

OVQATLANISH GIGIYENASI

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

FOOD HYGIENE.

Saitmuratov Mirzoxid Abdumuratovich*Toshkent tibbiyot akademiyasi termiz filiali**Assistenti*

Men gigiyenaga ishonaman. Kelajakdagi tibbiyot profilaktika va ogohlantiruvchisanitariya nazoratiga taalluqli bo'lib qoladi.

N.I.Pirogov

Annotatsiya: *Ushbu maqolada shaxsiy gigiyenaga amal qilish va to'g'ri turmush-tarzi sog'lom ovqatlanish hamda uzoq-umr ko'rishning siri bu aynan sog'lom turmush – tarziga amal qilish orqali erishishi haqida atroflicha ma'lumot beriladi.*

Kalit so'zlar: *Gigiyena, Sanitariya-gigiyena, fizik usul, ovqatlanish madaniyati, parhez, nonushta.*

Аннотация: *В этой статье представлена подробная информация о том, как соблюдать личную гигиену и правильный образ жизни, здоровое питание и секрет долгой жизни, который достигается путем ведения здорового образа жизни.*

Ключевые слова: *Гигиена, санитария, физический метод, культура питания, питание, завтрак.*

Annotation: *This article provides detailed information on how to maintain personal hygiene and healthy lifestyle, healthy eating and the secret of a long life that is achieved by leading a healthy lifestyle.*

Key words: *Hygiene, sanitation, physical method, food culture, nutrition, breakfast.*

Kirish. Gigiyena - atrof-muhit omillarining inson organizmi va aholining sog'lig'iga ta'sir etish qonunlarini sanitariya me'yorlari va qoidalarini profilaktik asoslash maqsadida o'rganadigan fan. Aholi salomatligini mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va insonning uzoq umr ko'rishida gigiyena fanini bilish muhimdir. "Gigiyena" atamasining kelib chiqishi qadimgi yunon afsonaviy davolash xudosi Asklepiyning uchta qizidan biri bo'lgan sog'liqni saqlash ma'budasi Hygieia nomi bilan bog'liqdir. Gigiyena fanini o'rganish obyekti - atrof-muhit bilan aloqada bo'lgan sog'lom odam bo'lsa, klinik fanlarni o'rganish obyekti bemor odam hisoblanadi, uning fiziologik, imkoniyatlari ayrim hollarda kasallik bilan keskin cheklanadi. Sanitariya-gigiyena tomonidan ishlab chiqilgan profilaktik tavsiyalar sog'lom tanaga qaratilgan bo'lib, aholi uchun foydali bo'lgan omil bemorga zarar yetkazishi mumkin va, aksincha, ekanligi e'tirof etiladi. Ovqatlanish insonning eng muhim fiziologik ehtiyojidir. Oziq-ovqat orqali inson tanasi o'simlik va hayvonlardan kelib chiqqan

barcha kimyoviy moddalarni o'zlashtiradi. Ovqatlanish inson tanasiga turli xil ta'sir ko'rsatadi, uning rivojlanishi, mehnat qobiliyati va salomatligi hamda umr ko'rishning optimal davomiyligini ta'minlaydi. Butun insoniyat tarixi davomida odamlar ovqatlanishga alohida ahamiyat berishgan, insonni, uning irqini davom ettirishni ta'minlaydigan yetakchi omil sifatida tushunganlar. Ovqatlanishning ahamiyatini anglash qadimgi yunon faylasuflari va olimlarining asarlarida kuzatish mumkin. Shunday qilib, miloddan avvalgi V-asrning oxirida qadimgi yunon shifokori Gippokrat "Ovqatlanish" va "Parhez to'g'risida" risolalarini yozgan. Gippokrat o'z asarlarida oshqozon va metabolizm jarayonlari haqidagi bilimlarni tizimlashtirishga harakat qildi. Gippokrat "oziq-ovqatning energiya qiymati" tushunchasini fanga kiritdi. Gippokrat "Parhez to'g'risida" asarida to'yib ovqatlanmaslik holatida kasallikning paydo bo'lishi g'oyasini bayon qilgan, parhez ovqatlanish va parhez mahsulotlar haqida g'oyalari kiritgan. Fiziologik jihatdan eng oqilona ovqatlanish kun davomida to'rt marta ovqatlanish hisoblanadi. Ushbu usul ovqat hazm qilish tizimiga bir xil yuk beradi va qabul qilingan ovqatni to'liq fermentativ qayta ishlashni ta'minlaydi.

Nonushta kunlik ratsionning 25%, tushlik-35%, tushdan keying choy-15%, kechki ovqat-25% bo'lishi kerak. Kechki ovqatni ovqatni yotishdan oldin 3 soatdan kechiktirmaslik tavsiya etiladi. Ovqatlanish bir vaqtda bo'lishi kerak. Ovqatlanish davomivliyi barcha taomlarni sekin va yaxshilab chaynash uchun yetarli bo'lishi kerak. Shoshilinch ovqatlanish paytida ovqat yaxshi chaynalmaydi va tupukni singdirmasdan yutadi natijada odam ko'proq ovqat iste'mol qiladi, shuning uchun to'yish vaqti va miyadan to'yinganlik signallari orqada qoladi. Oqsillar organizm uchun zarur bo'lgan murakkab yuqori molekulyar darajadagi birikmalardir. Har qanday organizmning hayoti energiyaning uzluksiz sarflanishi va hujayralarni yangilanishi bilan bog'liq. Oqsillar, yog'lar va uglevodlardan farqli o'laroq, zaxira xolda to'planmaydi va boshqa ozuqa moddalardan hosil bo'lmaydi, ya'ni oziq-ovqatning ajralmas qismidir. Tanada oqsillari hayotiy funksiyalarni bajaradi: plastik, katalitik, himoya, transport, boshqarish, energiya. Ratsionning oqsil qismi o'sish, hujayralar va to'qimalar protoplazmasining tiklanish manbai hisoblanadi. Tananing oqsillari, gormonlar, fermentlar, antitanalar ovqat tarkibidagi oqsillaridan sintezlanadi. Proteinlar (oqsillar) aminokislotalardan tashkil topgan murakkab yuqori molekulyar azotli birikmalardir. Oqsil molekulasida qurilishida ishtirok etadigan 20 ta strukturaviy aminokislotalar mavjud. 20 ta strukturaviy aminokislotalarning 9 tasi almashtirib bo'lmaydigan, ya'ni ular inson tanasiga muntazam va to'liq kirishi kerak. Bunga quyidagilar kiradi: gistin, lizin, metionin, triptofan, fenilalanin, leysin, izoleysin, treonin, valin. Qolganlari almashtirilishi mumkin, chunki ular tanada hosil bo'lishi mumkin. Muhim aminokislotalarning etishmasligi organizm uchun qaytarilmas oqibatlariga olib keladi. Hayvon oqsilining asosiy manbalari go'sht, sut mahsulotlari, dengiz mahsulotlari hisoblanadi. Protayinga bo'lgan ehtiyoj evolyutsiya davomida shakllangan ehtiyoj bo'lib, keyinchalik organizmning fiziologik ehtiyojlari uchun ishlatiladigan muhim aminokislotalarni yetkazib berishni ta'minlashi bilan bog'liq. Proteinning minimal fiziologik miqdori kuniga 1 kg tana vazniga 0,6 g to'laqiymatli oqsil deb hisoblanadi. Inson ratsionida qoida tariqasida hayvon va o'simlik oqsillari bo'lishi talab etiladi. Bu holda oqsilning eng

maqbul talabi 1 kg uchun 0,8 dan 1,2 g gacha bo'ladi. Inson gigiyenasi va inson tanasining og'irligi ekologiyasi. Oqsillarni optimal darajada qabul qilish 1000 kkal ratsionda 30 g aralash oqsil bo'lishini hisobga olish kerak. A.A. Korolevning so'zlariga ko'ra, energiya iste'moli 2800 kkal bo'lgan inson oqsiliga bo'lgan haqiqiy ehtiyoj darajasi quyidagilar bilan ta'minlanishi kerak: 1) kunlik iste'mol: 500 g sut va sut mahsulotlari, 170 g go'sht va go'sht mahsulotlari (shu jumladan, parranda go'shti), 360 g non va non mahsulotlari; 2) haftalik iste'mol qilish; 140 g pishloq, 200 g tvorog, 350 g baliq va dengiz mahsulotlari, 200 g tuxum, 175 g don, 140 g makaron. Ovqatlanish gigiyenasida oqsilning biologik qiymati tushunchasi mavjud. Oqsilning biologik qiymati bu organizm tomonidan oqsil azotidan foydalanish darajasidir. Oqsilning biologik qiymati bevosita uning aminokislota tarkibiga bog'liq.

Gigiyenada tadqiqot usullari

Atrof-muhit omillarining organizmga ta'sir etishini o'rganishda quyidagi tadqiqot usullari qo'llaniladi:

1. Sanitar nazorat usuli - gigiyenik tadqiqotlar asosida subyektiv xulosalar beradigan usuldir. Ushbu usul orqali har qanday gigiyenik tadqiqotlarni olib borish mumkin, shuningdek sanitariya-topografik, sanitariya-epidemiologik va sanitariya-texnik tekshiruvlarni o'z ichiga oladi.

2. Laboratoriya usuli - bevosita sanitariya nazorati usulining davomi bo'lib aniqroq natijalarni qo'lga kiritish uchun xizmat qiladi. Laboratoriya usuli o'z navbatida, quyidagi tadqiqotlar yordamida obyektni o'rganishni o'z ichiga oladi.

a) fizik usul - binolarning mikroiklimini (harorat, namlik, shovqin, tebranish va boshqalar) baholashga imkon beradi; b) kimyoviy usul - havo, suv, tuproq, oziq-ovqat va boshqalarni biologik qiymatni tahlil qilishda ishlatiladi; c) bakteriologik usul - havo, suv, oziq-ovqat va boshqalarning bakterial ifloslanganligini baholashda ishlatiladi; d) toksikologik usul - hayvonlar ustida o'tkazilgan tajribalar asosida kimyoviy vositalarning organizmga ta'siri aniqlanib, bu usul orqali tarkibidagi kimyoviy moddalarning ruxsat etilgan maksimal kontsentratsiyasini belgilashda qo'llaniladi.

3. Atrof-muhit omillarining inson organizmiga ta'sirini aniqlashda fiziometrik, antropometrik va biokimyoviy tadqiqot usullari qo'llaniladi.

4. Eksperiment usuli - inson tomonidan yaratilgan turli sun'iy atrof-muhit omillarining inson va hayvonlar organizmiga ta'siri o'rganiladi.

5. Epidemiologiya usuli - aholi salomatligining ichki va tashqi omillari ta'sirida o'zgarishini o'rganib, qisqa yoki uzoq vaqtli kuzatuvlar asosida salomatlik ko'rsatkichlarining hujjatlarini tahlil qilish orqali hisob-kitob qilishni o'z ichiga oladi.

6. Sanitariya-statistik usul - bolalar va o'smirlarning kasallanish darajasini, jismoniy rivojlanish darajasini, aholining tabiiy demografik ko'rsatkichlarini baholashda foydalaniladi.

7. Klinik usul - atrof-muhitning salbiy omillarining aholi salomatligiga ta'sirini baholashda foydalaniladi. Vaziyatni baholashda biokimyoviy, immunologik va boshqa testlardan foydalaniladi. Barcha tadqiqotlar GOST (davlat standartlari), TSH (texnik

shartlar), SanQ va M (sanitariya qoidalari va me'yorlari) va boshqa me'yoriy-uslubiy hujjatlar (MUH) asosida amalga oshiriladi. Barcha gigiyenik tadqiqot usullarini gigiyenik diagnostika tushunchasi orqali umumlashtirish mumkin. Gigiyenik diagnostikaning maqsadi odamning moslashuv mexanizmlari buzilishini aniqlash va uning adaptiv tizimlari holatini baholashdan iboratdir. Gigiyena fani bir qator mustaqil yo'nalishlarga ega bo'lgan bo'limlarni o'z ichiga oladi: kommunal gigiyena, mehnat gigiyenasi, bolalar va o'smirlar gigiyenasi, oziq-ovqat gigiyenasi, radiatsion gigiyena va boshqalar.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. B.E.Tuxtarov, A.A.Ahmedov, R.N. Abdimuminova, M.U. Valiyeva, R.Sh.Baratova, M.B. Mallayeva. Gigiyena tibbiy ekologiya. "Hilol media" nashriyoti. Toshkent. 2023 y.
2. Arxangalskiy V.I., Kirillov V.F. Гигиена и экология человека Qo'llanma. M 2012.
3. Bolshakov A.M., Novikova I.M. Umumiy gigiyena, O'quv qo'llanma - M. 2002.
4. Gorcharuk E.N. Общая гигиена. Gigiyena propedevtikasi. - Kiev, 2000 yil.
5. Dushanov B.A., Iskandarova SH.T., Umumiy gigiyena. Darslik.T. 2008.
6. Iskandarov G.T., Samigova N.R. va boshq. Mehnat gigiyenasi. - T. 2019.
7. Salomova F.I., Iskandarova Sh.T. va boshqalar. Gigiyena. Tibbiy ekologiya. Darslik Toshkent, 2020.
8. Shayxova G.I. Ovqatlanish saboqlari. O'zbekiston. T, 2016.
9. Shayxova G.I. Ovqatlanish gigiyenasi. Darslik. T. 2011
10. Shayxova G.I. Bolalar va o'smirlar gigiyenasi. Darslik. T. 2009
11. Shibanov S.E. General Hygiene and Medical Ecology. Simferopol. 2018
12. Kojin A.A., Kuchma V.R., Sivochalova O.V, Здоровый человек и его окружение. - M.: ACADEMA, 2006.
13. Korolev A.A. Гигиена питания - M.: ACADEMA, 2006.
14. Korshnever E.N., Shilov V.N. Gigiyena. - M. 2005.
15. Kuchma V.R., Serdyukovskaya G.I., Demin G.I. Руководство по гигиене и охране здоровья школьников. - M.: Tibbiyot, 2000.
16. Lizunov Yu.V. Госпитальная гигиена. - SPb. 2004.
17. Matveeva N.A. Экологически обусловленные изменения в здоровье населения. N. 2000.
18. Petrovskiy K.S. Гигиена питания: Qo'llanma. - M. 1971.
19. Aholining sanitariya-epedemiologik osoyishtaligi to'g'risida Qonuni, T. 2015.
20. O'zR SanQ va M -2005-2017 yu