



AHOLI SALOMATLIGINI TA'MINLASHDA OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARINI XAVFSIZLIGNI O'RNI

D. A. Nasreddinov

Sh. Z. Xayrullayeva

Guliston davlat universiteti

“Oziq-ovqat texnologiyalari” kafedrası

dilshodnasredinov553@gmail.com

Anotatsiya: Oziq-ovqat xavfsizligi juda keng tushuncha bo'lib, u, eng avvalo, aholi ehtiyojini fiziologik me'yorlarga mos ravishda iste'mol tovarlari bilan ta'minlashni nazarda tutadi. Biroq keyingi paytda oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarish hajmining o'sishi aholi soni va ehtiyojlarining ortishidan orqada qolayotgani, ayniqsa, qishloq xo'jaligi hamda qayta ishlash sanoati rivoji uchun yetarli sharoit mavjud bo'lmagan mamlakatlarda muammo tobora chuqurlashib borayotgani tashvishlanarlidir. Ushbu maqolada aynan oziq-ovqat xavfsizligi va sog'lom turmush tarziga qaratilgan tahlillar bayon etilgan.

Kalit so'zlar : oziq-ovqat xavfsizligi, bikimyoviy, iste'mol, kasalliklar, to'g'ri ovqatlanish

Аннотация: Продовольственная безопасность – очень широкое понятие, которое, прежде всего, означает обеспечение населения потребительскими товарами в соответствии с физиологическими нормами. Однако вызывает тревогу то, что рост производства продуктов питания отстает от роста численности населения и его потребностей, особенно в странах, где недостаточно условий для развития сельского хозяйства и перерабатывающей промышленности. В этой статье описаны анализы, посвященные безопасности пищевых продуктов и здоровому образу жизни.

Ключевые слова: безопасность пищевых продуктов, биохимия, потребление, заболевания, правильное питание.

Jismonan va ruhan baquvvat hamda faol yashash uchun har bir kishi sog'lom turmush tarziga amal qilishi muhim ahamiyatga ega. Unga to'liq amal qilinsa inson qarishi bilan shug'illanuvchi xalqaro tashkilot olimlari fikriga ko'ra 100 - 120 yil umr ko'rish imkoniyati mavjud. Ayrim mutaxassislar esa 180 yosh ham hayot davomiyligida chegara emasligini ta'kidlaydilar. Sog'lom turmush tarzi tushunchasi keng ma'noga ega bo'lib, u jismoniy faollik, zararli odatlar, ya'ni giyohvandlik, tamaki (nosvoy) chekish, spirtli ichimliklarni iste'moliga qarshi kurash va ratsional ovqatlanish kabi tadbirlarni o'z ichiga qamrab oladi. Shu o'rinda inson organizmiga ta'sir etuvchi minglab omillar ichida ovqatlanish ayniqsa, o'z vaqtida va me'yorida, zarur bo'lganda esa parxezbop taomlar iste'mol qilish etakchi ahamiyatga ega ekanligini yodda tutish lozim. Ovqatlanish tibbiy nuqtai nazardan yosh, tana tuzilishi, iqlim, mabodo kasallik bo'lsa uning turi va davridan kelib chiqib xastalikning oldini olish uchun turli xil tartib va tarkibda tavsiya etiladi. Shundagina inson uzoq, sog'lom va farovon umr ko'rishi mumkin.



Organizm me'yorida faoliyat ko'rsatishi uchun 600 dan ortiq oзуqalar kerak. Ulardan taxminan 90 % shifobaxsh ta'sirga ega bo'lib, juda kam qismi tananing o'zida yaratiladi va aksariyati tashqaridan kiradi. Bunga faqat ratsional ovqatlanish orqaligina erishish mumkin. Lekin, ko'pchilik «ratsional ovqatlanish» deganda, mazali, to'yimli, yuqori kaloriyali taomlarni iste'mol qilishni nazarda tutadilar. Ayrim kishilar tartibsiz, ovqatlanish ritmiga amal qilmasdan (erta naxorda yoki kechqurun yotishdan oldin) taom iste'mol qiladilar. Lekin yuqoridagidan farqli o'laroq iste'mol qilinadigan taomlar organizm tiklanishini ta'minlasa, yo'qotilgan energiyaga bo'lgan talabni qondirsa, tarkibida zarur darajada oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mikro – makroelementlar, o'simlik tolalari saqlasa hamda oziq – ovqatlar va ularning tarkibi, miqdori oshqozon – ichak tizimi fermentlari faolligi bilan mos kelsa ratsional ovqatlanish deb ataladi. Yoki bir so'z bilan aytganda, iste'mol qilindigan oziq – ovqatlar insonning real ehtiyojlariga mos kelishi lozim. Ratsional so'zi lotin tilidan olingan bo'lib, “ratsion” iborasi bir kunlik iste'mol qilinadigan ovqat ma'nosini anglatsa, “ratsional” maqsadga muvofiq, aql - idrok bilan taom iste'mol qilish degan fikrni bildiradi.

Yurtimizda necha asrlar oldin yashab o'tgan buyuk tabiblar, allomalar fikriga, qolaversa hozirgi zamonaviy tibbiyot fani o'lchamlariga tayanadigan bo'lsak, inson tanasini sog'lom qiluvchi, kasalliklarga chalinishning oldini oluvchi eng muhim omillardan biri uning doimiy ravishda to'g'ri ovqatlanishi va organizm uchun sifatli va xavfsiz bo'lgan mahsulotlarni iste'mol qilish hisoblanadi. Iste'mol qilinayotgan oziq-ovqatlar organizm uchun lozim bo'lgan mahsulotlar sifatsiz, buning ustiga xavfli bo'lar ekan inson o'zi sezmaganda holda sog'ligini yo'qotib boraveradi. Shu boisdan ham har qanday davlat va tuzum imkon qadar o'z fuqarolarini sifatli va xavfsiz oziq-ovqat iste'mol mahsulotlari bilan ta'minlab borishga harakat qiladi.

Oziq-ovqat mahsulotlarini ishlab chiqarish, ularning assortimentini kengaytirish va insoniyatni unga bo'lgan extiyojini qondirish, butun dunyo aholisini ortib borishi bilan dolzarb muammolardan biri bo'lib kelmoqda. Qolaversa, jaxon moliyaviy inqirozi davrida, oziq-ovqat sanoati xom ashyosi qimmatligi va undan tayyor mahsulot ishlab chiqarish bir qancha muammolarni keltirib chiqardi.

Oziq-ovqat xavfsizligi butun dunyo mamlakatlari oldida turgan eng dolzarb vazifalardan biridir. BMT ham bugun oziq-ovqat mahsulotlarini yetishtirish va ularni taqsimlash bo'yicha yondashuvni mutlaqo o'zgartirish vaqti kelganini ta'kidlayapti. Zero, ideal holatda qishloq, o'rmon va baliqchilik xo'jaliklari barchani oziq-ovqat bilan to'liq ta'minlash va odamlar uchun risoladagidek daromad manbaini yaratib berishga qodir. Boz ustiga, bunday holatda inson manfaatlari yo'lida ham qishloq xo'jaligi rivojlanadi, ham atrof muhitni muhofaza qilish bo'yicha chora-tadbirlar ijrosi ta'minlanadi.

Nega bashariyat farovonligi va kelajagiga xizmat qiluvchi mana shunday nufuzli tashkilot bu boradagi nuqtayi nazarlarni yangilash g'oyasini ilgari surmoqda?

Sababi, bugungi kunda tabiatga befarq munosabat, unga antropogen ta'sirning kuchayib borishi, isrofgarchilik, ilg'or va rivojlanayotgan davlatlar o'rtasidagi oziq-ovqat balansi bo'yicha farqning o'sayotgani, iqlim o'zgarishlari qator salbiy omillarni keltirib chiqaryapti. Noz-ne'matlarimiz, chuchuk suv, ummonlar, o'rmonlar, biologik xilma-xillik



keskin sur'atlarda kamayib bormoqda, yer unumdorligi pasayib, tuproq degradatsiyaga uchrayotir.

Oqibatda, BMT ma'lumotlariga ko'ra, hozirda jahon aholisining 815 million nafari och qolayotgan bo'lsa, 2050-yilga borib bu soni 2 mlrd. kishiga yetadi. Ularning 12,9 foizi rivojlanayotgan mamlakatlarda yashaydi. Besh yoshgacha bo'lgan bolalar o'rtasidagi o'limning 45 foizi aynan to'yib ovqat yemaslik natijasida kelib chiqayotir. Hozirgi kunda har yili 3,1 nafar bola aynan shu sabab hayotdan ko'z yummoqda.

Respublikamizda oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash qator mezonlar ishlab chiqarilgan bo'lib bu mezonlar umumiy ovqatlanish shahobchalarida qo'llanilib kelinmoqda. O'zbekistonda sog'lom ovqatlanishni to'g'ri tashkil etish sohasida davlat siyosat konsentsiyalari shular jumlasidandir. Ma'lumki kimyo, farmatsevtika va oziq-ovqat sanoatida ishlab chiqarish jarayonini boshqarish, xom-ashyo, yarim tayyor mahsulot va tayyor mahsulot sifatini baholash laboratoriyada amalga oshiriladi. Oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlashda qo'llaniladigan tadqiqot usullari qulay sodda va tezkor bo'lishi shart bundan tashqari texnologik jarayonlarni buzilganligini aks ettiruvchi asosiy sifat ko'rsatkichlarini aniqlovchi usullari berilishi kerak.

Oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash aholi salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Oziq-ovqat xavfsizligi bu iqtisodiyotning shunday holatiki, bunda jahon bozorlari tebranishlaridan qat'iy nazar bir tomondan, ilmiy asoslangan ko'rsatkichlarga mos miqdorlarda, ikkinchi tomondan tibbiy meyorlar darajasida iste'molni qondirish uchun shart-sharoit yaratilgan holda aholini oziq-ovqat mahsulotlari bilan barqaror ta'minlash kafolatlanadi. Oziq-ovqat etishmasligi shunday vaziyatki, aholi meyorda o'sish, rivojlanish hamda faol turmush tarzi uchun zarur bo'lgan xavfsiz va to'yimli oziq-ovqatlarni yetarli miqdorda ololmaydi. Oziq-ovqat etishmovchiligi yoki oziq-ovqat xavfsizligi darajasi pastligi aholi orasida qoniqarsiz oziqlanishga olib kelib, u o'z navbatida odamlar, oilalar va butun xalq uchun jiddiy hamda juda ko'p salbiy oqibatlarga olib keladi. Oziq-ovqat xavfsizligi mamlakat aholisining asosiy oziq-ovqat mahsulotlari bilan etarli darajada ichki imkoniyatlardan foydalangan holda ta'minlanishini, importga bog'liqligini minimum darajasiga erishishni ifodalaydi.

O'zbekiston mustaqillikka erishganidan so'ng don mustaqilligi va oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash uchun qishloq aholisi tomorqa maydonlarini kengaytirish va yangilarini ajratib berish va qishloq xo'jaligi ekinlari tarkibini qayta ko'rib chiqish yo'nalishda chora-tadbirlar amalga oshirildi. Bu say harakatlar hozirgi kunda o'z natijasini yaqqol ko'rsatmoqda. Bugungi kunda aholimizning o'zi ham sifatli oziq-ovqat mahsulotlarini etishtirishda etakchilik qilmoqda xususan har bir xonadon o'z tomorqalaridan oqilona foydalanish natijasida aholi ehtiyoji uchun ekologik toza mahsulotlar yetishtirishmoqda.

Xulosa sifatida shuni takidlash lozimki oziq-ovqat xavfsizligiga erishish quyidagi muhim vazifalarni davlat tomonidan amalga oshirishni taqozo etadi: Oziq-ovqat korxonalarida to'g'ri sanitariya - gigienik rejimga rioya qilishning va begona mikroorganizmlarning rivojlanishini to'xtatishning samarali vositasi bo'lib dizenfeksiya



hisoblanadi. Dizenfeksiya (zararsizlantirish) deb xom ashyo, yarim tayyor mahsulot, tayyor mahsulotlarning buzilishiga sabab bo'ladigan zararkunandalarni hamda ozuqaviy infeksiyalar va ozuqaviy zararlanishni chiqaradigan patogen mikroorganizmlarni yo'qotishi tushuniladi.

Bunday zararkunanda mikroorganizmlarning oldini olish choralari: 1. Har bir korxonada proflaktik chora tadbirlar ko'rish. 2. Ishlab chiqarish chiqindilari o'z vaqtida olib tashlanishi, korxonani barcha bo'limlarida, apparatlar, jihozlar, o'tkazgich quvurlari ichida tozalikka rioya qilish. 3. Infeksiyaga qarshi kurashning proflaktik choralari bilan birga ta'sir qiluvchi vositalari fizik-kimyoviy turlarga bo'linadigan kurashning faol choralari qo'llaniladi

ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmoni, 16.01.2018 yildagi PF-5303-son
2. Koronavirus pandemiyasi davrida oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash, mavjud resurslardan oqilona foydalanish, qishloq xo'jaligini davlat tomonidan qo'llab-quvvatlashning qo'shimcha chora-tadbirlari to'g'risidagi O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 01.05.2020 yildagi PQ-4700-son qarori,
3. Поздняковский В.М. Гигиенические основы питания, безопасность и экспертиза продовольственных товаров. Учебник. 2-ое изд., испр. и доп. – Новосибирск, 1999. - 448 с. 2. Шепелев А.Ф., Кожухова О.И. Товароведение и экспертиза плодоовощных товаров.
4. Учебник. Ростов на Дону: Март, 2002. С.41-56. 3. И.А. Рогов, Н.И. Дунченко и другие. Безопасность продовольственного сырья и пищевых продуктов. Учебное пособие. Новосибирск, 2007
5. Xamdamov, M., Jankorazov, A., Hazratqulov, J., & Xidirova, S. (2023). STRUCTURE OF PROTEINS AND APPLICATION IN THE FIELD OF BIOTECHNOLOGY. Евразийский журнал академических исследований, 3(4 Part 4), 212-220.
6. Tukhtamishova, G. K., & Samatova, M. U. (2024). STUDYING THE INFLUENCE OF CASEIN ON QUALITY INDICATORS AND TECHNOLOGICAL CHARACTERISTICS. ARXITEKTURA, MUHANDISLIK VA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR JURNALI, 3(2), 1-4.
7. Shaidullayeva, S. B., Mirzakulova, G. S., & Tukhtamishova, G. K. (2023). CLASSIFICATION OF FOOD ADDITIVES AND BAKING IMPROVERS. RESEARCH AND EDUCATION, 2(2), 85-87.
8. Тухтамишев, С. С., Тухтамишова, Г. К., & Рахмонкулов, М. У. (2023). ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РАЗРУШАЮЩЕГО КОНКРЕТНОГО НАПРЯЖЕНИЯ УПРУГО-ВЯЗКИХ МАТЕРИАЛОВ РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ. Евразийский журнал технологий и инноваций, 2(1 Part 2), 210-216.



9. Тухтамишева, Г. Қ., & Саттаров, К. К. (2021). Махалий бугдой донидан юкори сифатли унларни олиш технологияси. *Scientific progress*, 2(4), 1003-1101.
10. Uzaydullaev, A. (2023). EXPERIMENTAL DETERMINATION OF THE DIELECTRIC PROPERTIES OF FRUITS (USING ULTRA-HIGH FREQUENCY (UHF) ELECTROMAGNETIC FIELD (EMM) ENERGY). *Science and innovation*, 2(A1), 217-221.
11. Kuzibekov, S. (2023). ANALYTICAL AND THEORETICAL STUDIES OF THE ASPIRATION AND FRACTIONATION PROCESS OF LOCAL SOYBEAN SEEDS. *Science and innovation*, 2(A1), 222-231.
12. Nasreddinov, D. (2024). MODULLI TEXNOLOGIYALAR MUSTAQIL FAOLIYAT ASOSIDA TALABALARDA BILIM, KO 'NIKMALARNI SHAKLLANTIRISH. TA'LIM VA RIVOJLANISH TAHLILI ONLAYN ILMIY JURNALI, 4(4), 14-17.
13. Tashmurotov, A. (2024). METHODS FOR REDUCING DUST FORMATION AT OIL PLANTS AND CREATION OF NEW CYCLONE DESIGNS. *Евразийский журнал академических исследований*, 4(5), 162-166.
14. Саттаров, К. К., Тухтамишева, Г. К., & Нуриддинов, Б. Р. (2021). Совершенствование технологии получения муки из зерна пшеницы. *Образование и право*, (7), 236-241.
15. Khamdamov, M. B., Tukhtamishova, G. Q., & Ganijonov, D. I. (2023). Influence of the Degree of Grain Damage by the Bug Turtle on Its Bakery Properties. *Journal of Advanced Zoology*, 44, 1984-1988.
16. Tukhtamishov, S., Xudayberdiyev, R., & Tukhtamishova, G. (2023). MECHANIZED APPARATUS FOR CUTTING MELON FRUIT INTO ANNULAR SLICES. *Science and innovation*, 2(A1), 252-255.