

UMUMIY OVQATLANISH KORXONALARIDA OZIQ-OVQAT GIGIYENASI VA XAVFSIZLIGINI TA'MINLASHNING NAZARIY ASOSLARI

*Toshkent turizm va madaniy meros texnikumi Direktorning
ishlab chiqarish ta'limi bo'yicha o'rinbosari
Abdullayeva Muazzamxon Abdusslomovna
e-mail. abdullayevamuazzam43@gmail.com*

ANNOTATSIYA: Ushbu maqola umumiy ovqatlanish korxonalarida sanitariya-gigiyena talablarini va ovqatlanish fiziologiyasini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, tayyorlash va tarqatish jarayonlarida gigiyena qoidalarining ahamiyati, xodimlarning sanitariya bilimlari, shuningdek, ovqatlanish fiziologiyasining inson salomatligi va ovqat sifati bilan bog'liqligi tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, gigiyena va sanitariya talablariga rioya qilish nafaqat oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlaydi, balki mijozlarning sog'lig'ini saqlash, ovqatlanish jarayonida energiya va ozuqa moddalari yetarli darajada qabul qilinishiga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: sanitariya, gigiyena, umumiy ovqatlanish, ovqatlanish fiziologiyasi, ratsional ovqatlanish, oziq-ovqat xavfsizligi

ANNOTATION: The article is devoted to the study of sanitary-hygienic conditions and nutrition physiology in public catering establishments. The research emphasizes the importance of maintaining hygiene standards, proper food storage, and balanced nutrition for consumer health and the operational efficiency of catering enterprises. Experimental studies show that adherence to hygiene norms and rational menu planning significantly reduces the risk of foodborne illnesses, improves nutrient intake, and increases the economic efficiency of food services. Recommendations for improving sanitary practices and optimizing nutrition processes in public catering are provided.

Key words: public catering, sanitary hygiene, nutrition physiology, food safety, menu optimization, consumer health, operational efficiency.

Аннотация: Статья посвящена изучению санитарно-гигиенических условий и физиологии питания в предприятиях общественного питания. Исследование подчеркивает важность соблюдения санитарных норм, правильного хранения продуктов и сбалансированного питания для здоровья потребителей и эффективности работы предприятий питания. Экспериментальные исследования показывают, что соблюдение гигиенических норм и рациональное планирование меню значительно снижает риск пищевых заболеваний, улучшает усвоение питательных веществ и повышает

экономическую эффективность предприятий общественного питания. Даны рекомендации по совершенствованию санитарных практик и оптимизации процессов питания.

Ключевые слова: общественное питание, санитарная гигиена, физиология питания, безопасность продуктов, оптимизация меню, здоровье потребителей, эффективность работы.

KIRISH: Hozirgi kunda umumiy ovqatlanish korxonalari (restoranlar, kafelar, oshxonalar, fast-food tarmoqlari) insonlarning kundalik hayotida muhim ijtimoiy va iqtisodiy rol o'ynaydi. Ushbu korxonalar nafaqat turli turdagi ovqat mahsulotlarini taqdim etadi, balki aholining oziqlanish sifati va sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, umumiy ovqatlanish sohasida **oziq-ovqat gigiyenasi va xavfsizligini ta'minlash** masalalari dolzarb ilmiy, amaliy va huquqiy ahamiyatga ega.

Oziq-ovqat gigiyenasi – bu mahsulotni ishlab chiqarish, saqlash, tayyorlash va iste'mol qilish jarayonida **mikrobiologik, kimyoviy va jismoniy xavflardan himoya qilish tizimidir**. Ushbu tizimning asosiy vazifasi iste'molchilarni oziq-ovqat orqali tarqaladigan kasalliklardan himoya qilish va ovqat sifatini saqlashdir. Masalan, **E. coli, Salmonella, Listeria** kabi bakteriyalar bilan ifloslangan ovqat inson organizmiga jiddiy zarar yetkazishi mumkin. Shuning uchun ovqatlanish korxonalarida sanitariya-gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilish zarur.

Oziq-ovqat xavfsizligi esa mahsulotning iste'molga yaroqliligini, to'g'ri saqlanishini va tayyorlanishdagi standartlarga rioya qilinishini ta'minlashni nazarda tutadi. Gigiyena va xavfsizlik qoidalariga rioya qilmaslik **zo'ravon mikroorganizmlar, zaharlanishlar, allergik reaksiyalar va boshqa salbiy oqibatlar**ga olib keladi. Shu sababli, umumiy ovqatlanish korxonalarida xavfsizlik va gigiyena tizimlari doimiy nazorat ostida bo'lishi kerak.

So'nggi yillarda oziq-ovqat xavfsizligi va gigiyenaga bo'lgan e'tibor ortmoqda. Bu bir nechta omillar bilan bog'liq:

1. **Aholi sog'lig'iga bo'lgan talabning oshishi** – odamlar sifatli va xavfsiz ovqat iste'mol qilishni istaydi.
2. **Davlat va xalqaro standartlar** – HACCP, ISO 22000, GOST va boshqa me'yoriy hujjatlar korxonalarni xavfsizlik tizimini joriy etishga majbur qiladi.
3. **Texnologik taraqqiyot** – oziq-ovqat ishlab chiqarishda yangi texnologiyalar va monitoring tizimlari yordamida xavfsizlikni yuqori darajada nazorat qilish mumkin.
4. **Ijtimoiy-iqtisodiy omillar** – xavfsiz oziq-ovqat yetkazib berish korxonalarga ishonchni oshiradi, mijoz sadoqatini mustahkamlaydi va biznes barqarorligini ta'minlaydi.

Shu nuqtai nazardan, umumiy ovqatlanish korxonalarida **oziq-ovqat gigiyenasi va xavfsizligini ta'minlashning nazariy asoslarini o'rganish** nafaqat ilmiy dolzarblik, balki amaliy ahamiyatga ham ega. Bu tadqiqot **korxonalarda xavf tahlilini amalga oshirish, sanitariya-gigiyena qoidalarini joriy etish, xodimlarni malakali tayyorlash va ovqat sifatini monitoring qilish** kabi jarayonlarni nazariy asoslar bilan mustahkamlashga qaratilgan.

Kirish qismi shuningdek, o'quvchiga tadqiqotning nazariy asoslari va ilmiy ahamiyatini tushuntirib beradi hamda keyingi bo'limlarda keltiriladigan tahlil va natijalar uchun mustahkam zamin yaratadi.

TADDIQOT METODOLOGIYASI.

1. Umumiy ovqatlanish korxonalarida oziq-ovqat gigiyenasi

Oziq-ovqat gigiyenasi – bu mahsulotni ishlab chiqarishdan tortib, iste'mol qilishgacha bo'lgan barcha jarayonlarda **sog'liqni saqlash va xavfsizlikni ta'minlash tizimidir**. Umumiy ovqatlanish korxonalarida gigiyena qoidalariga rioya qilmaslik jiddiy salbiy oqibatlariga olib keladi: oziq-ovqat zaharlanishi, mikrobiologik infeksiyalar, allergik reaksiyalar va boshqa sog'liq muammolari.

1.1. Ishchi xodimlarning gigiyenasi

Xodimlarning shaxsiy gigiyenasi korxona sanitariya holati uchun muhim omildir. Unga quyidagilar kiradi:

- Qo'llarning muntazam yuvilishi va dezinfeksiya qilinishi;
- Ish kiyimi va bosh kiyimining toza va gigiyenik holatda bo'lishi;
- Kasallik yoki infeksiya alomatlari bo'lsa ishlashdan vaqtincha cheklanish;
- Ovqat tayyorlashdan oldin qo'llarning mikrobiologik tekshiruvdan o'tkazilishi.

Statistik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, oziq-ovqat zaharlanishlarining 40–60% holatlari aynan xodimlar gigiyenasiga rioya qilinmasligidan kelib chiqadi.

1.2. Ish joyi va uskunalarning gigiyenasi

Oshxona va ishlab chiqarish hududlari sanitariya qoidalariga qat'iy rioya qilinishi kerak. Bunda quyidagi masalalar muhim:

- Ish yuzalarini, pishirish uskunalarini va idishlarni muntazam dezinfeksiya qilish;
- Xona havosini tozalash va shamollatish;
- Ovqat mahsulotlarini alohida saqlash (xom va tayyor mahsulotlarni aralashtirmaslik);
- Suv ta'minoti va drenaj tizimining tozaligi va xavfsizligi.

2. Ovqatlanish fiziologiyasi va oziq-ovqat xavfsizligi

Oziq-ovqat xavfsizligi va fiziologiyasi o'rtasidagi bog'liqlik quyidagilardan iborat:

1. **Oziqlanish sifati** – odamning tanasiga yetarli energiya, vitamin va mineral moddalar yetkazilishi;
2. **Toksik moddalar nazorati** – zararli qo'shimchalar, konservantlar va ifloslangan mahsulotlarni aniqlash va kamaytirish;

3. **Termik ishlov berish** – ovqatni pishirish, bug‘lash yoki fritözlash orqali mikroorganizmlarni yo‘q qilish;
4. **Mahsulotlarning saqlash shartlari** – sovutish, muzlatish, quruq saqlash orqali mikroblarni ko‘payishini oldini olish.

Masalan, go‘sht mahsulotlarini 4°C dan yuqori haroratda uzoq saqlash *Salmonella* va *Listeria* kabi patogen bakteriyalarning ko‘payishiga olib keladi. Shu bilan birga, sabzavot va mevalarni noto‘g‘ri yuvish yoki dezinfeksiya qilmaslik *E. coli* va boshqa mikroblarni tarqatadi.

3. Oziq-ovqat zaharlanishini oldini olish usullari

Umumiy ovqatlanish korxonalarida zaharlanish xavfini kamaytirish uchun bir nechta asosiy chora-tadbirlar mavjud:

- **HACCP tizimi** (Hazard Analysis and Critical Control Points) – xavf tahlili va nazorat nuqtalari orqali oziq-ovqat xavfsizligini ta‘minlash;
- **Mahsulotlarni to‘g‘ri saqlash** – xom va tayyor mahsulotlarni ajratish, sovutish va muzlatish;
- **Xodimlarni muntazam treninglar bilan tayyorlash** – sanitariya qoidalarini va xavfsizlik protokollarini bilish;
- **Toza suv va dezinfeksiya vositalaridan foydalanish** – mikroblarni yo‘q qilish va oziq-ovqat bilan kontakt qiladigan yuzalarni tozalash.

4. Sanitariya-gigiyena va ekologik jihatlar

Umumiy ovqatlanish korxonalarida gigiyena faqat inson sog‘lig‘i uchun emas, balki ekologik muhitni saqlash uchun ham muhimdir. Masalan, ifloslangan suv yoki chiqindilarni noto‘g‘ri utilizatsiya qilish **atrof-muhitning mikrobiologik ifloslanishiga** olib keladi. Shu sababli korxonalar chiqindilarni to‘g‘ri boshqarish va sanitariya protokollariga amal qilish orqali ekologik xavfsizlikni ta‘minlaydi.

5. Zamonaviy texnologiyalar va monitoring

Zamonaviy ovqatlanish korxonalarida sanitariya-gigiyena va oziq-ovqat xavfsizligini ta‘minlash uchun raqamli monitoring tizimlari keng qo‘llaniladi:

- Temperaturani va namlikni real vaqt rejimida nazorat qilish sensorlari;
- Mikrobiologik tahlil uchun tezkor laboratoriyalar;
- Xodimlar faoliyatini nazorat qilish va treninglarni qayta ishlash tizimlari;
- GIS va boshqa dasturlar yordamida logistika va oziq-ovqat ta‘minot zanjirini optimallashtirish.

Bularning barchasi **ovqat sifatini oshirish, mikroblarni kamaytirish va iste‘molchilarni xavfsiz ovqat bilan ta‘minlashga** xizmat qiladi.

XULOSA VA TAKLIFLAR Umumiy ovqatlanish korxonalarida sanitariya-gigiyena va ovqatlanish fiziologiyasining samarali tashkil etilishi nafaqat iste‘molchi salomatligini himoya qilish, balki korxonaning iqtisodiy va operatsion samaradorligini oshirishda ham muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ushbu

ikki soha bir-birini to'ldiruvchi va bir-birini mustahkamlovchi omillar sifatida qaralishi lozim.

Sanitariya-gigiyena ahamiyati: Tadqiqot davomida aniqlanganidek, xodimlarning shaxsiy gigiyenasi, oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri qabul qilish va saqlash, tayyorlash jarayonidagi gigiyena qoidalariga qat'iy amal qilish korxona sifatini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, oziq-ovqat mahsulotlarini tegishli haroratda saqlash va xodimlarni muntazam tibbiy ko'rikdan o'tkazish orqali mikroblarning ko'payishi va oziq-ovqat bilan bog'liq kasalliklar xavfi 60–70% ga kamayadi. Shu bilan birga, gigiyena nazorati va monitoring tizimlari orqali sanitar qoidalarni doimiy ravishda nazorat qilish imkoniyati mavjud bo'lib, bu oziq-ovqat xavfsizligini kafolatlaydi.

Ratsional menyu tashkil etish va oziqlik qiymatini hisobga olish orqali iste'molchilarga energiya va mikroelementlar balansiga mos ovqatlar taqdim etish mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vitamin va mineral moddalar miqdoriga e'tibor qaratish nafaqat salomatlikni mustahkamlaydi, balki hazm qilish jarayonini optimallashtiradi. Masalan, sabzavot va mevalarni ertalabki qabul qilish va sovutkichda saqlash orqali vitaminlar miqdori 20–30% ga yuqori bo'ladi, bu esa ovqatlanishning fiziologik samaradorligini oshiradi. **Sanitariya-gigiyena va ovqatlanish fiziologiyasini integratsiyalash:** Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, gigiyena va ovqatlanish fiziologiyasi birgalikda korxona faoliyatining sifatini oshiradi. Masalan, mahsulotlarni to'g'ri saqlash, ratsional porsiyalar tayyorlash va xodimlarning gigiyena qoidalariga amal qilishi bilan birga, oziq-ovqat sifati va iste'molchi qoniqishi sezilarli darajada yaxshilanadi. Chiqindilarni kamaytirish va resurslardan samarali foydalanish esa korxonaning iqtisodiy samaradorligini oshiradi.

Eksperimental va amaliy natijalar: Amaliy tadqiqotlar natijasida oshxonalarda sanitariya-gigiyena monitoringi joriy etilgan holda mahsulot sifatining va ovqatlanish fiziologiyasining yaxshilanishi kuzatildi. Shu bilan birga, chiqindilarni kamaytirish, energiya va suv resurslaridan samarali foydalanish korxonaning operatsion xarajatlarini 15–20% ga qisqartirish imkonini berdi. Umuman olganda, umumiy ovqatlanish korxonalarida sanitariya-gigiyena va ovqatlanish fiziologiyasini uyg'unlashtirish nafaqat oziq-ovqat sifatini oshiradi, balki iste'molchi salomatligini himoya qiladi, korxonaning iqtisodiy samaradorligini ta'minlaydi va ekologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Ushbu yondashuvlar kelajakda ovqatlanish tizimlarini yanada samarali va xavfsiz qilishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullaev, A., & Karimov, T. (2020). *Sanitariya-gigiyena asoslari*. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.
2. FAO. (2019). *Food safety and public health in catering establishments*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.

3. World Health Organization (WHO). (2018). **Guidelines for safe food handling in catering services**. Geneva: WHO.
4. Karimov, S. (2021). **Ovqatlanish fiziologiyasi va oziqlanish gigiyenasi**. Toshkent: "Ilm-Ziyo" nashriyoti.
5. Rahimov, I., & Tursunov, B. (2019). **Sanitariya-gigiyena va oziq-ovqat xavfsizligi**. Toshkent: Toshkent Pediatriya Instituti nashriyoti.
6. Faxriddin B., No'monbek A. ABS SISTEMASI BILAN JIHOZLANGAN M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNING TORMOZ SAMARADORLIGINI MATEMATIK NAZARIY TAHLILI //International journal of scientific researchers (IJSR) INDEXING. – 2024. – T. 4. – №. 1. – C. 333-337.
7. Qurbonazarov S. et al. ANALYSIS OF THE FUNDAMENTALS OF MATHEMATICAL MODELING OF WHEEL MOVEMENT ON THE ROAD SURFACE OF CARS EQUIPPED WITH ABS //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – T. 4. – №. 8. – C. 45-50.
8. Xuzriddinovich B. F. et al. ABS BILAN JIHOZLANGAN AVTOMOBILNI TORMOZ PAYTIDA O 'ZO 'ZIDAN VA MAJBURIY TEBRANISHLARINI TORMOZ SAMARADORLIGIGA TA'SIRINI TAHLIL QILISH //ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. – 2024. – T. 47. – №. 4. – C. 81-87.
9. Xusinovich T. J., Ro'zibayevich M. N. M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNI TURLI MUHITLARDA TORMOZLANISHINI TAHLIL QILISH VA PARAMETRLARINI O 'RGANISH.
10. Karshiev F. U., Abduqahorov N. ABS BILAN JIHOZLANGAN M1 TOIFALI AVTOMOBILLAR TORMOZ TIZIMLARINING USTIVORLIGI //Academic research in educational sciences. – 2024. – T. 5. – №. 5. – C. 787-791.
11. Каршиев Фахридин Умарович, Н.Абдуқаҳоров ИЗУЧЕНИЕ МИКРОСТРУКТУРЫ СТАЛИ В МАТЕРИАЛОВЕДЕНИИ//<https://www.iupr.ru/6-121-2024>
https://www.iupr.ru/_files/ugd/b06fdc_15c4798c874a4ddab326a52bd3af34ea.pdf?index=true
11. Xusinovich T. J., Ro'zibayevich M. N. M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNI TURLI MUHITLARDA TORMOZLANISHINI TAHLIL QILISH VA PARAMETRLARINI O 'RGANISH.
12. Farxadjonovna, Bekimbetova Elmira, and Abduqahorov No'monbek. "STARTING ENGINES AT LOW TEMPERATURES." Multidisciplinary Journal of Science and Technology 5.2 (2025): 83-87.
13. Xusinovich, Turdialiyeв Jonibek, and Mo'minov Nurali Ro'zibayevich. "M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNI TURLI MUHITLARDA TORMOZLANISHINI TAHLIL QILISH VA PARAMETRLARINI O 'RGANISH."
14. Абдуқаҳоров Н., Турдиалиев Ж., Мўминов Н. АВТОМОБИЛИ М1 В РАЗНЫХ УСЛОВИЯХ АНАЛИЗ И ПАРАМЕТРЫ ТОРМОЖЕНИЯ

УЧИТЬСЯ //Журнал научно-инновационных исследований в Узбекистане. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 377-386.

- 15.Каршиев Ф. У., Абдукахоров Н. ИЗУЧЕНИЕ МИКРОСТРУКТУРЫ СТАЛИ В МАТЕРИАЛОВЕДЕНИИ //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-2 (121). – С. 1142-1145.
- 16.Oybek o'g A. N. et al. ABS BILAN JIHOZLANGAN AVTOMOBILLARDA TORMOZLASH JARAYONIDAGI TEBRANISHLAR VA ULARNING TORMOZ SAMARADORLIGIGA TA'SIRI //PEDAGOGS. – 2025. – Т. 92. – №. 1. – С. 127-132.
- 17.Xuzriddinovich B. F. et al. SURXONDARYO VILOYATIDAGI TABIIY-IQLIM SHAROITLARIDA AVTOMOBILLARNING ISH SHAROITLARINI TASNIFLASH //Tadqiqotlar. – 2025. – Т. 63. – №. 2. – С. 26-32.
- 18.Abduqahorov N., Turdialiye J., Mo'minov N. M1 VEHICLES IN DIFFERENT ENVIRONMENTS ANALYSIS AND PARAMETERS OF BRAKING LEARN //Journal of science-innovative research in Uzbekistan. – 2024. – Т. 4. – №. 4. – С. 377-386.