

TIBBIYOTDA OVQATLANISH GIGIYENASI VA JAMOAT SALOMATLIGINI SAQLASHDAGI O'RNI

Azimbayeva Sabohatjon Ilxombek qizi

*Iqtidorli talabalarning ilmiy-tadqiqot faoliyatini tashkil etish bo'lim muhandisi,
Urganch davlat tibbiyot institute e-mail: sabohatazimbayeva@mail.com*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada ovqatlanish gigiyenasining tibbiyotdagi ahamiyati, uning jamoat salomatligini saqlashdagi o'rni va zamonaviy tibbiyotda sog'lom turmush tarzini shakllantirishdagi roli yoritilgan. Ovqatlanish gigiyenasi inson salomatligiga bevosita ta'sir etuvchi asosiy omillardan biri bo'lib, to'g'ri ovqatlanish orqali ko'plab yuqumli va surunkali kasalliklarning oldini olish mumkin.*

Annotation: *This article discusses the importance of nutrition hygiene in medicine, its role in maintaining public health, and its impact on promoting a healthy lifestyle in modern medical practice. Nutrition hygiene is one of the key factors directly affecting human health, and proper nutrition helps to prevent many infectious and chronic diseases.*

Kalit so'zlar: *Ovqatlanish gigiyenasi, tibbiyot, jamoat salomatligi, sog'lom turmush tarzi, profilaktika, oziq-ovqat xavfsizligi*

Keywords (inglizcha): *Nutrition hygiene, medicine, public health, healthy lifestyle, prevention, food safety*

KIRISH

So'nggi yillarda tibbiyot fanida sog'lom ovqatlanish masalasi dolzarb muammolardan biri sifatida ko'rilmogda. Ovqatlanish gigiyenasi inson organizmining normal faoliyatini ta'minlash, kasalliklarning oldini olish va uzoq umr ko'rishga xizmat qiluvchi eng muhim omillardandir. Aholining to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish orqali ko'plab yuqumli va noinfekcion kasalliklarning tarqalishini kamaytirish mumkin.

ASOSIY QISM

Tibbiyotda ovqatlanish gigiyenasi kasalliklarning profilaktikasi va davolash jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi. To'g'ri tuzilgan parhez bemorning sog'lig'ini tiklashda muhim ahamiyat kasb etadi. Oziq-ovqat mahsulotlarining sifati, ularning tarkibidagi oqsil, yog', uglevod, vitamin va mineral moddalar balansi inson salomatligi uchun muhimdir.

Shuningdek, tibbiyot amaliyotida gigiyenik talablarning bajarilishi, ya'ni ovqat tayyorlash va iste'mol qilishda tozalik, saqlash sharoitlariga rioya etish, oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash kabi masalalar ham dolzarb hisoblanadi. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishda shaxsiy gigiyena, jismoniy faollik va to'g'ri ovqatlanish asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

XULOSA

Ovqatlanish gigiyenasi tibbiyot fanining muhim yo'nalishlaridan biri bo'lib, aholining sog'lom hayot tarzini shakllantirishda katta o'rin tutadi. Tibbiyot xodimlari va aholining bu boradagi bilim va ko'nikmalarini oshirish orqali jamiyat salomatligini mustahkamlash mumkin. Sog'lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirish – millat genofondini sog'lom saqlashning eng muhim garovidir.

ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Abdullayev I.Q. Ovqatlanish gigiyenasi va sog'lom turmush tarzi. – Toshkent, 2020.
2. Karimova N., Rustamov A. Jamoat salomatligini saqlashda tibbiy profilaktika. – Urganch, 2021.
3. World Health Organization. Nutrition and Food Safety. WHO Report, 2022.
4. Tashkent Medical Academy. Methodological recommendations on nutrition hygiene, 2023.