

*Shamuratova N.Sh., Kalandarova G.D., Xadjimetova O.I.*

## THE LAWS OF CORRECT DIET AND THE CONSEQUENCES OF IMPROPER DIET.

### To'g'ri ovqatlanish qonuniyatlari va noto'g'ri ovqatlanishning oqibatlari.

**Abstract.** *This research work is dedicated to food hygiene, which is one of the sub-sections of the science of hygiene. In addition, some serious consequences of proper nutrition and improper nutrition are also in the focus of the discussion of this scientific article. This scientific work is written for the study and analysis of the effects of food products on human health and development, prevention of negative consequences that may occur as a result of improper nutrition, the food consumed - increasing the benefit of food, consists in studying the characteristics of nutrition based on the gender, age and constitutional characteristics of a person.*

**Anotatsiya.** *Ushbu tadqiqot ishi gigiena fanining kichik bo'limlaridan biri bo'lgan ovqatlanish gigienasiga bag'ishlangan. Bundan tashqari, to'g'ri ovqatlanish va noto'g'ri ovqatlanishning ba'zi jiddiy oqibatlari ham ushbu ilmiy maqolaning muhokamasi markazida. Ushbu ilmiy ish o'rganish va tahlil qilish uchun yozilgan bo'lib, oziq-ovqat mahsulotlarining inson salomatligi va rivojlanishiga ta'siri, noto'g'ri ovqatlanish natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarning oldini olish, iste'mol qilingan oziq-ovqatning foydasini oshirish, insonning jinsi, yoshi va konstitutsiyaviy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda ovqatlanish xususiyatlarini o'rganishdan iborat.*

Ishning dolzarbligi Oziqlanish gigiyenasi gigiena fanining kichik bo'limidir. Oziq-ovqat mahsulotlarining inson salomatligi va rivojlanishiga ta'siri, tananing to'yinganligi natijasida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarning oldini olish, iste'mol qilinadigan oziq-ovqatning foydasini oshirish va jinsi, yoshi va konstitutsiyaviy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda, ushbu sohada o'rganiladigan xususiyatlar inson, uning ovqatlanishi. "Ovqatlanish gigienasi" yo'nalishining rivojlanishi natijasida davolash va to'g'ri ovqatlanishni o'rganuvchi dietologiya kabi fan dunyoga keldi.

Quyida ovqatlanish gigienasining beshta asosiy talablari keltirilgan:

1. Kundalik ratsionning energiya qiymati va kun davomida iste'mol qilinadigan energiya miqdori tengligi (iste'mol miqdori insonning yoshi, jinsi, turmush tarzi va kasbiga bog'liq).

2. Iste'mol qilinadigan oziq-ovqat nisbati va organizm xususiyatlarining mos kelishi. Oziq-ovqatning asosiy tarkibiy qismlarining (oqsillar, yog'lar va uglevodlar) nisbati o'rtacha 1:1:4, jismoniy faolligi ko'p bo'lgan odamlarda 1:1:5, sport bilan shug'ullanadigan odamlarda 1:0,8:3. aqliy faoliyat.

3. Sog'liqqa zarar keltirmaydigan (kimyoviy moddalarsiz va hokazo) oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish.

4. Kun davomida ovqatlanishni taqsimlash - optimal variant kuniga 4 marta 4-5 soatlik interval bilan ovqatlanishdir. Bunda nonushta kunlik ratsionning 25%, tushlik -35%, ikkinchi tushlik -15%, kechki ovqat -25% bo'lishi kerak.

5. Sanitariya-epidemiologiya normalari nuqtai nazaridan oziq-ovqat xavfsizligiga rioya qilish.

Tadqiqot maqsadi:

Atrofimizdagi dunyo, shu jumladan biz iste'mol qiladigan oziq-ovqat, biz uchun har doim ham foydali yoki xavfsiz bo'lmasligi mumkin bo'lgan juda ko'p miqdordagi mikroorganizmlarga to'la. Ularning aksariyati, agar buning uchun qulay sharoitlar mavjud bo'lsa, ko'payib, kuchli zaharlarni ishlab chiqarishi mumkin, ular oziq-ovqat bilan birga organizmga kirganda inson salomatligiga juda salbiy ta'sir qiladi. Bunday mikroorganizmlar bakteriyalar, xamirturush va mog'or paydo qiluvchilar bo'lishi mumkin. Mog'or zamburug'lari tanaga kirganda kuchli oziq-ovqat zaharlanishiga olib kelishi mumkin. Xamirturushlar namlik va shakarni o'z ichiga olgan oziq-ovqatlarda rivojlanishi mumkin. Ularning tanaga kirishi organizm uchun yaxshi emas. Zararli bakteriyalar oziq-ovqat sifatini buzadi va buning natijasida zaharlanish ham sodir bo'lishi mumkin. Ular inson tanasiga quyidagi yo'llar bilan kirishi mumkin:

Yuvilmagan qo'llar; iflos yuzalar; iflos suv; kuyishlar va jarohatlar; uy hayvonlari va h.k.

Materiallar va usullar. Oziq-ovqat gigienasiga qat'iy rioya qilish uchun quyidagi tavsiyalarga amal qilish kerak: Meva va sabzavotlarni yuvish; Mahsulotning yaroqlilik muddatiga e'tibor berish; Faqat qaynatilgan suv ichish; Qo'lni yaxshilab yuvish; Ovqatni me'yyoridan ortiq yemaslik; Ovqatni qo'l bilan yeb, ovqatlanayotganda barmoqlaringizni yalamang; Ko'p ishlatiladigan oziq-ovqat mahsulotlarini (pichoq, sanchqi va boshqalar) dezinfeksiya qilish; Oshxonadan chiqindini o'z vaqtida olib tashlash; Ovqatlanishda shoshilmang; Ovqatni yaxshilab chaynash; Ovqatlanish vaqtida suyuqlik ichmang; Ovqatni avval suyuq ovqatlar bilan boshlang va quyuqroq ovqatlar bilan tugating; Har kuni bir vaqtda ovqatlaning; Faqat to'g'ri qayta ishlangan mahsulotlardan foydalaning (termik va h.k.).

Natijalar va muhokamalar. Ovqatlanish gigienasi deganda oziq-ovqat iste'mol qilishda to'g'ri gigiena va xavfsizlik choralariga rioya qilish amaliyoti tushuniladi. Biz iste'mol qiladigan oziq-ovqat xavfsiz, to'yimli va zarar keltirishi mumkin bo'lgan ifloslantiruvchi moddalardan xoli bo'lishini ta'minlash uchun u oziq-ovqat mahsulotlarini qayta ishlash, tayyorlash va iste'mol qilishning turli jihatlarini o'z ichiga oladi. Boshqa tomondan, to'g'ri ovqatlanish optimal salomatlik va farovonlik uchun zarur bo'lgan zarur oziq moddalar, vitaminlar va minerallarni ta'minlaydigan muvozanatli dietani iste'mol qilishni o'z ichiga oladi. Bu yerda ovqatlanish gigienasi, to'g'ri ovqatlanish va noto'g'ri ovqatlanish oqibatlarini bilan bog'liq ba'zi asosiy fikrlar mavjud. Bunga oziq-ovqatni to'g'ri haroratda saqlash, qo'llarni yuvish va idishlarni yaxshilab yuvish, xom va pishirilgan ovqatlar o'rtasida o'zaro ifloslanishni oldini olish kiradi. Toza suv: Toza va xavfsiz ichimlik suvi ovqatlanish gigienasi uchun zarurdir. Ifloslangan suv turli xil sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Oziq-ovqatlarni saqlash: Oziq-ovqatlarni to'g'ri saqlash, buzilish va oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklarni oldini oladi. Bunga tez buziladigan narsalarni muzlatgichda saqlash, havo o'tkazmaydigan idishlardan foydalanish va tavsiya etilgan saqlash qoidalariga



rioya qilish kiradi. Oziq-ovqatlarni to'g'ri haroratda pishirish va to'liq pishganligini ta'minlash orqali to'g'ri tayyorlash zararli bakteriyalar va patogenlarni o'ldirishi mumkin. Oziq-ovqat bilan ishlashdan oldin qo'l yuvish oziq-ovqat bilan ifloslanishining oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Balanslangan dieta meva, sabzavotlar, donlar, oqsil manbalari va sut mahsulotlari kabi turli xil oziq-ovqat guruhlaridagi turli xil ovqatlarni o'z ichiga oladi. Bu sog'liq uchun zarur bo'lgan ozuqa moddalarining keng spektrini ta'minlaydi.

Tegishli porsiya o'lchamlarini iste'mol qilish sog'lom vazni saqlashga va ortiqcha ovqatlanishning oldini olishga yordam beradi.

Suv ovqat hazm qilish, ozuqa moddalarining so'rilishi va umumiy tana funksiyalari uchun zarurdir. Ortiqcha shakar, tuz va to'yingan yog'larni iste'mol qilishni kamaytirish semirish, gipertoniya va yurak kasalliklari kabi surunkali kasalliklarni oldini olishga yordam beradi.

Noto'g'ri ovqatlanishning oqibatlari: asosiy oziq moddalarni yetarli darajada iste'mol qilmaslik, to'yib ovqatlanmaslik (ozuq moddalarning yetishmasligi) yoki ortiqcha ovqatlanish (ortiqcha oziq moddalar, ko'pincha semirishga olib keladigan) yurak xastaliklari, qandli diabet, osteoporoz va ayrim saraton kasalliklarini chaqiradi. Immun tizimi zaif: Muhim oziq moddalarga ega bo'lmagan parhez immunitetni zaiflashtirib, organizmni infeksiyalarga ko'proq moyil qiladi. O'sish va rivojlanish muammolari: Bolalik davrida noto'g'ri ovqatlanish o'sishning sekinlashishiga olib kelishi mumkin va rivojlanish kechikishlari kuzatiladi.

Ruhiy salomatlik: Ovqatlanish ruhiy salomatlikka ham ta'sir qilishi mumkin, ba'zi oziq moddalarning yetishmasligi depressiya va tashvish kabi holatlar bilan bog'liq. Og'irlik bilan bog'liq muammolar: Noto'g'ri ovqatlanish semirish yoki kam vazn sharoitlariga hissa qo'shishi mumkin, ularning ikkalasi ham sog'liq uchun xavf tug'diradi.

Xulosa. Ovqatlanish gigienasi ishlab chiqarishdan tortib to iste'mol qilishgacha bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarining xavfsizligi va sifatini ta'minlaydigan amaliyotlarni anglatadi. U oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri saqlash, qayta ishlash va ifloslanish va buzilishning oldini olish kabi choralarni o'z ichiga oladi. To'g'ri ovqatlanish salomatlikni saqlash va surunkali kasalliklarning oldini olish uchun muhimdir. Sog'lom ovqatlanish barcha oziq-ovqat guruhlari, jumladan, mevalar, sabzavotlar, to'liq bo'lgan turli xil ovqatlarni o'z ichiga olishi kerak donalar, yog'siz oqsillar va sog'lom yog'lar. Qo'shilgan shakar, to'yingan yog'lar va natriyni iste'mol qilishni cheklash ham muhimdir. Noto'g'ri ovqatlanishning oqibatlari og'ir va uzoq davom etishi mumkin. Noto'g'ri ovqatlanish bu o'sishning sekinlashishi, immunitetning zaiflashishi, kamqonlik va boshqa sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Nosog'lom oziq-ovqatlarni ortiqcha iste'mol qilish semirish, 2-toifa diabet, yurak kasalliklari va boshqa surunkali kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, ovqatlanish gigienasi va to'g'ri ovqatlanish salomatlikni saqlash va ko'plab sog'liq muammolarini oldini olish uchun juda muhimdir. Oziq-ovqat xavfsizligiga e'tibor berish va to'g'ri ovqatlanishni tanlash insonning umumiy farovonligiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Boshqa tomondan, to'g'ri ovqatlanishni e'tiborsiz qoldirish ko'plab sog'liq muammolari va asoratlarni keltirib chiqarishi mumkin.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Zokirxodjaev S. Y. et al. Biological and Dietary Value of Sorgo (Jugara) Grain Products by Amino Acid Composition in Certain Diseases. – 2021.
2. Kalandarova G. D., Raxmonova S. A, Shamuratova N. Sh, & Davlatjonova N. M. (2023). THE LAWS OF CORRECT DIET AND THE CONSEQUENCES OF IMPROPER DIET. Web of Medicine: Journal of Medicine, Practice and Nursing, 1(8), 64–67. Retrieved from <https://webofjournals.com/index.php/5/article/view/396>
3. Zokirxodjaev S. Fatty acid composition of grain sorghum lipids and justification of its use in diet therapy for chronic liver diseases. – 2021.
4. Шомуротова Н. Ш. и др. СУРУНКАЛИ ГЕПАТИТ БИЛАН ХАСТАЛАНГАН БЕМОРЛАРНИНГ ЁЗ-КУЗ МАВСУМИДАГИ КУНЛИК ОВҚАТЛАНИШ ТАРТИБИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ. – 2023.
5. Shamuratova N.Sh, Shermetov R.A, & Nurullayev S.X. (2024). Nutritiology And Proper Nutrition. Texas Journal of Medical Science, 28, 21–23. <https://doi.org/10.62480/tjms.2024.vol28.pp21-23>
6. Зокирходжаев Ш. Я. и др. Обоснование применения зернового сорго (джугары) в диетотерапии при хронических заболеваниях. – 2020.
7. KALANDAROVA G. D., SH S. N. SORGONING SELIAKIYANI DAVOLASHDAGI SAMARASI. – 2023.
8. Шомуротова, Н. (2022). РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ – НА ПРИМЕРЕ БОЛЬНЫХ С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ПЕЧЕНИ. Журнал гепато-гастроэнтерологических исследований, 1(3), 63–65. <https://doi.org/10.26739.2181-1008-2020-3-15>
9. Шамуротова Н. Ш., Зокирходжаев Ш. Я., Дусчанов Б. А. АБУ АЛИ ИБН СИНО БОЙ МЕРОСИНИНГ СУРУНКАЛИ ЖИГАР КАСАЛЛИКЛАРИ ДИЕТОТЕРАПИЯСИДА ҚЎЛЛАНИЛИШИ. – 2022.
10. ШАМУРАТОВА Н. Ш., РУЗИМОВ Х. И., РУЗМЕТОВА Д. А. БИОЛОГИЧЕСКАЯ И ДИЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗЕРНОВОЙ ПРОДУКЦИИ СОРГО ПО АМИНОКИСЛОТНОМУ СОСТАВУ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ. – 2023.
11. Шамуротова Н. Ш., Зокирходжаев Ш. Я., Рўзметова И. Я. Сурункали гепатит ва ковид-19 билан бирга кечган патологик жараёнда овқатланиш статусини урганиш ва баҳолаш : дис. – Современные тенденции развития инфектологии, медицинской паразитологии, эпидемиологии и микробиологии, Узбекистан, 2023.
12. Шамуротова Н. Ш., Зокирходжаев Ш. Я. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ДИЕТОТЕРАПИИ, С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РАЦИОНА, ОБОГЩЕННЫХ МЕСТНЫМИ ЗЕРНОВЫМИ КУЛЬТУРАМИ У БОЛЬНЫХ ХРОНИЧЕСКИМИ ГЕПАТИТАМИ //Академическая наука-проблемы и достижения. – 2019. – С. 12-14.
13. Зокирходжаев Ш. Оқ жўхори донидан миллий пархез таомлар тайерлаш технологиялари рецептураси ва тавсиялар. – 2021.
14. Nadira S. et al. Clinical-immunological efficiency in diethotherapy of chronic hepatitis with sorgo //Academicia Globe. – 2022. – Т. 3. – №. 02. – С. 6-11.
15. ШАМУРАТОВА Н. Ш., ЗОКИРХОДЖАЕВ Ш. Я., ДУСЧАНОВ Б. А. ПАРХЕЗ ОВҚАТЛАНИШНИНГ ҚАНДЛИ ДИАБЕТДА САМАРАДОРЛИГИ. – 2023.
16. Шамуротова Н. Ш., Зокирходжаев Ш. Я., Рўзметова И. Я. СУРУНКАЛИ ГЕПАТИТ ВА COVID-19 БИЛАН БИРГА КЕЧГАН ПАТОЛОГИК ЖАРАЁНДА ОВҚАТЛАНИШ СТАТУСИНИ ЎРГАНИШ ВА БАҲОЛАШ. – Сборник тезисов международной научно-практической конференции «Современные тенденции развития инфектологии, медицинской паразитологии, эпидемиологии и микробиологии», 2023.
17. Шамуротова Н. Ш., Зокирходжаев Ш. Я., Рузметова Д. А. ЖИГАРНИНГ СУРУНКАЛИ КАСАЛЛИКЛАРИДА ДИЕТОТЕРАПИЯДА МАҲАЛЛИЙ МАҲСУЛОТЛАР ҚЎЛЛАШНИНГ САМАРАСИ : дис. – UZBEK JOURNAL OF CASE REPORTS, Узбекистан, 2023.