



OZIQLANISH MADANIYATI VA ZAMONAVIY DIETOLOGIYA YO'NALISHLARI

Odiljonova Nozimaxon Bobomurod qizi

Qo'qon universiteti Andijon filiali

Tibbiyot fakulteti Pediatriya ishi yo'nalishi

Email: adilovaomina007@icloud.com

Tel: +998935622904

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17456985>

ARTICLE INFO

Received: 21st October 2025

Accepted: 25th October 2025

Published: 27th October 2025

KEYWORDS

oziqlanish madaniyati, zamonaviy dietologiya, sog'lom turmush tarzi, ratsional ovqatlanish, parhez, funksional oziq-ovqatlar, biologik faol modda, milliy an'ana, salomatlik, profilaktika

ABSTRACT

Oziqlanish madaniyati inson salomatligi, turmush tarzi va ijtimoiy qadriyatlarning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Zamonaviy dietologiya esa ilmiy asoslangan ovqatlanish tamoyillariga tayanib, sog'lom hayot kechirish, kasalliklarning oldini olish va organizmning optimal faoliyatini ta'minlashga xizmat qiladi. Ushbu mavzuda oziqlanish madaniyatining tarixiy shakllanishi, milliy an'analar va zamonaviy dietologiya yo'nalishlarining o'zaro aloqasi tahlil qilinadi. Shuningdek, ratsional ovqatlanish, funksional oziq-ovqatlar, individual dietalar va parhez tizimlarining inson salomatligiga ta'siri yoritiladi.

Kirish

Oqilona ovqatlanish madaniyati deganida ovqatlanish tartibi va taomning xilma-xilligi tushuniladi. Bu ovqatni qancha va qachon yeyishni, dasturxonni qanday bezatishni bilish zarur demakdir. To'g'ri va oqilona ovqatlanish inson umrini uzaytiradi, salomatligiga ijobiy ta'sir etib, organizmning me'yorida faoliyat yuritishiga yordam beradi.

Ovqat ratsioni tegishli energetik qiymatga ega bo'lishi kerak. Bu esa organizm hayot faoliyati uchun sarflangan energiyasiga yeyiladigan ovqat kaloriyasi muvofiq kelishdir. Inson mehnat bilan shug'ullanganda, yurganda, turli harakatlar qilganda, gaplashganda, barcha ichki a'zolar, ayniqsa, miya, yurak, o'pka, me'da-ichak tizimi buyraklar uzluksiz ishlab turadi. Buning uchun energiya kerak. Energiyaning esa biz oziq-ovqat mahsulotlari va suyuqliklardan olamiz.

Ovqat ratsioni sifat jihatdan to'yimli bo'lishi, ya'ni, barcha oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida oqsillar, uglevodlar, yog'lar, mineral moddalar va vitaminlar mavjud bo'lgan mahsulotlarni iste'mol qilish zarur.

Bolalar bir kunda to'rt mahal ovqatlanishi, ertalabki nonushta kundalik ovqatning 25 foizni, tushlik 35 foizni, peshinda 15 foizni, kechki ovqat 25 foizni tashkil qilishi kerak.

Ovqatlanayotganda har qanday ishni yig'ishtirib qo'ying. Ayniqsa, ko'ngilsiz voqealarni eslamang. Ovqat paytida hech narsa o'qimang, aks holda taom yaxshi hazm bo'lmaydi.

Suyuqlikni haddan tashqari ko'p ichish ham zarar qiladi. Odam ko'p terlaydi, "suyulib" qolgan qon kislorod tashish vazifasini bajara olmaydi. Yurak, tomir va buyraklarga og'irlik tushadi.

Dasturxon did bilan bezatilsa va ovqat chiroyli qilib qo'yilsa, ko'rganda faqat ko'z quvonib qolmasdan, bunda me'da shirasi ham ko'proq ajraladi, hazm tizimi ovqatlanishga tayyor turadi.

Dasturxon har xil ko'katlar: petrushka, shivit, sabzavotlar, limon, bodring, karam kabilar bilan bezatilsa maqsadga muvofiq bo'ladi. Sabzavotlarni dasturxonga qo'yishdan oldin yaxshilab yuvish kerak. Yuvilmagan mevalar yuzasida o'tkir yuqumli me'da-ichak kasalliklarini chaqiruvchi mikroorganizmlar bo'lishi mumkin.

Ovqat juda issiq va juda sovuq bo'lmasligi lozim. Issiq ovqatlar 50-60 darajada bo'lishi, sovug'i 10 darajadan kam bo'lmasligi kerak.

Uy bekari ovqat tayyorlanadigan mahsulotlarning sifatli bo'lishiga e'tibor berishlari lozim. Mahsulot sal buzilgan bo'lsa ham ovqatga ishlatish mumkin emas. Sutni faqatgina qaynatib ichish kerak.

Ovqatlanish — [Organizmning](#) hayot faoliyatini ta'minlash, salomatlik va ish qobiliyatini saqlab turish uchun zarur oziq moddalarni o'zlashtirish jarayoni. Kishi rejim bilan to'g'ri ovqatlansa, kasalliklarga kamroq chalilib, ularni oson yengadi. To'g'ri ovqatlanish barvaqt qarib qolishning oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Me'da-ichak, yurak-tomir kasalliklari va boshqa kasalliklarda alohida tuziladigan ratsion hamda *ovqatlanish rejimi* davo shartlaridan hisoblanadi (qarang: [Parhez bilan davolash](#)).

Ovqat organizmning uyg'un ravishda rivojlanishi hamda bir me'yorda ishlab turishini ta'minlay oladigan bo'lishi kerak, buning uchun ovqat ratsionining miqdori va sifati, kishining kasb-kori, yoshi, jinsiga tegishli ehtiyojlarga monand kelishi lozim. Organizmning fiziologik ehtiyojlari turli shart-sharoitlarga bog'liq. Bularning ko'pchiligi doimo o'zgarib turadi. Shu sababli hayotning har bir fursati uchun aniq to'g'ri keladigan ovqat bo'lishi amalda mumkin emas. Biroq odamda maxsus reguliyator (bosh-qaruv) mexanizmlar bo'lib, ular maz-kur paytda o'ziga kerakli miqdordagi zarur oziq moddalarni yeyilgan ovqatdan ajratib oladi va o'zlashtiradi. Lekin organizmdagi moslashtiruvchi reguliyator qobiliyatlarning ham ma'lum chegarasi bor; bolalar va keksalarda ular ancha cheklangan. Bundan tashqari, bir qancha oziq moddalar, mas, vitaminlar, almashtirib bo'lmaydigan aminokislotalarni (qarang: [Oqsillar](#)) odam organizmi moddalar almashinuvi jarayonida hosil qila (sintezlay) ol-maydi. Bu moddalar organizmga ovqat bilan tayyor holda kirib turishi kerak, aks holda sifatsiz O. natijasida kasalliklar paydo bo'ladi.

Asosiy qism

Parhez bilan davolash, diyetoterapiya – ba'zi kasalliklar (gastrit, enterit, kolit, yara kasalligi, jigar, buyrak xastaliklari va boshqalar)ni davolash va oldini olish maqsadida par-hezdan foydalanish. Parhez bilan davolash dori-darmonlar va boshqa davo vositalari bilan birga qo'llanadi. Parhez bilan davolash qadimdan ma'lum, ammo uning ilmiy asoslari faqat XIX asrning 2-yarmida ishlab chiqiddi, bunda rus olimlari I. P. Pavlov va I. M. Sechenov yaratgan fiziologik qoidalarining ahamiyati katta bo'ldi. P.bilan d.ning asosiy prinsiplari: ovqatlanish ratsioni, rejimi va masalliqni pishirish usulini belgilashda individual yondashish; kasallikning harakteri, bemorning axvoli va organizmning o'ziga xos xususiyatlari, ovqatning miqdor va sifat jihatdan mutanosib bo'lishi, bemorga kasalligi tufayli biror oziq modda yoki ovqat mahsulotini berib bo'lmaydigan yoki cheklab qo'yiladigan xrlarda ratsionni oqsillar, yog'lar, uglevodlar, mineral moddalar va vitaminlar birmuncha muvofiq keladigan qilib belgilashdan iborat. Shuning uchun parhez bilan davolash faqat vrach maslahatiga muvofiq hamda uning kuzatuv ostida olib boriladi. Kam ovqat yeyiladigan kunlar buyurish, oson singadigan ovqat hisobiga uning sifatini cheklash, ovqatlanish rejimini o'zgartirish, masalliq'larga maxsus pazandalik ishlovi berish usullari parhez bilan davolashda keng qo'llanadi. Bunda ovqat ratsioni shifobaxsh va to'yimli bo'lishi, shuningdek, organizmning vitaminlar, mikroelementlar va biologik faol moddalarga bo'lgan ehtiyojini to'la qondirishi lozim.

To'yimli ovqatlanish organizmning kasalliklarga qarshi kurashish, shikastlangan organ va sistemalar ishini yaxshilash, moddalar almashinuvini va organizmning umumiy holatini normallashtirish imkonini beradi. Parhez bilan davolash statsionar, sanatoriy, kurort va ambulatoriya sharoitida qo'llanadi.

Kam ovqat yeyiladigan kunlari biror xil oziq-ovqat mahsuloti, masalan, olma, tvorog, sut kun bo'yi oz-ozdan berib boriladi. Bunday kunlarni vrach buyuradi va uning nazorati ostida davom ettiriladi. Semizlik, ateroskleroz, yurak-tomir kasalliklari, gipertoniya va boshqalarda tuz va suyuqlikni kam iste'mol qilish hisobiga ovqat miqdor jihatidan cheklanadi.

Yeyiladigan ovqat miqdorini keskin kamaytirish faqat statsionar sharoitida yoki ma'lum davolash muassalarida mutaxassis vrach nazoratida amalga oshirilishi kerak, chunki davolashning bu usuli har kimga ham tavsiya etilavermaydi. O'z bilgicha bu usulni qo'llash man etiladi. Ba'zan butkul och qo'yish salomatlikka jiddiy putur yetkazishi va ayrim organlar (jigar, miya va boshqalar)da tuzatib bo'lmaydigan o'zgarishlarni kel-tirib chiqarishi mumkin. Har bir organizm ochlikka har xil chidaydi, bunday jiddiy sinovga har qanday organizm ham bardosh beravermaydi. Ozishni o'ylab o'z bilgicha och yurish parhezga kirmaydi, aksincha moddalar almashinuvini buzib, kasallikka olib keladi.

Ovqat mahsulotlarini sifatiga ko'ra cheklashda ularning mexanik va kimyoviy xususiyatlari hisobga olinadi. Mexanik cheklash deganda dag'al, bad-hazm ovqat mahsulotlari yoki ularning ayrim qismlarini, mas, dag'al kletchatkaga boy bo'lgan o'simlik mahsulotlari hamda go'shtning qattiq qismlarini ovqatga ishlatmaslik tushuniladi. Ko'proq yirik tortilgan undan yopilgan non, turp, sholg'om, rediska, karam, bodring, dukkaklilar, tirikroq qilib pishirilgan bo'tqalar cheklanadi. Mexanik cheklash pazandalik ishlovi berish usulida ham qo'llana-di, ya'ni go'sht qiymalanadi (kotletlar, bitochkilar, frikadelkalar); sabzavotlar ezilgan pyure, zapekanka shaklida beriladi. Yorma (perlovka, sulii, guruch va boshqalar)dan tayyorlangan sho'rvalar eziltirib pishiriladi.

Kimyoviy cheklashda hazm bezlari sekretsiasini kuchaytiruvchi va me'daichakning motor (harakat) funk-siyasini qo'zg'atuvchi taomlar kam bula-di, ovqat ratsionida quyuq bulonlar (go'shtli, baliqli, sabzavotli), qovurmalar (kotletlar, bifshtekslar, qovurilgan kartoshka), usti qizartirib pishirilgan taomlar, quyuq yog'li o'tkir sardaklar, ziravorlar, tuzlangan bodring, yangi yopilgan yumshoq non, quymoqlar chiqarib tashlanadi. Suvda va bug'da pishirilgan ovqatlarda hazm bezlari sekretsiasini kimyoviy yo'l bilan qo'zg'atuvchi moddalar bir qadar cheklangan bo'ladi. P.bilan d.da bemorning ahvoli, uning harakat qilish imkoniyati va kasallik harakteriga ko'ra belgila-nadigan ovqatlanish rejimiga amal kilishga katta ahamiyat beriladi.

Bemorlar kuniga 4—5 mahal ovqatlanishi, ovqatlanish orasidagi vaqt 4 soatdan oshmasligi kerak. Ayrim hollarda davolash maqsadida bo'libbo'lib ovqatlanish rejimi tavsiya etiladi, bunda ovqat oz-ozdan tez-tez qabul qilinadi. P.bilan d.da kasallik harakteriga moye keladigan alohida ovqatlar beriladi. O'simlik mahsulotlari – yangi sabzavotlardan tayyorlangan salatlar, qovun-tarvuzlar ham parhez taomlar hisoblanadi, chunki ularda vitaminlar, fermentlar, fitonsidlar, mikroelementlar, organik kislotalar, juda foydali, semirtirib yubormaydigan qand moddalari (fruktozalar) ko'p bo'ladi. Parhez bilan davolashda yangi xom sabzavot va mevalarni ko'p berish bilan ularning ishqoriy ta'siri ta'minlanib, aterosklerozga olib keluvchi atsi-dotik (kislotalik) uzgarishlarga bar-ham beriladi. Hatto sog'lom kishilar hayajonlanganida, kam harakat qilganida va boshqa noxush omillar ta'sirida organizmning sabzavot va mevalarga bo'lgan ehtiyoji ortadi. Shuning uchun sabzavot va mevalar bemor hamda sog'lom kishilar hayoti uchun zarur mahsulotlardan hisoblanadi. Kishining tezgina sog'ayib ketishini ta'minlovchi moddalar ko'pgina ovqat mahsulotlarida mavjud. Ular, ayniqsa, sut mahsulotlari (kefir, prostokvasha, smetana, tvorog)da kup bo'ladi. Parhez xusu-siyatiga ega go'sht mahsulotlariga: yog'siz mol go'shti, tovuq, quyon go'shti va jigar kiradi. Deyarli barcha sabzavot va mevalar (turp, shovul, dukkaklilardan tashqari) parhez mahsulotlar hisoblanadi. Zamonaviy parhez taomlarda odatdagi ovqat mahsulotlaridan keng miq-yosda foydalaniladi, lekin ular yangi va sifatli bo'lishi kerak.

Diyetologiya (diyeta va ...logiya), diyetetika — xasta va sog'lom odamlarning maqbul ovqatlanishi to'g'risidagi ta'limot. Turli kasalliklarga chalingan bemorlarning ovqatlanish tarzini ishlab chiqadi va asoslab beradi (qarang [Parhez bilan davolash](#)). D. ovqatning kimyoviy

tarkibi, ovqatlanish tartibi, uni iste'mol qilish vaqti, hajmi, ovqatlanishlar orasidagi vaqt va b.ni o'z ichiga oladi.

D. tarixi uzoq o'tmishga borib taqaladi. Gippokrat o'z davrida bemorni davolash kasallikning turli bosqichlarida u qancha va qanday ovqat yeyishini to'g'ri tanlay bilishdan iborat deb ta'kidlagan. O'sha davrda D.ning asoschilaridan hisoblangan rim vrachi Asklepiad (mil. av. 128—50 yillar) parhez to'g'ri tanlangandagina doridarmon yaxshi kor qilishi va nafi bo'lishini aytib o'tgan. U o'z shogirdlari bilan turli xastaliklarni davolashda ovqat mahsulotlaridan to'g'ri foydalana bilish ko'rsatmalarini ishlab chiqqan. Rim vrachi Galen bemorlarning ovqati masalliklariga aloqida ahamiyat bergan. Zamonaviy D. davolash amaliyotida tibbiyot, biokimyo, fiziologiya, morfologiya va b.da erishilgan eng yangi usul va kashfiyotlardan foydalanadi. O'zbekistonda ham D. keng o'rganila boshlandi; 1- va 2-Toshkent tibbiyot akademiyasi va b. tibbiyot institutlarida D. fan sifatida o'qitiladi, shuningdek, D. kafedralari mavjud. U yerda diyetolog vrach, o'rta maxsus tibbiyot o'quv yurtlarida esa diyet hamshiralar tayyorlanadi yoki shu institutlarni tamomlagan mutaxassislar vrachlar malakasini oshirish institutlari va D. markazlarida D.ga ixtisoslashtiriladi. D.ni rivojlantirish maqsadida O'zbekiston Sog'liqni saqlash vazirligiga qarashli Diyetologiya markazi ochildi (1955). Bu markaz mahalliy mahsulotlardan milliy taomlar tayyorlashning yangi texnologiyasini tadbiq qilish va parhezlashtirish ustida ilmiy izlanishlar olib boradi. Diyetologiya markazining bir bo'limi — vaznni kamaytirish masalalari bilan shug'ullanadi. Infekcion kasalliklar, sil, operatsiyadan keyingi holatlarda organizmning kasalliklarga qarshilik kuchini oshirish va b.da asosiy davodan tashqari, rangbarang parhez ovqatlar ishlab chiqish va ularni amaliyotda qo'llash D. oldida turgan muhim muammolardan biridir.

Xulosa

Oziqlanish madaniyati va zamonaviy dietologiya inson salomatligini saqlash hamda hayot sifatini oshirishda muhim o'rin tutadi. Sog'lom ovqatlanish faqatgina biologik ehtiyojni qondirish emas, balki madaniy, psixologik va ijtimoiy omillar bilan chambarchas bog'liq jarayondir. Zamonaviy dietologiya yo'nalishlari, jumladan, ratsional ovqatlanish, funksional oziq-ovqatlar va individual dietalar orqali organizmning fiziologik ehtiyojlarini to'liq ta'minlash, kasalliklarning oldini olish va immunitetni mustahkamlash imkoniyati yaratiladi. Shu bois, milliy an'analar va zamonaviy ilmiy yondashuvlarni uyg'unlashtirgan oziqlanish madaniyatini shakllantirish bugungi kunda eng dolzarb masalalardan biridir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Karimova, D. (2021). Sog'lom ovqatlanish asoslari. Toshkent: O'zbekiston nashriyoti.
- 2.Xasanov, A., & To'xtayev, M. (2020). Dietologiya va parhezshunoslik. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti.
- 3.World Health Organization (WHO). (2023). Healthy diet: Key facts. Geneva: WHO Publications.
- 4.G'ofurova, N. (2022). Oziqlanish madaniyatining milliy va zamonaviy jihatlari. Toshkent davlat pedagogika universiteti ilmiy jurnali.
- 5.FAO (Food and Agriculture Organization). (2021). Food-based dietary guidelines. Rome: FAO.