

OVQATLANISH GIGEYNASINING AHAMIYATI

Samadova Xatichabegim Samandarovna

Buxoro davlat tibbiyot instituti umumiy gigiyena ekologiya kafedrası

Annatotsiya: Mazkur maqolada tananing gigienasi haqida soʻz yuritiladi. Ovqatlanish gigienasi haqida. Ushbu tushuncha oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, tayyorlash va isteʼmol qilishning bir qator qoidalarini oʻz ichiga oladi. Ovqatlanishda gigienik boʻlish va zaharlanish yoki ifloslanish ehtimolini oldini olish nimani anglatishi haqida batafsil kuzatamiz.

Kalit soʻzlar: Tananing gigeynasi, inson salomatligi, oziq-ovqat foydasi, organism, xarakteristika

OVQATLANISH GIGIENASI NIMA?

Ovqatlanish gigienasi. Gigiena fanining kichik boʻlimidir. Bu oziq-ovqat mahsulotlarining inson salomatligi va rivojlanishiga taʼsiri, organizmning toʻyishi natijasida yuzaga kelishi mumkin boʻlgan salbiy oqibatlarni oldini olish, isteʼmol qilinadigan oziq-ovqatning foydasini oshirish va insonning jinsiy, yosh va konstitutsion xarakteristikasidan kelib chiqib uning ovqatlanish xususiyatlarini oʻrganadi. Aynan «ovqatlanish gigienasi» yoʻnalishining rivojlanishi natijasida shifobaxsh va toʻgʻri ovqatlanishni oʻrganadigan dietologiya kabi fan yuzaga kelgan.

Ovqatlanish gigienasining asosiy talablari:

Sutkalik ratsionning energetik qiymati va kun davomida energiya sarfi miqdori tengligi (sarf miqdori kishining yoshi, jinsi, turmush tarzi va kasbiga bogʻliq).

Isteʼmol qilinadigan oziq-ovqat proporsiyalari va organizmning xususiyatlari mos kelishi. Ovqatlanishning asosiy komponentlari (oqsil, yogʻlar va uglevodlar) nisbati oʻrtacha 1 : 1 : 4 boʻlishi kerak, koʻp jismoniy faollikda 1 : 1 : 5, aqliy faoliyat mehnat bilan shugʻullanuvchilarda 1 : 0,8 : 3. Sogʻlikka zarar keltirmaydigan oziq-ovqat mahsulotlarini isteʼmol qilish (kimyoviy moddalar va boshqalarsiz). 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. Sanitariya-epidemiologiya normalari nuqtai nazaridan ovqatlanishning bexatarliligiga rioya qilish.

NIMA SABABDAN OVQATLANISH GIGIENASIGA RIOYA QILISH MUHIM?

Atrofimizdagi dunyo, shu jumladan isteʼmol qiladigan taomlar, biz uchun doimo foydali va xavfsiz boʻlmasligi mumkin boʻlgan koʻp sonli mikroorganizmlar bilan toʻla. Ularning aksariyati agar buning uchun qulay sharoitlar mavjud boʻlsa koʻpayishi

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 GIGIENASI QOIDALARI QANDAY?

Oziq-ovqat gigienasiga qat'iy rioya qilishga qaror qilsangiz, quyidagi tavsiyalarni bajaring:

Meva va sabzavotlarni yuvish;

Mahsulotning yaroqlik muddatiga e'tibor berish;

Faqat qaynatilgan suv ichish;

Qo'llarini yaxshilab yuvish;

Ovqatni qo'llar bilan yemaslik va ovqatlanayotganda barmoqlarni yalamaslik;

Oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilishda tez-tez ishlatiladigan buyumlarni (pichoq, sanchqi va hokazo) dezinfektsiyalab turish;

Chiqindilarni oshxonadan o'z vaqtida chiqarib turish;

Ovqatlanayotganda shoshilmaslik;

Ovqatni yaxshilab chaynash;

Ovqat paytida suyuqlik ichmaslik;

Ovqatni avval suyuqroq taomlardan boshlab, yakunida quyuqroq taomlar bilan tugatish;

Har kuni bir xil vaqtda ovqatlanish;

Faqat to'g'ri ishlov berilgan mahsulotlarni (termal va h.k.) iste'mol qilish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Холопов М.В. Дистанционное обучение в медицине / М.В.Холопов. <http://www.mma.ru>
2. Бакирова Р.Е., Нурсултанова С.Д., Муравлёва Л.Е., Тусупбекова К.Т., Турханова Ж.Ж., Аширбекова Б.Д. Инновационные технологии в обучении студентов-медиков // Современные проблемы науки и образования. 2018. №3. <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=27703>
3. В.А.Огнев, С.Г.Усенко, С.А.Усенко. Новые средства обучения в подготовке будущих врачей на теоретических кафедрах. // “Достижения и перспективы внедрения кредитно-модульной системы организации учебного процесса в высших медицинских учебных заведениях Украины” (Тернополь, 15-16 мая. 2014 г.): в 2 ч. - Тернополь.: ТГМУ, 2014. 1. 468 bet.