



Academia Review-A Multidisciplinary Online Journal

ISSN (Online): 3070-6726

Website: <https://academia.org>

Volume 2, Issue 5, May, 2026



This work is Licenced under Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

Right Diet and Healthy Lifestyle: Importance in Modern Medicine

Dumayeva Zukhra Nasirdinovna

Associate Professor of Andijan State University

Dumaeva Muattarkhon Shermukhammad kizi

Lecturer at the Department of Theory and Methodology of Sports, Andijan State Pedagogical Institute

Mansuralieva Sevara Azizbekovna

Andijan State University, Biology student

Abstract

This article extensively covers the impact of proper nutrition on the human body, the principles of rational nutrition, the biological significance of nutrients, the consequences of poor nutrition, and its role in shaping a healthy lifestyle. Furthermore, from the perspective of modern dietetics and preventive medicine, the impact of nutrition on metabolic processes was analyzed based on scientific literature.

Keywords: Proper nutrition, rational eating, healthy lifestyle, dietetics, vitamins, minerals, obesity, metabolism, prevention.

To‘G‘ri Ovqatlanish Va Sog‘Lom Turmush Tarzi: Zamonaviy Tibbiyotdagi Ahamiyati

Dumayeva Zuxra Nasirdinovna

Andijon davlat universiteti dotsenti

Dumayeva Muattarxon Shermuxammad qizi

Andijon davlat pedagogika instituti, Sport nazariyasi va metodikasi kafedrasida o‘qituvchisi

Mansuraliyeva Sevara Azizbek qizi

Andijon davlat universiteti, Biologiya yo‘nalishi talabasi

Annotatsiya

Mazkur maqolada to‘g‘ri ovqatlanishning inson organizmiga ta‘siri, ratsional ovqatlanish tamoyillari, oziq moddalarining biologik ahamiyati, noto‘g‘ri



ovqatlanish oqibatlari hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni keng yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy dietologiya va profilaktik tibbiyot nuqtai nazaridan ovqatlanishning metabolik jarayonlarga ta‘siri ilmiy adabiyotlar asosida tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: to‘g‘ri ovqatlanish, ratsional ovqatlanish, sog‘lom turmush tarzi, dietologiya, vitaminlar, mineral moddalar, semizlik, metabolizm, profilaktika.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ: ЗНАЧЕНИЕ В СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЕ

Думаеву Зухру Насирдиновну

Доцент Андижанского государственного университета

Думаева Муаттархон Шермухаммад кизи

Преподаватель кафедры теории и методики спорта Андижанского

государственного педагогического института

Мансуралиева Севара Азизбек кизи

Андижанский государственный университет, студент биологического
направления

Аннотация

В данной статье подробно освещаются влияние правильного питания на организм человека, принципы рационального питания, биологическое значение питательных веществ, последствия неправильного питания и его роль в формировании здорового образа жизни. Также на основе научной литературы проанализировано влияние питания на метаболические процессы с точки зрения современной диетологии и профилактической медицины.

Ключевые слова: правильное питание, рациональное питание, здоровый образ жизни, диетология, витамины, минеральные вещества, ожирение, метаболизм, профилактика.

Kirish. Inson salomatligini saqlash va kasalliklarning oldini olishda to‘g‘ri ovqatlanish muhim o‘rin egallaydi. So‘nggi yillarda dunyo miqyosida yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, qandli diabet, gipertoniya va oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining ortib borishi ko‘p jihatdan noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq ekanligi aniqlangan [3].



To'g'ri ovqatlanish — organizmning fiziologik ehtiyojlariga mos ravishda oziq moddalarni sifatli va me'yorida iste'mol qilishdir. Oziqlanish inson organizmining o'sishi, rivojlanishi, energiya almashinuvi, immun tizimi faoliyati hamda aqliy va jismoniy mehnat qobiliyatiga bevosita ta'sir qiladi [7].

Zamonaviy tibbiyotda ratsional ovqatlanish sog'lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismi sifatida qaraladi. Ayniqsa, urbanizatsiya, kamharakat hayot tarzi, tez tayyorlanadigan oziq-ovqat mahsulotlarining ko'payishi va ekologik omillar inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda [1].

To'g'ri ovqatlanishning fiziologik asoslari

Inson organizmi doimiy ravishda energiya sarflaydi. Nafas olish, yurak faoliyati, mushaklar harakati, tana haroratini saqlash kabi jarayonlar energiya talab qiladi. Ushbu energiya oziq-ovqat mahsulotlari orqali olinadi.

Organizm uchun zarur asosiy oziq moddalar quyidagilardan iborat: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalar, va suv.

Mutaxassislarning fikriga ko'ra, oziq moddalarning yetishmovchiligi organizm faoliyatining buzilishiga olib keladi. Shu sababli kunlik ratsion balanslangan bo'lishi kerak [6, 4].

Oqsillarning organizmdagi ahamiyati

Oqsillar tirik organizmning asosiy qurilish materialini hisoblanadi. Mushaklar, ichki organlar, fermentlar, gormonlar va immun tizimi komponentlari oqsillardan tashkil topgan. Oqsil yetishmovchiligi bolalarda o'sishning sekinlashuvi, immunitet pasayishi va mushaklarning zaiflashuviga sabab bo'ladi [8].

Hayvon oqsillari tarkibida organizm uchun zarur bo'lgan barcha aminokislotalar mavjud. Go'sht, tuxum, sut mahsulotlari va baliq yuqori biologik qiymatga ega oqsil manbalari hisoblanadi. O'simlik oqsillari esa dukkakli mahsulotlar, yong'oq va don mahsulotlarida uchraydi.

Kunlik oqsil ehtiyoji insonning yoshi, jinsi va jismoniy faolligiga qarab belgilanadi. O'rtacha katta yoshdagi inson uchun 80–100 gramm oqsil tavsiya etiladi [2].

Yog'larning biologik ahamiyati.

Yog'lar organizm uchun asosiy energiya manbalaridan biri hisoblanadi. 1 gramm yog' parchalanganda 9 kilokaloriya energiya hosil bo'ladi. Yog'lar hujayra



membranalari tarkibiga kiradi hamda A, D, E, K vitaminlarining soʻrilishini taʼminlaydi [11].

Organizm uchun foydali yogʻlarga oʻsimlik moylari, baliq yogʻi va yongʻoq tarkibidagi toʻyinmagan yogʻ kislotalari kiradi. Hayvon yogʻlarini ortiqcha isteʼmol qilish esa ateroskleroz va yurak-qon tomir kasalliklari rivojlanishiga sabab boʻlishi mumkin [5].

Transyogʻlar va fastfud mahsulotlari tarkibidagi sunʼiy yogʻlar sogʻliq uchun xavfli hisoblanadi. Ular qon tomirlarida xolesterin toʻplanishini tezlashtiradi.

Uglevodlarning ahamiyati

Uglevodlar organizmning asosiy energiya manbai hisoblanadi. Ayniqsa, miya faoliyati uchun glyukoza muhim energiya manbasi vazifasini bajaradi [10].

Uglevodlar ikki turga boʻlinadi: oddiy va murakkab uglevodlar.

Oddiy uglevodlarga shakar, shirinliklar va gazli ichimliklar kiradi. Ular qonda glyukoza miqdorini keskin oshiradi. Murakkab uglevodlar esa don mahsulotlari, sabzavot va mevalarda uchraydi hamda organizmni uzoq vaqt energiya bilan taʼminlaydi.

Shifokorlar murakkab uglevodlarni koʻproq isteʼmol qilishni tavsiya etadilar.

Vitaminlarning organizm uchun ahamiyati.

Vitaminlar biologik faol moddalar boʻlib, organizmning normal faoliyat yuritishida muhim rol oʻynaydi. Ularning yetishmovchiligi avitaminoz holatlarini keltirib chiqaradi.

A vitamin - koʻrish faoliyatini yaxshilaydi, teri va shilliq qavatlarni himoya qiladi.

B guruhi vitaminlari - nerv tizimi faoliyatida muhim ahamiyatga ega.

C vitamin - immunitetni kuchaytiradi va organizmni infeksiyalardan himoya qiladi.

D vitamin - kalsiy almashinuvini boshqaradi va suyak tizimini mustahkamlaydi.

E vitamin - antioksidant xususiyatga ega boʻlib, hujayralarni himoya qiladi (Karimov, 2021).

Mineral moddalarning roli - mineral moddalar organizmdagi biokimyoviy jarayonlarda ishtirok etadi.

Kalsiy - suyak va tishlarning asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi.



Temir - gemoglobin hosil bo'lishida qatnashadi. Temir yetishmovchiligi kamqonlikka olib keladi.

Yod - qalqonsimon bez faoliyati uchun zarur.

Magniy - yurak faoliyati va asab tizimini qo'llab-quvvatlaydi [7].

Suvning organizmdagi ahamiyati.

Inson organizmining 60–70 foizi suvdan tashkil topgan. Suv moddalar almashinuvi, tana haroratini boshqarish va toksinlarni chiqarishda muhim rol o'ynaydi.

Kun davomida yetarli miqdorda suv iste'mol qilmaslik organizmda suvsizlanishga olib keladi. Bu esa bosh og'rig'i, holsizlik va metabolik buzilishlarni yuzaga keltiradi [6].

Katta yoshdagi inson uchun kuniga o'rtacha 1,5–2 litr suv ichish tavsiya etiladi.

Noto'g'ri ovqatlanish oqibatlari

Noto'g'ri ovqatlanish ko'plab surunkali kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi.

Semizlik - organizmda ortiqcha yog' to'planishi bilan xarakterlanadi. Bu holat yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va gipertoniya rivojlanish xavfini oshiradi [9].

Qandli diabet - ortiqcha shakar va yuqori kaloriyali mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish insulin almashinuvining buzilishiga olib keladi.

Yurak-qon tomir kasalliklari - tuz va hayvon yog'larini ortiqcha iste'mol qilish arterial bosim oshishiga sabab bo'ladi.

Oshqozon-ichak kasalliklari - noto'g'ri ovqatlanish gastrit, yara kasalligi va ichak faoliyati buzilishlariga olib kelishi mumkin [8].

Sog'lom ovqatlanish tamoyillari.

Sog'lom ovqatlanish quyidagi asosiy qoidalarga asoslanadi:

- ovqatni bir vaqtda iste'mol qilish;
- me'yorida ovqatlanish;
- ratsionda sabzavot va mevalarni ko'paytirish;
- fastfud mahsulotlarini kamaytirish;
- gazli ichimliklarni cheklash;
- ortiqcha tuz va shakar iste'molini kamaytirish;
- jismoniy faollikni oshirish.



Dietologlarning tavsiyasiga ko‘ra, inson kuniga kamida 400 gramm meva va sabzavot iste‘mol qilishi kerak [2].

Bolalar va o‘smirlar ovqatlanishi.

Bolalar organizmi faol o‘shish davrida bo‘lganligi sababli oqsil, vitamin va minerallarga bo‘lgan ehtiyoj yuqori bo‘ladi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalarda temir, kalsiy va D vitamini yetishmovchiligi ko‘p uchraydi [11].

Bolalarning kundalik ratsionida sut mahsulotlari, meva-sabzavotlar, go‘sh va don mahsulotlari yetarli bo‘lishi kerak.

Keksalar ovqatlanishining xususiyatlari

Yosh o‘tishi bilan moddalar almashinuvi sekinlashadi. Shu sababli keksalarda yog‘li va yuqori kaloriyali mahsulotlarni kamaytirish tavsiya etiladi.

Keksalar ratsionida:

- sabzavotlar;
- baliq mahsulotlari;
- sut mahsulotlari;
- vitaminlarga boy oziq-ovqatlar ustun bo‘lishi kerak [5].

Xulosa qilib aytganda, to‘g‘ri ovqatlanish sog‘lom turmush tarzining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. Ratsional ovqatlanish organizmning normal rivojlanishi, immunitetning mustahkamligi va kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Noto‘g‘ri ovqatlanish esa semizlik, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa surunkali kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Shu bois har bir inson sog‘lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilishi, kunlik ratsioniga e‘tibor qaratishi va jismoniy faollikni oshirishi zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Abdullayev Sh.M. *Ovqatlanish gigiyenasi va fiziologiyasi*. – Toshkent, 2019.
2. Ismoilov B.N. *Vitaminlar va mikroelementlar biologiyasi*. – Buxoro, 2021.
3. Karimov U.T. *Sog‘lom ovqatlanish asoslari*. – Toshkent: Meditsina, 2021.
4. Kuranova S.S. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development*. Vol. 10 No. 11 (2023). India Published 2023-11-23. 585–587. IJMRD maqolasi
5. Nazarov D.R. *Profilaktik tibbiyot va ovqatlanish*. – Toshkent, 2020.
6. Qo‘chqorov A.A. *Zamonaviy dietologiya asoslari*. – Samarqand, 2022.
7. Rasulov R.X. *Dietologiya va ratsional ovqatlanish*. – Toshkent, 2020.



Academia Review-A Multidisciplinary Online Journal

ISSN (Online): 3070-6726

Website: <https://academia.org>

Volume 2, Issue 5, May, 2026



This work is Licenced under Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

8. Saidov M.K. *Inson salomatligi va ovqatlanish*. – Toshkent, 2020.
9. World Health Organization. *Healthy Diet Recommendations*, 2023.
10. Xudoyberdiyev J.T. *Fastfud mahsulotlarining inson organizmiga ta'siri*. – Andijon, 2022.
11. Yusupov O.S. *Sog'lom turmush tarzi nazariyasi*. – Namangan, 2021.