

OVQATLANISH GIGIYENASI

Aliyev Ilhom Yorqin o'g'li

Shahrisabz Davlat Pedagogika Instituti talabasi

Annotasiya: *Ovqatlanish gigiyenasi - gigiyenaning bir tarmog'i, sog'lom odamning to'fi va bekamu ko'st ovqatlanish muam-molarini o'rganadigan fan. Uning mustaqil bo'limi — diyetologiya bemorlar ovqatini o'rganadi va parhez ovqatlar tarkibini ishlab chiqadi. Go'daklnk davridagi ovqatlanishni o'rganish ham Ovqatlanish gigiyenasining mustaqil bo'limidir. Ovqatlanish gigiyenasi odamning ovqatlanishini jins, yosh, kasb, mehnat karakteri, jismoniy zo'riqish, iklim sharoiti, milliy va boshqa xususiyatlari, turli hududlardagi aholi ovqatining miqdori va sifat tomonlariga bog'lab o'rganadi va kishilarning meh-nat sharoitiga qarab oziq moddalarga ehtiyojini belgilab beradi.*

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 bexatarliligiga rioya qilish.

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:

Yuvilmagan qo'llar;

Iflos sirt;

Iflos suv;

Kuyish va jarohatlar;

Uy (va nafaqat) hayvonlari va boshqalar.

Ovqatlanish gigiyenasi epidemiologiya, endokrinologiya, yuqumli kasalliklar, bolalar kasalliklari va barcha gigiyenaga oid fanlar bilan chambarchas bog'liq. Ovqatlanish gigiyenasining rivojlanish tarixi uzoq o'tmishga borib taqaladi. o'sha zamonlardayoq inson o'z sog'lig'ini muhofaza qilish uchun hayot tajribalariga tayanib tuproq va suvni ifloslanishdan saqlash har xil o'simlik va hayvon mahsulot-laridan ovqat tayyorlash, badanni toza tutish, bemorlarni ajratib qo'yish kabilarga amal qilgan.

Yunon olimi Suqrot tashqi muhit omillari (iqlim, suv, tuproq) va to'g'ri ovqatlanishni insonning ruhiy va jismoniy rivojlanishiga ta'siri haqida empirik usulda to'plangan ma'lumotlar asosida gigiyena fa-niga hissa qo'shgan.

Vatandoshimiz Abu Ali Ibn Sino turli yuqumli kasalliklarning kelib chiqishida ovqat, suv, iqlim, turmush sharoitlari katta rol o'ynashini «Tib ilmi qonuni» kitobida keng yoritgan. U tib ilmini

rivojlantirish bilan birga kasalliklarning oldini oluvchi — profilaktik amallardan keng foydalanishni tavsiya etdi. Turli kasalliklar kelib chiqishida ko'zga ko'rinmaydigan mavjudotlar haqidagi fikrni olg'a surdi.

Gigiyena mustaqil fan sifatida XIX asr o'rtalarida rivojlana boshladi. Rus olimlaridan A.P.Dobroslavin Peterburgda 1871-yili harbiy meditsina akademiyasi qoshida birinchi gigiyena kafedrasini tashkil etdi. U ovqat ratsionini me'yor (norma)lash, ovqatlanish tar-tibini ilmiy jihatdan asoslashga e'tibor berdi. Mahsulotlarning oziq-lik qiymati va o'zlashtirilishrni o'rganish uchun dastlabki analitik la-boratoriyani tashkil etdi.

F.F.Erisman Moskva universitetida gigiyena kafedrasini tashkil etdi. U 1891-yilda Rossiyada dastlabki sanitariya stansiyasini barpo etishda jonbozlik ko'rsatdi. Olimning uch tomlik «Gigiyena bo'yicha qo'llanma» asarida gigiyenaning hamma bo'limlariga oid ma'lu-motlar o'z aksini topdi.

G.V.Xlopin (1863-1929) gigiyenist olim bo'lib, dastlab Odessa, keyinchahk Peterburgda gigiyena kafedralariga boshchilik qildi. Bu kafedralarda asbob-uskunalar bilan yaxshi jihozlangan laboratoriyalar tashkil etildi.

Bir so'z bilan aytganda Gigiyena — kishilar salomatligini saqlash va yaxshilash to'g'-risidagi fandır. Ovqatlanish gigiyenasi gigiyena fanining bir qismi bo'lib, Idshuarning sog'lom, kasalliklardan holi bo'lishlari uchun qay tariqa to'g'ri ovqatlanib borishlari kerakligini o'rganadi. Ovqatlanish gigiyenasi fani aholi iste'mol qiladigan tabiiy va sun'iy oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab, iste'molga tayyorlashning texnologik jarayon-larini o'rganadi va shu mahsulotlarni qayta ishlaydigan barcha kor-xonalar (go'sht, sut kombinatlari, non zavodlari, baliq zavodlari, alkogolsiz ichimliklar zavodlari va boshq.) uchun sanitariya rejalari-ni ishlab chiqadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. OVQATLANISH GIGIENASI. Shayxova G.I., Baxritdinov Sh.S., Salomova F.I., Alimova 360-365 bet
2. Z. T. RAJAMURODOV, B. M. BOZOROV A. I. RAJABOV, D. G'. HAYITOVYOSH FIZIOLOGIYASI VA GIGIYENASI TOSHKENT «TAFAKKUR BO'STONI»
3. Qodirov U.Z. "Odam fiziologiyasi" Abu Ali Ibn Sino nomidagi Tibbiyot nashriyoti
4. www.vikipediya.com
5. www.ziyouz.com