

**SOG'LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISHDA AHOLINING
TO'G'RI (RATSIONAL) OVQATLANISH BO'YICHA SAVODXONLIGINI
OSHIRISHNING AHAMIYATI**

Cho'liyev I.N

Raxmatov E.R

Amirov I.B

Osiyo texnologiyalar universiteti

Raupov A.Y

*Toshkent Tibbiyot xodimlarining kasbiy malakasini
oshirish markazi 1-kurs ordinanti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada sog'lom turmush tarzini shakllantirish jarayonida aholining to'g'ri (ratsional) ovqatlanish bo'yicha savodxonligini oshirishning ahamiyati yoritilgan. Ratsional ovqatlanish tushunchasi, uning asosiy tamoyillari hamda ovqatlanish savodxonligining sog'liqni saqlashdagi o'рни tahlil qilinadi. Aholi orasida to'g'ri ovqatlanish madaniyatining yetarli darajada shakllanmaganligi, ma'lumotlarning yetishmasligi, ijtimoiy-iqtisodiy omillar, shuningdek, madaniy an'analarning ovqatlanish odatlariga ta'siri o'rganilgan. Shuningdek, savodxonlikni oshirish orqali surunkali kasalliklarning oldini olish, jamiyat sog'lig'ini yaxshilash va iqtisodiy samaraga erishish imkoniyatlari ko'rsatib berilgan. Ta'lim tizimi, ommaviy axborot vositalari, muhitni qo'llab-quvvatlash va davlat siyosati yordamida ovqatlanish savodxonligini rivojlantirish yo'llari yoritilgan. Tadqiqot natijalari aholining ratsional ovqatlanish haqidagi bilim, ko'nikma va munosabatlarini mustahkamlash sog'lom turmush tarzini qaror toptirishda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

Tayanch so'zlar. Ratsional ovqatlanish, ovqatlanish savodxonligi, sog'lom turmush tarzi, jamoat salomatligi, surunkali kasalliklar profilaktikasi, oziq-ovqat madaniyati, ovqatlanish ta'limi, ijtimoiy-iqtisodiy omillar, oziqlanish muhiti, sog'liqni saqlash siyosati.

Annotation. This article highlights the importance of improving public literacy on proper (rational) nutrition in the process of forming a healthy lifestyle. It analyzes the concept of rational nutrition, its fundamental principles, and the role of nutrition literacy in public health. The study examines the insufficient development of healthy eating habits among the population, lack of information, socio-economic factors, as well as the influence of cultural traditions on dietary practices. Furthermore, it demonstrates that enhancing nutrition literacy contributes to the prevention of chronic diseases, improvement of public health, and achievement of economic benefits. The article outlines ways to develop nutrition

literacy through the education system, mass media, supportive environment, and state policy. Research findings confirm that strengthening people's knowledge, skills, and attitudes regarding rational nutrition is a key factor in establishing a healthy lifestyle.

Keywords. *Rational nutrition, nutritional literacy, healthy lifestyle, public health, chronic disease prevention, food culture, nutrition education, socio-economic factors, nutritional environment, health policy.*

Sog'lom turmush tarzi – bu xatti-harakatlarning xavf omillarini nazorat qilish orqali sog'lig'ini saqlashga va yuqumli bo'lmagan kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradigan insonning turmush tarzidir [9].

Har bir inson borki, u birinchi navbatda sog'lom bo'lishni hamda uzoq umr ko'rishni xoxlaydi. Ammo inson umri davomida doimiy tashqi muhit omillari ta'sirida bo'ladi. Tabiiyki bu omillarning aksariyati (noto'g'ri ovqatlanish, radiatsiya, yuqori harorat, spirtli ichimliklar ichish, chekish, yuqumli kasalliklar, pala-partish, asossiz davolanish va boshq.) inson salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatmasdan qolmaydi. Ko'pchilik insonlar ana shu omillarning nimalardan iboratligini va ulardan o'zini himoya qilish borasidagi bilimlarga ega emas. To'g'ri ovqatlanish ana shu omillar ichida muhimlaridan biri hisoblanib, sog'lom turmush tarzi shakllantirishda asosiy o'rinni egallaydi.

Ko'pgina olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, aholi turli guruhlarining ratsional ovqatlanish bo'yicha savodxonligi juda yomon ekanligini ko'rsatmoqda [6, 7]. Bu holat soha mutaxassislari oldiga katta vazifalar borligini anglatadi.

Insoniyat ehtiyojlari ichida hech qachon to'xtamaydigan bu ovqatlanishdir. Biz odatda 2 maqsadda (energetik balansni to'ldirish hamda plastik material, ya'ni qurilish materiali sifatida) ovqatlanamiz. Iste'mol qilinadigan kunlik ovqatlar odatda ana shu ikki maqsadni qoplay oladigan miqdorga ega bo'lishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanishga bir qator manbalarida quyidagicha ta'rif beriladi:

To'g'ri ovqatlanish - bu muvozanatli, foydali va sog'lom ovqatlanish tarzi bo'lib, u tanamizning barcha zarur mikroelementlar, vitaminlar, uglevodlar, yog'lar va biz normal yashay olmaydigan boshqa moddalarni olishga yordam beradi [https://avo.uz/uz/blog/post/food-tashkent].

To'g'ri ovqatlanish - bu tanani barcha zarur moddalar: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar bilan ta'minlaydigan ovqatlanish tizimi. To'g'ri ovqatlanishning maqsadi sog'liqni saqlash, kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini oshirishdir [https://www.kotex.uz/uz-uz/maqolalar/ayollar-salomatligia/togri-ovqatlanish].

To'g'ri (ratsional) yoki oqilona ovqatlanish deganda vujudning o'sib-rivojlanishi, mehnat qilishi va boshqa fiziologik funksiyalari uchun kerakli barcha makro- (oqsillar, yog'lar,

uglevodlar) hamda mikronutriyentlarni (vitaminlar, ma'danli moddalar) o'zida mujassamlashtirgan va me'yoriy holda tayyorlangan oziq-ovqat mahsulotlari bilan o'z vaqtida tegishli miqdorda ta'minlanishi tushuniladi [6].

Professor Sh Qurbonov va shogirdlarining ko'p yillik tadqiqotlari asosida to'g'ri ovqatlanish quyidagi 3 ta tarkibiy elementlardan iborat bo'lishi asoslanadi. To'g'ri yoki ratsional ovqatlanishning uchta asosiy, ya'ni miqdor, sifat va tartib tamoyillari mavjud bo'lib, ularga og'ishmay amal qilish sihat-salomatlikka erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Oqilona ovqatlanishda miqdor tamoyili har kimning iste'mol qiladigan kunlik ovqatidagi umumiy energiyaning (kkaloriya hisobida) shu vaqt oralig'ida barcha faoliyatlar uchun sarflanadigan energiyaga to'g'ri kelishini, ya'ni bajariladigan jamiki jismoniy va aqliy ishlar uchun, tanadagi hamma a'zo va tizimlarning ishlashi, biologik faol moddalarning sintezlanishi uchun sarflanadigan umumiy energiyaga mos kelishini taqazo qiladi [6].

To'g'ri ovqatlanishning sifat tamoyili deganda har kimning iste'mol qiladigan taomi tarkibidagi asosiy oziq moddalari – oqsillar, yog'lar va uglevodlarning miqdori va bir-biriga nisbati organizmning yoshi, jinsi, qiladigan mehnati, ob-havo sharoitlari va ayrim fiziologik holatlarini hisobga olgan holda belgilanishi tushuniladi [6].

To'g'ri ovqatlanishning tartib tamoyili bir kecha-kunduzda necha marta va qachon ovqatlanish maqsadga muvofiqligini aniqlaydi. Oldingi davrda yaratilgan qo'llanmalar, qabul qilingan me'yorlarda ko'rsatilishicha, odam bir kunda to'rt yoki besh marta ovqatlanishi lozimligi va kechki ovqatga juda kam miqdorda o'rin berilganligi qayd qilingan [6].

Ana shu uch tamoyilni bilish va unga amal qilish, aholi o'rtasida to'g'ri ovqatlanish savodxonligini oshiradi. To'g'ri ovqatlanish savodxonligi esa, «odamning oziq-ovqat va oziqlanishga tegishli ma'lumotni olish, tushunish va amaliyotga tatbiq etish qobiliyati» sifatida tushuniladi. Masalan, tadqiqotlarda ovqatlanish savodxonligi salomatlikni himoya qilishda va kasalliklarni oldini olishda muhim omil ekanligi ko'rsatilgan [1].

Zwierczyk va hamkasblarining tahliliga ko'ra, oziq-ovqat va ovqatlanish savodxonligining funksional (oziq-ovqat haqidagi asosiy bilim), interaktiv (o'z fikrini izohlash va suhbatga kirishish) va tanqidiy (ma'lumotlarni baholash) komponentlari mavjud [8]. Shuningdek, savodxonlik darajasi bilan ovqat tanlovlari, ovqat tayyorlash ko'nikmalari, oziq-ovqat yorliqlarini o'qish kabi harakatlar o'zaro bog'liq ekanligi aniqlangan [5].

Aholining to'g'ri ovqatlanish bo'yicha savodxonligining yuqori bo'lishi, insonlar orasida bir qator kasalliklar (ortiqcha vazn, yurak-qon tomir kasalliklari, ateroskleroz, ovqat hazm qilish a'zolari kasalliklari)ni oldini olishda katta ahamiyat kasb etadi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori ovqatlanish savodxonligi bilan shaxslar ratsional ovqatlanish odatlarini shakllantirishga, natijada surunkali kasalliklar – masalan diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, ortiqcha vazn va semirish xavfini kamaytirishga erishadi. Masalan, bir tadqiqatda ovqatlanish savodxonligi darajasi antropometrik ko'rsatkichlar va diet sifati bilan sezilarli bog'liqligi aniqlangan [1].

Ayrim tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, ovqatlanish bo'yicha savodxonlik, hali oziq-ovqat mahsulotlarini sotib olishdan boshlanishi kerak, ya'ni oziq-ovqat yorliqlarini tushunish, etiketkalarini o'qish, mahsulotlar tarkibiga e'tibor berish, muvozanatli ovqatlanish rejasini tuzish kabi ko'nikmalarga ega bo'ladilar, bu esa ularga sog'lom turmush tarzini doimiy ravishda qo'llab-quvvatlash imkonini beradi. Aholining ovqatlanish savodxonligi oshirilsa, oddiy ovqat tanlovlari orqali kasalliklarni oldini olish, shifokorga murojaat qilish ehtiyojining kamayishi, sog'liqni saqlash xarajatlarining qisqarishi mumkin. Bu esa jamiyat darajasida ijobiy iqtisodiy ta'sirga ega bo'ladi. Shuningdek, oziq-ovqat tanlashda ongli bo'lgan jamiyatlarda sanoat tomonidan sog'lom ovqat mahsulotlari ishlab chiqarishga qiziqish oshishi kutiladi [4].

Aholining to'g'ri ovqatlanishini oshirishda bir qator muammolar va cheklovlar mavjudligi aytib o'tiladi:

✚ Ma'lumot va ko'nikmalarning yetishmasligi. Turli tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ovqatlanish savodxonligi darajasi ko'plab aholida past bo'lishi mumkin. Masalan, bir tadqiqatda oliy ma'lumotga ega bo'lmagan talabalar orasida savodxonlik darajasi pastligi aniqlangan [2];

✚ Ijtimoiy-iqtisodiy omillar. Oziqlanish savodxonligi darajasi ko'pincha shaxsning ma'lumot darajasi, ijtimoiy-iqtisodiy holati, yashash muhiti (shahar yoki qishloq) va turmush tarzi bilan bog'liq ekanligi aniqlangan. Masalan, Zwierczyk va hamkasblarining tahlilida yosh, jins, past daromad, past ta'lim savodxonlikka salbiy ta'sir etuvchi omillar sifatida ko'rsatilgan [8];

✚ Madaniy va oziq-ovqat muhitining tasiri. Ovqatlanish odatlari, milliy an'analar, marketing va oziq-ovqat sanoati takliflari — bular ham ratsional ovqatlanishni amalga oshirishda to'siq bo'lishi mumkin. Masalan, oziq-ovqat etiketkalari tushunarsiz bo'lishi, reklama ta'siri kuchli bo'lishi mumkin [5];

✚ Savodxonlikni baholash va intervensiya yetishmasligi. Ovqatlanish savodxonligini o'lchash ham murakkab — turli instrumentlar mavjud bo'lsa-da, ularning barcha davlatlar va ta'lim tizimlariga mosligi va amaliy samarasi yetarli darajada o'rganilmagan [8];

Aholining ratsional ovqatlanish savodxonligini oshirish yo'llariga to'xtalib o'tamiz. Bu borada ham amalga oshirilishi mumkin bo'lgan ishlar talaygina, masalan:

✓ Ta'lim va axborot kampaniyalari faoliyatini oshirish. Maktablar, kasb-tayyorlov muassasalari, aholiga yo'naltirilgan seminarlar orqali ovqatlanish savodxonligini oshirish muhimdir. Masalan, oziq-ovqat yorliqlarini o'qish, mahsulot tanlash, tayyorlash ko'nikmalari kabi modul o'qitilishi mumkin [3];

✓ Mahalliy kontekstga mos dasturlar ishlab chiqish. Jamiyatning ijtimoiy va madaniy holatini hisobga olgan holda, kontekstga mos intervensiyalar ishlab chiqish lozim. Masalan, yoshlar, homilador ayollar, qishloq aholisi kabi maxsus guruhlariga yo'naltirilgan dasturlar [4];

✓ Amaliy ko'nikmalarni rivojlantirish. Foydali ko'nikmalar - katta miqdorda tayyor ovqatlardan voz kechish, uy sharoitida ovqat tayyorlash, ovqatning makro- va mikronutrientlar tarkibini tushunish, ovqatlanish rejasini tuzish — bularni hayotga tatbiq etish. Masalan, oziq-ovqat etiketkasini to'g'ri o'qish va interpretatsiya qilish [8];

✓ Siyosat va muhitni qo'llab-quvvatlash. Oziq-ovqat sanoati, reklama, mahsulotlar ishlab chiqarilishi, oziq-ovqat muhitining sog'lom tomonga o'zgarishi - bular ham savodxonlikni oshirishda qo'shimcha element. Jamiyat miqyosida sog'lom ovqat tanlovlarini qo'llab-quvvatlovchi siyosatlar zarur [5].

Xulosa. Aholining ratsional ovqatlanish bo'yicha savodxonligini oshirish – bu sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish va jamiyat salomatligini mustahkamlash uchun muhim yo'nalishdir. Ta'lim, amaliy ko'nikmalar, ijtimoiy-iqtisodiy holatni inobatga olgan intervensiyalar, shuningdek siyosiy va muhitdagi o'zgarishlar bilan birgalikda olib borilgan taqdirda, haqiqiy natijalarga erishish mumkin. Mahalliy sharoitga mos strategiyalar ishlab chiqish va amalga oshirish esa aholi salomatligi uchun muhim resurs bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyot

1. Alpat Yavaş İ., et al. "Nutrition literacy and its relationship with diet quality and healthy lifestyle behaviours." BMC Public Health, 2024.
2. Bahramfard T., et al. "Nutritional literacy status and its related factors in students." Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria, 2020.
3. Haldeman L. "Separating Fact From Fiction: Enhancing Nutrition Literacy." Journal of Nutrition Education and Behavior, 2023.
4. Mankar A., Kawalkar U., Quazi Syed Z., Gaidhane A. "Nutrition literacy: a key factor in public health improvement in India." Frontiers in Nutrition, 2025.
5. Silva P., et al. "Food and Nutrition Literacy: Exploring the Divide between Research and Practice." Foods, 2023.

6. To‘g‘ri ovqatlanish qoidolari / SH. Qurbonov, A. Qurbonov. - T.: «O‘zbekiston milliy ensiklopediyasi» Davlat ilmiy nashriyoti, 2014. —232 b.
7. Ulug‘bekova , F. ., & Qosimov, S. (2025). To‘g‘ri ovqatlanish salomatlik garovi. Естественные науки в современном мире: теоретические и практические исследования, 4 (6), 50–52.
8. Zwierczyk U., et al. “Nutrition and food literacy – concept, measurement methods, determinants and meaning.” [Journal], 2023.
9. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8.
10. <https://avo.uz/uz/blog/post/food-tashkent>.
11. <https://www.kotex.uz/uz-uz/maqolalar/ayollar-salomatligia/togri-ovqatlanish>.