

OVQATLANISH GIGIENASI

Xafizova Klara Abdumannabovna*Namangan davlat universiteti Tibbiyot fakulteti**Umumtibbiy fanlar kafedrası o'qituvchisi***Igamberdieva Shoxista Ne'matjon qizi***Namangan davlat universiteti Tibbiyot fakulteti**Davolash ishi 2- bosqich talabasi***Usmanova Dildora Muxiddin qizi***Namangan davlat universiteti Tibbiyot fakulteti**Davolash yo'nalishi 2- bosqich talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada inson salomatligini saqlashda ovqatlanish gigienasining tutgan o'rnini yoritilgan. To'g'ri ovqatlanish madaniyati, sanitariya-gigiena qoidalariga rioya etish, oziq-ovqat mahsulotlarining sifati, saqlanishi va iste'mol qilish shartlari tahlil qilingan. Maqolada ovqatlanish gigienasi bo'yicha mavjud ilmiy adabiyotlar tahlil qilinadi, amaliy metodlar va natijalar asosida gigienik xulq-atvorni shakllantirishning samarali usullari ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: Ovqatlanish gigienasi, sanitariya, sog'liqni saqlash, oziq-ovqat sifati, toza suv, infeksiya profilaktikasi, gigiena madaniyati.

Ovqatlanish gigienasi — inson salomatligini saqlashda eng muhim omillardan biri hisoblanadi. To'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish nafaqat jismoniy o'sish va rivojlanishni ta'minlaydi, balki turli yuqumli va yuqumsiz kasalliklarning oldini olishga ham xizmat qiladi. Inson organizmi uchun zarur bo'lgan oзуqaviy moddalarni yetarli va xavfsiz shaklda iste'mol qilish, ovqat tayyorlash va saqlash jarayonida sanitariya-gigiena talablariga rioya qilish orqali amalga oshiriladi. Bugungi kunda noto'g'ri ovqatlanish, ifloslangan mahsulotlar yoki gigiena qoidalariga amal qilmaslik oqibatida yuzaga kelayotgan sog'liq muammolari dolzarb masalaga aylangan.

Ovqatlanish gigienasi oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash, saqlash va iste'mol qilish jarayonida tozalik, xavfsizlik va sog'liqni saqlash qoidalariga rioya qilishni o'z ichiga olgan muhim amaliyotdir. Bu qoidalar oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklar (masalan, salmonellyoz, E.coli infektsiyasi, botulizm) va oziq-ovqat zaharlanishining oldini olishga yordam beradi. Quyida ovqatlanish gigienasining har bir jihati batafsil yoritilgan:

Shaxsiy gigiena

Shaxsiy tozalik ovqatlanish gigienasining asosiy poydevoridir, chunki inson tanasi bakteriyalar va mikroblarni oziq-ovqatga o'tkazishi mumkin.

- Qo'l yuvish:

- Ovqat tayyorlash yoki iste'mol qilishdan oldin qo'llarni iliq suv va sovun bilan kamida 20 soniya davomida yuvish kerak. Bu vaqt ichida qo'lning barcha qismlari, shu jumladan barmoqlar orasi, tirnoq atrofidagi joylar va bilaklar tozalanadi.

- Qo'l yuvish ayniqsa xom go'sht, baliq yoki tuxum bilan ishlashdan oldin va keyin muhimdir.

- Agar sovun va suv mavjud bo'lmasa, kamida 60% spirtli antiseptik vositalardan foydalanish mumkin, ammo bu qo'l yuvishni to'liq almashtirmaydi.

- Soch va kiyim tozaligi:

- Sochlar ovqatga tushmasligi uchun ularni yig'ib qo'yish yoki maxsus bosh kiyim (soch to'ri yoki kepka) kiyish tavsiya etiladi.

- Ovqat tayyorlashda toza kiyim, ideal holda apron kiyish kerak. Kiyimda axloqsizlik yoki mikroblar bo'lsa, ular ovqatga o'tishi mumkin.

- Tirnoqlar va teri:

- Tirnoqlarni qisqa va toza tutish lozim, chunki uzun tirnoqlar ostida mikroblar to'planishi mumkin.

- Qo'lda ochiq yaralar yoki kesiklar bo'lsa, ularni suv o'tkazmaydigan yamoq bilan yopish va qo'lqop kiyish kerak.

- Kasallik holatida:

- Agar sizda oshqozon-ichak kasalliklari, gripp yoki boshqa yuqumli kasalliklar bo'lsa, ovqat tayyorlashdan tiyilish kerak, chunki mikroblar ovqat orqali boshqalarga yuqishi mumkin.

Oshxona va jihozlar tozaligi

Oshxonada ishlatiladigan barcha sirtlar va jihozlar toza bo'lishi ovqatlanish gigienasining muhim qismidir.

- Ish sirtlari:

- Oshxona stoli, kesish taxtasi va pechka kabi sirtlar har foydalanishdan oldin va keyin tozalanishi kerak. Buning uchun issiq suv, sovun yoki maxsus tozalovchi vositalardan foydalanish mumkin.

- Ayniqsa, xom go'sht, baliq yoki parranda go'shti bilan ishlagan sirtlarni dezinfeksiya qilish zarur, chunki ularda salmonella yoki kampilobakter kabi zararli bakteriyalar bo'lishi mumkin.

- Jihozlar va idish-tovoqlar:

- Pichoqlar, vilkalar, qoshiqlar, kesish taxtalari va boshqa jihozlar har foydalanishdan keyin yuvilishi va quritilishi kerak.

- Idish yuvish mashinasidan foydalanish samarali, chunki u yuqori haroratda mikroblarni yo'q qiladi. Agar qo'lda yuvilsa, issiq suv va yuvish vositasidan foydalanish lozim.

- Kesish taxtalari uchun alohida taxtalardan foydalanish tavsiya etiladi: biri xom go'sht va baliq uchun, boshqasi sabzavotlar va tayyor ovqatlar uchun.

- Oshxona sochiqlari va shimgichlar:
 - Oshxona sochiqlari va shimgichlar muntazam yuvilishi yoki almashtirilishi kerak, chunki ular nam bo‘lib mikroblar ko‘payishi uchun qulay muhit yaratadi.
 - Sochiqlarni har kuni yuvish yoki bir marta ishlatiladigan qog‘oz sochiqlardan foydalanish afzal.
- Muzlatgich va oshxona mebellari:
 - Muzlatgich ichi muntazam tozalanib, oziq-ovqat qoldiqlari va chirigan mahsulotlar olib tashlanishi kerak.
 - Oshxona javonlari va shkaf ichlari chang va axloqsizlikdan toza bo‘lishi lozim.
- Oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash
 - Oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri saqlash ularning xavfsizligini ta‘minlaydi va buzilishini oldini oladi.
- Harorat nazorati:
 - Muzlatgich harorati 0–4°C, muzlatkich esa -18°C yoki undan past bo‘lishi kerak.
 - Tayyor ovqatlarni xona haroratida 2 soatdan ortiq qoldirmaslik kerak, chunki bu haroratda bakteriyalar tez ko‘payadi.
 - Issiq ovqatlarni sovutgandan keyin muzlatgichga qo‘yish lozim. Issiq ovqatni darhol muzlatgichga qo‘yish uning haroratini oshirib, boshqa mahsulotlarning buzilishiga olib kelishi mumkin.
- Xom va tayyor mahsulotlarni ajratish:
 - Xom go‘sht, baliq va parranda go‘shtini tayyor ovqatlardan alohida saqlash kerak. Masalan, xom go‘shtni muzlatgichning pastki qismida, yopiq idishda saqlash lozim, chunki uning sharbatlari boshqa ovqatlarga tushishi mumkin.
 - Xom mahsulotlar uchun alohida idishlar va jihozlar ishlatish tavsiya etiladi.
- Yaroqlilik muddati:
 - Oziq-ovqat mahsulotlarining yaroqlilik muddatini tekshirish va muddati o‘tgan mahsulotlarni iste‘mol qilmaslik kerak.
 - Agar mahsulotning hidi, rangi yoki tuzilishi o‘zgargan bo‘lsa, uni tashlab yuborish lozim, hatto yaroqlilik muddati o‘tmagan bo‘lsa ham.
- Qadoqlash:
 - Oziq-ovqatlarni havo o‘tkazmaydigan idishlarda yoki maxsus qadoqlarda saqlash ularning yangiligini uzaytiradi.
 - Quruq mahsulotlar (un, guruch, makaron) namlikdan himoyalangan quruq joyda saqlanishi kerak.
- Ovqat tayyorlashda gigiena
 - Ovqat tayyorlash jarayonida to‘g‘ri usullardan foydalanish mikroblarning tarqalishini oldini oladi.

- Xom mahsulotlarni pishirish:
 - Go'sht, baliq va tuxum kabi mahsulotlar to'liq pishirilishi kerak. Masalan:
 - Parranda go'shti: ichki harorati kamida 75°C.
 - Mol go'shti: kamida 70°C (o'rta pishganlik uchun).
 - Tuxum: sariq qismi qattiq bo'lguncha pishirilishi kerak, agar xom iste'mol qilinmasa.
 - Haroratni o'lchash uchun maxsus oshxona termometridan foydalanish mumkin.
- Meva va sabzavotlarni yuvish:
 - Meva va sabzavotlarni oqar suv ostida yaxshilab yuvish kerak. Qattiq terili mahsulotlar (kartoshka, sabzi) uchun maxsus cho'tka ishlatilishi mumkin.
 - Agar meva yoki sabzavot xom iste'mol qilinadigan bo'lsa, ularni yuvish uchun maxsus oziq-ovqat dezinfektsiyalovchi vositalardan foydalanish mumkin.
- Chuchvara va boshqa mahsulotlar:
 - Chuchvara, qaymoq, sut kabi tez buziladigan mahsulotlarni xarid qilgandan so'ng darhol muzlatgichga qo'yish kerak.
 - Ochilgan sut mahsulotlarini 2–3 kundan ortiq saqlamaslik tavsiya etiladi.
- Ovqatni qayta isitish:
 - Qoldiq ovqatlarni qayta isitganda, ularning ichki harorati kamida 70°C ga yetishi kerak.
 - Ovqatni bir necha marta qayta isitishdan saqlanish lozim, chunki har isitishda uning sifati yomonlashadi va mikroblar ko'payishi mumkin.
- Ovqatlanish jarayonida gigiena
- Ovqat iste'mol qilishda ham tozalik qoidalariga rioya qilish muhim.
- Toza idishlar:
 - Ovqatni toza idishlarda iste'mol qilish kerak. Idishlarda eski ovqat qoldiqlari bo'lsa, bu mikroblar ko'payishiga olib keladi.
 - Agar umumiy ovqatlanish joylarida (restoran, kafe) ovqatlansangiz, idishlarning tozaligiga e'tibor bering.
- Ovqatni qoldirmaslik:
 - Ovqatni xona haroratida uzoq vaqt (2 soatdan ortiq) qoldirmaslik kerak. Agar ovqat iste'mol qilinmasa, uni muzlatgichga qo'yish lozim.
 - Issiq iqlim sharoitida (30°C dan yuqori) ovqatni 1 soatdan ortiq qoldirmaslik kerak.
- Qoldiq ovqatlar:
 - Qoldiq ovqatlarni kichik idishlarda saqlash va ularni 2–3 kun ichida iste'mol qilish tavsiya etiladi.
 - Agar qoldiq ovqat uzoq muddat saqlanadigan bo'lsa, uni muzlatkichda saqlash kerak.

Ovqatlanish gigienasiga rioya qilish nafaqat shaxsiy sog‘liqni, balki oila a‘zolari va atrofdagilarning salomatligini ham himoya qiladi. Agar sizda ma‘lum bir mahsulot, tayyorlash usuli yoki holat bo‘yicha qo‘shimcha savollar bo‘lsa, aniq misollar bilan so‘rashingiz mumkin, men yanada batafsil javob beraman!

Xulosa

Ovqatlanish gigienasi – inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda asosiy vositalardan biridir. Oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri tanlash, saqlash, ishlov berish, iste‘mol qilish jarayonida sanitariya-gigiena qoidalariga rioya qilish kasalliklarning oldini oladi. Bu borada jamoatchilikni xabardor qilish, ta‘lim tizimiga gigiena madaniyatini kiritish va nazorat mexanizmlarini kuchaytirish zarur.

Maktab va bog‘chalarda ovqatlanish gigienasiga bag‘ishlangan amaliy mashg‘ulotlar o‘tkazilsin.

Ommaviy axborot vositalarida gigiena bo‘yicha targ‘ibot dasturlari ko‘paytirilsin.

Oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqaruvchilarga gigienik me‘yorlar bo‘yicha majburiy malaka oshirish kurslari joriy etilsin.

Maktab oshxonalari va jamoat ovqatlanish joylarida muntazam sanitariya tekshiruvlari kuchaytirilsin.

Har bir oila a‘zolari gigiena madaniyatining muhim ekanini tushunib, amalda qo‘llashi uchun keng ko‘lamli ijtimoiy loyihalar tashkil etilsin.

Adabiyotlar:

1. OVQATLANISH GIGIENASI. Shayxova G.I., Baxritdinov Sh.S., Salomova F.I., Alimova 360-365 bet
2. Z. T. RAJAMURODOV, B. M. BOZOROV A. I. RAJABOV, D. G., HAYITOVYOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENASI TOSHKENT «TAFAKKUR BO‘LISH»
3. Qodirov U.Z. “Odam fiziologiyasi” Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti
4. Захворюваність на карієс постійних зубів у дітей залежно від вмісту фтору у питній воді та наявності флюорозу. /Л.Ф. Каськова, Л.І. Амосова// Вісник проблем біології і медицини. – 2015. №2 (119). – с.101-103.
5. Урок стоматологічного здоров’я як складова гігієнічного навчання та виховання у дітей шкільного віку /М.М. Якимець// Вісник проблем біології і медицини. – 2015. №2 (119). – с.267-270.
6. Хоменко Л.А., «Терапевтическая стоматология детского возраста», Книга плюс – 2007.
7. Каськова Л.Ф., «Профілактика стоматологічних захворювань», - 2011.