



AHOLINING OVQATLANISH RATSIONINI OPTIMALLASHTIRISH VA OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARINI BOYITISH

Berdaq nomidagi QDU Kimyo-texnologiya fakulteti

*Oziq-ovqat texnologiyalari yonalishi 2b-kurs talabasi **Qadirbaev Ilham***

Annotatsiya. Mazkur maqolada aholining sog'lom hayot kechirishi va kasalliklarning oldini olishda muhim omil bo'lgan ovqatlanish ratsionini optimallashtirish masalalari yoritilgan. Shuningdek, zamonaviy sharoitda mikro va makroelementlar tanqisligini kamaytirish maqsadida oziq-ovqat mahsulotlarini boyitish (fortifikatsiya) jarayonining ilmiy asoslari, amaliy ahamiyati va ijtimoiy-sog'liqni saqlash tizimidagi o'rni tahlil qilinadi. Maqolada O'zbekiston aholisi ovqatlanishiga xos muammolar, ratsion tarkibini muvozanatlashtirish yo'llari hamda boyitilgan mahsulotlarning samaradorligi keng yoritilgan.

Kalit so'zlar: sog'lom ovqatlanish, ratsion, oziq-ovqat xavfsizligi, boyitish, fortifikatsiya, mikroelementlar, vitaminlar.

Kirish

Bugungi kunda aholining sog'lig'i va mehnat qobiliyatini saqlashda ovqatlanish muhim strategik omillardan biri hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, ko'plab kasalliklar bevosita noto'g'ri va nomuvozanat ovqatlanish bilan bog'liq. Aholining ovqatlanish ratsionini optimallashtirish nafaqat individual sog'liq, balki jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishi uchun ham muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy sharoitda oziq-ovqat mahsulotlarining xilma-xilligi oshib borayotgan bo'lsa-da, ularning biologik qiymati har doim ham inson organizmi ehtiyojlarini to'liq qondira olmaydi. Ayniqsa, vitaminlar, mineral moddalar va boshqa biologik faol komponentlar yetishmovchiligi dolzarb muammo bo'lib



qolmoqda. Shu sababli ratsionni optimallashtirish bilan bir qatorda oziq-ovqat mahsulotlarini boyitish masalasi ham alohida ahamiyat kasb etadi.

Ovqatlanish ratsioni tushunchasi va uning ahamiyati. Ovqatlanish ratsioni — bu inson tomonidan ma'lum vaqt davomida iste'mol qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlari majmui bo'lib, u organizmning energiya, plastik va biologik faol moddalarga bo'lgan ehtiyojini qondirishi lozim. Ratsionning to'g'ri tuzilishi yosh, jins, mehnat faoliyati, iqlim sharoiti va sog'liq holatiga bog'liq holda belgilanadi.

Muvozanatli ovqatlanish quyidagi asosiy tamoyillarga asoslanadi:

energiya sarfi va energiya qabulining muvofiqligi;

oqsil, yog' va uglevodlar nisbatining me'yoriy bo'lishi;

vitamin va mineral moddalarning yetarli darajada ta'minlanishi;

ovqatlanish rejimiga rioya qilish.

Ratsionning noto'g'ri tuzilishi semirish, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, kamqonlik va immunitet pasayishiga olib kelishi mumkin. Aholi ovqatlanishida uchraydigan asosiy muammolar

Ko'plab rivojlanayotgan mamlakatlarda, jumladan O'zbekistonda ham aholi ovqatlanishida bir qator muammolar mavjud. Ularga quyidagilar kiradi:

Mikroelementlar yetishmovchiligi – temir, yod, rux, kalsiy tanqisligi.

Vitaminlar yetishmasligi – A, D, C, B guruhi vitaminlari kam iste'mol qilinishi.

Uglevod va yog'larga boy, ammo biologik qiymati past mahsulotlar ustunligi.

Meva va sabzavotlar iste'molining yetarli emasligi.

Ovqatlanish madaniyatining pastligi.

Ushbu muammolarni bartaraf etishda ratsionni optimallashtirish va oziq-ovqat mahsulotlarini boyitish muhim vosita bo'lib xizmat qiladi.

Ovqatlanish ratsionini optimallashtirish yo'llari. Ovqatlanish ratsionini optimallashtirish deganda, uning tarkibini ilmiy asosda takomillashtirish tushuniladi. Bu jarayon quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:



Ratsion tarkibini muvozanatlashtirish. Oqsil, yogʻ va uglevodlarning optimal nisbatini taʼminlash zarur. Oʻrtacha mehnat faoliyati bilan shugʻullanuvchi kattalar uchun oqsil 12–15 %, yogʻ 25–30 %, uglevod 55–60 % ni tashkil etishi tavsiya etiladi.

Mahsulotlar xilma-xilligini oshirish Ratsionga goʻsht, baliq, sut mahsulotlari, don, dukkakli ekinlar, meva va sabzavotlarni yetarli miqdorda kiritish lozim.

Mahalliy va mavsumiy mahsulotlardan foydalanish. Mahalliy mahsulotlar koʻpincha yangi va biologik qiymati yuqori boʻladi. Bu iqtisodiy jihatdan ham samaralidir.

Oziq-ovqat mahsulotlarini boyitish (fortifikatsiya). Oziq-ovqat mahsulotlarini boyitish — bu ularning tarkibiga inson salomatligi uchun zarur boʻlgan vitaminlar, mineral moddalar va boshqa biologik faol komponentlarni qoʻshish jarayonidir. Fortifikatsiya global miqyosda mikroelementlar tanqisligiga qarshi kurashning eng samarali usullaridan biri hisoblanadi.

Boyitishning asosiy maqsadlari

aholining oziq moddalarga boʻlgan ehtiyojini qondirish;

kasalliklarning oldini olish;

oziq-ovqat mahsulotlarining biologik qiymatini oshirish.

Keng tarqalgan boyitilgan mahsulotlar

yodlangan osh tuzi;

temir bilan boyitilgan un;

vitamin D qoʻshilgan sut mahsulotlari;

A vitamini bilan boyitilgan yogʻlar.

Boyitilgan mahsulotlarning sogʻliq uchun ahamiyati. Ilmiy tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, boyitilgan oziq-ovqat mahsulotlaridan muntazam foydalanish kamqonlik, raxit, qalqonsimon bez kasalliklari kabi muammolarni sezilarli darajada kamaytiradi. Ayniqsa, bolalar, homilador ayollar va keksalar uchun bunday mahsulotlar muhim ahamiyatga ega.



O'zbekistonda ovqatlanish ratsionini yaxshilash istiqbollari. Mamlakatimizda so'nggi yillarda sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish, maktab va maktabgacha ta'lim muassasalarida to'g'ri ovqatlanish tizimini joriy etish borasida qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Un mahsulotlarini temir va foliy kislotasi bilan boyitish, yodlangan tuzdan foydalanishni majburiylashtirish shular jumlasidandir.

Kelgusida aholining ovqatlanish madaniyatini oshirish, ilmiy asoslangan ratsionlarni ommalashtirish va oziq-ovqat sanoatida fortifikatsiya texnologiyalarini keng joriy etish muhim vazifalardan biri bo'lib qoladi.

Xulosa.

Aholining ovqatlanish ratsionini optimallashtirish va oziq-ovqat mahsulotlarini boyitish sog'lom jamiyatni shakllantirishning muhim omilidir. Muvozanatli ratsion va boyitilgan mahsulotlardan foydalanish orqali mikroelementlar yetishmovchiligining oldini olish, aholining hayot sifatini oshirish mumkin. Ushbu yo'nalishdagi ilmiy va amaliy ishlarni izchil davom ettirish sog'liqni saqlash tizimi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti. Sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar.
2. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi materiallari.
3. Tutelyan V.A. Gigiyena va ovqatlanish fiziologiyasi. – Moskva.
4. Pokrovskiy A.A. Ratsional ovqatlanish asoslari. – Toshkent.