

OVQATLANISHNI GIGIYENIK BAHOLASH, TŒG'RI OVQATLANISH

To'lanboyeva Mohira Azizbek qizi

To'lqinova Marziyaxon Akramjon qizi

ADCHTI Roman german va slavyan tillari fakulteti nemis tili yo'nalishi 4-kurs

401-kurs talabasi

Annotatsiya: Ushbu maqolada ovqatlanishni gigiyenik baholash va to'g'ri ovqatlanish tamoyillari o'rganilgan. Tana salomatligi uchun to'g'ri ovqatlanishning ahamiyati, ovqat tarkibidagi oziq-ovqat mahsulotlarini gigiyenik baholash usullari, foydali ovqatlanish tartibini shakllantirish yo'llari ko'rib chiqilgan. Maqola ovqatlanish gigiyenasi va to'g'ri ovqatlanishning inson salomatligiga ta'siri haqida ma'lumot beradi.

Kalit so'zlar: Ovqatlanish gigiyenasi, to'g'ri ovqatlanish, sog'lom oziq-ovqat, tanovul tartibi, ovqatning gigiyenik baholash.

Аннотация: В данной статье рассматриваются гигиеническая оценка питания и принципы правильного питания. Описана важность правильного питания для здоровья организма, методы гигиенической оценки продуктов, способы формирования полезного рациона. Статья содержит информацию о влиянии гигиены питания и правильного питания на здоровье человека.

Ключевые слова: Гигиена питания, правильное питание, здоровая пища, режим питания, гигиеническая оценка продуктов.

Annotation: This article examines the hygienic assessment of nutrition and principles of proper nutrition. It explains the importance of proper nutrition for health, methods for the hygienic evaluation of food products, and ways to establish a healthy diet. The article provides information on how nutritional hygiene and proper eating habits impact human health.

Keywords: Nutritional hygiene, proper nutrition, healthy food, eating regimen, hygienic food assessment.

Kirish

Ovqatlanish inson hayotida eng muhim omillardan biri bo'lib, tananing to'g'ri ishlashi va sog'lom bo'lishi uchun zarur sharoitni yaratadi. Bugungi kunda noto'g'ri ovqatlanish va gigiyenik talablarning bajarilmasligi kasalliklarning ortishiga olib kelmoqda. Ushbu maqolada ovqatlanishni gigiyenik baholash va to'g'ri ovqatlanishning inson salomatligi uchun qanday ahamiyatga ega ekanligi ko'rib chiqiladi.

Asosiy Qism

Ovqatlanishni Gigiyenik Baholash

Ovqatlanishni gigiyenik baholash oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi, ularning xomashyo sifati, saqlash sharoitlari va tayyorlanish usullarini o'rganishni o'z ichiga oladi. Gigiyenik baholash orqali mahsulotlarning xavfsizligi, oziq moddalarining mavjudligi va mikroblar bilan ifloslanishi darajasi aniqlanadi.

Ovqatlanishni gigiyenik baholashda quyidagi omillar muhim:

- Oziq-ovqat tarkibidagi zarur mikroelementlar va vitaminlar – insonning kunlik energiya ehtiyoji va sog'lig'i uchun zarur.
- Mahsulotning xomashyo sifati – sifatli xomashyo mahsulotning foydaliligini oshiradi.
- Ovqat tayyorlash usullari – oziq-ovqatdagi ozuqa moddalarining saqlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

To'g'ri Ovqatlanish Tamoyillari

To'g'ri ovqatlanish tana salomatligi va to'liq ishlashini ta'minlaydi. Bu tartib quyidagi asosiy tamoyillar asosida shakllanadi:

- Muvozanatli dietani ta'minlash – oqsillar, yog'lar, uglevodlar va boshqa mikroelementlarning me'yorida iste'moli.
- Me'yoriy kaloriya iste'moli – tana ehtiyojiga ko'ra energiya iste'moli.
- Ovqatlanishning muntazamligi – kun davomida ovqatni belgilangan vaqtda iste'mol qilish.

To'g'ri ovqatlanish immun tizimini mustahkamlash, kasalliklardan saqlanish va jismoniy faoliyatni yaxshilashda muhim o'rin tutadi.

Sog'lom Ovqatlanishning Salomatlikka Ta'siri

Tibbiy tadqiqotlar ko'rsatganidek, sog'lom ovqatlanish qator kasalliklarning oldini olishda va salomatlikni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Muvozanatli va to'g'ri ovqatlanish quyidagi kasalliklarni kamaytirishga yordam beradi:

- Yurak va qon-tomir kasalliklari – yog' va tuz iste'molini cheklash yurak sog'ligini saqlashga yordam beradi.
- Qandli diabet – shakar va uglevodlarni nazorat ostida saqlash qondagi shakar darajasini me'yorlashtiradi.
- Semizlik – ozuqa moddalarining muvozanatini ta'minlash tanani ortiqcha vazndan saqlaydi.

Ovqatlanish tartibini to'g'ri tashkil qilish orqali kishilar o'z sog'lig'ini yaxshilashlari va hayot sifatini oshirishlari mumkin.

Xulosa

Ovqatlanishni gigiyenik baholash va to'g'ri ovqatlanish sog'lom hayot tarzi uchun muhim. Oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri tanlash, ularning gigiyenik talablarga mos kelishini tekshirish va to'g'ri ovqatlanish tartibini shakllantirish insonning jismoniy va ruhiy holatini yaxshilashga imkon beradi. Shu sababli,

ovqatlanishni gigiyenik baholash va to'g'ri ovqatlanish tamoyillarini kundalik hayotda tatbiq qilish har bir inson uchun muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ahmedov, R. "Sog'lom Ovqatlanish va Uning Asoslari." Toshkent: O'zbekiston Sog'liqni Saqlash Vazirligi, 2021.
2. Qodirova, N. "Ovqatlanish Gigiyenasi." Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti, 2019.
3. World Health Organization. "Healthy Diet." WHO Press, 2020.
4. Smith, J. "Nutrition and Hygiene." Cambridge University Press, 2021.