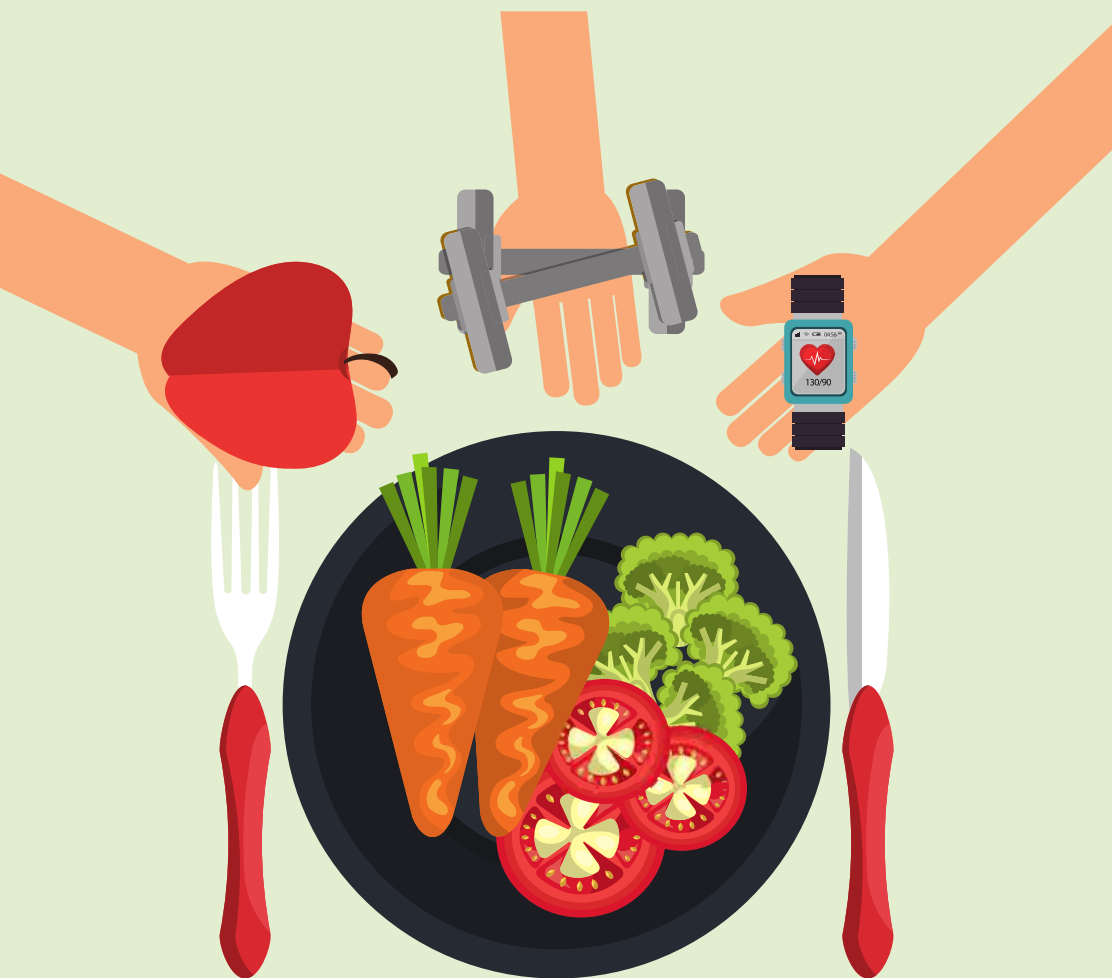




РИЗИАТМ

АКАДЕМИН Е.Х. ТУРАКУЛОВ НОМИДАГИ РЕСПУБЛИКА
ИХТИСОСЛАШТИРИЛГАН ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
ИЛИМИЙ-АМАЛИЙ ТИББИЁТ МАРКАЗИ

Соғлом турмуш тарзини режалаштирамиз



Тошкент 2025



VITA NOVA
DIAGNOSTIC

кумаги билан тайерланган.

Соғлом турмуш тарзини режалаштирамиз

1 қисм. Овқатланиш ҳақида

1. Харидларни тўғри амалга оширинг
2. Қандай қилиб овқатни ортиқча истеъмол қилмай тўйиш мумкин?
3. Калорияларнинг бир кунлик меъёри
4. Оқсиллар, ёғлар ва углеводлар: кунлик нисбатлар
5. “Ликопча қоидаси”
6. Рациондаги калория истеъмолини камайтириш қоидалари
7. Газланган ичимликлар, чипслар ва фастфуд – касалликларга олиб борувчи йўл!!!

2 қисм. Жисмоний машқлар ҳақида

1. Юриш зарурий жисмоний фаоллик сифатида
2. Тановул қилинган калорияларни қандай қилиб "ёндириш" мумкин?
3. Бир соат ичида калорияларни сарфлаш
4. Инсон қувватининг сарфланиши бўйича кичик жадвал

3 қисм. Бизнинг тавсияларимиз



РИЭИАТМ

МАДЕНИЙ Е. Ҳ. ТУРАЛОВ НОМИДАГИ RESPUBLIKA
KAZAKHSTAN ҲАҚИЯТИЙИМОН АНҚ. ИНФОРМАЦИОН СИМ
ИЛВАЙИ-АМАЛВИЙ ТИББИЕИЕТ МАКРАЗИ

1 қисм. Овқатланиш ҳақида



Харидларни тўғри амалга оширинг

- 🛒 Тановвул қиладиган овқатларингизни аввалдан режалаштиринг
- 🛒 Дўкон ёки бозорга озиқ-овқатлар рўйхати билан боринг
- 🛒 Дўкон ёки бозорга оч қолган пайтингизда ёки кечки пайт борманг
- 🛒 Донли маҳсулотлар, мевалар ва сабзавотларни танланг
- 🛒 Озиқ-овқатларнинг яроқлилиқ муддати, уларнинг таркибига алоҳида эътибор қаратинг
- 🛒 Таркибида ҳаддан ортиқ шакар, туз, ёғ, таъм кучайтиргичлари кўшилган озиқ-овқатлардан эҳтиёт бўлинг



Қандай қилиб овқатни ортиқча истеъмол қилмай тўйиш мумкин?

Ҳар бир инсон оддий “қўл қоидаси”ни билиши муҳим: қоида сизга организмнинг зарурий озуқавий ўлчамни тез аниқлашда ёрдам беради.



2 бириктирилган кафт = 1 коса

- Кўкатлар (ҳар қандай), карам
- Бодринг, булғор қалампери, бақлажон, кабачки
- Яшил ловия, кўзиқоринлар.



бош бармоқнинг дистал фалангаси = 1 чой қошиқ

- Ёғ



1 мушт = 1 коса

- 1 порция тайёр дон (гуруч, гречка, перловка, овсянка)
- 1 порция тайёр лағмон ва хамир маҳсулотлари
- 1 дона мева (масалан, олма)
- 1 порция сабзавотлар (картошка, яшил нўхат, ловия)



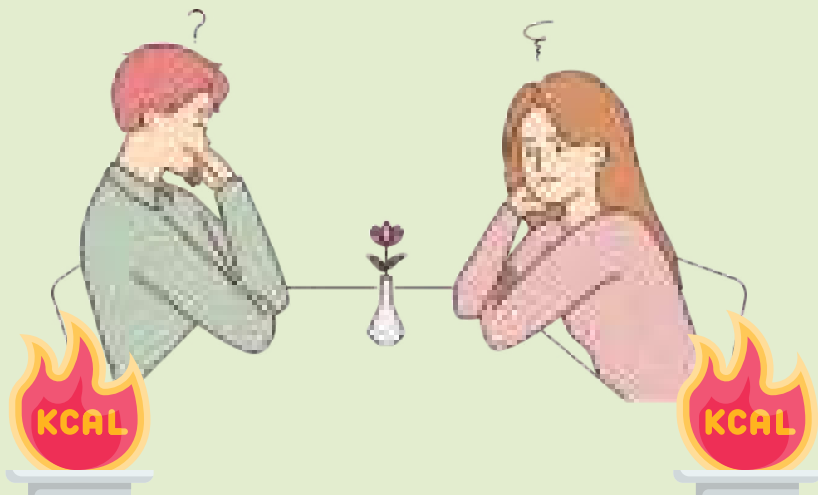
1 кафт = 1/2 коса

- 1 порция гўшт
- 1 порция балиқ



**Кам ёғли сут:
250 мл (1 стакан) дан ошмаслиги
лозим**

Калорияларнинг бир кунлик меъёри



2000 - 3000 ккал
эркаклар учун

1500-2500 ккал
аёллар учун

Оқсиллар, ёғлар ва углеводлар: кунлик нисбатлар



***60% углеводлар**



***10 - 15%
оқсиллар**



***25 - 30%
ёғлар**

**кундалик калориялардан*

“Ликопча қоидаси”

Кунлик рационни куришда инсон учун овқатнинг етарли бўлган кунлик меъёрини аниқлаб берувчи маълум чизмага риоя қилишни тавсия қиламиз.

Аввал у “озикланиш пирамидаси” деб аталарди, ҳозир эса “**ликопча қоидаси**” дейилмоқда.

½ сабзавотлар

Барча кўкатлар, карам, бодринг, булғор қалампери, бақлажон, кабачки, яшил ловия, кўзиқоринлар.



¼ углеводлар

Барча ёрмалар (гуруч, гречка, сули, арпа), нон-ун маҳсулотлари (макаронлар, угра, чучвара, манти), картошка, қовоқ, пишган сабзи, лавлаги, жўхори, мевалар, суюқ сут маҳсулотлари

¼ оқсиллар

Гўшт (ёғсиз мол гўшти, терисисиз товуқ гўшти, ёғсиз балиқ гўшти), тухум, дуккакликлар.



Қандай овқатланиш керак?



Рациондаги калория истеъмолини камайтириш қоидалари

Юқори калорияли маҳсулотлар (чекланиш)

- Ўсимлик ёғи, сариёғ
- Сметана, қаймоқ
- Ёғлиги 30%дан юқори пишлоқлар
- Ёғлиги 5%дан юқори творог
- Майонез
- Ёғли гўшт, дудланган маҳсулотлар
- Колбаса маҳсулотлари
- Ярим тайёр маҳсулотлар
- Парранда териси
- Гўштли, балиқли ёғли консервалар
- Ёнғоқлар, мағизлар
- Узум, банан, қовун
- Шакар, асал, мураббо, джемлар
- Қуритилган мевалар, конфет (ширинлик)
- Шоколад, ширин пишириклар (торт, печенье, пирожное), музқаймоқ, пироглар
- Ширин газланган ичимликлар

Ўртача калорияли маҳсулотлар (камайтириш)

- Ёғсиз гўшт, ёғсиз балиқ
- Дуккаклилар
- Сут ва ўрта ёғликдаги ёки ёғсизлантирилган сут-қатиқ маҳсулотлари
- Ёрмалар
- Макарон маҳсулотлари
- Ёғлиги 30% дан кам бўлган пишлоқлар
- Нон ва нон маҳсулотлари (оширма хамир бўлмаган)
- Ёғлиги 4% дан кам творог
- Мевалар (узум ва қуритилган мевалардан ташқари)
- Картошка

Минимал калорияли маҳсулотлар (чегараланмайди)

- Салат барги, кўкатлар
- Турли қарамлар
- Яшил нўхот
- Помидорлар
- Бодринг
- Булғор қалампери
- Ловия
- Исмалоқ, шовул
- Қовоқча
- Бақлажон
- Лавлаг
- Сабзи
- Турп, шолғом
- Чой, шакарсиз қаҳва, минерал сув

Газланган ичимликлар, чипслар ва фастфуд – касалликларга олиб борувчи йўл!!!



Тез тайёрладиган ёғли овқатлар = холестерин ва, албатта, юрак касалликлари манбаидир



Чипслардаги канцерогенлар = қон таркибида холестерин миқдори ошиши ва атеросклероз, инфаркт, инсульт, онкокасаликлари юзага келиш хавфи



Ширин газланган ичимликлар = қандли диабетга бевосита йўл, секинлаштирилган ҳаракатли "бомба"

Исботланган:

Ширин газланган ичимликларни тез тез истеъмол қилиш қуйидаги касалликларни келтириб чиқаради:



тиш касалликлари



семизлик



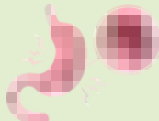
бепуштлиқ



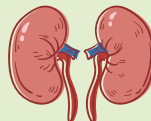
тушқунлик



суяқлар заифлашиши



ошқозон яраси



буйрак етишмовчилиги



онкологик касалликлар



юрак- қон томир касалликлари, гипертония



диабет



РИЗИАТМ

АКАДЕМИК Е. К. ТУРАКОВТОВ НОМИДАГИ РЕСПУБЛИКА
ИХТИСОСЛАШТИРИЛГАН ЭНЦИКЛОПЕДИЯСИ
ИСТИФЙИ-АМАЛҲИЙ ТИББИЕТ МАКТАБИ

2 қисм. Жисмоний машқлар ҳақида



ЮРИШ зарурий жисмоний фаоллик сифатида

Юриш – бу жисмоний кўринишни ва саломатликни яхшилашнинг энг зўр услубидир. Ҳаракатлар хавфсиз, аксарият инсонлар учун оммабоп, самарадорлиги бўйича эса кардио машғулотларининг ундан ҳам серҳаракатлироқ турлари билан солиштиришга арзийди.

Асосийси – юришни одатий кун тартибига киритиш.

Ҳар овқатланишдан кейин юришни одат қилишнинг 6 нафар сабаби:



Артериал қон босимининг меъёрга келиши



Қондаги қанд микдорининг яхшиланиши



Юрак- қон томир касалликлари хавфининг камайиши



Тана вазни камайиши



Хазм қилиш яхшиланиши



Яхши кайфият ва умумий тетиклик

Тановул қилинган калорияларни қандай қилиб "ёндириш" мумкин?

Албатта ҳар бир тановул қилинган маҳсулот бўйича хавотирланиш шарт эмас, бироқ овқат билан неча калория келаётгани ва уларни қай тартибда тўғри сарфлашга эътибор қаратиш зарур.

НИМА ИСТЕЪМОЛ ҚИЛДИНГИЗ?	БУ МАҲСУЛОТДА НЕЧА КАЛОРИЯ МАВЖУД?	ЮРИШНИНГ НЕЧА ДАҚИҚАСИ БУЛАРНИ САРФЛАБ ТУГАТАДИ?
САБЗИ	42 ккал	8 дақиқа
САРИЁҒ СУРТИЛГАН НОН	78 ккал	15 дақиқа
ОЛМА	101 ккал	19 дақиқа
ҚОВУРИЛГАН КАРТОШКА	108 ккал	21 дақиқа
1 ҚОВУРИЛГАН ТУХУМ	110 ккал	21 дақиқа
БИР ФИНЖОН СУТ	166 ккал	32 дақиқа
МУЗҚАЙМОҚ	193 ккал	37 дақиқа
ТОРТ 100 гр.	356 ккал	68 дақиқа
МАКАРОН МАҲСУЛОТИ/ 1 ПОРЦИЯ	396 ккал	76 дақиқа



Ҳар бир овқатланишдан сўнг, юриш жуда муҳимдир.

Бир соат ичида калорияларни сарфлаш



секин-аста юриш

168 ккал



тез юриш

294 ккал



зинадан кўтарилиш

950 ккал



уйни тозалаш

240 ккал



томорқада ишлаш

284 ккал



таом тайёрлаш

120 ккал



компьютерда ишлаш

86 ккал



болалар билан ўйнаш

300 ккал



Ҳаракатсизликдан кўра ҳар қандай жисмоний фаоллик фойдалидир!

Инсон қувватининг сарфланиши бўйича кичик жадвал

БИЛАСИЗМИ?

Инсон ўз фаолияти давомида, ва ҳаттоки
“ҳеч нарса қилмаслик” пайтида ҳам
калориялар сарфлайди.
АЙНАН ҚАНЧА?



1 соат

ичида



ўртача 70 кглик

БИР
ИНСОН

қуйдагиларни
сарфлайди

уйку	46
ўтириб овқатланиш	47
телевизор кўриш	55
офисда ишлаш	80
автомобиль хайдаш	110
сайр қилиш	120
зинадан тушиш	160
тозалаш ишлари	240
балиқ овлаш	250
уй-жой таъмирлаш ишлари	300
серҳаракат ўйинлар	300
далаҳовлида ишлаш	300
рақсга тушиш	300
велосипед бошқариш	500
аквааэробика	500
қор кураш	500
шошмаган ритмда югуриш	600
сузиш	700
велотренажерда машқ қилиш	777
зинадан кўтарилиш	1000

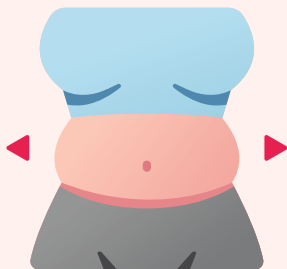
ккал





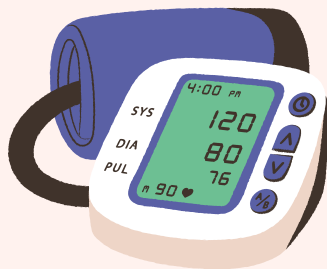
**3 қисм.
Бизнинг
тавсияларимиз**

СИЗ ХАВФ ГУРУҲИДАСИЗ, агарда:



**...ортиқча вазнингиз
бўлса**

- Эркакларда бел айланаси >94 см
- Аёлларда бел айланаси >80 см



**...артериал қон
босимингиз юқори бўлса**

- 140/90 мм сим/уст
- Қон босимини пасайтирувчи воситалар қабул қилсангиз



**...қандли диабет билан
касалланган
қариндошларингиз
бўлса**

ота-она, ака-сингиллар,
буви-бувалар,
фарзандлар



...СИЗ –

- 4,5 кг вазндан зиёд болани дунёга келтирган бўлсангиз
- ҳомиладорлик вақтида қондаги қанд миқдорингиз юқори юрган бўлса



ҚУЙИДАГИ ҚОИДАЛАРГА АЛБАТТА РИОЯ ҚИЛИНГ:



Йилига бир мартаба қондаги қанд миқдорини текшириб туринг:

- оч қоринга (нахорга)
- нонуштадан 2 соат кейин



Соғлом турмуш тарзи қоидаларига оилавий риоя қилинг



- Ҳафтасига 5 кун давомида пиёда юришга ҳаракат қилинг – секин-аста, машқ тартибида юриш (танаффуссиз), вақтини эса ҳар куни 40 дақиқага оширинг
- Зина ёки эскалаторни ишлатиш танловингиз бўлса, албатта зинадан фойдаланишни танланг.



Олдингизга аниқ мақсадлар қўйинг ва уларга эришиш завқидан баҳраманд бўлинг!

САЛОМАТ БЎЛИНГ!

Тузувчилар:

**т.ф.д. Тураев Ф.Ф.,
т.ф.д. Фахрутдинова С.С.
т.ф.д. Алиева А.В.**

Дизайн:

Абдуллахужаева М.С.



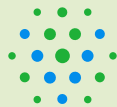
www.endomarkaz.uz



[@endomarkaz.uz](https://www.instagram.com/endomarkaz.uz)



[@endomarkazuz](https://www.facebook.com/endomarkazuz)



VITA NOVA
DIAGNOSTIC



РИЭИАТМ

АКАДЕМИК Е.Х. ТУРАКУЛОВ НОМИДАГИ РЕСПУБЛИКА
ИХТИСОСЛАШТИРИЛГАН ЭНДОКРИНОЛОГИЯ
ИЛИНИЙ-АНАЛИЙ ТИББИЁТ МАРКАЗИ