



**OVQAT GIGIENASI: SOG'LOM HAYOT KAFOLATI SIFATIDA ILMIY
TAHLIL**

Xomidov Botir Raxmonovich

*Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti, tibbiy profilaktika fakulteti gigiena
kafedrası asesenti*

Annotatsiya. *Mazkur maqolada ovqat gigienasining ilmiy asoslari, uning inson salomatligidagi o'rni va oziq- ovqat mahsulotlarining xavfsizligi masalalari keng yoritilgan. Tadqiqotda oziq- ovqat mahsulotlarini saqlash, tayyorlash va iste'mol qilish jarayonlarida gigiena qoidalariga rioya etishning ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, ovqat orqali yuqadigan asosiy kasalliklar, ularning qo'zg'atuvchilari va profilaktik choralari ilmiy asosda ko'rib chiqiladi. Xalqaro va milliy me'yoriy hujjatlar, jumladan, Codex Alimentarius va HACCP tizimining roli tahlil etilib, sog'lom ovqatlanish madaniyati va turmush tarzida gigienaning o'rni alohida e'tiborga olingan. Maqola ovqat gigienasi orqali jamoat salomatligini saqlash bo'yicha muhim ilmiy xulosalarni o'z ichiga oladi.*

Kirish

Ovqat gigienasi-bu inson salomatligini saqlashda muhim rol o'ynaydigan fan bo'lib, oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash, saqlash, tashish va iste'mol qilish jarayonlarida sanitariya-gigiena qoidalariga amal qilishni o'rganadi. Inson organizmi to'g'ri ovqatlanish orqali zaruriy moddalarga ega bo'ladi, ammo bu jarayonda gigienik me'yorlarga amal qilmasa, turli kasalliklar, ayniqsa, infeksiya va ovqatdan zaharlanish holatlari yuzaga keladi. Shu bois ovqat gigienasi jamoat salomatligi tizimining ajralmas qismidir.

Ovqat gigienasining ilmiy asoslari

Ovqat gigienasi mikrobiologiya, toksikologiya, epidemiologiya, fiziologiya va sanitariya fanlariga tayanuvchi tarmoqdir. U quyidagi maqsadlarni ko'zlaydi:

Oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligini ta'minlash;

Patogen mikroorganizmlar, pestitsidlar, kimyoviy moddalar, og'ir metallar bilan ifloslanishning olidini olish;

Sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakillantirish;

Mahsulotlarni gigienik tarzda ishlab chiqarish va nazorat qilish.

Ovqat mahsulotlarida mavjud bakteriyalar (maslan, Salmonella, E.coli, Listeria) inson salomatligi uchun jiddiy xavf tug'diradi. Shuning uchun mahsulotlarni issiqlikda qayta ishlash, to'g'ri saqlash va tozalash gigiena tartiblari doirasida amalga oshirilishi zarur.

Ovqat mahsulotlarini saqlash va ishlab chiqarishdagi gigiena qoidalari

Oziq-ovqat mahsulotlarini saqlashda quyidagi omillarga e'tibor qaratiladi:

Harorat: Go'sht, baliq, sut mahsulotlari $+0^{\circ}\text{C}$ dan $+4^{\circ}\text{C}$ gacha saqlanishi lozim.

Namlik: Namlik darajasi ko'tarilgan joylarda mog'or va bakteriyalar tez ko'payadi.

Mahsulotlar ajratilishi: Xom mahsulotlar va pishgan ovqatlar alohida saqlanishi shart .



Tayyorlash

Ishchilar tibbiy ko'rikdan o'tgan bo'lishi va sanitariya kitobchalariga ega bo'lishi kerak.

Oshxona sathlari , idish-tovoqlar, pichoqlar va kesish taxtachalari tozaligi doimiy nazoratda bo'lishi lozim.

Har bir turdagi mahsulot uchun alohida ishlov berish moslamalari bo'lishi kerak (masalan, go'sht va sabzavotlar uchun alohida taxtachalar).

Oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklar

Gigiena qoidalariga rioya qilinmasa, quyidagi kasalliklar tarqaladi:

Kasallik: Salmonellyoz, Botulizm, Dizenteriya, Entyerokolit.

Qo'zg'atuvchi: Salmonella spp, Clostridium botulinum, Shigella spp, E.coli.

Yuqish mabai: Xom tuxum, go'sht, konservalangan mahsulotlar, iflos suv, yuvilmagan meva-sabzavot, sog'lom nazoratdan o'tmagan oziq-ovqat.

Ushbu kasalliklar ko'plab epidemiologic holatlarning sababchisi bo'lib, ularning oldini olish faqatgina qat'iy ovqat gigienasi choralari amal qilish bilan mumkin.

Xalqaro va milliy me'yoriy-xuquqiy hujjatlar

Ovqat gigienasi bo'yicha turli xalqaro tashkilotlar(Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti-JSST, FAO, Codex Alimentarius) va milliy organlar tomonidan qabul qilinadigan hujjatlar mavjud:

Codex Alimentarius- oziq-ovqat xavfsizligi bo'yicha xalqaro standartlar to'plami;

O'zbekiston respublikasi SSV buyrug'i №216-sanitariya talablariga oid normativ hujjat;

HACCP tizimi(Hazard Analysis and Critical Control Points)-xavflarni baholash va nazorat qilish tizimi.

Ovqat gigienasida sog'lom turmush tarzi omillari

Ovqat gigienasi faqat ishlab chiqarish va savdo zanjiridagina emas, balki har biro damning kundalik hayot tarzida ham muhim hisoblanadi:

Ovqatdan oldin qo'lni sovun bilan yuvish;

Meva-sabzavotlarni yaxshilab yuvish;

Qaynatilmagan yoki noma'lum manbali suvni iste'mol qilmasli;

Iste'mol qilishga yaroqlilik muddatiga e'tibor berish;

Issiq ovqatlarni 2 soatdan ortiq xona haroratida qoldirmaslik.

Xulosa

Ovqat gigienasi inson hayoti va sog'ligi bilan bevosita bog'liq muhim soha hisoblanadi. Uning qoidalariga amal qilish orqali infeksiyon kasalliklar, zaharlanishlar va jiddiy sog'liq muammolarining oldi olinadi. Bugungi global ovqat sanoati, ekologik muammolar va iqlim o'zgarishlari sharoitida ovqat gigienasi fanining roli yanada ortib bormoqda. Shu bois, bu boradagi ilmiy izlanishlar, xalqaro hamkorlik va aholining gigiena madaniyatini oshirish muhim vazifalardan biridir.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Foydalanilgan adabiyotlar

1.G'ofurov R.X,Karimov I.Q."Gigiena asoslari"-O'zbekiston Tibbiyot Akademiyasi, Toshkent,2018.

2.Xudoyberganov A.X, Nosirova D.D."Tibbiyot mikrobiologiya", Toshkent Tibbiyot Akademiyasi nashriyoti,2017.

3.Umarov Sh.B."Ovqatlanish gigienasi va oziq-ovqat xavfsizligi", Toshkent farmatsevtika institute,2021.