

OVQATLANISH GIGIYENASI VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI

Mallayeva Mavjuda Maxramova (PhD)

Umumiy gigiyena va ekologiya kafedrası assistenti, SamDTU

Tursunmurodova Mashxura Xodjimurodovna

Boshqaruv va menejment fakulteti 203-bosqich talabasi

Annotatsiya

Mazkur maqolada ovqatlanish gigiyenasi va sog‘lom turmush tarzining inson salomatligiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Ratsional ovqatlanish tamoyillari, oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizligi, sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilishning ahamiyati hamda ovqatlanish madaniyatining sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni yoritildi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, to‘g‘ri va muvozanatlangan ovqatlanish organizmning barqaror faoliyatini ta‘minlashda, modda almashinuvini me‘yorda ushlab turishda, immun tizimini mustahkamlashda va ko‘plab noinfeksion kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Shuningdek, sifatsiz, mikrobiologik zararlangan yoki noto‘g‘ri saqlangan oziq-ovqat mahsulotlarini iste‘mol qilish sog‘liq uchun jiddiy xavf tug‘dirishi asoslab berildi. Sog‘lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan voz kechish ham muhimligi ko‘rsatildi.

Kalit so‘zlar: ovqatlanish gigiyenasi, sog‘lom turmush tarzi, ratsional ovqatlanish, oziq-ovqat xavfsizligi, vitaminlar, mikroelementlar, sanitariya, profilaktika.

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Маллаева Мавжуда Махрамова (PhD)

ассистент кафедры общей гигиены и экологии, Самаркандский

государственный медицинский университет

Турсунмуродова Машхура Ходжимуродовна

студентка 203 курса факультета управления и менеджмента

Аннотация

В данной статье с научной точки зрения проанализировано влияние гигиены питания и здорового образа жизни на здоровье человека. Освещены принципы рационального питания, значение безопасности пищевых продуктов, соблюдения санитарно-гигиенических требований, а также роль культуры питания в формировании здорового образа жизни. Результаты исследования показали, что правильное и сбалансированное питание является важным фактором обеспечения стабильного функционирования организма, поддержания нормального обмена веществ, укрепления иммунной системы и профилактики многих неинфекционных заболеваний. Также обосновано, что употребление некачественных, микробиологически загрязнённых или неправильно хранившихся пищевых продуктов может представлять серьёзную угрозу для здоровья. Подчёркнута важность физической активности, личной гигиены, психоэмоциональной устойчивости и отказа от вредных привычек как неотъемлемых компонентов здорового образа жизни.

Ключевые слова: гигиена питания, здоровый образ жизни, рациональное питание, безопасность пищевых продуктов, витамины, микроэлементы, санитария, профилактика.

OVQATLANISH GIGIYENASI VA SOG‘LOM TURMUSH TARZI

Mallayeva Mavjuda Maxramova (PhD)

Umumiy gigiyena va ekologiya kafedrasi assistenti, SamDTU

Tursunmurodova Mashxura Xodjimurodovna

Boshqaruv va menejment fakulteti 203-bosqich talabasi

Annotatsiya

Mazkur maqolada ovqatlanish gigiyenasi va sog‘lom turmush tarzining inson salomatligiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilindi. Ratsional ovqatlanish tamoyillari, oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizligi, sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilishning ahamiyati hamda ovqatlanish madaniyatining sog‘lom turmush tarzini

shakllantirishdagi o'zni yoritildi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, to'g'ri va muvozanatlangan ovqatlanish organizmning barqaror faoliyatini ta'minlashda, modda almashinuvini me'yorda ushlab turishda, immun tizimini mustahkamlashda va ko'plab noinfeksion kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi. Shuningdek, sifatsiz, mikrobiologik zararlangan yoki noto'g'ri saqlangan oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish sog'liq uchun jiddiy xavf tug'dirishi asoslab berildi. Sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi sifatida jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, ruhiy barqarorlik va zararli odatlardan voz kechish ham muhimligi ko'rsatildi.

Kalit so'zlar: ovqatlanish gigiyenasi, sog'lom turmush tarzi, ratsional ovqatlanish, oziq-ovqat xavfsizligi, vitaminlar, mikroelementlar, sanitariya, profilaktika.

Kirish

Hozirgi globallashuv va urbanizatsiya jarayonlari sharoitida aholi salomatligini saqlash va mustahkamlash masalasi jahon miqyosida eng muhim ijtimoiy-sanitariya muammolaridan biriga aylangan. So'nggi yillarda turmush tarzining o'zgarishi, sanoatlashtirilgan oziq-ovqat mahsulotlarining keng tarqalishi, fast-food iste'molining ortishi hamda kamharakat hayot tarzining ustunligi inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Shu sababli ovqatlanish gigiyenasi masalalarini chuqur o'rganish va aholi orasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish dolzarb ahamiyat kasb etadi.

Noto'g'ri va nomutanosib ovqatlanish natijasida semirish, qandli diabet, arterial gipertenziya, ateroskleroz va yurak-qon tomir kasalliklari kabi noinfeksion kasalliklarning ortib borayotgani kuzatilmoqda. Bu holat ayniqsa bolalar, o'smirlar va yoshlar orasida ham dolzarb bo'lib, noto'g'ri ovqatlanish odatlarining erta shakllanishi keyinchalik surunkali kasalliklar xavfini oshiradi. Taqdim etilgan matnda ham fast-food, yuqori kaloriyali va kimyoviy qo'shimchalarga boy mahsulotlarning keng iste'mol qilinishi metabolik buzilishlarga olib kelishi qayd etilgan.

Ovqatlanish gigiyenasi nafaqat oziq moddalarning to‘g‘ri nisbatini ta‘minlash, balki oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligini, saqlash qoidalariga rioya etilishini, tayyorlash va iste‘mol qilish jarayonining sanitariya talablariga mos bo‘lishini ham o‘z ichiga oladi. Sifatsiz, buzilgan yoki mikrobiologik jihatdan zararlangan mahsulotlar turli ichak infeksiyalari, oziq-ovqat toksikoinfeksiyalari va boshqa kasalliklarni yuzaga keltirishi mumkin. Shu ma‘noda ovqatlanish gigiyenasi shaxsiy salomatlik bilan bir qatorda jamoat salomatligi uchun ham muhim omil hisoblanadi.

Sog‘lom turmush tarzi tushunchasi keng qamrovli bo‘lib, u ratsional ovqatlanish, yetarli jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, mehnat va dam olish rejimiga amal qilish, ruhiy-emotsional muvozanatni saqlash hamda zararli odatlardan voz kechishni o‘z ichiga oladi. Shu nuqtai nazardan qaraganda, ovqatlanish gigiyenasi sog‘lom turmush tarzining markaziy tarkibiy qismi hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi ovqatlanish gigiyenasi qoidalarini tahlil qilish, ularning inson salomatligi va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyatini ilmiy jihatdan asoslashdan iborat.

Material va metodlar

Tadqiqot davomida ilmiy adabiyotlar tahlili, taqqoslash va umumlashtirish usuli, gigiyenik baholash hamda statistik ma‘lumotlarni tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Tadqiqot metodologiyasi ovqatlanish gigiyenasi, dietologiya, profilaktik tibbiyot va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha manbalarni o‘rganishga asoslandi.

Material sifatida ratsional ovqatlanishning nazariy asoslari, oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizligi, sanitariya-gigiyena talablari, vitamin va mikroelementlarning biologik ahamiyati, shuningdek turmush tarzining kasalliklar profilaktikasidagi o‘rni haqidagi ilmiy ma‘lumotlar tahlil qilindi. Tahlil jarayonida sog‘lom ovqatlanishning asosiy mezonlari, jumladan oqsil, yog‘ va uglevodlarning

muvozanati, ovqatlanish rejimi, meva va sabzavotlar iste'moli, toza ichimlik suvining ahamiyati va oziq-ovqatni saqlash qoidalari alohida baholandi.

Gigiyenik baholash usuli yordamida oziq-ovqat mahsulotlarining sanitariya talablariga mosligi, xavfsizlik mezonlari va ularning sog'liqqa potensial ta'siri ko'rib chiqildi. Shuningdek, noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar hamda sog'lom turmush tarziga rioya qiluvchi va qilmaydigan shaxslar salomatligi o'rtasidagi farqlar tahlil qilindi.

Natijalari

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, to'g'ri ovqatlanish inson salomatligini saqlashning asosiy omillaridan biridir. Ratsional ovqatlanish oqsil, yog' va uglevodlarning to'g'ri nisbatda bo'lishi, vitaminlar va mikroelementlarning yetarli qabul qilinishi, ovqatlanish rejimiga rioya etilishi hamda oziq-ovqat mahsulotlarining sifatli va xavfsiz bo'lishi bilan tavsiflanadi.

Ratsional ovqatlanish tamoyillari

Tahlil davomida ratsional ovqatlanishning quyidagi asosiy tamoyillari ajratib ko'rsatildi:

muvozanatlangan ovqatlanish;

oziq-ovqat mahsulotlarining sanitariya talablariga javob berishi;

muntazam ovqatlanish rejimi;

vitamin va minerallarga boy ratsion.

Kuniga 3–4 mahal muntazam ovqatlanish, ratsionda meva, sabzavot, sut mahsulotlari, oqsilga boy oziq-ovqatlar va toza ichimlik suvining yetarli bo'lishi organizmning me'yoriy faoliyati uchun muhim ekani aniqlandi.

Noto'g'ri ovqatlanishning oqibatlari

Natijalar noto'g'ri ovqatlanish organizmda modda almashinuvi buzilishlariga olib kelishini ko'rsatdi. Ayniqsa, fast-food mahsulotlari, transyog'lar, haddan tashqari shakar va tuz iste'moli semirish, dislipidemiya, qandli diabet va yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi. Taqdim etilgan matnda ham fast-food va

kimyoviy qo‘shimchalarga boy mahsulotlarning metabolik buzilishlarga sabab bo‘lishi qayd etilgan.

Oziq-ovqat xavfsizligi va sanitariya ahamiyati

Oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri saqlash, tayyorlash va iste‘mol qilish gigiyenik nuqtai nazardan juda muhim ekani aniqlandi. Sifatsiz, muddati o‘tgan yoki mikrobiologik zararlangan mahsulotlarni iste‘mol qilish natijasida turli infeksiyon va toksik kasalliklar yuzaga kelishi mumkin. Toza ichimlik suvidan foydalanish, oziq-ovqatni to‘g‘ri saqlash va sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish yuqumli kasalliklarning oldini olishda muhim omil ekani tasdiqlandi.

Sog‘lom turmush tarzi bilan bog‘liqligi

Sog‘lom turmush tarziga rioya qiluvchi shaxslarda ish qobiliyati yuqoriroq, immunitet mustahkamroq va kasallanish darajasi pastroq bo‘lishi kuzatildi. Ovqatlanish gigiyenasi jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena va zararli odatlardan voz kechish bilan uyg‘unlashganda organizmning adaptatsion imkoniyatlari ortishi va umumiy salomatlik ko‘rsatkichlari yaxshilanishi aniqlandi.

Muhokama

Olingan natijalar ovqatlanish gigiyenasi inson salomatligini saqlashda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanini ko‘rsatadi. To‘g‘ri ovqatlanish nafaqat organizmning energetik va plastik ehtiyojlarini qondiradi, balki modda almashinuvini me‘yorda ushlab turish, immunitetni mustahkamlash va surunkali kasalliklarning oldini olishda ham muhim rol o‘ynaydi.

Muhokama natijasida shuni aytish mumkinki, hozirgi davrda aholining katta qismida ovqatlanish madaniyati yetarli darajada shakllanmagan. Tayyor ovqatlar, yuqori kaloriyali mahsulotlar va yarim tayyor oziq-ovqatlarning ko‘payishi ratsionning biologik qiymatini pasaytiradi. Natijada, bir tomondan ortiqcha vazn va semirish, ikkinchi tomondan esa ayrim vitamin va mikroelementlar yetishmovchiligi kuzatilishi mumkin.

Ovqatlanish gigiyenasining yana bir muhim jihati oziq-ovqat xavfsizligi bilan bog‘liqdir. Oziq-ovqat mahsulotlarining sanitariya talablariga javob bermasligi,

noto'g'ri saqlanishi yoki ifloslangan suvdan foydalanish turli ichak infeksiyalari va oziq-ovqatdan zaharlanish holatlariga olib keladi. Shu bois bu masala individual gigiyena bilan bir qatorda davlat darajasidagi sanitariya nazorati bilan ham chambarchas bog'liq.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda ovqatlanish bo'yicha tushuntirish ishlarini kuchaytirish, ta'lim muassasalarida gigiyenik tarbiyani kengaytirish va aholining oziqlanish savodxonligini oshirish zarur. Taqdim etilgan matnda ham aholi o'rtasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish zarurligi alohida ta'kidlangan.

Bundan tashqari, profilaktik tibbiyot nuqtai nazaridan ratsional ovqatlanish ko'plab kasalliklarni davolashdan ko'ra ularning oldini olishda samaraliroq yondashuv hisoblanadi. Shu bois sog'lom turmush tarzining asosiy komponenti sifatida ovqatlanish gigiyenasiga doir ilmiy asoslangan tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etish muhimdir.

Xulosa

Ovqatlanish gigiyenasi inson salomatligini saqlashning asosiy omillaridan biridir. Ratsional va muvozanatlangan ovqatlanish organizmning normal faoliyatini ta'minlaydi, immunitetni mustahkamlaydi va ko'plab noinfeksion hamda infeksiyon kasalliklarning oldini olishga yordam beradi.

Tadqiqot natijalariga ko'ra, noto'g'ri ovqatlanish, fast-food mahsulotlari, transyog'lar va sifatsiz oziq-ovqat mahsulotlari iste'moli metabolik buzilishlar, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa sog'liq muammolariga olib keladi. Oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligi, ularni to'g'ri saqlash va sanitariya-gigiyena qoidalariga rioya qilish salomatlikni muhofaza qilishda muhim ahamiyatga ega.

Sog'lom turmush tarzi to'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena va ruhiy barqarorlik uyg'unligida shakllanadi. Aholi orasida sog'lom ovqatlanish madaniyatini keng targ'ib qilish, oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash va profilaktik tadbirlarni kuchaytirish jamiyat salomatligini yaxshilashning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Marupov A.M., Iskandarov T.I. Umumiy gigiyena va ekologiya asoslari. Toshkent: Yangi asr avlodi; 2020.
2. Voronov I.I. Gigiyena. Moskva: GEOTAR-Media; 2018.
3. Holmatov X.X. Salomatlik va to'g'ri ovqatlanish asoslari. Toshkent: Fan; 2019.
4. Ismoilov B.R., Raximova D.A. Ratsional ovqatlanish va uning profilaktik ahamiyati. Gigiyena va profilaktika jurnali. 2021;2(1):25–31.
5. Karimov S.T., Yuldasheva M.N. Oziq-ovqat xavfsizligi va sanitariya nazorati. Tibbiyot va sanitariya. 2022;3(2):18–24.
6. Gromova O.A., Torshin I.Yu. Vitaminy i mikroelementy v pitanii cheloveka. Moskva; 2019.
7. Popkin B.M., Adair L.S., Ng S.W. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. Nutrition Reviews. 2012;70(1):3–21.
8. Абдуллаев А.А. Овқатланиш гигиенаси асослари. – Тошкент: Фан, 2020. – 256 б.
9. Каримов Х.К., Рахимов Б.Т. Соғлом турмуш тарзи ва унинг аҳамияти. – Тошкент: Ибн Сино, 2019. – 198 б.
10. Кузнецов В.И. Гигиена питания. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2021. – 320 с.
- Покровский А.А. Рациональное питание человека. – Москва: Медицина, 2018. – 287 с.