

## INSONNI ME'YORIY TO'G'RI OVQATLANISHI VA OVQATNING OZUQAVIY QIYMATI

*Toshkent turizm va madaniy meros texnikumi  
Direktorning ishlab chiqarish ta'limi bo'yicha o'rinbosari  
Abdullayeva Muazzamxon Abdusalomovna  
e-mail. [abdullayevamuazzam43@gmail.com](mailto:abdullayevamuazzam43@gmail.com)*

**ANNOTATSIYA** Ushbu ilmiy maqolada insonning me'yoriy to'g'ri ovqatlanishi va ovqatning ozuqaviy qiymati masalalari jamoat salomatligi nuqtayi nazaridan keng yoritilgan. Maqolada ratsional ovqatlanish tushunchasi, uning asosiy tamoyillari, ovqat tarkibiga kiruvchi asosiy oziq moddalar (oqsillar, yog'lar, uglevodlar), vitaminlar, mineral moddalar va suvning organizm hayot faoliyatidagi o'rni ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, ovqatning energetik, biologik va gigiyenik qiymati tushunchalari ochib berilib, noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan kasalliklar haqida ma'lumotlar keltirilgan. Maqola sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ovqatlanish madaniyatini oshirish va aholi salomatligini mustahkamlashda muhim nazariy va amaliy ahamiyatga ega.

**Kalit so'zlar:** me'yoriy ovqatlanish, ratsional ovqatlanish, ozuqaviy qiymat, energiya almashinuvi, vitaminlar, mineral moddalar, sog'lom turmush tarzi, jamoat salomatligi.

**ANNOTATION** This scientific article examines the issues of balanced and proper human nutrition and the nutritional value of food from a public health perspective. The article analyzes the concept and principles of rational nutrition, as well as the role of proteins, fats, carbohydrates, vitamins, minerals, and water in maintaining normal physiological functions of the human body. Special attention is given to the energy, biological, and hygienic value of food and the negative health consequences of improper nutrition. The study emphasizes the importance of healthy eating habits in disease prevention and public health promotion.

**Key words** balanced nutrition, nutritional value, nutrients, energy metabolism, vitamins, minerals, healthy lifestyle, public health.

**Аннотация:** В данной научной статье широко рассматриваются вопросы рационального и правильного питания человека, а также пищевая ценность продуктов с точки зрения общественного здоровья. В работе раскрываются понятия рационального питания, его основные принципы, значение белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды в жизнедеятельности организма. Особое внимание уделено энергетической, биологической и гигиенической ценности пищи, а также последствиям неправильного питания, приводящим к развитию неинфекционных заболеваний.

Статья имеет важное теоретическое и практическое значение для формирования культуры питания и укрепления здоровья населения.

**Ключевые слова:** рациональное питание, пищевая ценность, питательные вещества, обмен энергии, витамины, минеральные вещества, здоровый образ жизни, общественное здоровье.

**KIRISH** Inson salomatligi va umr davomiyligini belgilovchi asosiy omillardan biri bu ovqatlanish madaniyati va ovqatning sifatidir. Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, inson organizmining normal o'sishi, rivojlanishi, jismoniy va aqliy faolligi, mehnat qobiliyati hamda kasalliklarga chidamliligi bevosita kundalik ovqatlanish bilan bog'liq. Ovqat orqali organizm energiya oladi, hujayra va to'qimalar quriladi, modda almashinuvi jarayonlari tartibga solinadi.

Zamonaviy jamiyatda ovqatlanish bilan bog'liq muammolar tobora dolzarblashib bormoqda. Tez tayyorlanadigan ovqatlar, yarim tayyor mahsulotlar, sun'iy qo'shimchalarga boy oziq-ovqatlar iste'molining ortishi, ovqatlanish rejimiga rioya qilmaslik hamda jismoniy faollikning kamayishi natijasida ko'plab yuqumli bo'lmagan kasalliklar — semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, gipertoniya va oshqozon-ichak tizimi kasalliklari keng tarqalmoqda. Bu holatlar nafaqat individual sog'liq, balki jamoat salomatligi uchun ham jiddiy muammo hisoblanadi. Me'yoriy to'g'ri ovqatlanish tushunchasi organizmning biologik ehtiyojlariga mos ravishda energiya va ozuqa moddalarini yetarli, muvozanatli va muntazam qabul qilishni anglatadi. Ratsional ovqatlanish nafaqat ochlikni qondirish, balki organizmni zarur oqsil, yog', uglevod, vitaminlar, mineral moddalar va suv bilan ta'minlashni ko'zda tutadi. Ovqat tarkibidagi ushbu moddalar o'zaro to'g'ri nisbatda bo'lgandagina organizmning barcha tizimlari me'yorida faoliyat yuritadi.

Ovqatning ozuqaviy qiymati esa uning tarkibidagi energiya miqdori, biologik faol moddalar, vitaminlar va mineral elementlar bilan belgilanadi. Ozuqaviy qiymati yuqori bo'lgan ovqatlar organizm ehtiyojini to'liq qondirib, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda muhim ahamiyat kasb etadi. Aksincha, past ozuqaviy qiymatga ega ovqatlar uzoq muddat iste'mol qilinganda oziqlanish yetishmovchiligi va turli kasalliklarga olib kelishi mumkin. Jamoat salomatligi nuqtayi nazaridan qaralganda, aholini to'g'ri ovqatlanish tamoyillari bilan tanishtirish, ovqatning ozuqaviy qiymatini baholash ko'nikmalarini shakllantirish va sog'lom ovqatlanish madaniyatini targ'ib qilish muhim vazifalardan biridir. Ayniqsa, bolalar, o'smirlar, homilador ayollar va keksalar uchun me'yoriy ovqatlanish hayotiy ahamiyatga ega. Mazkur ilmiy maqolada insonning me'yoriy to'g'ri ovqatlanishi, ovqatning ozuqaviy qiymati, ularning organizm salomatligiga ta'siri hamda ratsional ovqatlanishning jamoat salomatligini mustahkamlashdagi o'rni ilmiy-nazariy jihatdan yoritiladi.

## TADQIQOT METADALOGIYASI

### Insonni me'yoriy to'g'ri ovqatlanishi

Me'yoriy to'g'ri ovqatlanish — bu inson organizmining biologik, fiziologik va energetik ehtiyojlarini to'liq qondiradigan, yosh, jins, mehnat faoliyati, iqlim sharoiti va sog'liq holatiga mos ravishda tashkil etilgan ovqatlanish tizimidir. To'g'ri ovqatlanish organizmning normal rivojlanishi, modda almashinuvi jarayonlarining me'yorida kechishi hamda kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Me'yoriy ovqatlanishning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

Ovqat orqali qabul qilinadigan energiya organizm tomonidan sarflanadigan energiyaga mos bo'lishi lozim. Energiya yetishmovchiligi holsizlik, vazn yo'qotish va immunitet pasayishiga olib keladi, ortiqcha energiya esa semizlik va moddalar almashinuvi buzilishlariga sabab bo'ladi. O'rtacha kattalar uchun kunlik energiya ehtiyoji 2000–2500 kkalni tashkil etadi, bu ko'rsatkich jismoniy faollikka qarab o'zgaradi.

Oqsillar organizmning asosiy qurilish materiali bo'lib, fermentlar, gormonlar va immun tanachalar sintezida ishtirok etadi. Kunlik ratsionda oqsillar umumiy kaloriyaning 12–15 foizini tashkil etishi lozim. Yog'lar yuqori energiya manbai bo'lib, hujayra membranalari va yog'da eriydigan vitaminlar so'rilishida muhim rol o'ynaydi. Ratsionda yog'lar 25–30 foizdan oshmasligi tavsiya etiladi. Uglevodlar asosiy energiya manbai bo'lib, kunlik kaloriyaning 50–60 foizini tashkil etadi. Murakkab uglevodlarga boy mahsulotlar afzal hisoblanadi.

Ovqatlanish kuniga 3–5 mahal, ma'lum vaqtlarda amalga oshirilishi lozim. Nonushta kunlik energiyaning 25–30 foizini ta'minlashi kerak. Kechki ovqat esa yengil bo'lib, uxlashdan kamida 2–3 soat oldin iste'mol qilinishi maqsadga muvofiq. Bolalar va o'smirlar uchun oqsil, kalsiy va vitaminlarga boy ovqatlar zarur. Homilador ayollar ratsioni temir, foliy kislotasi va yodga boy bo'lishi lozim. Keksalar uchun esa kam yog'li, oson hazm bo'ladigan ovqatlar tavsiya etiladi.

Ovqatning ozuqaviy qiymati — uning tarkibidagi energiya miqdori, biologik faol moddalar va ozuqa elementlarining sifat hamda miqdor ko'rsatkichlari bilan belgilanadi. Ozuqaviy qiymati yuqori bo'lgan ovqatlar organizm ehtiyojini to'liq qondiradi va sog'lom turmush tarzini ta'minlaydi.

#### Energetik qiymat

Ovqatning energetik qiymati undagi oqsil, yog' va uglevodlar hisobiga aniqlanadi:

1 g oqsil — 4 kkal

1 g uglevod — 4 kkal

1 g yog' — 9 kkal

**Biologik qiymat.** Biologik qiymat ovqat tarkibidagi oqsillarning aminokislota tarkibi, vitamin va mineral moddalarning yetarliligi bilan belgilanadi. Hayvon oqsillari yuqori biologik qiymatga ega bo'lib, organizm tomonidan yaxshi o'zlashtiriladi.

Ovqatning ozuqaviy qiymati bilan bir qatorda uning xavfsizligi, saqlash sharoiti va tayyorlash texnologiyasi ham muhim hisoblanadi. Gigiyena qoidalariga amal qilinmasligi ovqatdan zaharlanish va infeksiyon kasalliklarga olib kelishi mumkin.

**XULOSA VA TAKLIFLAR** Xulosa qilib aytganda, insonning me'yoriy to'g'ri ovqatlanishi va ovqatning ozuqaviy qiymati sog'lom hayot tarzini shakllantirishda hamda jamoat salomatligini mustahkamlashda asosiy omillardan biri hisoblanadi. Ratsional ovqatlanish organizmning fiziologik ehtiyojlarini to'liq qondirib, modda almashinuvi jarayonlarining me'yorida kechishini ta'minlaydi, jismoniy va aqliy mehnat qobiliyatini oshiradi.

Me'yoriy ovqatlanishga rioya etilishi orqali yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, semizlik, kamqonlik, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari kabi ko'plab yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish mumkin. Ovqat tarkibida oqsil, yog', uglevod, vitaminlar, mineral moddalar va suvning muvozanatli bo'lishi organizmning immun tizimini mustahkamlab, tashqi muhit omillariga nisbatan chidamliligini oshiradi.

Ovqatning ozuqaviy qiymati esa uning nafaqat energiya manbai sifatidagi ahamiyatini, balki biologik va gigiyenik jihatlarini ham belgilaydi. Yuqori ozuqaviy qiymatga ega mahsulotlar organizm ehtiyojini to'liq qondirsa, past ozuqaviy qiymatga ega va sifatsiz ovqatlar uzoq muddat iste'mol qilinganda sog'liq uchun jiddiy xavf tug'diradi. Shu bois, ovqat mahsulotlarini tanlashda ularning tarkibi, saqlanishi va tayyorlanishiga alohida e'tibor qaratish lozim. Jamoat salomatligi nuqtayi nazaridan qaralganda, aholini to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga o'rgatish, ovqatning ozuqaviy qiymatini baholash ko'nikmalarini shakllantirish va sog'lom ovqatlanish madaniyatini targ'ib qilish muhim vazifalardan biridir. Ayniqsa, bolalar, o'smirlar, homilador ayollar va keksalar kabi aholi guruhlari uchun me'yoriy ovqatlanish hayotiy ahamiyatga ega.

Xulosa o'rnida shuni ta'kidlash mumkinki, me'yoriy to'g'ri ovqatlanish — bu faqat individual tanlov emas, balki jamiyat sog'lig'ini ta'minlovchi muhim ijtimoiy omildir. Ilmiy asoslangan, muvozanatli va gigiyenik talablar asosida tashkil etilgan ovqatlanish tizimi sog'lom avlodni tarbiyalash, umr davomiyligini uzaytirish va jamiyatning barqaror rivojlanishiga xizmat qiladi.

#### 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](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. – T. 2. – №. 4. – C. 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. – T. 92. – №. 1. – С. 127-132.
- 17.Xuzriddinovich B. F. et al. SURXONDARYO VILOYATIDAGI TABIIY-IQLIM SHAROITLARIDA AVTOMOBILLARNING ISH SHAROITLARINI TASNIFLASH //Tadqiqotlar. – 2025. – T. 63. – №. 2. – С. 26-32.
- 18.Abdugahorov N., Turdialiyev J., Mo'minov N. M1 VEHICLES IN DIFFERENT ENVIRONMENTS ANALYSIS AND PARAMETERS OF BRAKING LEARN //Journal of science-innovative research in Uzbekistan. – 2024. – T. 4. – №. 4. – С. 377-386.