

Date: 21st January-2026

**OVQATANISH GIGIENASI QOIDALARI — TO'G'RI VA RATSIONAL
OVQATLANISHNING MUHIMLIGI**

Kamolova Xayotxon

Xiva Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi texnikumi o'qituvchisi

Annotatsiya: 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.



Mundarija:

- 1 Ovqatlanish gigienasi nima?
- 2 Nima sababdan ovqatlanish gigienasiga rioya qilish muhim?
- 3 Ovqatlanish gigienasi qoidalarini qanday?

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 oqibatlarni 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:



Date: 21st January-2026

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 bexatarlilikiga 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 kirkanda 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:

- Yuvmagan 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;



Date: 21st January-2026

- 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 quyuproq taomlar bilan tugatish;
- Har kuni bir xil vaqtda ovqatlanish;
- Faqat to'g'ri ishlov berilgan mahsulotlarni (termal va h.k.) iste'mol qilish.

