



RATSIONAL OVQATLANISH VA OVQATLANISH GIGIYENASI

2-son Farg'ona Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Umumkasbiy fanlar kafedrasi o'qituvchisi

Tillaboyeva Surayyo Zakirjonovna

Annotatsiya-ushbu maqolada ratsional ovqatlanish va ovqatlanish gigienasi yoritilgan bo'lib, mazkur masala yuzadidan muallif tomonidan shakllantirilgan ilmiy taklif va amaliy tafsiyalar o'z ifodasini topgan.

Kalit so'zlar-Ovqatlanish gigienasi, mog'or zamburug'i, achitqi, toksikoinfeksiya, Sanitariya-epidemiologiya, zararli bakteriya, oziq-ovqatdan zaharlanish.

RATIONAL NUTRITION AND FOOD HYGIENE

Annotation-This article discusses rational nutrition and food hygiene, and reflects the scientific proposals and practical recommendations formulated by the author on this issue.

Keywords-Food hygiene, mold, yeast, toxicoinfection, Sanitary-epidemiology, harmful bacteria, food poisoning.

“Ratsional ovqatlanish” deganda, ko'pchilik – mazali, yaxshi, ekologik toza oziqalarni nazarda tutadi. Bu katta xatodir. Aynan shunday oziqalar ko'pgina surunkali kasalliklar (semirish, qandli diabet, yurak qon-tomir va oshqozon-ichak kasalliklari, arterial bosimning ortishi, insult) kabilarni vujudga keltiruvchi bo'lib, mehnat faoliyati susaytirilishiga, hatto bevaqt hayotdan ko'z yumish holatlariga olib kelishi ham mumkin. Yaxshi ko'rgan taomlarni ortiqcha iste'mol qilish esa oqsillar, uglevodlar, yog'lar o'rtasidagi muvozanatning buzilishiga va buning oqibatida oziqaviy moddalarga biologik jihatdan to'liq bo'lgan talaygina vitaminlar, makro- va mikroelementlar,



sabzavot va mevalar, sutli mahsulotlardan yetarlicha to‘yinmaslikka olib keladi. Ovqat bizning organizmimizni mo‘tadil darajada ushlab turuvchi manba (yoqilg‘i)dir, demak, biz bu manbadan ko‘r-ko‘rona emas, balki savodli va ilmiy asoslangan holda foydalanishimiz kerak. Ayniqsa, yoshlar uchun bu juda muhimdir. Ovqat tarkibida biologik yetishmovchilik mavjudligi O‘zbekistonning 80% (ayniqsa, ayollar) aholisi organizmida temir moddasining tanqisligiga sabab bo‘lib, kamqonlik (anemiya) moddasining tanqisligiga sabab bo‘lib, kamqonlik (anemiya) kasalligining rivojlanishiga olib kelmoqda. Natijada, dunyoga kelayotgan yosh avlod farzandlarimiz salomatligiga salbiy ta’sir etmoqda. Undan tashqari, O‘zbekiston mintaqasining biosferasida yod tarkibi kamligi tufayli endemik buqoq va yod tanqisligi holatini keltiruvchi kasallik kuzatiladi. Yuqorida qayd etilganlardan kelib chiqib, ovqat ratsionini tuzishda ushbu tanqisliklarni, albatta, hisobga olish kerak. Bu jarayonni amalga oshirish, shuningdek, sog‘lom turmush tarzini aholi o‘rtasida keng targ‘ib qilish umumiy amaliyot shifokorlariga yuklatilgan. Shifokorlarning asosiy vazifasi 10 kasallikning oldini olish, ya’ni profilaktika va kasallikni reabilitatsiya qilishdir. Bu esa sog‘lom hayot kechirishga qaratilgan eng birinchi yo‘llanma, ya’ni ovqatlanish jarayoni ratsional tarzda amalga oshgan bo‘lishi kerakdir. Demak, umumiy amaliyot shifokorlari har bir bemorga biologik va quvvat jihatdan to‘g‘ri ovqatlanish ratsionini tuzib, kasalliklardan xalos etishi, ovqatlanish tartibi va madaniyatini o‘zlashtirishga yordam berishi kerak. 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, mikroiklim, xizmat ko'rsatish qulayliklarini o'z ichiga olishi lozim. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ratsional ovqatlanish piramidasini taklif etgan. Piramida asosini boshqali o'simliklar, xalos etishi, ovqatlanish tartibi va madaniyatini o'zlashtirishga yordam berishi kerak. 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:



1. Ovqatlanish ratsioni: nutrient tarkibi, mutanosiblik, organoleptik xususiyatlar hamda sanitar-epidemiologik bexatarlik talablariga javob berishi kerak.
2. Ovqatlanish tartibi: ovqat qabuli ma'lum davomiylilikda, ma'lum son va intervalga ega bo'lishi kerak.
3. Ovqatlanish sharoiti: xonaning interyeri, stol servirovkasi, mikroiklim, xizmat ko'rsatish qulayliklarini o'z ichiga olishi lozim.

Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ratsional ovqatlanish piramidasini taklif etgan. Piramida asosini boshqali o'simliklar, hayot kechirishi, salomatligini mustahkamlashi hamda kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiruvchi omillardir. Shu bilan birgalikda bu ovqatlanish turi sog'lom turmush tarziga yetaklaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotiga ko'ra, 10 ta kasallik va o'lim sabablaridan 6 tasi bevosita noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq: semirish, kamqonlik, yurak qon-tomir kasalliklari (YUQTK), jigar va buyrak kasalliklari, diabet shular jumlasidandir. O'zbekiston iqtisodiy sohada ko'pgina yutuqlarga erishganiga qaramay, VVP ko'rsatkichi 1998–2003-y. 4% dan – 2004-y. 7,7% ga oshgan. Yevropa va O'rta Osiyoda 5 yoshgacha bo'lgan bolalar va reproduktiv yoshdagi ayollar orasida kamqonlik 60% dan 61% gacha oshgan. 5 yoshli bolalar orasida vitamin A defitsiti hali ham yuqori 53,1% ni tashkil etmoqda. 12 va 23 yoshli bolalar orasida mikroelementlar tanqisligi yuqoriligicha qolmoqda. Bu ko'rsatkichlar sababi faqatgina oziq-ovqat tanqisligi bilan bog'lasak xato bo'lar edi, buni sabablariga bolaning noto'g'ri ovqatlanishi, tibbiy xizmatdan vaqtida foydalana olmaslik va yomon sanitar holatlar ham kiradi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, oziqa yetishmovchiligiga yana bir sabab – bolaga juda erta sun'iy oziqa berishdir. Bola uchun eng to'laqonli oziqa bu – ko'krak sutidir va bu bola immun tizimining to'g'ri rivojlanishini ta'minlaydi. Keyingi vaqtlarda ortiqcha vazn bizning yurtimiz aholisi orasida ham keng tarqalmoqda. Buning sabablari sifatida noto'g'ri ovqatlanish va kun tartibining noto'g'ri tashkil etilganligini 12 ko'rsatish mumkin.



Xalq orasida ortiqcha yog‘li va yengil so‘riluvchi uglevodlar iste‘moli ko‘paymoqda. Ortiqcha vazn ba‘zi bir surunkali kasalliklar, chunonchi arterial gipertenziya, qon aylanishining buzilishi, qandli diabet, yurak ishemik kasalliklari (YIK) ko‘payishiga sabab bo‘lmoqda. 1996–2002-yillar orasida ortiqcha vaznli ayollar soni ortgan. Har 10 ta erkak va ayoldan 3 tasida ortiqcha vazn va semizlik mavjud. 15–19 yoshdagi ayollarda semizlik 8%, 20 yoshdan oshganlarda 24,3%, 45–49 yoshda esa 54% uchraydi. Ya’ni 6 marta ko‘payadi. Tana massasi indeksi (TMI) 21 dan kam bo‘lgan ayollarga nisbatan TMI 26 ga teng bo‘lgan ayollarda YUIK 2 marta ko‘proq uchraydi. Kasallik ko‘rsatkichiga ko‘ra 64% erkaklarda, 77% ayollarda ortiqcha vazn bo‘lmaganda diabet xavfi kamaygan bo‘lar edi. 2000–2007-yili JSST tomonidan oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizligi birinchi va ikkinchi rejasi bo‘yicha rezolyutsiya qabul qilindi. Shuni aytib o‘tish lozimki, 1997-yil O‘zbekistonda sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha dastur qabul qilindi. Bunda chekishga qarshi kurash va faol hayot tarzi targ‘ib qilindi. 1994-yilda JSSTning Yevropa konferensiyasida noinfeksion kasalliklar profilaktikasi bo‘yicha Umummilliy integrirlashgan dastur qabul qilindi (CINDI). Bu dastur maqsadi surunkali noinfeksion kasalliklar sonini kamaytirish natijasida, aholi salomatligini oshirish va erta o‘limni kamaytirishdan iborat.

O‘zbekiston Respublikasi SSV ma’lumotlariga ko‘ra (2005), noinfeksion surunkali kasalliklarning asosiy sabablari sifatida O‘zbekistonda quyidagilar qabul qilingan: — hayvon va o‘simlik yog‘lari, shakar va tuzni me’yordan ko‘p iste‘mol qilinishi; — go‘sht va sut mahsulotlari, meva va ko‘katlar kabi biologik moddalarga boy mahsulotlarning



kam iste'mol qilinishi; — choyni me'yordan ko'p iste'mol qilish.



Sog'lom ovqatlanish shartlari — Ming yillik taraqqiyot maqsadiga muvofiq, JSST, Respublika SSV ishchi guruhi JSST mutaxassislari bilan birgalikda surunkali noinfekcion kasalliklarning oldini olish maqsadida tavsiya qiladi:

— Turli xil oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish.

— Kuniga bir necha mahal har xil sabzavot va mevalar iste'mol qilish, yaxshisi, yangi uzilgan mahalliy sabzavot va mevalar (kuniga kamida 400 g) iste'mol qilish. — Non (250–300 gr), yirik tortilgan (qora yoki 2-navli) un mahsulotlari (50 gr), yormalar (50–80 gr) va kartoshka (150–200 gr) har kuni iste'mol qilinishi lozim.

— Tana vaznini me'yorida saqlab turish uchun har kuni jismoniy harakatlar qilib turish.

— Yog' iste'mol qilishni nazorat qilish, hayvon yog'larini o'simlik yog'lariga (20–25 gr) almashtirib borish.

— Yog'li go'sht va ulardan tayyorlangan mahsulotlarni dukkaklilarga, baliq, tovuq (100 gr) yoki yog'siz go'sht (100 gr)larga almashtirish.



→ Tarkibida yogʻ kam boʻlgan sut (200 ml) va qatiq yoki kefir (200 ml), shuningdek, yogʻ va tuz miqdori kam boʻlgan sut mahsulotlari – tvorog, yogurt va pishloq (60–80 gr) isteʼmol qilish.

→ Tarkibida qand miqdori kam boʻlgan mahsulotlarni tanlash va qandni kamroq isteʼmol qilish, shirinliklarning isteʼmolini chegaralash.

→ Tuzni kam isteʼmol qilish. Kunlik ovqatlanish ratsionidagi umumiy osh tuzi miqdori bir choy qoshiq, yaʼni 5 gr dan oshmasligi lozim. Faqat yodlangan tuzni isteʼmol qilish kerak.

→ Ovqatlananda choy ichmaslik lozim. Choy oʻrniga sabzavot va mevalarning tabiiy sharbatlari yoki oddiy qaynatilgan suv ichish mumkin. Choyni asosiy ovqatlanishlar orasidagi tanaffuslarda isteʼmol qilish maqsadga muvofiq.

→ Ovqat tayyorlash jarayonida uning xavfsizligi taʼminlanishi zarur.

→ Taomlarni bugʻda dimlash, mikrotoʻlqinli pech yoki du xovkada pishirish, qaynatish uning xavfsizligini taʼminlashga va tayyorlash jarayonida sarf qilingan, yogʻ, tuz va qand miqdorini kamaytirishga yordam beradi.

→ Chaqaloqlar hayotining dastlabki 6 oyi mobaynida faqat ona suti bilan boqishga harakat qilish lozim. Keyinchalik ona suti dan ajratmasdan, aste-sekinlik bilan qoʻshimcha ovqatlar berish mumkin boʻladi.

Foydalanilgan adabiyotlar roʻyhati

M.A.Azizov Umumiy gigiena va ekologiya

Qosimov E. Y. va b., Ichki kasalliklar propedevtikasi. Toshkent, 1996.

<https://uz.m.wikipedia.org>

<http://navoidsenm.uz/yangiliklar>