

## NONUSHTANING INSON HAYOTIDAGI AHAMIYATI.

Bahodirova Mohichehra

Yusupova Sevinch

**Alfraganus universiteti tibbiyot fakulteti davolash ishi yo'nalishi 3-kurs talabalari**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17317801>

**Annotatsiya:** Ishga yoki o'qishga ketayotib, yo'l-yo'lakay ermak qilish uchun oshxonadan yoki do'kondan biror yegulik olsangiz, shuda nonushta, deysizmi? Albatta, bunday emas. Quyida nonushtaning muhimligi, to'g'ri nonushta uchun nima iste'mol qilish va ertalab nimalarni yeyishdan tiyilish kerakligi to'g'risida so'z boradi.

Barchamiz nonushta muhim va zarurligini bilsak-da, uni qilmaslik uchun juda ko'p sabablar topamiz.

Ushbu maqolada nonushtaning inson hayotidagi roli haqida batafsil tushuntirib beramiz.

**Kalit so'zlar:** nonushta, ovqatlanish, hayot tarzi, energiya, organizm, sog'lom hayot.

**Kirish:** Nonushta – bu kunning birinchi taomidir, ya'ni ertalabki ovqatlanish. Bu tanaga kun davomida energiya beradi, miyani faollashtiradi va kun davomida me'yorida ovqatlanishga yordam beradi, chunki u qondagi qand miqdorini barqarorlashtiradi va ishtahani nazorat qiladi.

Nonushta qilmaslik uchun eng keng tarqalgan 3 ta bahona:

- Menda vaqt yo'q;
- ertalab hech nima yegim kelmaydi;
- men parhezdaman.

Nega nonushta muhim?

- Nonushta kun davomida organizm uchun kerak bo'ladigan minimal kuch va energiyani beradi. U bilan ish samaradorligi o'rtacha 30 foizga oshadi;

- nonushta kun davomida ochlikni nazorat qilishdir. Nonushta qilgan kishi ish yoki dars vaqtida ovqatlanish, ochlik haqidagi xayollar bilan bezovta bo'lmaydi;

- nonushta xotira va e'tiborni yaxshilaydi. Nonushta qilgan kishi esa diqqatni jamlashda qiynalmaydi va ma'lumotni oson eslab qoladi. Bunday odamlarning yo'l transport hodisasiga tushib qolish ehtimoli juda past bo'ladi;

- nonushta – stressdan qutulish. Ertalab muntazam va to'g'ri ovqatlanadigan odamlar nonushta qilmaydigan hamkasblariga qaraganda 50 foizga ko'proq stressga chidamli bo'ladi;

- nonushta – ortiqcha vazndan qochish yo'li. Ertalab yaxshi ovqatlangan kishi, tushlikda ortiqcha ovqatlanmaydi, yog'ga boy bo'lgan, tez tayyor bo'ladigan, nosog'lom ovqatlarga kamroq ehtiyoj sezadi;

- nonushta kayfiyatni yaxshilaydi.

Ko'rib turganimizdek nonushtadan voz kechmaslik uchun yetarlicha sabab bor. Shu bilan birga nonushta paytida nima yeyishimiz ham muhimdir.

Asosiy qism: Tongda iliq suv ichish o't pufagi faoliyatini yaxshilaydi va organizmning viruslar bilan kurashishiga yordam beradi.

Nonushta uchun mos 6 mahsulot:

1.Eng foydali nonushta bu – yorma. Haqiqat shundaki, bo'tqa murakkab uglevodlar va energiyaning manbai hisoblanadi.

2. Baliq ham kunni boshlashning eng yaxshi usullaridan biridir. E'tibor berish kerak bo'lgan yagona narsa – bu baliqning yog'li tarkibidir. Yog'li baliq nonushta uchun to'g'ri kelmaydi, lekin qaynatilgan yoki pishirilgan baliq juda mos.

3. Sabzavotlar va mevalar ham organizm uchun kunning yaxshi boshlanishi demakdir. Bu, ayniqsa, vaqti kam yoki ertalab ishtahasi bo'lmaydigan bahonakashlar uchun ajoyib yechim.

4. Qaynatilgan tuxum – tez, mazali, to'yimli va eng sodda nonushta. Agar unga yana ko'kat va maydalangan yoki pishirilgan sabzavot qo'shilsa, nonushta uchun deyarli mukammal variant bo'ladi.

5. Qaynatilgan, yog'siz sho'rva shoshqaloq va ertalab kuchli ovqat yeyolmaydiganlar uchun ajoyib imkoniyat. Sho'rva uzoq muddatli to'yinganlik hissini beradi. Undan tashqari, ovqat hazm qilishni normallashtiradi va tanani muammosiz uyg'onishiga imkon beradi.

6. Kefir va yogurt ham nonushta uchun mos keladi. Agar ularni bo'tqa va quritilgan mevalar bilan aralashtirilsa yana-da ajoyib. Shunda mikro va makro elementlarga boy to'liq nonushta bo'ladi. Shunindek, ochlik hissi uzoq vaqt davomida bezota qilmaydi.

Ertalabki foydali taom qoidasiga ko'ra, likopning 50 foiz qismi sabzavotlardan, 25 foiz qismi oqsildan va qolgan 25 foizi murakkab uglevodlardan iborat bo'lishi lozim.

Nonushtada tavsiya etilmaydigan mahsulotlar:

- Qovurilgan go'sht, kartoshka, tuxum bilan nonushta qilmagan ma'qul. Qovurish bu mahsulotlarning barcha afzalliklarini yo'q qiladi. Bundan tashqari, hali yarim uxlab yotgan tanaga hazm bo'lishi qiyin bo'lgan turli xil birikmalar yuklansa, kun bo'yi tushunarsiz og'riqdan yoki noqulaylikdan azob chekish mumkin;

- ertalabdan kolbasa “sendvichi” yeyish shunchaki ovqat hazm qilish tizimini masxara qilishdir. Bundan tashqari, kolbasa tarkibdagi konservantlar, ta'm kuchaytirgichlar va rang beruvchi moddalar tufayli sog'lom mahsulot hisoblanmaydi. Kolbasa tarkibida ishtahani kuchaytiradigan va rag'batlantiradigan ko'plab qo'shimchalar mavjud. Ularning ba'zilari qizilo'ngach saratoniga olib keladi;

- chips va “suxarik”lar. Avvalo, bunday mahsulotlar tarkibi yog'ga juda boy hisoblanadi. Shuningdek, ushbu mahsulotni tayyorlash uchun eng arzon yog' ishlatiladi. Bunday mahsulotlarning tarkibi ta'm kuchaytirgichlarga boy bo'ladi, bu esa ochlikni darhol oshiradi. Eng achinarlisi shundaki, ushbu mahsulotlardan organizm uchun mutlaqo foyda yo'q.

- qadoqlangan sharbatlar ham kunni boshlash uchun eng yaxshi tanlov emas. Aslida sharbatlar tarkibiga shakar qo'shimasligi kerak, ammo amalda barchasi boshqacha. Ko'pchilik uchun odat bo'lib qolgan och qoringa qahva ichish aslida zararlidir. Qahva oshqozon devorini tirnaydi, og'riq keltirib chiqaradi va kortizol (stress gormoni) miqdorini oshiradi. Natijada qorin tez ochadi, insonning kayfiyati yomonlashib, asabiylasha boshlaydi. Och qoringa ichilgan qahva oshqozon shirasining me'yordan ortiq ishlab chiqarilishiga olib keladi.

Nonushtaning kutilmagan foydasi:

Buyuk Britaniyadagi Bata universiteti tadqiqotchilarining aniqlashicha, jismoniy mashqlardan oldin nonushta qilish uglevodlarni yo'qotish va jismoniy faollikdan so'ng ovqatni tezroq hazm qilishga yordam beradi.

Tadqiqotda 12 nafar sog'lom erkak ishtirok etdi, ular yoki ertalab taom tanovul qilishgan (sutli sulii bo'tqasi), yoki velotrenajyordagi bir soatlik mashqdan oldin och qolishgan. Nonushta va jismoniy faoliyat o'rtasidagi vaqt oralig'i ikki soatni tashkil qilgan. Tajribaning nazorat

qismida nonushta qilishdan so'ng ko'ngillilar uch soat davomida dam oldilar. Tajriba oxirida ularning qondagi glyukoza miqdori va mushaklardagi glikogen miqdori o'lchandi.

Ma'lum bo'lishicha, nonushta mashqlar davomida mushaklarda glikogen shaklida bo'lgan uglevodlarni yo'qotish tezligining oshishiga olib keladi. Bundan tashqari, qondagi shakar darajasining pasayishi kuzatildi. Shuningdek, jismoniy faollikdan avval ovqat yeyish mashqdan keyin iste'mol qilinadigan oziq-ovqat hazm bo'lishini tezlashtiradi

Ertalabki ovqatni o'tkazib yuborish qand kasalligining rivojlanish xavfini 21 foizga oshiradi. Xalqaro ilmiy guruh 18 yil davomida 6500 nafar amerikalik aholining nonushta qilish tartibini kuzatdi. Undan voz kechish yurak-qon tomir kasalliklari va o'lim xavfining oshishiga olib keldi.

Ko'pchilik uchun odat bo'lib qolgan och qoringa qahva ichish aslida zararlidir. Qahva oshqozon devorini tirnaydi, og'riq keltirib chiqaradi va kortizol (stress gormoni) miqdorini oshiradi. Natijada qorin tez ochadi, insonning kayfiyati yomonlashib, asabiylasha boshlaydi. Och qoringa ichilgan qahva oshqozon shirasining me'yordan ortiq ishlab chiqarilishiga olib keladi.

Agar odamda yuqori kislotalik va intensiv hazm qilish holati bo'lsa, unda yaxshi nonushta qilgani, aksincha, past darajali kislota va kam ovqat hazm qiladigan kishi yengilroq nonushta qilgani ma'qul. Albatta, ovqat hazm qilish sistemasining qay darajada ekanligini faqat tekshiruvlar orqali aniqlash mumkin. Biroq qoida tariqasida juda tez och qoladigan va uyqudan och holda uyg'onadigan odamlarda kislota yuqori, ertalabki 10-11 gacha ochlik sezmaydiganlarda esa past kislotalilik kuzatiladi.

Terapevt Vyacheslav Yankovskiyning aytishicha, barchaga birdek mos keladigan universal nonushta yo'q. Bu har bir kishining organizmiga bog'liq.

Nonushta qilmaslik oqibatlari

Nonushta foydali va orzudagidek bo'lishi uchun birinchi navbatda ratsional ovqatlanishni yo'lga qo'yish kerak.

Olimlarning ta'kidlashicha, ertalabki nonushtani rad etish taraqqiy etgan mamlakatlarda global semirishning asosiy sababidir. Nonushta qilmaydiganlar yiliga 3-5 kilogrammgacha vazn orttirishadi va 35-50 yoshga borib ularda semizlik bilan bog'liq muammolar mavjud bo'ladi.

Nonushtani tashlab ketadigan erkaklarda yurak xuruji yoki koronar kasalligidan o'lish xavfi 25 foizga yuqori

Nonushtadan voz kechgan 40 yoshgacha bo'lgan ayollar 5-20 kggacha ortiqcha vazn yig'ishadi.

Har ikkala jinsda ham xolelitiyaz xavfi ortadi. 2 turdagi diabetning rivojlanish ehtimoli oshadi. Ishchanlik va mantiqiy fikrlash qobiliyati pasayadi.

Agar siz nonushta qilishga odatlanmagan va endi boshlashga harakat qilayotgan bo'lsangiz. U holda yengil tamaddidan boshlang, kaloriyalar sonini asta sekin oshirib boring.

Ertalabki ovqatni o'tkazib yuborish qand kasalligining rivojlanish xavfini 21 foizga oshiradi. Xalqaro ilmiy guruh 18 yil davomida 6500 nafar amerikalik aholining nonushta qilish tartibini kuzatdi. Undan voz kechish yurak-qon tomir kasalliklari va o'lim xavfining oshishiga olib keldi.

**Xulosa:** Ertalabki nonushtaga oqilona yondoshish orqali kun davomida bardam va tetik yura olish imkonimiz oshadi. To'g'ri tanlangan nonushta uyquchanlik va apatiyani yo'q qiladi, sog'liq va kayfiyatni yaxshilab, vaznni bir xil saqlashga va kun davomida ishtahani kamayishiga

yordam beradi. Qon tarkibini yaxshilaydi. Ayniqsa, yurak xuruji va qon tomirlari trombotsitlari xavfini, zararli xolesterin birikmalarining miqdorini kamaytiradi. Nonushtani kanda qilmaydigan odamlarda yuqori intellekt va diqqat-e'tibor kuchli bo'ladi, har bir inson ertalabki ovqatlanishga e'tiborli bo'lishi, o'z organizmining ehtiyojiga qarab eng foydali mahsulotlardan iborat nonushtani tanlashi zarur. Nonushta — sog'lom hayot, tetiklik va muvaffaqiyatli kun garovidir.

### **Adabiyotlar, References, Литературы:**

1. 2020 “Yangi O‘zbekiston” va “Pravda Vostoka” gazetalar tahririyati» DM
2. Yankovskiy V. Zdorovoye pitanie i zavtrak: nauchnyy vzglyad terapevta. – Moskva, 2020.
3. Karimov S., Xodjayeva N. Oziqlanish fiziologiyasi va gigiyenasi. – Toshkent: Tibbiyot akademiyasi, 2021.
4. To‘laganova D. Sog‘lom ovqatlanish asoslari. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2019.