'lishi kerak. Ko'proq oqsillar, yog'lar va karbon suvlar nisbati o'rganilgan. Foyt, keyinchalik K.N. Shaternikov tavsiya qilgan formulada oqsil, yog' va karbon suvlar nisbati 1:1:5. Hozirgi vaqtda oqsil, yog'lar va karbon suvlarning mutanosibli ovqatlanish ratsionining quvvatlilik qiymati ko'rsatkichi bilan bog'liq holda aniqlanadi. Bunda nisbat 1:2, 7:4, 6 deb, ya'ni har bir oqsil kaloriyasiga 2,7 yog' kaloriyasi va 4,6 karbon suv kaloriyasi to'g'ri kelishi kerak. Vitaminlarga bo'lgan ehtiyoj mega kaloriyaga 1000 kkal nisbatan. Mutanosib ovqatlanishning asosiy omillaridan biri juda yuqori bo'lmagan quvvati ratsionda organizmni kerakli miqdordagi oqsil, yog' va karbon suvlar bilan ta'minlash. Megakaloriyani tadbiq etib, ratsiondagi ovqat moddalarini turli xil kaloriyali qiymatida aniqlash mumkin. Demak, 1 megakaloriya – 1000 kkal (4184 kDj). Oqsil moddasi 120 kkal (502 kDj), 30 gr yog' moddasi – 333 kkal (1381 kDj), 37 gr uglevodlar – 548 kkal (2293 kDj) 137 gr miqdorida hisob qilinadi. Bunda vitaminlar: C – 25, B – 1–0,6, B – 2–0,7, B – 6–0,7, PP – 6,6, mg miqdorida hisob qilinadi. Ko'pincha hisoblash keng tarqalgan 10460 kDj (2,5 M kkal)da qilinadi.

Noto'g'ri ovqatlanish – bu organizmga zarur bo'lgan oziq moddalarining noto'g'ri nisbatda yoki yetarlicha iste'mol qilinmasligi natijasida kelib chiqadigan holatdir. Bu quyidagi shakllarda bo'lishi mumkin: Muvozanatsiz ovqatlanish – ozuqa moddalarining noto'g'ri taqsimlanishi, masalan, uglevodlar haddan tashqari ko'p, oqsil va yog'lar yetarlicha emas. Yetarlicha ovqatlanmaslik – tanaga zarur bo'lgan vitaminlar, minerallar va energiyaning yetishmovchiligi. Ortiqcha ovqatlanish – haddan tashqari kaloriya qabul qilish natijasida semizlik va boshqa kasalliklarning rivojlanishi. Zararli mahsulotlarni iste'mol qilish – sun'iy qo'shimchalar, transyog'lar va shakarli mahsulotlarning ortiqcha iste'moli. Noto'g'ri ovqatlanishning oqibatlarini dastlab sezilmasligi mumkin, lekin vaqt o'tishi bilan sog'liq bilan bog'liq jiddiy muammolarga olib keladi.

Noto'g'ri ovqatlanish ko'plab kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin. Quyida eng keng tarqalgan muammolar haqida batafsil to'xtalamiz.

Qandli diabet. Shirinlik va yuqori uglevodli mahsulotlarni me'yoridan ortiq iste'mol qilish qonda shakar miqdorining oshishiga sabab bo'ladi. Bu esa uzoq muddat davom etsa, qandli diabet rivojlanishiga olib keladi. Ushbu kasallik organizmga jiddiy zarar yetkazib, yurak, qon tomir va asab tizimiga ta'sir qiladi.

Gastrit va oshqozon yarasi. Noto'g'ri ovqatlanish natijasida oshqozon shirasining ortiqcha ishlab chiqarilishi gastrit va oshqozon yarasining rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Tez ovqatlanish, juda achchiq yoki yog'li ovqatlarni iste'mol qilish ham bu kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Asabiylik va stress. Oziq-ovqat tarkibida yetarli vitamin va minerallar bo'lmasa, inson tez charchaydi, diqqat susayadi va asabiylashish kuchayadi. Ayniqsa, temir tanqisligi charchoq va lanjlikni keltirib chiqaradi.

Suyak va tish kasalliklari. Kalsiy va D vitamini yetishmovchiligi suyaklarning mo'rtlashishiga olib keladi. Ayniqsa, bolalar va keksalar bu muammodan ko'proq aziyat chekadi. Shakarli mahsulotlarni ortiqcha iste'mol qilish esa tish emalini yemirib, karies rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Noto'g'ri ovqatlanish insonning kun tartibiga ham jiddiy ta'sir qiladi. Yog'li va og'ir ovqatlar organizmni ortiqcha yuklaydi va lanjlikni oshiradi. Bu esa ish unumdorligining pasayishiga sabab bo'ladi. Tunda kechki ovqatni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish uyqu sifatining yomonlashishiga olib keladi. Bu esa ertalab insonni charchagan va energiyasiz his qilishiga sabab bo'ladi. Ovqat hazm bo'lishi qiyin bo'lsa, inson o'zini og'ir va dangasa his qiladi. Natijada jismoniy faollik pasayadi va ortiqcha vazn ortib boradi. Noto'g'ri ovqatlanish natijasida hazm jarayoni buziladi va ko'ngil aynishi, ich qotishi yoki diareya kabi muammolar yuzaga kelishi mumkin. Noto'g'ri ovqatlanish oqibatida o'lim korsatkichi 2019-yil holatiga toxtaladigan bo'lsak O'zbekiston yetakchi davlatlar qatoridan joy olgan edi.

Germaniyadagi Fridrix Shiller nomidagi universitet olimlari noto'g'ri ovqatlanish sabab yuz beradigan o'lim holatlari darajasi bo'yicha Yevropa mamlakatlari reytingini tuzishdi. Tadqiqot 1990 yildan 2016 yilgacha bo'lgan davrdagi ma'lumotlarga asoslanadi, deb xabar bermoqda [Daily Mail](#). Zararli ovqatlanish odatlari tufayli eng yuqori o'lim darajasi MDH mamlakatlarida qayd etildi. Muqaddam SSSR tarkibiga kirgan respublikalar reytingda birinchi o'n bir o'rinni egalladi. O'zbekiston o'lim holatlari soni bo'yicha «yetakchi» bo'ldi. Qayd etilishicha, mamlakatda yomon ovqatlanish oqibatida har 100 ming kishidan 394 kishi hayotdan ko'z yumgan.

Ikkinchi va uchinchi o'rinda Turkmaniston hamda Qirg'iziston. Ulardan keyin Ukraina, Moldova, Ozarboyjon, Belarus, Tojikiston va Qozog'iston joylashdi.

Rossiya har 100 ming kishiga 291ta o'lim holati ko'rsatkichi bilan o'ntalikni yakunladi. Eng to'g'ri ovqatlanishga Ispaniya, Isroil va Fransiya aholisi rioya qiladi. Bu mamlakatlarda har 100 ming kishidan 43-46 inson noto'g'ri ovqatlanish odatlari tufayli hayotdan ko'z yumgan.

Olimlarning baholashicha, 2016 yilda noto'g'ri ovqatlanish Yevropadagi o'lim holatlarining yarmiga sabab bo'ldi. Mintaqada yashovchi ikki milliondan ortiq kishi oziq-ovqatdagi tuz miqdori yuqori ekani va sabzavot, yong'oqlar hamda donli mahsulotlar iste'molining kamligi tufayli kelib chiqqan kasalliklar qurboniga aylandi.

Sog'lom turmush tarzini ta'minlash uchun to'g'ri ovqatlanish qoidalariga rioya qilish muhimdir. Muvozanatli ovqatlanish – kunlik ratsionda oqsil, uglevod va foydali yog'larni to'g'ri nisbatda qabul qilish lozim. Muntazam ovqatlanish – ovqatlanish vaqtini belgilangan tartibda saqlash va ortiqcha och qolmaslik kerak. Suv ichish – kuniga yetarli miqdorda suv ichish organizmning yaxshi ishlashiga yordam beradi. Fastfud va shirinliklardan voz kechish – sun'iy qo'shimchalardan iborat mahsulotlarni kamaytirish sog'liq uchun foydalidir. Jismoniy faollikni oshirish – sport bilan shug'ullanish metabolizmni yaxshilaydi va ortiqcha vazndan himoya qiladi.

Xulosa qilib shuni keltirishimiz mumkinki, Noto'g'ri ovqatlanish inson hayotining barcha jabhalariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu nafaqat sog'liq muammolarini keltirib chiqaradi, balki ish qobiliyatini pasaytiradi, jismoniy va ruhiy holatga salbiy ta'sir qiladi. To'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya qilish, foydali mahsulotlarni iste'mol qilish va muntazam jismoniy faollik bilan shug'ullanish orqali ushbu muammolarning oldini olish mumkin.

Sog'lom ovqatlanish – uzoq umr va baxtli hayotning kalitidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. <https://ahaslides.com/uz/blog/daily-routine-of-a-student>
2. Ovqatlanish gigiyenasi I.S. Manasova Toshkent – 2022
3. <https://uz.goodinternet.org/uz/sections/osmirlar/%D1%8F-%D1%82%D0%BE-%D1%87%D1%82%D0%BE-%D1%8F-%D0%B5%D0%BC/noto%CA%BBg%CA%BBri-ovqatlanish-oqibatlar/>
4. <https://kun.uz/news/2019/01/12/ozbekiston-notogri-ovqatlanishdan-olim-holatlari-darajasi-boyicha-yetakchi-boldi?q=%2Fuz%2Fnews%2F2019%2F01%2F12%2Fozbekiston-notogri-ovqatlanishdan-olim-holatlari-darajasi-boyicha-yetakchi-boldi>