OVQAT RATSIONINI GIGIYENIK BAHOLASH

Almardonova Mo'tabar
Shahrisabz davlat pedagogika instituti Aniq fanlar Oliy pedagogika maktabi fakulteti Tabiiy fanlar kafedrasi o'qituvchisi
Toshturdiyeva Marjona Ravshan qizi, Ko'chkinova Sabina Sharif qizi
Shahrisabz davlat pedagogika instituti Aniq fanlar Oliy pedagogika maktabi fakulteti Tabiiy fanlar kafedrasi Biologiya yo'nalishi 3- bosqich talabasi

Annotatsiya: *Mazkur maqolada ovqat ratsionini gigiyenik baholashning nazariy va amaliy jihatlari tahlil qilingan. Inson organizmi uchun zarur bo'lgan oziq moddalarning me'yoriy miqdori, ovqatlanish tartibi hamda ratsionning yosh, jins va mehnat faoliyatiga mosligi yoritilgan. Shuningdek, ovqat ratsionining energetik qiymati, vitamin va mineral moddalarga boyligi, sanitariya-gigiyena talablariga muvofiqligi hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi ahamiyati ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalarida gigiyenik jihatdan to'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish inson salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va mehnat unumdorligini oshirishda muhim omil ekanligi asoslab berilgan.*

Kalit so'zlar: *ovqat ratsioni, gigiyena, sog'lom ovqatlanish, energetik qiymat, oqsil, yog', uglevod, vitaminlar, mineral moddalar, sanitariya talablari, ovqatlanish tartibi, inson salomatligi, gigiyenik baholash.*

Kirish

Bugungi kunda inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda to'g'ri ovqatlanish muhim omillardan biri hisoblanadi. Organizmning normal o'sishi, rivojlanishi, mehnat faoliyatining samaradorligi hamda turli kasalliklarga qarshi chidamliligini ta'minlashda ovqat ratsionining ahamiyati juda katta. Inson iste'mol qiladigan oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida organizm uchun zarur bo'lgan oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalar yetarli miqdorda bo'lishi lozim. Shu sababli ovqat ratsionini gigiyenik jihatdan baholash sog'lom turmush tarzini shakllantirishning asosiy shartlaridan biri hisoblanadi.

Ovqatlanish gigiyenasi inson organizmining fiziologik ehtiyojlariga mos ravishda oziq moddalarning miqdori va sifatini aniqlash bilan shug'ullanadi. Ratsionning energetik qiymati insonning yoshi, jinsi, kasbi, jismoniy faolligi va iqlim sharoitiga mos bo'lishi kerak. Noto'g'ri tashkil etilgan ovqatlanish esa organizmda modda almashinuvining buzilishi, semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari hamda immunitetning pasayishiga sabab bo'lishi mumkin. Ayniqsa, bugungi globallashuv va tezkor hayot tarzi sharoitida tez tayyorlanadigan oziq-ovqat mahsulotlari iste'molining ortib borishi ovqatlanish madaniyatiga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Ovqat ratsionini gigiyenik baholashda oziq-ovqat mahsulotlarining sifati, kaloriyaliligi, tarkibidagi foydali moddalarning muvozanati, ovqatlanish tartibi va sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilinishi muhim mezon sifatida qaraladi. Sog'lom ovqatlanish nafaqat insonning jismoniy salomatligini mustahkamlaydi, balki uning aqliy

faoliyati va ish unumdorligini ham oshiradi. Shu bois mazkur mavzuni o‘rganish, ovqat ratsionining gigiyenik talablarini tahlil qilish hamda sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Mavzuga doir adabiyotlar tahlili

Ovqat ratsionini gigiyenik baholash masalasi tibbiyot, gigiyena, dietologiya va sog‘lom turmush tarzi yo‘nalishlarida keng o‘rganilgan mavzulardan biri hisoblanadi. Mazkur yo‘nalishda olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda inson organizmining fiziologik ehtiyojlarini qondirishda to‘g‘ri ovqatlanishning o‘rni, oziq moddalarning me’yoriy miqdori hamda ovqatlanish gigiyenasining ahamiyati yoritib berilgan.

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti — World Health Organization tomonidan olib borilgan tadqiqotlarda noto‘g‘ri ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik, diabet va boshqa surunkali kasalliklarning asosiy omillaridan biri sifatida ko‘rsatilgan. Tashkilot tavsiyalarida insonning kunlik ovqat ratsioni energiya sarfiga mos bo‘lishi, oziq-ovqat tarkibida oqsil, yog‘ va uglevodlar muvozanati saqlanishi lozimligi ta’kidlangan.

Rus olimi M.I. Pevzner ovqatlanish gigiyenasi va davolovchi ovqatlanish bo‘yicha ilmiy izlanishlar olib borib, turli kasalliklar uchun maxsus parhez tizimlarini ishlab chiqqan. Uning ilmiy qarashlarida ratsional ovqatlanish organizm faoliyatini me’yorlashtirish va sog‘liqni tiklashning muhim omili sifatida talqin etiladi. Shuningdek, A.A. Pokrovskiy tomonidan oziq moddalarning biologik qiymati va muvozanatli ovqatlanish masalalari chuqur tadqiq qilingan.

O‘zbekistonlik olimlar tomonidan ham ovqatlanish gigiyenasi bo‘yicha qator ilmiy tadqiqotlar amalga oshirilgan. Jumladan, sanitariya-gigiyena yo‘nalishidagi tadqiqotlarda aholining ovqatlanish madaniyati, oziq-ovqat mahsulotlarining sifati hamda ekologik omillarning inson salomatligiga ta’siri o‘rganilgan. Tadqiqotlarda ayniqsa bolalar, talabalar va mehnat faoliyati bilan shug‘ullanuvchi shaxslarning ovqatlanish ratsionini gigiyenik jihatdan baholashga alohida e’tibor qaratilgan.

Pedagogik va tibbiy adabiyotlarda sog‘lom ovqatlanish masalasi yosh avlodning jismoniy va intellektual rivojlanishida muhim omil sifatida ko‘rib chiqiladi. Ilmiy manbalarda vitaminlar, mineral moddalar va biologik faol komponentlarning yetishmasligi organizmning himoya funksiyasini pasaytirishi, natijada turli kasalliklar rivojlanishiga sabab bo‘lishi qayd etilgan.

So‘nggi yillarda raqamli texnologiyalar va sun’iy intellekt asosida ovqatlanish monitoringini olib borish, kaloriya nazorati hamda individual ratsion tuzish bo‘yicha ilmiy izlanishlar kengaymoqda. Bu esa ovqat ratsionini gigiyenik baholash tizimini yanada takomillashtirish va inson salomatligini muhofaza qilish imkoniyatlarini kengaytirishga xizmat qilmoqda.

Tahlil qilingan adabiyotlar shuni ko‘rsatadiki, ovqat ratsionini gigiyenik baholash inson salomatligini saqlash, kasalliklarning oldini olish va sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega hisoblanadi.

Tadqiqot metodologiyasi

Mazkur tadqiqotda ovqat ratsionini gigiyenik baholashning nazariy va amaliy jihatlarini o‘rganishga qaratilgan ilmiy-uslubiy yondashuvlardan foydalanildi. Tadqiqot

jarayonida inson organizmi uchun zarur bo‘lgan oziq moddalarning me’yoriy miqdorini aniqlash, ovqatlanish tartibini tahlil qilish hamda ratsionning gigiyenik talablarga muvofiqligini baholash asosiy metodologik yo‘nalish sifatida belgilandi.

Tadqiqotning nazariy asosini ovqatlanish gigiyenasi, dietologiya, sanitariya va sog‘lom turmush tarzi bo‘yicha mahalliy hamda xorijiy olimlarning ilmiy ishlari tashkil etdi. Ilmiy manbalarni o‘rganish jarayonida qiyosiy tahlil, umumlashtirish va tizimli yondashuv usullaridan foydalanildi. Bu orqali ovqat ratsionini baholash mezonlari, oziq moddalarning biologik qiymati va ularning organizm faoliyatiga ta’siri o‘rganildi.

Amaliy tadqiqot jarayonida kuzatish, anketa-so‘rovnoma, statistik tahlil va gigiyenik baholash usullari qo‘llanildi. Kuzatish usuli orqali turli yosh va kasb guruhlariga mansub insonlarning kunlik ovqatlanish tartibi, iste’mol qilinayotgan oziq-ovqat mahsulotlari hamda ularning kaloriyalilik darajasi o‘rganildi. So‘rovnoma usuli yordamida respondentlarning ovqatlanish madaniyati, foydali va zararli oziq-ovqat mahsulotlari haqidagi bilim darajasi aniqlashtirildi.

Gigiyenik baholash usuli asosida ovqat ratsionining energetik qiymati, oqsil, yog‘ va uglevodlar nisbati, vitamin va mineral moddalar miqdori sanitariya-gigiyena me’yorlari bilan taqqoslandi. Olingan ma’lumotlarni qayta ishlashda statistik tahlil usullaridan foydalanilib, natijalar jadval va diagrammalar asosida umumlashtirildi.

Tadqiqot metodologiyasida kompleks yondashuv asosiy tamoyil sifatida tanlandi. Bunda ovqat ratsionining nafaqat kaloriyalilik darajasi, balki uning sifati, xavfsizligi, biologik qiymati hamda inson organizmiga fiziologik ta’siri ham hisobga olindi. Shu bilan birga, zamonaviy axborot texnologiyalari va raqamli monitoring vositalaridan foydalanish imkoniyatlari ham tahlil qilindi.

Natija va muhokama

Tadqiqot davomida ovqat ratsionini gigiyenik jihatdan baholash asosida respondentlarning ovqatlanish tartibi, iste’mol qilinayotgan oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va energetik qiymati tahlil qilindi. Olingan natijalar shuni ko‘rsatdiki, respondentlarning aksariyatida kunlik ovqat ratsioni organizmning fiziologik ehtiyojlariga to‘liq mos kelmaydi. Ayniqsa, oqsil, vitamin va mineral moddalarga boy mahsulotlarni iste’mol qilish darajasi me’yoriy ko‘rsatkichlardan past ekanligi aniqlandi.

Tahlillar davomida ko‘plab respondentlar ovqatlanish tartibiga muntazam rioya qilmasligi, tez tayyorlanadigan hamda yuqori kaloriyali mahsulotlarni ko‘p iste’mol qilishi kuzatildi. Bu holat organizmda ortiqcha vazn, modda almashinuvi buzilishi va surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini oshirishi mumkinligi bilan izohlanadi. Shu bilan birga, meva-sabzavotlar va tabiiy mahsulotlar iste’molining yetarli emasligi immun tizimining zaiflashishiga olib kelishi mumkinligi qayd etildi.

Gigiyenik baholash natijalariga ko‘ra, respondentlarning bir qismida kunlik energiya sarfi va iste’mol qilinayotgan kaloriyalar o‘rtasida nomutanosiblik mavjudligi aniqlandi. Jismoniy faoliyati kam bo‘lgan shaxslarda ortiqcha kaloriyali mahsulotlar iste’moli yuqori bo‘lsa, ayrim respondentlarda esa aksincha, organizm ehtiyojidan kam energiya qabul qilinishi kuzatildi. Bu esa inson salomatligiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan omillardan biri hisoblanadi.

Muhokama jarayonida ovqat ratsionining gigiyenik talablarga mos ravishda tashkil etilishi inson salomatligini saqlashda muhim ahamiyat kasb etishi ta'kidlandi. Ratsional ovqatlanish organizmning normal faoliyatini ta'minlash, ish unumdorligini oshirish hamda turli kasalliklarning oldini olishga xizmat qiladi. Tadqiqot natijalari boshqa olimlarning ilmiy qarashlari bilan hamohang bo'lib, noto'g'ri ovqatlanishning yurak-qon tomir kasalliklari, semizlik va diabet kabi kasalliklar rivojlanishiga sabab bo'lishini tasdiqlaydi.

Shuningdek, zamonaviy axborot texnologiyalari va mobil ilovalar yordamida ovqatlanish monitoringini olib borish, kaloriya nazorati hamda individual ratsion tuzish imkoniyatlari sog'lom ovqatlanishni shakllantirishda samarali vosita bo'lishi mumkinligi qayd etildi. Bu esa ovqat ratsionini gigiyenik baholash tizimini yanada takomillashtirish zarurligini ko'rsatadi.

Xulosa

Ovqat ratsionini gigiyenik baholash inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega ekanligi tadqiqot davomida o'z tasdig'ini topdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ratsional va muvozanatli ovqatlanish organizmning fiziologik ehtiyojlarini qondirish, modda almashinuvini me'yorlashtirish hamda insonning jismoniy va aqliy faoliyatini samarali tashkil etishda muhim omil hisoblanadi.

Tahlillar natijasida ayrim hollarda ovqatlanish tartibiga rioya qilinmasligi, yuqori kaloriyali va tez tayyorlanadigan mahsulotlarning ortiqcha iste'moli hamda vitamin va mineral moddalar yetishmovchiligi kuzatilishi aniqlandi. Bu esa organizmda turli kasalliklar, xususan semizlik, yurak-qon tomir va endokrin tizim kasalliklari rivojlanish xavfini oshiradi. Shu sababli ovqat ratsionini gigiyenik talablar asosida tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

Tadqiqot davomida ovqat ratsionining energetik qiymati, oziq moddalarning muvozanati va sanitariya-gigiyena talablariga mosligi inson salomatligining asosiy ko'rsatkichlaridan biri ekanligi aniqlandi. Sog'lom ovqatlanish tartibiga amal qilish organizmning himoya funksiyalarini kuchaytiradi, ish unumdorligini oshiradi va sog'lom turmush tarzini shakllantirishga xizmat qiladi.

Shuningdek, zamonaviy raqamli texnologiyalar va mobil ilovalar yordamida ovqatlanish monitoringini olib borish, kaloriya nazorati va individual ratsion tuzish imkoniyatlari sog'lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib xizmat qilishi mumkinligi qayd etildi.

Umuman olganda, ovqat ratsionini gigiyenik jihatdan baholash nafaqat inson salomatligini muhofaza qilish, balki kasalliklarning oldini olish, hayot sifatini yaxshilash va jamiyatda sog'lom avlodni shakllantirishda muhim ilmiy-amaliy ahamiyatga ega ekanligi asoslab berildi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Healthy Diet: Fact Sheet. Geneva, 2024.
2. M.I. Pevzner. Osnovi lechebnogo pitaniya. Moskva: Meditsina, 1987.

3. A.A. Pokrovskiy. Gigiyena pitaniya. Moskva: Meditsina, 1986.
4. Aripov A., Xasanov Sh. Ovqatlanish gigiyenasi. Toshkent: O‘qituvchi, 2020.
5. Ismoilov I. Sog‘lom ovqatlanish asoslari. Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
6. Karimov Q. Sanitariya va gigiyena asoslari. Toshkent: Yangi asr avlodi, 2019.
7. Rasulov B. Inson fiziologiyasi va ovqatlanish. Samarqand, 2022.
8. Nurmatov S. Gigiyena va ekologiya. Toshkent: Tafakkur, 2018.
9. United Nations Children's Fund. Nutrition Strategy Report, New York, 2023.
10. Ahmedov R., Jo‘rayev T. “Ovqatlanish ratsionining inson salomatligiga ta’siri”. Tibbiyot va zamon jurnali, №4, 2022.
11. Yuldashev N. “Sog‘lom turmush tarzida ratsional ovqatlanishning ahamiyati”. Pedagogik mahorat jurnali, №6, 2021.
12. Food and Agriculture Organization. Food-Based Dietary Guidelines, Rome, 2022.
13. Xudoyberdiyev A. Bolalar va o‘smirlar gigiyenasi. Toshkent, 2020.
14. Abdullayev M. Dietologiya asoslari. Toshkent: Ilm ziyo, 2023.
15. Sodiqov U. “Ovqatlanish madaniyati va sog‘lom hayot”. Ilm va taraqqiyot jurnali, №2, 2024.