



OVQATLANISH GIGIYENASI (NUTRITIONOLOGY)

Urganch Davlat Tibbiyot Instituti Pediatriya fakulteti 3-kurs talabasi

Xayitboyeva Sevara Aybek qizi

sevara22102005@gmail.com

Annotatsiya Mazkur maqolada ovqatlanish gigiyenasining inson salomatligiga ta'siri ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Ratsional ovqatlanish tamoyillari, oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizligi, sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilishning ahamiyati hamda ovqatlanish madaniyatining sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi o'rni yoritildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, to'g'ri va muvozanatlangan ovqatlanish organizmning barqaror faoliyatini ta'minlashda, modda almashinuvini me'yorda ushlab turishda, immun tizimini mustahkamlashda hamda ko'plab infeksion kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, sifatsiz, mikrobiologik zararlangan yoki noto'g'ri tanlangan oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish sog'liq uchun jiddiy xavf tug'dirishi asoslab berildi.

Kalit so'zlar: ovqatlanish gigiyenasi, sog'lom turmush tarzi, ratsional ovqatlanish, oziq-ovqat xavfsizligi, ovqatlanish rejimi, organik moddalar, vitaminlar, mikroelementlar, sanitariya, profilaktika.

NUTRITIONAL HYGIENE (NUTRITIONOLOGY)

Abstract. This article provides a scientific analysis of the impact of nutritional hygiene on human health. It highlights the principles of rational nutrition, food safety, the importance of compliance with sanitary and hygienic requirements, and the role of dietary culture in forming a healthy lifestyle. The research results indicate that proper and balanced nutrition plays a crucial role in ensuring the sustainable functioning of the body, maintaining normal metabolism, strengthening the immune system, and preventing numerous infectious diseases. Furthermore, it is substantiated that the consumption of low-quality, microbiologically contaminated, or poorly selected food products poses a serious risk to health.



Keywords: *nutritional hygiene, healthy lifestyle, rational nutrition, food safety, dietary regimen, organic substances, vitamins, microelements, sanitation, prevention.*

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ (НУТРИЦИОЛОГИЯ)

Аннотация. *В данной статье научно анализируется влияние гигиены питания на здоровье человека. Освещены принципы рационального питания, безопасность пищевых продуктов, важность соблюдения санитарно-гигиенических требований, а также роль культуры питания в формировании здорового образа жизни. Результаты исследования показали, что правильное и сбалансированное питание играет важную роль в обеспечении стабильного функционирования организма, поддержании нормального обмена веществ, укреплении иммунной системы и профилактике многих инфекционных заболеваний. Также обосновано, что употребление некачественных, микробиологически загрязненных или неправильно подобранных пищевых продуктов представляет серьезную угрозу для здоровья.*

Ключевые слова: *гигиена питания, здоровый образ жизни, рациональное питание, безопасность пищевых продуктов, режим питания, органические вещества, витамины, микроэлементы, санитария, профилактика.*

Hozirgi globallashuv va urbanizatsiya jarayonlari sharoitida aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash masalasi dunyo miqyosida eng muhim ijtimoiy-sanitariya muammolaridan biriga aylangan. So'nggi yillarda aholi turmush tarzining o'zgarishi, sanoatlashtirilgan oziq-ovqat mahsulotlarining keng tarqalishi, fast-food iste'molining ortishi hamda kamharakat hayot tarzining ustunligi inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli ovqatlanish gigiyenasi masalalarini chuqur o'rganish va aholi orasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va targ'ib qilish muhim ahamiyat kasb etadi.

Nutritsiologiya – sog'lom va bemor odamlarning ratsional (optimal) ovqatlanishini tashkil etish qonuniyatlari va qoidalari haqidagi fandir. Uning



doirasida turli aholi guruhlarining ovqatlanishini optimallashtirish va oziq-ovqat manbalari, xomashyolari va mahsulotlari ishlab chiqarilishi hamda aylantirilishining barcha bosqichlaridagi sanitariya muhofazasi bo'yicha ilmiy asoslar va amaliy tadbirlar ishlab chiqiladi.

Nutritsiologiyaning asosiy jihatlari fiziologik jarayonlar, hazm qilishning biokimyoviy mexanizmlari, ovqat hazmlanishi va nutriyentlar hamda oziq-ovqat mahsulotlaridagi boshqa tarkibiy qismlarning hujayraviy metabolizatsiyasi, shuningdek, nutriogenomika, ya'ni genlar ekspressiyalanishining alimentar regulyatsiyasi asoslarini o'rganish bilan bog'liqdir.

Ovqatlanish gigiyenasi haqida so'z boshlashdan oldin, gigiyena haqida qisqacha ma'lumot berib o'tsak. Gigiyena - yunoncha hugienos so'zidan olingan bo'lib, odamlar

salomatligiga tashqi muhit omillari ta'sirini o'rganadigan fan hisoblanadi. U tashqi muhit omillarining (kimyoviy, fizikaviy, ijtimoiy va hokazo) inson salomatligiga ta'sirini o'ganibgina qolmay, olingan ma'lumotlarga tayangan holda tashqi muhitni sog'lomlashtirish, inson sog'ligini mustahkamlashning me'yor va qoidalarini ishlab chiqadigan, ayniqsa, yuqumli kasalliklarning oldini oladigan, ishlash qobiliyatini oshiradigan, umrni uzaytirish tadbirlarini ishlab chiqadigan fandır.

Inson organizmining bekam-u ko'st rivojlanib, yashashini ta'minlaydigan asosiy omillardan biri ovqat hisoblanadi. U energiya manbai. Bir gramm ovqatning organizmda ajratadigan issiqligiga qarab ovqatning quvvati aniqlanadi. Moddalar almashinuvi jarayonida organizm hayotini ta'minlovchi energiya hosil bo'ladi, yo'qotilgan suyuqlik miqdori o'zni to'ldi (suyuqlik almashinuvi), mineral moddalarga bo'lgan ehtiyoj qondiriladi (mineral almashinuvi), sintetik jarayon uchun sarflangan organik moddalar o'zni ham to'ldi (plastik almashinuv).

Ovqatlanish gigiyenasi nafaqat oziq moddalarning to'g'ri nisbatini ta'minlash, balki oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligini, saqlash qoidalariga rioya etilishini, tayyorlash va iste'mol qilish jarayonining sanitariya talablariga mos bo'lishini ham o'z ichiga oladi. Sifatsiz, buzilgan yoki mikrobiologik jihatdan



zararlangan mahsulotlar turli ichak infeksiyalari, oziq-ovqat toksikoinfeksiyalari va boshqa kasalliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu ma'noda ovqatlanish gigiyenasi shaxsiy salomatlik bilan bir qatorda jamoat salomatligi uchun ham muhim omil hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzi tushunchasi keng qamrovli bo'lib, u ratsional ovqatlanish, yetarli jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, mehnat va dam olish rejimiga amal qilish, ruhiy-emotsional muvozanatni saqlash hamda zararli odatlardan voz kechishni o'z ichiga oladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, ovqatlanish gigiyenasi sog'lom turmush tarzining markaziy tarkibiy qismi hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi ovqatlanish gigiyenasi qoidalarini tahlil qilish, ularning inson salomatligi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

Buyuk alloma o'zining besh jildlik "Tib qonunlari" kitobida sog'lom odamlarning o'z sog'lig'ini saqlashiga katta ahamiyat qaratib, "Salomatlikni saqlash san'ati"ni – salomatlikka ta'sir etuvchi omillarning ketma-ketligi bilan belgilangan va sog'lom turmush tarzini yetti omildan iborat ekanligini ta'kidlab, ayniqsa, bunda sog'lom ovqatlanish tamoyillarining o'rni katta ekanligiga alohida ahamiyat bergan.

"Kimki o'z sog'lig'ini saqlamoqchi va mustahkamlamoqchi bo'lsa, ovqatlanish tartibiga, iste'mol qilayotgan taomning sifatiga, miqdoriga, iste'mol qilish vaqti va uning hazm bo'lish jarayoniga asosiy e'tiborni qaratmog'i hamda quyidagi qoidalarga rioya qilmog'i lozim":

- *Ovqatni faqat ochlik hissi bo'lganda iste'mol qiling;*
- *Yangi pishirilgan ovqatni iste'mol qilishga harakat qiling;*
- *Ovqatni ruhiy va jismoniy tinch bo'lgan holatda iste'mol qiling;*
- *Ovqatni sekin, shoshmasdan, yaxshilab chaynab yeng;*
- *Ko'p ovqat yeyishdan saqlaning.*

Ratsional ovqatlanish aholi sog'lig'iga, jismoniy rivojlanishga, kasalliklarga bardoshlilikka ta'sir qiladigan asosiy omillardan biri hisoblanadi. Jismoniy rivojlanishning to'la qimmatli ovqatlanishga bog'liqligiga mustamlaka mamlakatlarda yashovchi aholining jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari yaqqol



misol bo'la oladi. Ovqat ratsionining yetarli emasligi mehnat qobiliyatiga ta'sir qiladi, bu tez charchash, ish qobiliyatining pasayishida o'z ifodasini topadi. Bolalarning yetarlicha ovqatlanmasligi o'sish va jismoniy rivojlanishning kechikishiga olib keladi.

Ratsional va yetarli darajada ovqatlanish odamning turli kasalliklarga, tabiiy va orttirilgan immunitetni saqlab qolishiga imkon beradi. U organizmning energiyaga, plastik va boshqa materiallarga bo'lgan ehtiyojlarini qondirib, bunda zarur modda almashuv darajasini ta'minlashi kerak. Ratsional ovqatlanishning asosiy elementi, bu ovqatlanishning muvozanatlanganligi va to'g'ri ovqatlanish rejimi hisoblanadi. Muvozanatlangan ovqatlanish asosiy oziq-ovqat moddalari — oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarning miqdor va sifat jihatdan optimal nisbatda bo'lishini ko'zda tutadi.

Ovqatlanish rejimiga to'g'ri rioya qilinsa, ovqat yaxshi hazm bo'ladi. Ovqatni hamisha ma'lum soatlarda yeyish kerak, chunki bunday hollarda vaqtga doir shartli reflekslar ishlanadi. Ovqat tanovul qilish paytiga kelib sekretiya kuchayadi va me'da ovqatni qabul qilishga tayyor bo'lganida oshqozonga tushadi. Aks holda hazm apparatining bir maromda ishlashi buziladi, natijada vaqt o'tgan sayin uning a'zolari funksiyasi buzilishi va butun organizmning faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Ovqat ratsionini kun mobaynida taqsimlashning ahamiyati katta, chunki bir yoki ikki galda tanovul qilingan mo'l miqdordagi ovqat bir necha marta yeyish uchun taqsimlangan xuddi shu miqdordagi ovqatga qaraganda birmuncha yomon hazm bo'ladi. Bu hazm apparati kasallangan shaxslar uchun ayniqsa muhimdir. Bu hol me'dasining hajmi kichkina va me'da shirasining hazm qilish qobiliyati kuchsiz bolalar uchun ham taalluqlidir.

Jamoat sog'liqni saqlash tashkiloti aholining barcha guruhlarini to'laqonli va ratsional ovqatlantirish, uning me'yorida o'sishi, rivojlanishi, sog'liq va mehnat qobiliyatini saqlab turishi uchun kerakli vitaminlar va anorganik moddalar bilan ta'minlashga harakat qilib kelmoqda. Bu asosiy oziq-ovqat moddalar, sutkalik iste'mol me'yorlarini va odamning yoshiga, jinsiga, tana og'irligiga,



mashg'ulotlarning turiga, individual salomatlik holatiga va boshqa sharoitlarga muvofiq holda sutkalik energiya sarfini ishlab chiqarishni o'z ichiga oladi.

Ratsional ovqatlanishning 3 ta talabi mavjud:

Ovqatlanish ratsioni: nutrient tarkibi, mutanosiblik, organoleptik xususiyatlar hamda sanitar-epidemiologik bexatarlik talablariga javob berishi kerak.

Ovqatlanish tartibi: ovqat qabuli ma'lum davomiylikda, ma'lum son va intervalga ega bo'lishi kerak.

Ovqatlanish sharoiti: xonaning interyeri, stol servirovkasi, mikroiqlim, xizmat ko'rsatish qulayliklarini o'z ichiga olishi lozim. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ratsional ovqatlanish piramidasini taklif etgan. Piramida asosini boshqoli o'simliklar, sabzavot va mevalar tashkil etadi. Ratsional ovqatlanish va kasalliklarning oldini olish asosida turli xil mahsulotlar qatorida sabzavot, mevalarni, poliz ekinlarini, jumladan, qovoqni O'rta Osiyo xalqlarining milliy ovqatlanishida ahamiyati kattadir.

Ovqatlanish gigiyenasining yana bir muhim jihati oziq-ovqat xavfsizligi bilan bog'liqdir. Oziq-ovqat mahsulotlarining sanitariya talablariga javob bermasligi, noto'g'ri saqlanishi yoki ifloslangan suvdan foydalanish turli ichak infeksiyalari va oziq-ovqatdan zaharlanish holatlariga olib keladi. Shu bois bu masala individual gigiyena bilan bir qatorda davlat darajasidagi sanitariya nazorati bilan ham chambarchas bog'liq. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ovqatlanish bo'yicha tushuntirish ishlarini kuchaytirish, ta'lim muassasalarida gigiyenik tarbiyani kengaytirish va aholining oziqlanish savodxonligini oshirish zarur. Taqdim etilgan matnda ham aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish zarurligi alohida ta'kidlangan.

Ovqatlanish gigiyenasi inson salomatligini saqlashning asosiy omillaridan biridir. Ratsional va muvozanatlangan ovqatlanish organizmning normal faoliyatini ta'minlaydi, immunitetni mustahkamlaydi va ko'plab noinfeksion hamda infeksiyon kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI



1. Marupov A.M., Iskandarov T.I. Umumiy gigiyena va ekologiya asoslari. Toshkent: Yangi asr avlodi; 2020.
2. Ismoilov B.R., Raximova D.A. Ratsional ovqatlanish va uning profilaktik ahamiyati. Gigiyena va profilaktika jurnali. 2021;2(1):25–31.
3. B.A.DUSCHANOV, SH.T.ISKANDAROVA. “Umumiy gigiyena” “Yangi asr avlodi”, 2008-yil.
4. M.R.Tilovov, S.O.Turdiyev, A.M.Bozorov “Ovqatlanish gigiyenasi”, “ILM ZIYO” Toshkent –2007.
5. **Manasova Izingul Serdarovna. “Ovqatlanish gigiyenasi” (Nutritsiologiya) o‘quv qo‘llanma** I.S. Manasova. – Toshkent: “ILM VA FAN” nashriyoti, 2022. – 188 b.