

Date: 29th January-2026

**AHOLINING OVQATLANISH ODATLARI, RATSION SIFATINI GIGIYENIK
BAHOLASH**

E.M.Bo'riboyev , M.N.Abdullayeva

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Mavzuning dolzarbligi va zarurati . Aholining to'g'ri ovqatlanish odatlari jamoat salomatligining muhim omillaridan biridir . Inson salomatligi ko'p jihatdan to'g'ri ovqatlanishga bog'liq. Ratsionning energetik qiymati, oziq moddalar muvozanati, ovqatlanish rejimi va gigiyenik talablarning buzilishi turli alimentar kasalliklar rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Ratsion esa organizm ehtiyojlarini qondiruvchi oziq-ovqat mahsulotlari majmuasidir .

Kalit so'zlar: ovqatlanish tartibi, gigiyena, ratsion sifati, muvozanatli ovqatlanish, oziq moddalar, sog'lom turmush tarzi.

Kirish. Bugungi kunda aholining ovqatlanish odatlari, ratsion sifati aholida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan kasalliklarning oldini olish va ularni kamaytirishga alohida ahamiyat berilmoqda[1]. Ayniqsa, noto'g'ri ovqatlanish natijasida kelib chiqadigan alimentar xastaliklar va ularning oqibatlarini aniqlash, davolash hamda profilaktik choralarni ko'rishga katta e'tibor berilmoqda. Ushbu jarayonda aholining sog'lom ovqatlanishini ta'minlash va salomatlikni mustahkamlash bo'yicha izchil ishlar olib borilmoqda[2].

Aholini sog'lom ovqatlanish mezonlariga rioya etishi va ishlab chiqarish korxonalaridagi ishchilar ovqatlanish holatini gigiyenik tahlil qilish va ilmiy asoslash dolzarb ilmiy yo'nalishlardan biri bo'lib hisoblanadi[3].

Tadqiqotning maqsadi. Aholining sog'lom ovqatlanishida ratsion tarkibiga gigiyenik baho berishdan iborat.

Tavsiyalar. Ratsion sifati qo'yiladigan gigiyenik talablar quyidagi asosiy yo'nalishlarni o'z ichiga olishi kerak:

Energetik muvozanat. Ratsionning energiya qiymati insonning yoshi, jinsi , jismoniy faolligi va mehnat turiga mos bo'lishi lozim.

Oziq moddalarning muvozanati. Ratsion tarkibida oqsil, yog' va uglevodlar fiziologik me'yorlarga mos nisbatda bo'lishi va organizmni to'laqonli ta'minlashi zarur.

Ovqatlanish rejimi .Kun davomida 3–4 mahal ovqatlanish, ovqatni bir vaqtda iste'mol qilish ovqat hazm qilish jarayonini yaxshilaydi. Kechki ovqat uxlashdan kamida 2–3 soat oldin qabul qilinishi kerak.

Sog'lom ovqatlanishning umumiy tavsiyalar (JSST tavsiyalari asosida tuzilgan);

Har kuni turli xil oziq-ovqatlarni iste'mol qiling: sabzavotlar, mevalar, dukkaklilar, yong'oqlar va to'liq donli mahsulotlar. Har kuni kamida 400 g (5 porsiya) meva va sabzavotlar iste'mol qiling.



Date: 29th January-2026

Erkin shakar iste'molini kunlik energiyaning <10% igacha cheklang (ideal holda <5%). Erkin shakar - bu oziq-ovqat yoki ichimlikka qo'shilgan har qanday shakar, shu jumladan asal, sirop va meva sharbatida allaqachon mavjud bo'lgan shakar.

Umumiy yog' iste'molini kunlik energiyaning <30% igacha kamaytiring, to'yingan yog'larni <10% gacha va trans yog'larni <1% gacha cheklash tavsiya etiladi. To'yingan yog'lar asosan go'sht, sariyog', palma va kokos yog'i tarkibida mavjud bo'lib odatdagi haroratida qattiq konsistensiyaga ega bo'ladi. Trans yog'lar - bu ko'pincha pishirilgan mahsulotlar va qovurilgan ovqatlarda keraksiz va potentsial zararli kimyoviy modda sifatida cheklash siyosati bo'lmagan joylarda topiladigan sanoatda ishlab chiqarilgan yog'lardir.

Oziq-ovqat mahsulotlarining gigiyenik xavfsizligi. Mahsulotlar yangi, sifatli, sanitariya qoidalariga muvofiq saqlangan va tayyorlangan bo'lishi lozim. Notog'ri saqlangan yoki sanitariya talablariga javob bermaydigan ovqatlar ovqatdan zaharlanish va yuqumli kasalliklarga sabab bo'ladi.

Yuqoridagi gigiyenik talablarga amal qilingandagina ovqatlanishda yuzaga keladigan muammolar kuzatilish darajasi bir qator kamayishi mumkin.

Xulosa. Aholining sog'lom turmush tarzini shakllantirishda to'g'ri ovqatlanish va ratsion sifatiga rioya etish muhim ahamiyatga ega. Gigiyenik talablar asosida tuzilgan ratsion organizmning normal rivojlanishini ta'minlaydi, kasalliklarning oldini oladi va umr davomiyligini oshiradi. Shu bois aholining ovqatlanish madaniyatini oshirish, gigiyenik bilimlarni keng targ'ib etish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. World Health Organization. Healthy Diet. Geneva: WHO; 2020.
2. World Health Organization. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic 3. Diseases. WHO Technical Report Series 916. Geneva; 2003.
4. Willett W. Nutritional Epidemiology. 3rd ed. New York: Oxford University Press; 2013.
5. Gibson R.S. Principles of Nutritional Assessment. 2nd ed. New York: Oxford University Press; 2005.

