

## OVQATLANISHNING ORGANIZMGA TA'SIRI VA TO'G'RI OVQATLANISH

**Uralov Ulug'bek Baxriyevich** (*SamDTU o'qituvchisi*)

**Qiyomov Ixtiyor Ergashivich** (*SamDTU o'qituvchisi*)

**Qiyomov Azizbek O'tkirovich** (*SamDTU talabasi*)

**Annotatsiya:** *Ovqatlanish salomatlik holatini belgilovchi muhim omillardan biri bo'lib, u har bir shaxsning va umuman olganda butun aholining salomatlik ko'rsatkichi hisoblanadi. Har qanday tirik organizmda doimiy tarzda assimilyasiya va dissimilyasiya jarayonlari kuzatiladi. Agar organizmda ozuqli kimyoviy moddalarning ovqat orqali iste'mol qilinmasligi hamda oksidlanish qaytarilish jarayonlari kuzatilmasa assimilyasiya jarayoni izdan chiqadi.*

**Kalit so'zlar:** *dissimilyasi, ozuqli moddalar, gipotrofiya, profilaktik, radioaktiv, Ovqat ratsioni, energiya*

Ovqatlanish salomatlik holatini belgilovchi muhim omillardan biri bo'lib, u har bir shaxsning va umuman olganda butun aholining salomatlik ko'rsatkichi hisoblanadi. Har qanday tirik organizmda doimiy tarzda assimilyasiya va dissimilyasiya jarayonlari kuzatiladi. Agar organizmda ozuqli kimyoviy moddalarning ovqat orqali iste'mol qilinmasligi hamda oksidlanish qaytarilish jarayonlari kuzatilmasa assimilyasiya jarayoni izdan chiqadi. Natijada organizmni energiya bilan ta'minlash va organizmda ro'y beradigan barcha hayotiy jarayonlarni ta'minlovchi asosiy ozuqli moddalar - oqsillar, yog'lar, karbonsuvlar, vitaminlar va mineral tuzlarga bo'lgan tanqislik yuzaga keladi. Shuning uchun inson organizmi muntazam tarzda sifatli ovqatlanib turishi zarur. Insonning yashash umri davomida (o'rtacha 70 yillik umr mobaynida) odam o'rta hisobda 2,5 tonna oqsil, 3 tonna yog' mahsulotlari, 10 tonna karbonsuv va 250 kg osh tuzini iste'mol qiladi. Odam organizmiga ozuqli moddalarning tushib turishi uning hayotiy faoliyatini ta'minlabgina qolmay, balki sezilarli darajada odamning salomatligini ham belgilab beradi. Ma'lumki, aholining salomatlik ko'rsatkichlari ularning ovqatlanish tarzi bilan chambarchas bog'liqdir.

Ovqatlanish sifatiga ayniqsa bolalar va o'smirlarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, mehnatga layoqatli aholining mehnat qobiliyati, tashqi muhitning salbiy taasurotlariga qarshi kurashish qobiliyati, aholining umumiy kasallanish darajasi, o'ratacha umr ko'rish davomiyligi bevosita bog'liqdir. Noto'g'ri ovqatlanish natijasida ko'pgina kasalliklarning kechishi og'irroq shaklda o'tadi, ularning surunkali shaklga o'tishi tezlashadi, sog'ayish muddati uzayib ketadi. Inson organizmining bekamu ko'st rivojlanib, yashashini ta'minlaydigan asosiy omillardan biri ovqat hisoblanadi. U energiya manbai. Bir gramm ovqatning organizmda yonganda ajraladigan issiqligiga qarab ovqatning quvvatliy qiymati aniqlanadi.

Aholini ovqatlanish muammosi faqat gigiyenik muammo bo'lib qolmay, balki ko'proq darajada ijtimoiy muammodir, chunki aholini ovqatlanish sifati xar bir davlatning

rivojlanganlik darajasi, oziq-ovqatlar uchun ajratiladigan mablag' miqdori bilan belgilanadi. Bundan tashqari, ovqatlanish muammosi har bir davlatning iqtisodiy holati va boshqa davlatlar bilan qiladigan iqtisodiy munosabatlari, har bir davlatning ijtimoiy siyosati, mehnat resurslari va mehnat qiluvchi potensialiga ham bog'liqdir.

Bizning Respublikamizda aholining ovqatlanish muammolari o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Aholining ovqatlanishiga doir masalalar bo'yicha bilimdonlik darajasi uyqori darajada emas, oqilona va to'g'ri ovqatlanishga doir elementlarni ko'pchilik bilgan taqdirda ham unga e'tibor qaratmaydi. Aholining ko'pchilik qismi sifatli ovqat mahsulotlari bilan to'liq ta'minlanish imkoniyatiga ega emas, bunday imkoniyatga ega bo'lgan aholi xam to'g'ri ovqatlanish talablariga rioya qilmaydi. Bugungi kunga kelib ovqat mahsulotlarining sifat ko'rsatkichlarini gigiyenik nazorati sezilarli darajada pasaygan. Bozorlarda, xususi savdo nuqtalarida va ko'chalarda tartibsiz ravishda sotiladigan ovqatlarning sifatiga hech kim kafolat beraolmaydi va bu holatni baholashda sanitar nazoratning olib borayotgan ishini ko'ngildagidek deb bo'lmaydi.

Respublikamizning qishloq aholisi yashash joylarida ovqatlanish muammosi bundan ham keskin vaziyatda, chunki ovqat mahsulotlarining assortimenti kamaydi va iste'mol qilinadigan ovqat mahsulotlarining miqdori ham oldingidan pasaygan. Buning oqibatida aholi o'rtasida (ko'pincha ayollar o'rtasida) kamqonlik, bolalar o'rtasida gipotrofiya, kamqonlik va raxit kabi kasalliklar darajasi keskin ortib ketdi.

Oqilona, ratsional ovqatlanish deb tashqi muhitning noxush, nomaqbul omillariga organizmning yaxshi kurashish qobiliyatini yaratuvchi, o'suvchi organizmning garmonik rivojlanishini ta'minlovchi ovqatlanishga aytiladi. Ovqat ratsioni – bu inson ovqatlanishi uchun zarur bo'lgan bu bir kunlik oziq-ovqat mahsulotlarining miqdoriy va sifatliy tarkibidir. Ovqat ratsioni quyidagi gigiyenik talablarga javob berish kerak:

Miqdoriy jihatdan fiziologik ehtiyojga muvofiq bo'lishi kerak, ya'ni ovqat ratsionining kaloriyaliligi organizmning yo'qotgan energiya miqdorini qoplashi lozim.

**1.** Tegishli sifat tarkibiga ega bo'lishi kerak. Ovqat o'z tarkibida etarli miqdorda barcha ovqatlik moddalarni (oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalarni) tutishi lozim (oqsil, yog', uglevodlar quyidagi nisbatda bo'lishi kerak: kattalar uchun 1:1,2:4,6, bolalar uchun 1:1: 4)

**2.** Bir kunlik ovqatlanish to'g'ri taqsimlangan bo'lishi kerak. Yilning sovuq paytlarda nonushta 30-35%, tushlik 40-45%, kechki ovqat 25-30%, yilning issiq paytlarida tushlik 15% ga ertalabki nonushta va kechki ovqat hisobidan kamaytiriladi.

**3.** Ovqat engil xazm bo'lishi lozim, bu esa ovqatning tarkibiga, tayyorlanish sifatiga hamda oshqozon-ichak sistemasining funksional holatiga bog'liq.

**4.** Ovqatning organoleptik xususiyatlari - tashqi ko'rinishi, rangi, mazasi, suyuq - quyugligi, harorati yaxshi bo'lishi lozim.

**5.** Ovqat turli tuman bo'lishi kerak.

**6.** Ovqat to'yg'izish sezgisini chaqirish xususiyatiga ega bo'lishi kerak.

7. Sanitariya-epidemiologiya nuqtai-nazaridan ovqatlar zararsiz, ya'ni mikroblardan holi bo'lishi shart.

Respublikamizda oxirgi yillarda ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarni oldini olish hamda yuqumli bo'lmagan kasalliklar darajasini pasaytirish maqsadida quyidagi bir qancha me'yoriy hujjatlar ishlab chiqilgan:

1. SanQ va M № 0347-17 bo'yicha «O'zbekiston Respublikasi aholisining sog'lom ovqatlanishini qo'llash uchun yosh-jins va kasbiy guruxlari bo'yicha oziqovqat mahsulotlariga bo'lgan ehtiyojning fiziologik me'yorlari»;

2. SanQvaM №0361-18 —Gen injeneriya usuli bilan olingan oziq ovqat mahsulotlarining inson hayoti va salomatligi uchun xavfsizligini baholash||

3. SanQ va M № 0366 – 19 —Oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizligining gigiyenik normativlari||;

SanQ va M №0367 – 19 —Funksional, shifobaxsh (parhez) va profilaktik ovqatlanish mahsulotlari ishlab chiqarish va muomalasiga qo'yiladigan gigiyenik talablar||.

SanQ va M № 0366 – 19 — Oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizligining gigiyenik normativlari|| da oziq-ovqat mahsulotlari organoleptik va fizikaviy kimyoviy ko'rsatkichlar bo'yicha oziq-ovqat mahsulotlariga qo'yiladigan talablarga javob berishi hamda hozirgi va kelgusi avlodlar salomatligi uchun xavf soluvchi kimyoviy, radioaktiv, biologik faol moddalar va ularning birikmalari, mikroorganizmlar va boshqa biologik organizmlarning yo'l qo'yilgan miqdoriga qo'yiladigan me'yoriy hujjatlar bilan belgilangan talablarga to'liq javob berishi lozimligi keltirilib o'tilgan.

Ushbu SanQ va Mda yangi oziq-ovqat mahsulotini ishlab chiqish va ishlab chiqarishda yoki uni takomillashtirishda, shuningdek, ishlab chiqarish texnologiyasini ishlab chiqishda yuridik va jismoniy shaxslar oziq-ovqat mahsulotining xavfsizligi, yaroqlilik muddati, sifat ko'rsatkichlari hamda nazorat uslublarini asoslab berishlari shartli keltirilgan.

SanQ va M №0367 – 19 —Funksional, shifobaxsh (parhez) va profilaktik ovqatlanish mahsulotlari ishlab chiqarish va muomalasiga qo'yiladigan gigiyenik talablar|| ovqatlanish mahsulotlari ishlab chiqarishni tashkil etish va ishlab chiqarish xonalariga, maishiy xonalarga, suv ta'minoti va kanalizatsiyaga, tabiiy va sun'iy yoritishga, havoni shamollatish, isitish hamda harorat va namlikni bir maromda saqlashga, texnologik asbob uskunalar, anjomlar va idishga, ishlab chiqarish jarayonida ishlatiladigan xom ashyoni qabul qilish va saqlashga qo'yiladigan talabalar va mehnat sharoitlari va shaxsiy gigiyena qoidalariga qo'yiladigan gigiyenik talabalarni o'zida jamlagan.

SanQ va M № 0347-17 bo'yicha «O'zbekiston Respublikasi aholisining sog'lom ovqatlanishini qo'llash uchun yosh-jins va kasbiy guruxlari bo'yicha oziqovqat mahsulotlariga bo'lgan ehtiyojning fiziologik me'yorlari»ga binoan aholining turli tabaqalari va ularning energiyaga bo'lgan ehtiyojlari oqsillarning, yog'larni, karbonsuvlarning, vitaminlar, mineral moddalarga bo'lgan ehtiyojlar nazarda tutiladi. Shu bilan birga aholining jinsi, yoshi, kasbi, turmush sharoiti, kommunal xizmat bilan ta'minlashganligi, sport bilan shug'ullanishi, iqlim sharoitlari nazarga olinib fiziologik normalar tuzilgan.

Ishga yaroqli barcha odamlar kasbining og'ir-engilligiga qarab 5 ta maxsus kasb guruxlariga bo'linganlar va har bir gurux uchun ularning yoshlarini e'tiborga olgan holda (18-29, 30-39, 40-60) alohida ovqatlik moddalar miqdori va ularning beradigan energiya miqdorlari belgilangan.

1 gurux: Aqliy mehnat bilan band bo'lganlar: korxonalar rahbarlari, ilmiy tadqiqot xodimlari, tibbiyot xizmatchilari, o'qituvchilar, tarbiyachilar, asab tizimi zo'riqishi bilan ishlovchilar.

2 gurux: Engil jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar: tikuvchilar, agronomlar, zootexniklar, veterinar xizmatchilari, tibbiy hamshiralar, sanitarkalar, sanoat va oziq-ovqat do'konlari xodimlari, aloqa va pochta xodimlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar.

3 gurux: O'rta og'irlikdagi jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar: slesarlar, stanokda ishlovchilar, jarroxlilar, kimyogarlar, turli xil transportlarni boshqaruvchilar, kommunal-maishiy xizmati xodimlari, temiryo'lchilar.

4 gurux: Og'ir mehnat bilan shug'ullanuvchilar: neft va gaz ishlab chiqarish korxonalari ishchilari, quruvchilar, qishloq xo'jaligida ishlovchilar, mexanizatorlar, metall quyuvchilar, duradgorlar.

5 gurux: Juda og'ir mehnat qiluvchilar: konlarda ishlovchilar, daraxt kesuvchilar, g'isht va beton quyuvchilar.

Jadval 2.1. Katta yoshdagi aholining jins va kasb guruxlari uchun tavsiya etilgan o'rtacha kunlik energiya me'yorlari (SanQ va M № 0347-17)

Kasb guruxlari	Yosh guruxlari, yilda	Kunlik extiyoji, Kkal	
		erkaklar	ayollar
I	18-29	2450	2000
	30-39	2100	2000
	40-59	2200	2100
II	18-29	2800	2200
	30-39	2650	2150
	40-59	2500	2100
III	18-29	3300	2600
	30-39	3150	2250
	40-59	2950	2500
IV	18-29	3850	3050
	30-39	3600	2950
	40-59	3400	2850
V	18-29	4200	-
	30-39	3950	-
	40-59	3750	-

Talaba yoshlar uchun o'rtacha energiya sarfi 3330 kkal deb belgilangan. Jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchi erkaklar uchun energiya sarfi 5000 kkal va ayollar uchun 4000 kkal deb belgilangan. Etarli darajada kommunal xizmati yo'q joylar aholisi

uchun qo'shimcha miqdorda 200-300 kkal energiya sarfi belgilangan. Keksalar uchun agar ularning yoshi 60-75 atrofida bo'lsa kunlik ovqat ratsionining energetik qiymatini 5% ga kamaytirish, 75 yoshdan o'tganlar uchun 10-15% ga pasaytirish tavsiya etiladi. Bir kecha-kunduzgi organizmning umumiy energiya sarfi quyidagilardan tashkil topgan:

1. Asosiy almashinuviga sarflanadigan energiya (shu bilan birga uyqu payti ham).
2. Ovqat qabul qilish bilan bog'liq bo'lgan energiya sarfi.
3. Bir kecha-kunduz mobaynida barcha turlarga sarflanadigan energiya.

Asosiy almashinuv deb-aniq bir standart sharoitida, to'liq tinchlangan holda, mushaklarning bo'shashgan, tana harorati normal, och holda o'rinda yotgan holdagi almashinuvga aytiladi. O'rta yoshdagi sog'lom erkak kishining asosiy almashinuv darajasi 1 kg og'irligi uchun 1 soat mobaynida 1 kkal energiyaga teng, 70 kg og'irlikdagi erkak kishi uchun bir kunlik asosiy almashinuv energiyasi 1700 kkal ga, 60 kg og'irlikdagi ayollarda 1400 kkalga teng bo'ladi. Organizmning energiya sarfini quyidagi usullar bo'yicha aniqlanadi:

1. To'g'ri (bevosita) kalorimetriyali usullari
2. Bevosita bo'lmagan kalorimetriyali usullar
3. Xronometrli-jadal usuli bo'yicha
4. Professor Pokrovskiy usuli yordamida
5. Tana og'irligini va haqiqiy qabul qilingan ovqatni hisobga olgan holda aniqlash.

**Xulosa:** Kunlik va haftalik taomnomalar tuzish uchun Xronometrli-jadal usulidan foydalanamiz. Buning uchun bizga ozuqali moddalarning, ya'ni oqsil, yog' va karbonsuvlarning oziq –ovqat mahsulotlaridagi miqdori kerak bo'ladi. Professor B.A.Do'schanov barcha oziq-ovqat mahsulotlaridagi ozuqali moddalarning har 100 grammdagi miqdorini aniqlab chiqqan va by ma'lumotlarni qo'llanma shaklida nashirdan chiargan. Inson salomatligiga ovqatning ko'p miqdori ham kam miqdori ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Sistemali ravishda ortiqcha ovqatlanganda organizmda ko'p miqdorda yog' yig'iladi, natijada ovqat xazm qilish organlarining faoliyatini izdan chiqaradi, yurak mushaklarini yog' bosib uni zaiflashtiradi. To'yib ovqatlanmaslik esa, tana og'irligini kamayishiga, ozib ketish, umumiy nimjonlik, ish qobiliyati va himoya kuchining zaiflashnishi sababli bo'ladi. Kuchaytirilgan kaloriyali ovqat bir qancha kasalliklarni davolashda tavsiya etiladi, chunonchi qalqonsimon bezning giperfunksiyasi, intoksikatsiyalar, ba'zi bir surunkali kasalliklar va hakoza.

Kamaytirilgan kaloriyali ovqatlar kam harakatli hayot tarzidagilarga, modda almashinuvi pasaygan shaxslarga va ortiqcha vaznli odamlar uchun, kasalxona sharoitida esa qorin bo'shlig'idagi o'tkir jaroxlik patologiyalarda, oshqozon-ichak tizimining o'tkir kasalliklarida, semirib ketganda, podogra va yurak tomir kasalliklarida, oshqozon va ichak yaralari qaytalanganda, diabetning og'ir kechuvchi shakllarida tavsiya etiladi. Yqori kaloriyali ovqat ratsioni xavfli o'sma kasalliklarining paydo bo'lishi va kechishini kuchaytirishi mumkinligi haqida ilmiy axborotlar mavjud. Past kaloriyali ratsion esa o'smalar o'sishi va rivojlanishini sekinlashtiradi.

**FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Уралов У., Баратова Р., Раджабов З. УЛУЧШЕНИЕ САНИТАРИИ ПИТЬЕВОЙ ВОДЫ //Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2 Part 2. – С. 176-179.
2. Боймуродов Х. Т. и др. ВЛИЯНИЕ АБИОТИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА ЛЁТ ПЧЕЛ И СБОР МЁДА В САМАРКАНДСКОЙ ОБЛАСТИ //INTERNATIONAL RESEARCH FORUM-2022. – 2022. – С. 174-178.
3. Ergashovich K. I., Bakhriyevich U. U. Toxic infections and intoxications caused by food //IQRO. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 181-186.
4. Baxriyevich U. U., Ergashivich Q. I. BOLALAR VA O'SMIRLAR SALOMATLIGINING GIGIYENIK BAHOLASH //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – Т. 1. – №. 9. – С. 1027-1035.
5. Baxriyevich U. U. et al. CORRECT NUTRITION IS DISEASE PREVENTION //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 769-776.
6. Bakhriyevich U. U., Abdurakhmonovna E. M. ROLE OF THE OZONE LAYER IN BIOLOGICAL PROCESSES //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – Т. 1. – №. 9. – С. 1019-1026.
7. Bakhriyevich U. U., Amankeldievna S. M. IMPACT OF ECOLOGICAL PROBLEMS ON SOCIETY AND ECOLOGICAL PROBLEMS OF THE PRESENT TIME //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – Т. 1. – №. 9. – С. 1000-1008.
8. Уролов У. Б. ТУПРОҚНИ ЭРОЗИЯДАН САҚЛАШ ТАДБИРЛАРИ //O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI. – 2023. – Т. 2. – №. 16. – С. 761-768.