

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

Azimov Murodjon Umidjon o'g'li

Mamatov Voxidjon Zoxidjon o'g'li

Mirzayev Skukrullo Nabijon o'g'li

Quva Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat

Salomatligi texnikumi maxsus fan o'qituvchisi

Annotatsiya: Ovqatlanish gigiyenasi - gigiyenaning bir tarmog'i, sog'lom odamning to'fi va beka mu ko'st ovqatlanish muam-molarini o'rganadigan fan. Uning mustaqil bo'limi — diyetologiya bemorlar ovqatini o'rganadi va parhez ovqatlar tarkibini ishlab chiqadi.

Key words: Ovqatlanish gigiyenasi, Dietologiya, oziq-ovqat proporsiyalari, sutkalik ratsion, Sanitariya-epidemiologiya normalari

Tananing gigiyenasi haqida hamma biladi. Ovqatlanish gigiyenasi haqida-chi? Ushbu tushuncha oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, tayyorlash va iste'mol qilishning bir qator qoidalarini o'z ichiga oladi. Ovqatlanishda gigiyenik bo'lish va zaharlanish yoki ifloslanish ehtimolini oldini olish nimani anglatishi haqida batafsil bilib oling.

Ovqatlanish gigiyenasi nima?

Ovqatlanish gigiyenasi 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 oqibatlarini 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 gigiyenasi» yo'nalishining rivojlanishi natijasida shifobaxsh va to'g'ri ovqatlanishni o'rganadigan dietologiya kabi fan yuzaga kelgan.

Ovqatlanish gigiyenasining asosiy talablari:

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 proporsiyalari 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 gigenasiga 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 kirganda 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:

- Yuvmilmagan qo'llar;
- Iflos sirt;
- Iflos suv;
- Kuyish va jarohatlar;
- Uy (va nafaqat) hayvonlari va boshqalar.

Ovqatlanish gigenasi qoidalari qanday?

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

Foydalanilgan adabiyotlar:

Sodiqov K.S “O'qituvchilar gigienasi va fiziologiyasi”.

Aminov B., Tilavov T “ Odam va uning salomatligi

Mahmudov I. , Alimov B. , Qurbonov Sh. “O'smirlar fiziologiyasi va gigienasi”

Internet ma'lumotlari:

www.ziyonet.uz

www.google.uz