

РЕСТОРАНЛАРДА ОҚИЛОНА ОВҚАТЛАНИШ ХИЗМАТЛАРИНИ  
ТАШКИЛ ЭТИШ

Абдурайимов Уктам Абдуғани ўғли

СамИСИ, Сервис кафедраси катта ўқитувчиси

Абдумуродова Камола Ғайрат қизи -

СамИСИ талабаси

**Аннотация:** Ушбу мақолада, мамлакатимиздаги ресторанлар, яшаш ва овқатланиш хизматлари билан шуғулланувчи корхоналар ҳамда уларнинг аҳолига оқилонга овқатланишни ташкил этишидаги ўрни, бугунги кунда қай даражадалиги ёритилган. Бундан ташқариш соғлом овқатланишида, инсон организми учун керакли моддаларнинг миқдори ҳақида статистик маълумотлар келтирилган.

**Калит сўзлар:** овқатланиш корхоналари, соғлом овқатланиш, ёғ, углевод, оқсил, витамин, диет кафе.

**Annotation:** This article describes the enterprises of housing and catering services in the country and their role in the organization of healthy eating for the population, the current level. In addition, there are statistics on the amount of nutrients needed by the human body in a healthy diet.

**Keywords:** catering establishments, healthy eating, fat, carbohydrate, protein, vitamins, diet cafe.

**Аннотация:** В этой статье сегодня освещается роль предприятий, занимающихся предоставлением услуг по проживанию и питанию в нашей стране, а также их роль в организации здорового питания населения. Далее представлен анализ статистических данных о количестве веществ, необходимых человеческому организму при здоровом питании.

**Ключевые слова:** предприятия общественного питания, здоровое питание, жиры, углеводы, белки, витамины, диетическое кафе.

Бугунги кунга келиб Ўзбекистон Республикасида аҳолининг сони кўпайиб борган сари аҳолининг бандлиги ҳам ўсиб бораётганлиги учун умумий овқатланиш корхоналарига бўлган талаб ҳам ўз-ўзидан ошиб бормоқда.

Умумий овқатланиш хизматлари билан шуғулланувчи корхоналар мамлакатимиздаги энг муҳим соҳалардан бири ҳисобланади. Унинг долзарблиги шундаки, хизматлар аҳоли учун кўрсатилади. Ҳозирда барчамиз ресторан, кафе ва емакхоналарда овқатланишга одатланганмиз.[1] Биз бу масканларда тантана, шодиёналар, тўй маросимларини ташкил этишга одатланганмиз. Жаҳонга машҳур бўлган ўзбек миллий таомларининг сони хилма-хилдир. Узоққа бормаилик, 5 йил пархез (диет кафе) умумий овқатланиш корхоналарини жуда камдан-кам учратар эдик. Бугунги кунга келиб, бундай овқатланиш корхоналарини ортиб бораётганлигини

кўришимиз мумкин. Чунки, инсонларни тоифаларга бўлган ҳолда умумий овқатланиш корхоналарининг сони ва турлари ҳам ортиб бормоқда (1-жадвал).

**1-жадвал**

**ЯШАШ ВА ОВҚАТЛАНИШ БЎЙИЧА ФАОЛИЯТ КЎРСАТАЁТГАН КОРХОНАЛАР ВА ТАШКИЛОТЛАРНИНГ СОНИ<sup>18</sup>**

Кўрсаткичлар	2022 й.	2023 й.	2024 й.	2025 й.
Яшаш ва овқатланиш бўйича хизматлар	35626	39765	43822	44835

Юқоридаги 1-жадвал маълумотларидан кўриниб турибдики, мамлакатимизда яшаш ва овқатланиш хизматлари кўрсатувчи корхоналарнинг сони 2022 йил 35626 тани ташкил этган бўлса, 2025 йил ҳолатига 44835 тани ташкил этганини кўришимиз мумкин. 2022 йилга нисбатан яшаш ва овқатланиш бўйича хизмат кўрсатаётган корхоналар сони 9209 тага кўпайганини, ўсиш суръати эса ошганини кўришимиз мумкин. Бу албатта инсонларнинг яшаш ва овқатланиш корхоналарига бўлган эҳтиёжларини ошаётганлигидан далолат бермоқда.

Овқатланиш хизматларига эҳтиёжнинг ортиши, овқатланиш корхоналари олдидаги маъсулиятни янада оширади. Бугунги кунда аҳолининг соғлигини сақлаш ҳамда уларнинг тўғри овқатланишини ташкил этиш, бугунги куннинг долзарб масалалардан ҳисобланади. Бугунги кунда аҳолининг ёшини, жинсини, меҳнат фаолиятини ва иқлим шароитларини ҳисобга олган ҳолда соғлом овқатланишнинг илмий концепцияси ишлаб чиқилган бўлиб, овқатланиш корхоналарида таомларни тайёрлаш ҳамда соғлом овқатланишни ташкил этишда шу концепция асосида амалга оширилиши зарур.

Ҳозирги вақтда овқатланиш корхоналари орасида соғлом овқатланиш фаолияти билан шуғулланувчи корхона (диет кафе)лар кўпаймоқда. Бундай корхоналарнинг кўпайиши, аҳолини соғлом овқатланишни ташкил этишда ўз ҳиссасини кўшмоқда. Чунки бундай овқатланиш корхоналарида инсон организми учун муҳим моддаларнинг суткалик эҳтиёжларини ўрганган ҳолда уларнинг ёшига, жинсига, саломатлигига ҳамда шуғулланаётган касбига қараб менюлар тузилади. Инсон организми учун керакли бўлган углеводлар, минераллар, оксиллар, ёғлар, витаминларга бўлган суткалик эҳтиёжи бўйича овқатланиши лозим.

Инсоннинг кундалик истеъмолида оксил, ёғ, углеводлар ва витаминлар муҳим ўринга эга. Масалан инсоннинг истеъмол қиладиган озиқ-овқатларининг 50 фоизини мева ва сабзавотлар ташкил этиши лозим бўлиб, бу эса инсонларни витаминларга бўлган эҳтиёжини қондиришда хизмат қилади. Айнан инсон организмида бирон-бир жараён витаминларсиз содир бўлмайди. Шу сабабли ҳар бир моддалар инсон организми учун ўта аҳамиятли ўринга эга. Инсон организми учун керакли моддаларга

<sup>18</sup> [www.stat.uz](http://www.stat.uz).

бўлган эҳтиёжи бўйича статистикаси ўрганилиб, қуйидаги 2-3-4-жадвалларда таҳлил қилинган.[2]

**2-жадвал**

**АҲОЛИНИ ЖИНСИ, ЁШИГА**

**КЎРА ОҚСИЛЛАРГА БЎЛГАН СУТКАЛИК ЭҲТИЁЖИ<sup>19</sup>**

Ёши, жинси	Оқсилларга бўлган эҳтиёжи, гр.	
	жами	шу жумладан ҳайвон оқсиллари
Эркаклар:		
18-29	91	50
30-39	88	48
40-59	83	46
Аёллар:		
18-29	78	43
30-39	75	41
40-59	72	40

2-жадвал маълумотларидан кўришиб турибдики, инсоннинг оқсилга бўлган эҳтиёжини энг юқори кўрсаткичи 18-29 ёшларда акс этган. Бунинг сабаби эса оқсил инсоннинг униб ўсишида, ривожланишида хизмат қилади. Бунда ҳайвон оқсилларининг ўрни ўта муҳим ҳисобланади. Демак ёшларни соғлом овқатланишини ташкил этишда, оқсилга бой озиқ-овқат маҳсулотларини кўпроқ истеъмол қилиш тавсия этилади.

**3-жадвал**

**АҲОЛИНИ ЖИНСИ,**

**ЁШИГА КЎРА ЁҒЛАРГА БЎЛГАН СУТКАЛИК ЭҲТИЁЖИ<sup>20</sup>**

Ёши, жинси	I	II	III	IV	V
Эркаклар					
18-29	103	110	117	136	258
30-39	99	106	114	132	150
40-59	93	101	108	126	143
Аёллар					
18-29	88	93	99	116	-
30-39	84	90	95	112	-
40-59	81	86	92	106	-

<sup>19</sup> [www.stat.uz](http://www.stat.uz)

<sup>20</sup> [www.stat.uz](http://www.stat.uz)

3-жадвал маълумотларидан кўришиб турибдики, инсонларнинг жинсига ёшига қараб ҳам ёғларга бўлган эҳтиёж турлича. Ёғлар асосан инсонга энергия манбаи сифатида хизмат қилади. Ёғлар орасида инсон учун ўсимлик мойларини ўрни алоҳида ҳисобланади.

**4-жадвал**

**АҲОЛИНИ ЖИНСИ, ЁШИГА**

**КЎРА УГЛЕВОДЛАРГА БЎЛГАН СУТКАЛИК ЭҲТИЁЖИ<sup>21</sup>**

Ёши, жинси	I	II	III	IV	V
Эркаклар					
18-29	378	110	117	136	258
30-39	365	106	114	132	150
40-59	344	101	108	126	143
Аёллар					
18-29	324	351	371	440	-
30-39	310	337	358	427	-
40-59	297	323	344	406	-

Юқоридаги 4-жадвал маълумотларидан кўришиб турибдики, инсоннинг кундалик углеводларга бўлган эҳтиёжи ёғларга ёки оқсилга бўлган эҳтиёжидан анча юқори. Шу сабабли, инсонларни соғлом овқатланишини ташкил этишда табиий маҳсулотлар таркибидаги углеводларни истеъмолини ташкил этиш зарур. Бунинг учун эса бундай овқатланиш корхона(диет кафе)ларда малакали мутахассислар томонидан хизмат кўрсатилиши талаб этилади.

Инсон организмида юқоридаги моддаларнинг етишмаслиги ёки ортиб кетиши инсоннинг соғлиғига салбий таъсир кўрсатади. Масалан оқсилнинг етишмаслиги инсоннинг ривожланишига, ўсишига салбий таъсир кўрсатилади. Сабаби, инсон организмнинг барча мушак тўқималари асосан оқсиллардан ташкил топган. Ёғларнинг инсон организмига етишмаслиги бош мия фаолиятини бузилиши, иммунитетининг пасайиб кетиши, яъни юқумли касалликларга тез чалиниши ҳолатлари кузатилади. Ушбу маълумотлар ёғларга ҳам таомларнинг оқсиллар каби алмашинмайдиған қисми сифатида қараш кераклигини тасдиқлайди. Углеводлар кундалик эҳтиёжда энг кўп истеъмол қилиниши лозим бўлган моддалардан ҳисобланиб, оқсил ҳамда ёғга нисбатан беш мартагача кўп истеъмол қилиниши мумкин. Углеводлар ҳам асосан инсонга энергия манбаи сифатида хизмат қилади. Бундан ташқари, углеводлар оқсиллар ва ёғлар алмашинувида иштирок этиши ҳам муҳим аҳамиятга эга. Витаминлар инсон учун энг керакли озиқа ҳисобланиб, инсон организмида моддалар алмашинуви жараёнининг

<sup>21</sup> [www.stat.uz](http://www.stat.uz)

назоратчиларидир. Айниқса, улар касалликларга қарши чидамлиликни оширади, яъни иммунитетни мустаҳкамлайди. Ўсиш даврида витаминларга бўлган эҳтиёжини қондирилиши, унинг келажакда соғлом бўлиб ривожланиши учун муҳим аҳамиятга эга.

Демак шундай хулоса қилиш мумкинки, мамлакатимиздаги умумий овқатланиш корхоналари орасида соғлом овқатланиш хизматини ташкил этувчи овқатланиш корхона (диет кафе)лари алоҳида ўринга эга. Бундай овқатланиш корхоналарида соғлом овқатланишни ташкил этишда, малакали мутахассислар томонидан соғлом овқатланишнинг илмий концепциясига асосланган ҳолда хизмат кўрсатилиши, аҳолининг соғлом турмуш тарзига ҳамда ушбу соҳанинг ривожланишида ўз хиссасини қўшади

### Фойдаланилган адабиётлар:

1. Ўзбекистон меҳнат ва бандлик 2015-2018 Т.:2019, 14 бет.
2. Шодмонов А.М., Хисамутдинов Р. «Ички касалликларда шифобахш овқатланиш». Тошкент. 2017 й. 175 б.
3. Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни Сақлаш Вазирлиги Тошкент Тиббиёт Академияси СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШ – САЛОМАТЛИК МЕЗОНИ Каримов Ш.И. Тошкент. 2015й.
4. «Народные средства, применяемые при анемии». Источник: <http://www.medinfo.ru>
5. «Озиқ – овқат маҳсулотлари сифати ва ҳавфсизлиги» тўғрисида Ўзбекистон Республикаси қонуни № 483 , 2018 й.
6. [www.stat.uz](http://www.stat.uz).