

1. Biz nima uchun ovqat yeymiz?



Ovqat bizga nima uchun kerak? Inson necha kun ovqatsiz yashashi mumkin?

Tanamiz son-sanoqsiz mayda bo'lakchalardan – **hujayralardan** iborat. Hujayralarning ko'rinishi va tuzilishi ular bajaradigan vazifalarga qarab, xilma-xil bo'ladi. Masalan, terining hujayralari mushakning yoki miyaning hujayralaridan boshqacha bo'ladi. Ammo hujayralar qanchalik xilma-xil bo'lmasin, ularning hammasi bir xil "g'ishtcha"lardan – suv, tuz, oqsil, yog' va uglevodlardan tashkil topgan bo'ladi.

Har kuni eski hujayralar o'rniga yangilari paydo bo'lib turadi, inson ulg'aygan sari tanada qo'shimcha hujayralar ishlab chiqarilaveradi. Buning uchun tanaga oqsil, yog' va uglevodlar zaxirasi kerak.



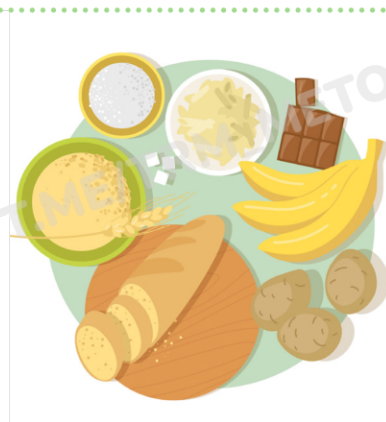
Rasmga qarab, qaysi ovqatlar tarkibida oqsillar, yog'lar va uglevodlar borligini ayting.



Oqsil



Yog'



Uglevod



Oqsillar, yog'lar va uglevodlar moddalar bo'lib, ularning har biri muhim rol o'ynaydi. Bizning barcha hujayralarimiz oqsillardan qurilgan. Uglevodlar bizning yoqilg'imiz, ular bizga kerakli energiyani beradi. Yog'lar butun organizmning muvofiqlashtirilgan ishi uchun kerak.

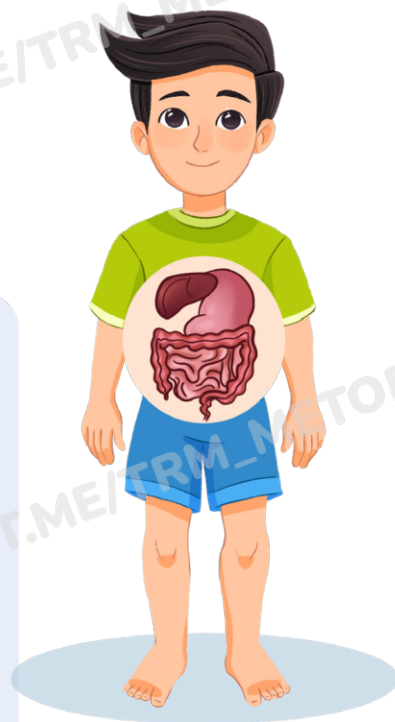


1-topshiriq. Kundalik oqsil ehtiyoji uchun menyuda qanday ovqatlarni tanlash kerak?

2. Ovqat hazm qilish nimadan boshlanadi?

Insonning ovqat hazm qilish tizimi ichidan yeguliklar o'tib turadigan uzun ichakka o'xshaydi. Bu ichakning har bir bo'limida yeguliklar turli holatlarda bo'ladi: maydalanadi, kichik bo'lakchalarga parchalanadi, qonga so'riladi.

Ovqat hazm qilish tizimi og'izdan boshlanadi. Og'izga tushgan ovqat so'lak yordamida ho'llanadi, tish va til yordamida maydalanadi, aralashtiriladi. Tish bilan ovqatni maydalaymiz, til esa uni aylantirib, aralashtirib turadi. So'lakning bir necha foydali xususiyatlari bor. U ovqatni zararsizlantiradi, bundan tashqari uglevodlarni parchalab, birinchi bo'lib ovqat hazm qilish jarayonini boshlab beradi. Shuning uchun ovqat qanchalik ko'p chaynalsa, uni hazm qilish shunchalik oson bo'ladi.



Ovqat hazm qilish tizimi



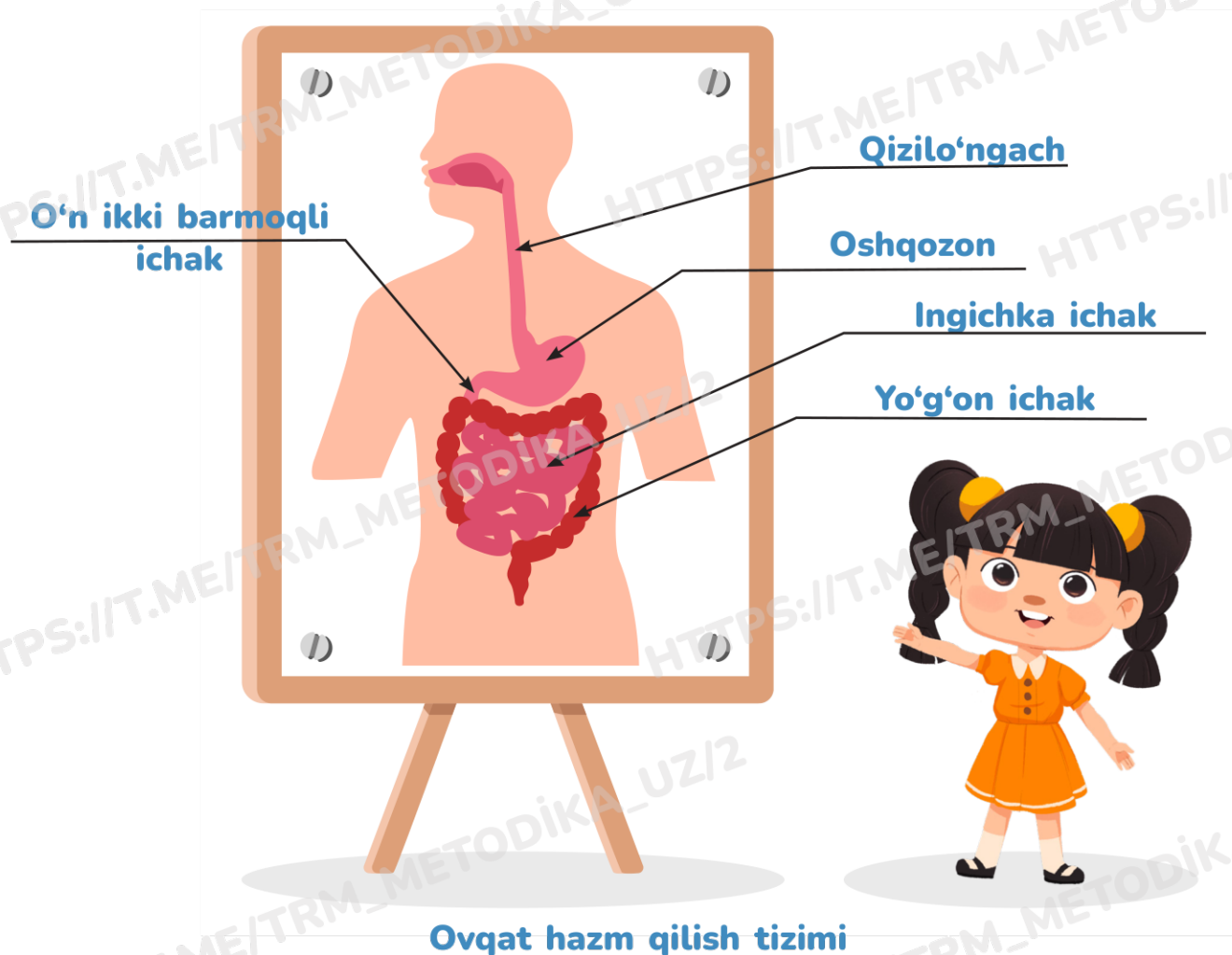
Chaynash paytida odam ovqatning ta'mini his qiladi. Ta'mlar tilning barcha qismlari tomonidan idrok etiladi, ammo ma'lum bir ta'mni yanada aniqroq his etadigan qismlar mavjud. Tanlangan qismlar qaysi ta'mni eng yaxshi qabul qiladi?



Oziq-ovqat maydalangandan so'ng, til uni yanada ko'proq - qizilo'ngachga yo'naltiradi. **Qizilo'ngach** – og'izdan oshqozongacha bo'lgan to'g'ri naycha.

3. Oshqozon va ichak

Yutilgan ovqat qizilo'ngach orqali oshqozon tomonga suriladi. Oshqozon xuddi yeguliklar solinadigan qopchaga o'xshaydi. Uning asosiy vazifasi ovqatni oshqozon sharbati bilan ho'llab, parchalashdir. Oziq-ovqatlarni hazm qilish ma'lum vaqtni oladi. Keyin oshqozondan bir xil massa o'n ikki barmoqli ichakka kiradi.



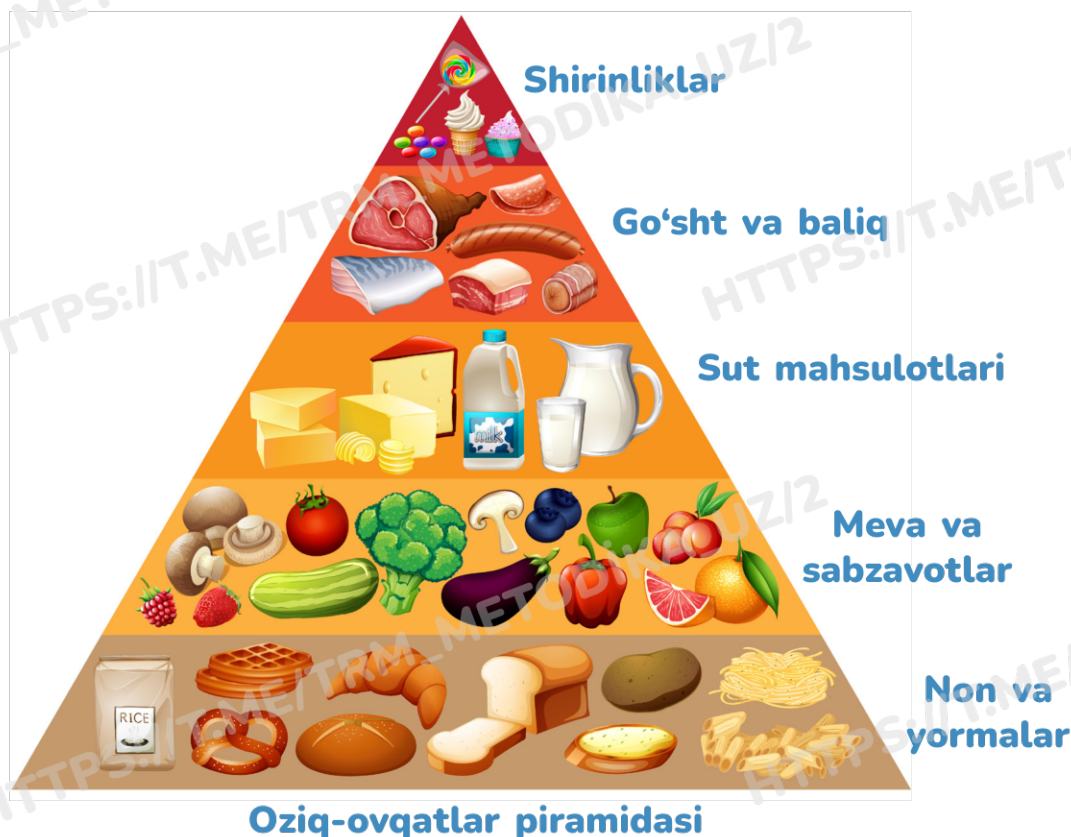
O'n ikki barmoqli ichakda oziq-ovqat nihoyat mayda zarrachalarga bo'linadi. Keyin ingichka ichakka o'tadi. Ichaklar qon tomirlari bilan zich qoplangan, bu yerda ozuqa moddalari qonga singib ketadi. Oxirida hazm qilinmagan oziq-ovqat qoldiqlari yo'g'on ichakka tushadi. Ulardan suv va tuzlar tanaga singib ketadi va qoldiqlari chiqariladi.

4. To'g'ri ovqatlanish

Tana oqsillar, yog'lar va vitaminlarga muhtoj, ammo ular qat'iy belgilangan miqdorda bo'lishi kerak. Oziq-ovqatlarni ko'p iste'mol qilish semirishga, semirish esa ichki a'zolarining kasalliklariga olib keladi.



Oziq-ovqat piramidasini ko'rib chiqing. Dasturxonimizda qaysi moddalar ko'proq, qaysilari kamroq bo'lishi kerak? Sizning ovqatlanishingiz bu piramidaga to'g'ri keladimi?



1. Ovqat hazm qilish tizimi qanday qismlardan iborat?
2. Nima uchun bizga yog'lar, oqsillar va uglevodlar kerak?
3. Oziq-ovqat piramidasining maqsadini tushuntiring.



O'zingiz uchun bir kunlik foydali menyu tuzing. So'ng menyudagi taomlarning rasmini chizing.