

TO'G'RI VA RATSIONAL OVQATLANISHNING MUHIMLIGI

Teshaboyeva Maxliyoxon Kimsanboy qizi

Xo'jaobod Abu Ali ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi

Nutrisologiya fani o'qituvchisi.

Tananing gigienasi haqida hamma biladi. Ovqatlanish gigienasi haqida-chi? Ushbu tushuncha oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, tayyorlash va iste'mol qilishning bir qator qoidalarini o'z ichiga oladi. Ovqatlanishda gigienik bo'lish va zaharlanish yoki ifloslanish ehtimolini oldini olish nimani anglatishi haqida batafsil bilib oling.



OVQATLANISH GIGIENASI NIMA?

Ovqatlanish gigienasi gigiena fanining kichik bo'limidir. Bu oziq-ovqat mahsulotlarining inson salomatligi va rivojlanishiga ta'siri, organizmning to'yishi natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarini oldini olish, iste'mol qilinadigan oziq-ovqatning foydasini oshirish va insonning jinsiy, yosh va konstitutsion xarakteristikasidan kelib chiqib uning ovqatlanish xususiyatlarini o'rganadi.

Aynan «ovqatlanish gigienasi» yo'nalishining rivojlanishi natijasida shifobaxsh va to'g'ri ovqatlanishni o'rganadigan dietologiya kabi fan yuzaga kelgan.

Ovqatlanish gigienasining asosiy talablari:

1. Sutkalik ratsionning energetik qiymati va kun davomida energiya sarfi miqdori tengligi (sarf miqdori kishining yoshi, jinsi, turmush tarzi va kasbiga bog'liq).
2. Iste'mol qilinadigan oziq-ovqat proportsiyalari va organizmning xususiyatlari mos kelishi. Ovqatlanishning asosiy komponentlari (oqsil, yog'lar va uglevodlar) nisbati o'rtacha **1 : 1 : 4** bo'lishi kerak, ko'p jismoniy faollikda **1 : 1 : 5**, aqliy faoliyat mehnat bilan shug'ullanuvchilarda **1 : 0,8 : 3**.
3. Sog'likka zarar keltirmaydigan oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish (kimyoviy moddalar va boshqalarsiz).

4. Ovqatlanishlarni kun davomida taqsimlash — optimal variant 4-5 soatlik intervallar bilan kuniga 4 marta ovqatlanish. Bunda nonushta sutkalik ratsionning 25 foizini, tushlik — 35%, ikkinchi tushlik — 15% va kechki ovqat — 25 foizini tashkil etishi kerak.
5. Sanitariya-epidemiologiya normalari nuqtai nazaridan ovqatlanishning bexatarliligiga rioya qilish.

NIMA SABABDAN OVQATLANISH GIGIENASIGA RIOYA QILISH MUHIM?

Atrofimizdagi dunyo, shu jumladan iste'mol qiladigan taomlar, biz uchun doimo foydali va xavfsiz bo'lmasligi mumkin bo'lgan ko'p sonli mikroorganizmlar bilan to'la. Ularning aksariyati agar buning uchun qulay sharoitlar mavjud bo'lsa ko'payishi va kuchli zaharlar ishlab chiqarishi mumkin, bu zahar oziq-ovqat bilan birgalikda organizmga tushganda inson salomatligiga juda salbiy ta'sir ko'rsata oladi. Bunday mikroorganizmlar bakteriyalar, achitqi zamburug'lari va mog'or hisoblanadi.

Mog'or zamburug'i atrof muhit qulay bo'lganda (issiq, qorong'i, nam va h.k.) oziq-ovqat mahsulotlarida hosil bo'lishi mumkin. Mog'or zamburug'lari organizmga kirganda kuchli oziq-ovqatdan zaharlanishga olib kelishi mumkin. **Achitqilar** tarkibida namlik va shakar bo'lgan oziq-ovqatlarda ko'payishi mumkin. Ularning organizmga kirishi organizmga xush kelmaydi.

Zararli bakteriyalar oziq-ovqat sifatini buzadi va buning natijasida ham zaharlanish yuzaga kelishi mumkin. Ular inson organizmiga quyidagi yo'llar orqali kirishi mumkin:

- Yuvilmagan qo'llar;
- Iflos sirt;
- Iflos suv;
- Kuyish va jarohatlar;
- Uy (va nafaqat) hayvonlari va boshqalar.

OVQATLANISH GIGIENASI QOIDALARI QANDAY?

Oziq-ovqat gigienasiga qat'iy rioya qilishga qaror qilsangiz, quyidagi tavsiyalarni bajaring:

- Meva va sabzavotlarni yuvish;
- Mahsulotning yaroqlik muddatiga e'tibor berish;
- Faqat qaynatilgan suv ichish;
- Qo'llarini yaxshilab yuvish;
- Ovqatni qo'llar bilan yemaslik va ovqatlanayotganda barmoqlarni yalamaslik;
- Oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilishda tez-tez ishlatiladigan buyumlarni (pichoq, sanchqi va hokazo) dezinfektsiyalab turish;
- Chiqindilarni oshxonadan o'z vaqtida chiqarib turish;

- Ovqatlanayotganda shoshilmaslik;
- Ovqatni yaxshilab chaynash;
- Ovqat paytida suyuqlik ichmaslik;
- Ovqatni avval suyuqroq taomlardan boshlab, yakunida quyuqroq taomlar bilan tugatish;
- Har kuni bir xil vaqtda ovqatlanish;
- Faqat to‘g‘ri ishlov berilgan mahsulotlarni (termal va h.k.) iste‘mol qilish.

Ratsional ovqatlanish va uning salomatlik uchun ahamiyati

Odamlarning sog‘lom va samarali hayot kechirishga bo‘lgan azaliy intilishi keyingi paytlarda sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo‘lgan ratsional ovqatlanishga katta e‘tibor qaratilishiga olib keldi. To‘g‘ri, ilmiy asoslangan ovqatlanish inson salomatligi, mehnat faoliyati va uzoq umr ko‘rishining eng muhim shartidir.

Bir kishi oziq-ovqat bilan tana to‘qimalarining o‘sishi va saqlanishi uchun zarur bo‘lgan energiya bilan ta‘minlaydigan barcha kerakli elementlarni oladi. Organizm uchun zarur bo‘lgan oziq moddalar oltita asosiy turga bo‘linadi: uglevodlar, oqsillar, yog‘lar, [vitaminlar](#), minerallar va suv. To‘g‘ri ovqatlanish — bu oziq-ovqat bilan tanaga zarur bo‘lgan hamma narsani yetarli miqdorda va to‘g‘ri kombinatsiyada olish demakdir. To‘g‘ri ovqatlanish — bu, birinchi navbatda, insonning genetik xususiyatlarini, uning yoshi, [jismoniy faolligi](#), atrof-muhitning iqlimiy va mavsumiy xususiyatlarini hisobga olgan holda turli xil ovqatlanishdir. Bu tananing genetik salohiyatini maksimal darajada oshirishga imkon beradi, ammo ovqatlanish qanchalik yaxshi tashkil etilgan bo‘lsa ham, tana bu potensialdan oshib keta olmaydi. Shuni ta‘kidlash kerakki, o‘z-o‘zidan yaxshi yoki yomon bo‘ladigan ovqatlar yo‘q. Barcha oziq-ovqatlar ma‘lum darajada ozuqaviy qiymatga ega, ammo mukammal ovqat yo‘q. Biz nafaqat nima iste‘mol qilishimiz, [balki qancha ovqatlanishimiz](#), ba‘zi ovqatlarni qachon va qanday kombinatsiyalarda iste‘mol qilishimiz muhimdir. Tana uchun zarur bo‘lgan ozuqa moddalarining asosiy turlarini batafsil ko‘rib chiqing. Uglevodlar uglerod, vodorod va kisloroddan tashkil topgan organik birikmalardir. Ular barcha oziq-ovqatlarda mavjud, lekin ular ayniqsa don, meva va sabzavotlarda ko‘p. Uglevodlar kimyoviy tuzilishining murakkabligiga ko‘ra ikki guruhga bo‘linadi: oddiy va murakkab uglevodlar. Oddiy qandlarning bir qancha qoldiqlari bir-biri bilan qo‘shilib, murakkab qandlarni hosil qiladi. Barcha uglevodlarning asosiy birligi glyukoza deb ataladigan shakardir. Glyukoza oddiy shakardir. Bir xil shakar molekulalarining minglab qoldiqlari bir-biri bilan bog‘lanib, polisaxarid hosil qiladi: 50 mingga yaqin turli xil oqsillar mavjud. Ularning barchasi to‘rt elementdan iborat: uglerod, vodorod, kislorod va azot, ular ma‘lum bir tarzda bir-biri bilan qo‘shilib,

aminokislotalarni hosil qiladi. Aminokislotalarning 20 ta turi mavjud. Ko'p miqdordagi aminokislotalardan tashkil topgan birikma polipeptid deb ataladi. Kimyoviy tuzilishidagi har bir oqsil polipeptiddir. Aksariyat oqsillar o'rtacha 300-500 aminokislota qoldiqlarini o'z ichiga oladi. Shuni ta'kidlash kerakki, ba'zi bakteriyalar va barcha o'simliklar oqsillar qurilgan barcha aminokislotalarni sintez qilishga qodir.

Vitaminlar — bu organizmning normal o'sishi, rivojlanishi va metabolizmi uchun zarur bo'lgan organik kimyoviy birikmalar. [Vitaminlar uglevodlar ham](#), oqsillar ham, yog'lar ham emas. Ular boshqa kimyoviy elementlardan tashkil topgan va tanani energiya bilan ta'minlamaydi. Meva va sabzavotlardagi S vitamini immun tizimini quvvatlantiradi. Sink immunitet tizimini mustahkamlash uchun ham juda muhimdir — u antiviral va antitoksik ta'sirga ega. Siz uni dengiz mahsulotlaridan, qayta ishlanmagan donlardan, [bundan tashqari](#), tarkibida ko'p miqdorda A vitamini bo'lgan pomidor sharbatidan olishingiz mumkin.

Probiyotiklar: Tanadagi foydali bakteriyalar sonini ko'paytiradigan ovqatlarni iste'mol qilish foydalidir. Ular probiyotiklar deb ataladi va piyoz, sarimsoq, artishok, bananlarni o'z ichiga oladi. Qish oxiri va bahorda organizmda vitaminlar yetishmovchiligi kuzatiladi. Albatta, siz quti va idishlardagi vitaminlarni bilasiz. Ba'zilar tarkibida vitaminlar bo'lgan shirin tabletkalarni sotib olishadi va bir vaqtning o'zida deyarli bir quti tabletkani iste'mol qilishadi. Keyin, to'satdan, [hech qanday sababsiz](#), ko'ngil aynishi, bosh og'rig'i boshlanadi. Bu organizmda vitaminlar miqdorining me'yorida oshib ketganligini bildiradi. Shuning uchun vitamin preparatlarini faqat shifokor tavsiyasiga ko'ra olish mumkin. Inson tanasining tarkibi turli xil moddalarni o'z ichiga oladi: temir, kalsiy, magniy, kaliy va boshqalar. Lekin inson tanasida eng muhimi suvdur. Masalan, miyada 80% suv, 76% mushaklar, 25% suyaklar mavjud. Evolyutsiya jarayonida hayvonlardagi muhim o'nta murakkab aminokislotalarni sintez qilish qobiliyati yo'qoldi. Ular o'simlik va hayvonlardan tayyorlangan oziq-ovqat mahsulotlaridan olishadi. Bunday aminokislotalar sut mahsulotlari (sut, pishloq, tvorog), tuxum, baliq, go'sht oqsillarida, shuningdek, soya, loviya va boshqa o'simliklarda mavjud. Ovqat hazm qilish tizimida oqsillar aminokislotalarga bo'linadi, ular qon orqali so'riladi va hujayralarga kiradi. Hujayralarda ular ma'lum bir organizmga xos bo'lgan o'z oqsillarini yaratadilar. Minerallar — [noorganik birikmalar](#), ular tana vaznining taxminan 5% ni tashkil qiladi. Minerallar tishlar, mushaklar, qon hujayralari va suyaklarning tarkibiy qismlari bo'lib xizmat qiladi. Ular mushaklarning qisqarishi, [qon ivishi](#), oqsil sintezi va hujayra membranalarining o'tkazuvchanligi uchun zarurdir. Organizm minerallarni oziq-ovqatdan oladi. Minerallar ikki sinfga bo'linadi: makroelementlar va mikroelementlar. Makroelementlar organizm tomonidan nisbatan ko'p miqdorda talab qilinadi, bular: kalsiy, fosfor, kaliy, oltingugurt, natriy, xlor va magniy. Mikroelementlar: temir, marganes, mis, yod, kobalt, sink va fluor. Ularga

boʻlgan ehtiyoj biroz kamroq. Suv tananing eng muhim tarkibiy qismlaridan biri boʻlib, tana massasining 2/3 qismini tashkil qiladi. Suv barcha biologik suyuqliklarning asosiy komponentidir. U ozuqa moddalari va chiqindilar uchun erituvchi sifatida xizmat qiladi. Tana haroratini tartibga solish va kislota-ishqor muvozanatini [saqlashda suvning roli katta](#); suv tanadagi barcha kimyoviy reaksiyalarda ishtirok etadi. Oziqlanish sogʻlom turmush tarzi talablariga javob berishi uchun u organizmni barcha zarur ozuqaviy elementlar bilan kerakli miqdorda va kombinatsiyada taʼminlashi kerak. Inson tanasi murakkab mexanizmdir. Inson salomatligi insonning qancha energiya olishi, uni sarflashi va uning barcha aʼzolarining qay darajada uygʻun ishlashiga, zarur hayotiy faoliyat darajasini taʼminlashiga bogʻliq.

Adabiyotlar:

1. Ergasheva V.Sh. “Ovqatlanish gigienasi” oʻquv uslubiy qoʻllanma. Toshkent. “Top Image Media” bosmaxonasi 2017 il
2. M.A.Azizov “Umumiy gigiena va ekologiya” Toshkent “Choʻlpon” nashriyoti
3. M.R.Tilovov, S.O.Turdiev, A.M.Bozorov “Ovqatlanish gigienasi” Toshkent, “Ilm Ziyo” nashriyoti, 2007 yil
4. S.S.Esonturdiyev, M.E.Qarshiboeva “Gigiena va sanitariya tekshirishlar texnikasi” “Ilm-ziyo” nashriyoti, 2007 yil
5. A.Nikbaev “Jamiyat sogʻliqni saqlash va tibbiyot statistikasi” Toshkent “Ilm - Ziyo” nashriyoti 2005 yil.
6. G.I.Shayxova “Ovqatlanish gigienasi” Toshkent . “Yangi asr avlodi” nashriyoti
7. 2011yil

Internet saytlari:

1. www.ziynet.uz,
2. www.lex.uz,
3. www.google.uz,
4. www.med.uz,
5. www.referat.uz,
6. www.tma.uz,
7. www.gigiyena.uz.