

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА
ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**ТОШКЕНТ КИМЁ-ТЕХНОЛОГИЯ ИНСТИТУТИ
ШАҲРИСАБЗ ФИЛИАЛИ**

**“ФУНКЦИОНАЛ ОЗИҚ-ОВҚАТ МАҲСУЛОТЛАРИНИ ИШЛАБ
ЧИҚАРИШ ТЕХНОЛОГИЯСИНИ ИШЛАБ ЧИҚИШ”**

РАВШАНОВ СУВАНКУЛ САПАРОВИЧ

ШАҲРИСАБЗ – 2021

Долзарблиги

Бугунги кунда дунё аҳолисини ортиши натижасида ишлаб чиқаришга эҳтиёж ошиши техноген таъсирининг кучайиб боришига олиб келди. Шунингдек, ксенобиотик, кимёвий даволовчи воситаларни, озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқаришда технологик нуқсонларни камайтириш учун синтетик кўшимчаларни кенг қўлланилиши, қолаверса маҳаллий ва глобал экологик офатларни ортиши, инсон организмида токсик моддаларни йиғилиши бир қанча касаликларни келтириб чиқармоқда ва уларни бартараф этиши долзарб бўлиб қолмоқда .

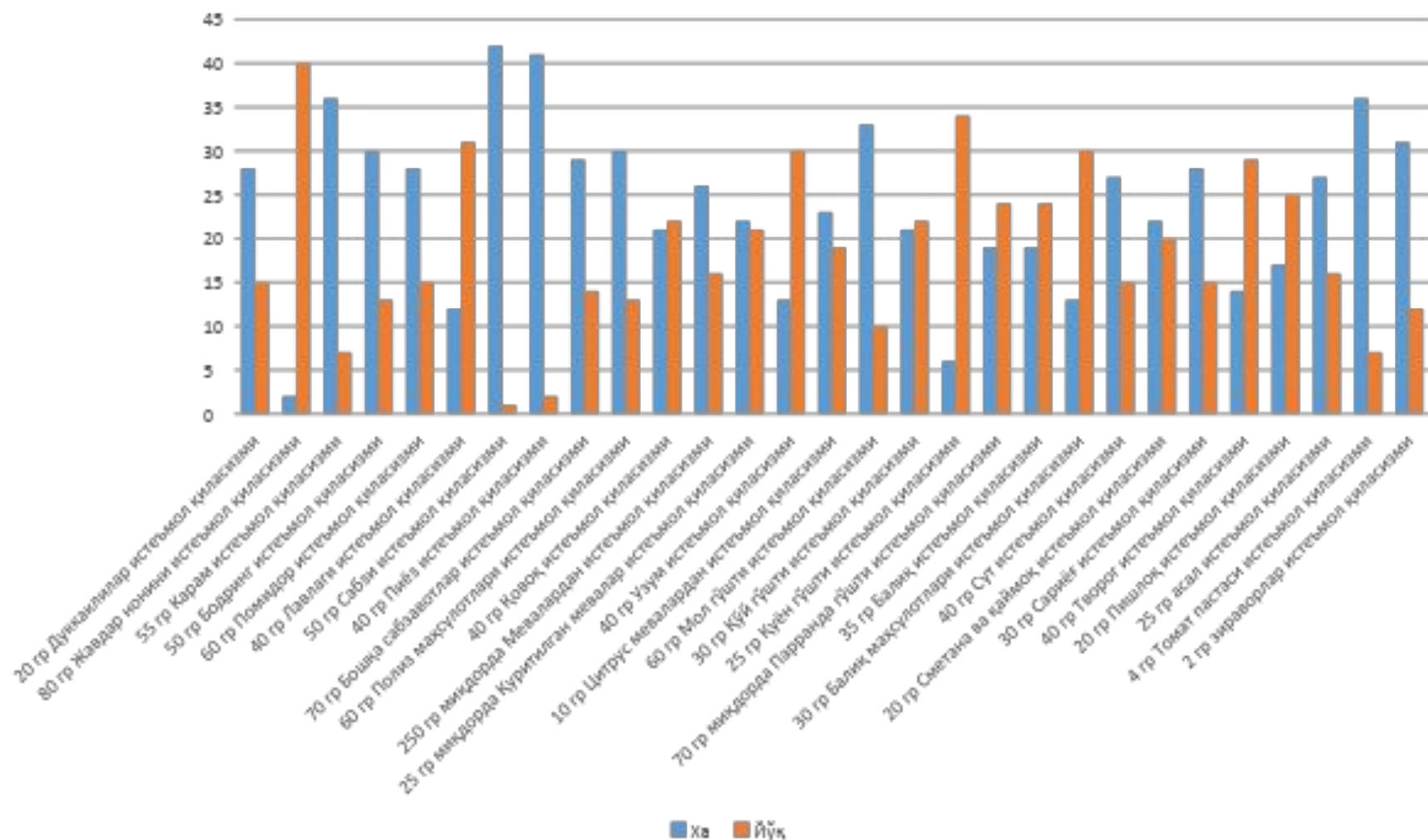
Мақсад

Истеъмом қилинаётган озиқ-овқат маҳсулотлари орқали инсон организмига йиғилиб борган токсик моддалардан тозалашни назарий ўрганиш ҳамда организмнинг токсик моддаларга қарши курашишини, овқатланиш билан боғлиқ касаликларни олдини олишда «Функционал озиқ-овқат маҳсулотларини» аҳамиятини тадқиқ этишдан иборат.

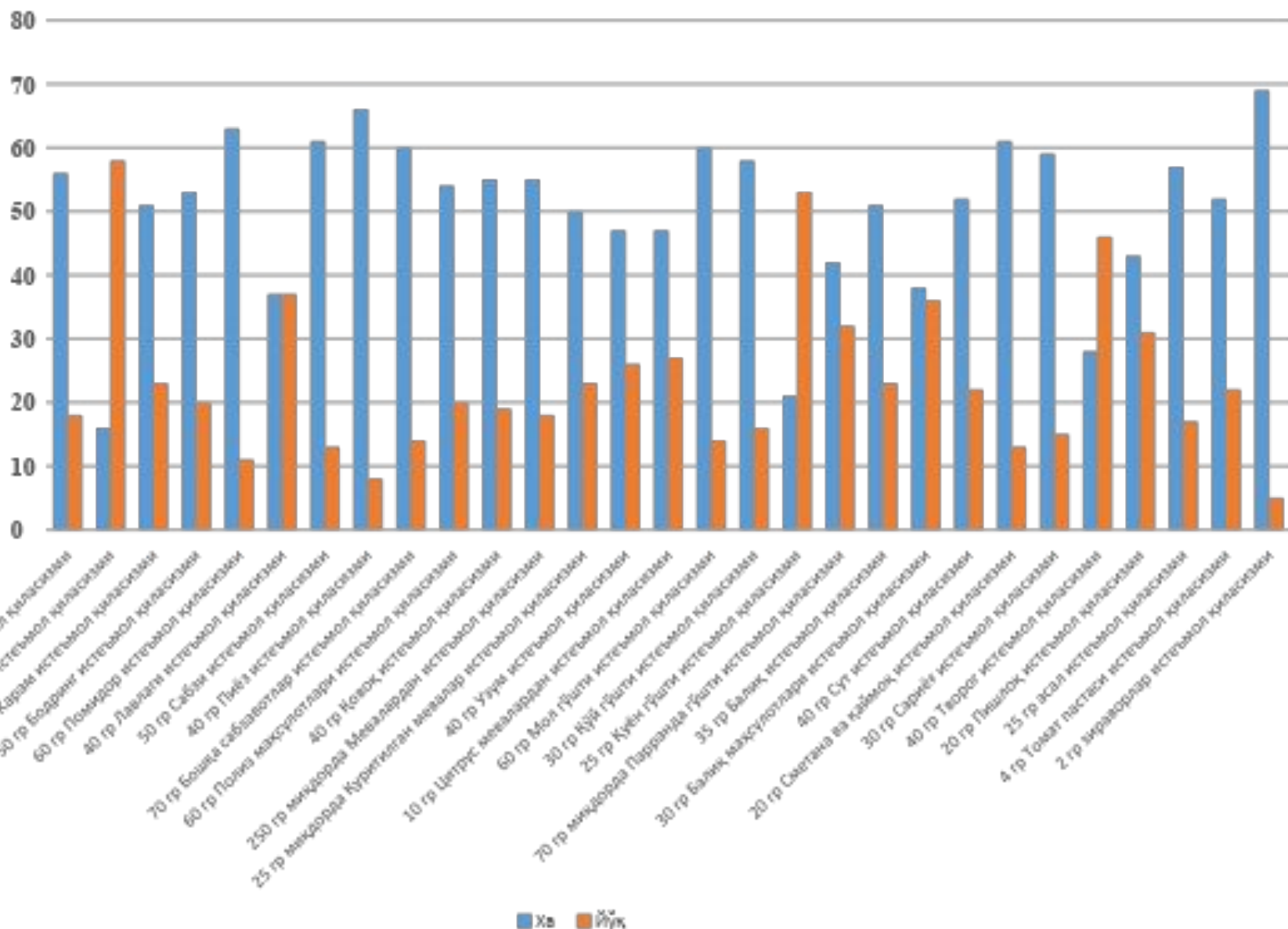
Вазифалар

- Қашқадарё вилоятида фаолият юритаётган кимё корхоналари ходимлари учун рационал овқатланиш нормативлари бўйича истеъмом қилинаётган озиқ-овқат маҳсулотлари аниқлаш ва таҳлил қилиш;*
- Қашқадарё вилоятининг ҳудудлар бўйича техноген чиқиндиларини инсонларнинг саломатлигига таъсирини ва уни бартараф этувчи озиқ-овқат маҳсулотларини шакллантириш;*
- Қашқадарё вилоятининг ҳудудлар бўйича айрим озиқ-овқат маҳсулотларни истеъмом қилиш натижасида ёки техноген чиқиндилар таъсирида айрим касаликларни ривожланишини олдини олиш бўйича тавсиялар ишлаб чиқиш.*

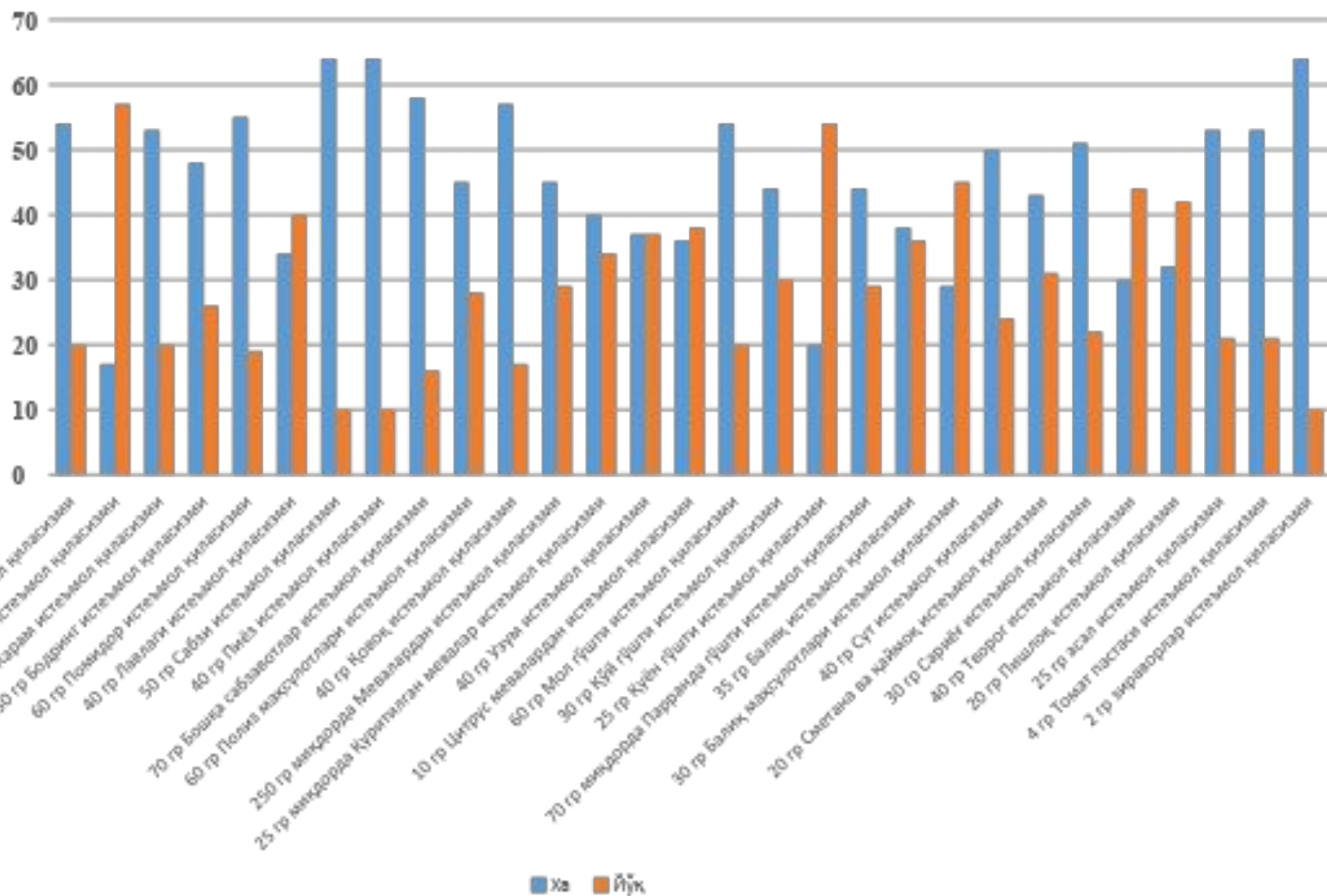
Муборак газни қайта ишлаш заводи" МЧЖ



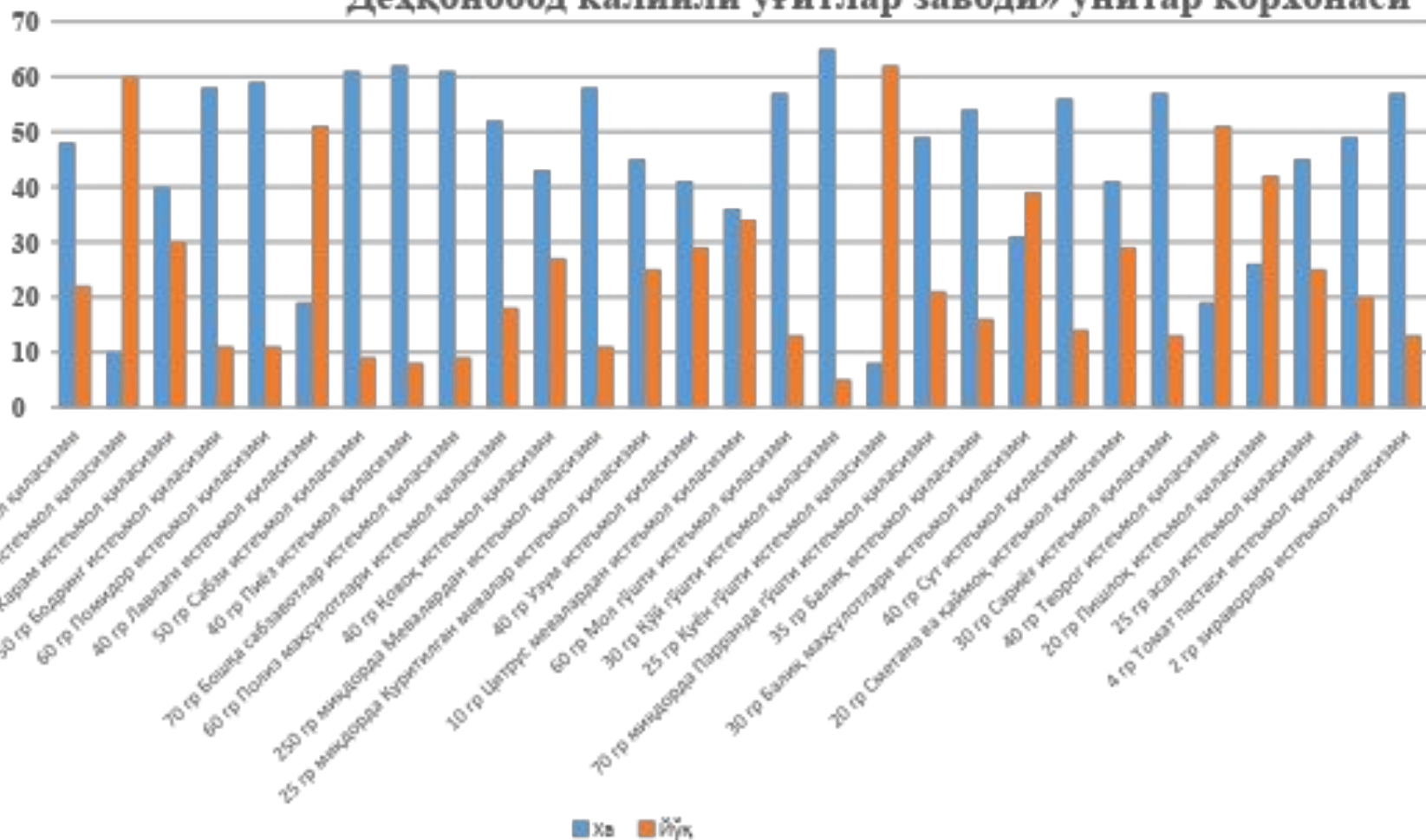
“Шуртангазимё мажмуаси” МЧЖ



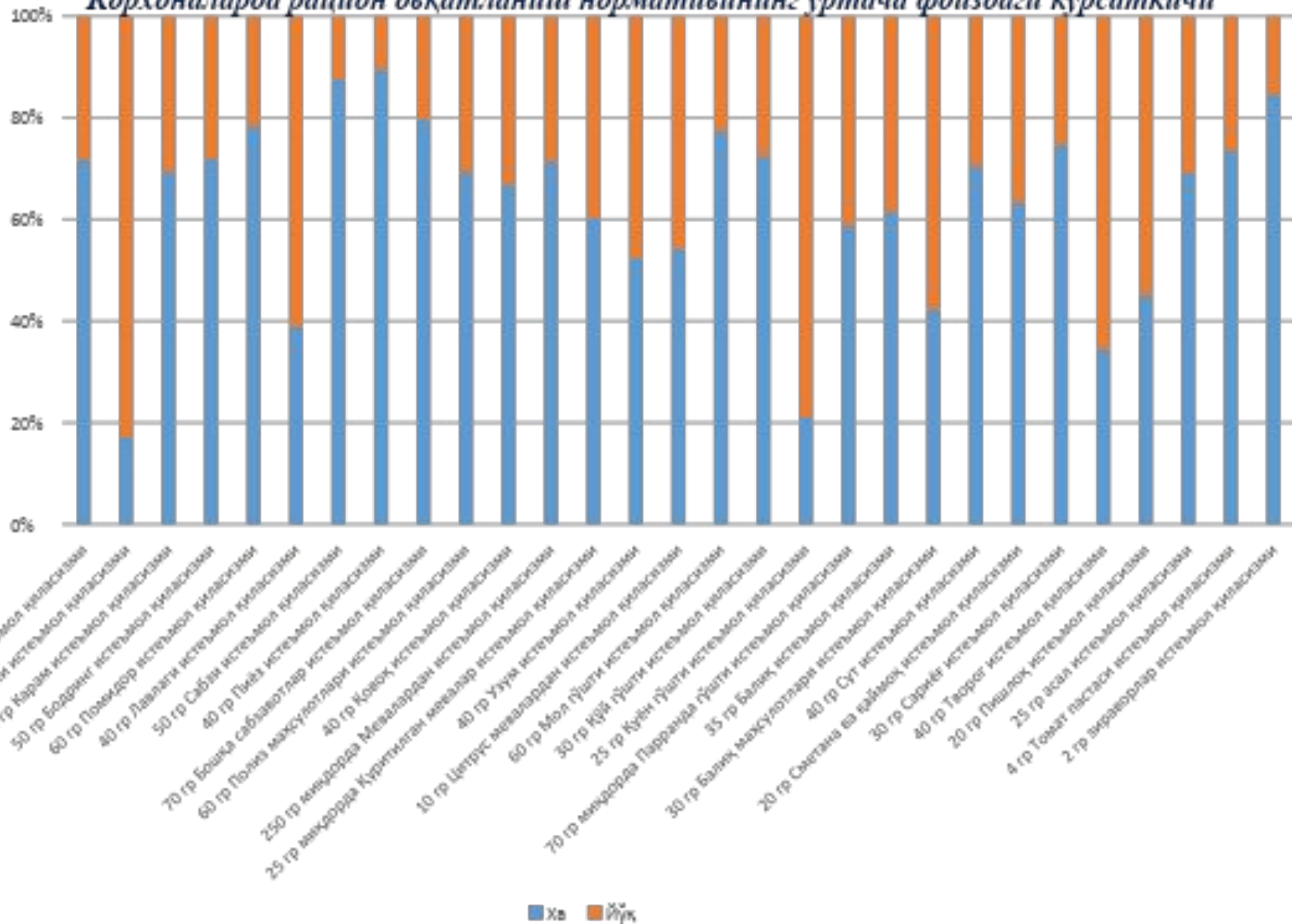
“Шуртаннефтваз” МЧЖ



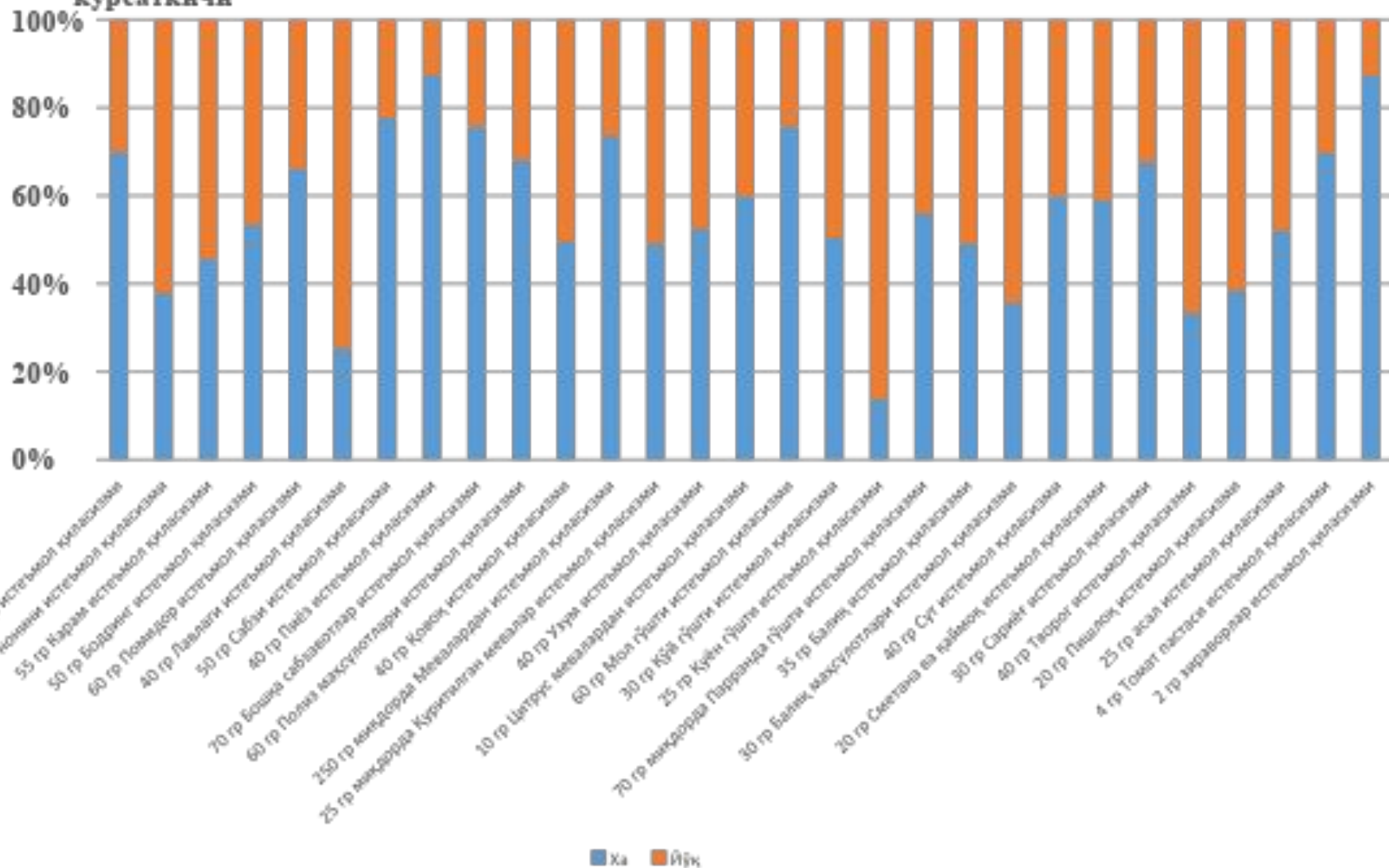
Деҳқонобод калийли ўғитлар заводи» унитар корхонаси

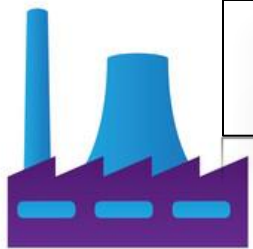


Корхоналарда рацион овқатланиш нормативининг ўртача фоиздаги кўрсаткичи



ТКТИ Шахрисабз филиали талабаларини рацион овқатланиш нормативига амал қилиш кўрсаткичи





**КИМЁ САНОАТ РИВОЖЛАНГАН ҲУДУДЛАРИДА ИШЛОВЧИ ВА
ЯШОВЧИ ИНСОНЛАРДА УЧРАЙДИГАН КАСАЛЛИКЛАР**

Тери касалликлари



Жигар касалликлари



Асаб тизими касалликлари



Ошқозон ичак касалликлари



Соч ва тишлар тўкилиши



Юрак қон-томир касалликлари





КЕКСА ЁШДАГИ ИНСОНЛАРНИНГ 88% ДА УЧРОВЧИ КАСАЛЛИКЛАР

Ирсият, ёмон одатлар, кучли дори-дармонларни истеъмом қилиш, алиментлар (озуқавий) омишлар, аччиқ, дудланган овқатлар, кўп миқдордаги озик-овқат, совуқ овқат, тартибсиз овқатланиш, куруқ овқат, тозаланган овқатлар

Ошқозон ичак касалликлари

Агрроф муҳит омишлари, зарарли иммунитет хужайралари, семизлик, олга тарихи, кам фаоллик, юқори кон боим, холистрен ва треглидисридилар даражаси

Қандли диабет

Озик-овқат маҳсулотлар таркибидаги консераген моддал туфайли келиб чиқади

Саратон касалликлари

Дислипидемия, тамаки чекиш, юқори кон босими; углеводларга толерантликнинг бузилиши ёки қандли диабет, ортиқча тана вазни ёки семизлик, сихосоциал омишлар, гиподинамия, мева ва сабзавотларни кам истеъмом қилиш, ортиқча (юқори калорияли) овқатланиш;

Юрак кон тизими касалликлари.

ОЗИҚ-ОВҚАТ МАҲСУЛОТЛАРИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН КАСАЛЛИКЛАР

Юрак қон томир касалликлари



Нотўғри овқатланиш (тўйинган ёғ кислоталарини истеъмол қилиш, холестерин ортиб кетиши, алкаголли маҳсулотлар истемоли, қумулятив таъсирли озиқ-овқат маҳсулотлар ва бошқалар



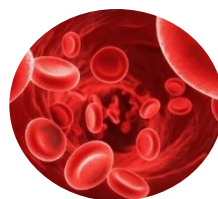
Ортиқча вазин

Меъёрдан ортиқ овқатланиш, тўғри овқатланмаслик, тўйинган ва транс ёғлар истемолининг ортиб кетиши



Буғоқ касаллиги

Йод ейтишмаслигидан



Анимея касаллиги

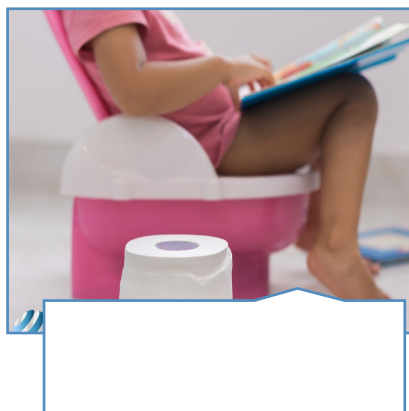
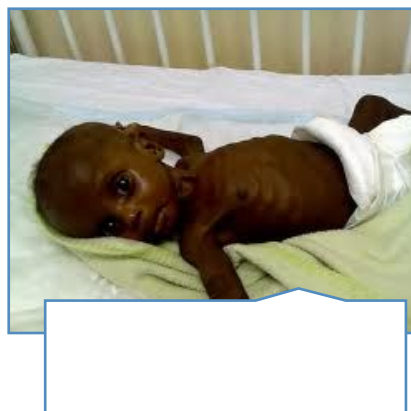
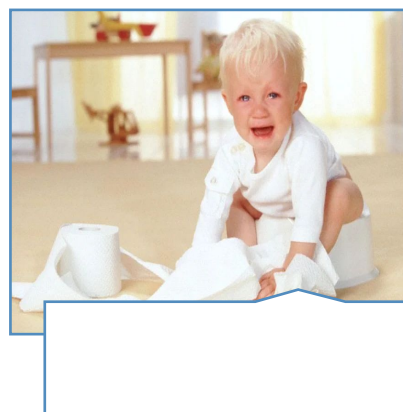
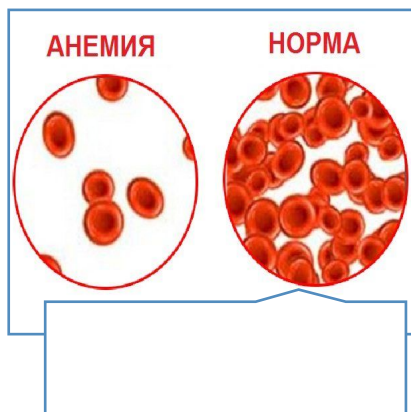
Озиқ-овқат маҳсулотларини етарли истеъмол қилмаслик, темир етишмовчилиги



Қанд касалликлари

Организмда инсулин танқислиги ва моддалар алмашинуви бузилиши натижасида келиб чиқадиган касаллик

БОЛАЛАР ОВҚАТЛАНИШИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН КАСАЛЛИКЛАР



ЮРАК КАСАЛЛИКЛАРИ БИЛАН ОҒРИГАН ИНСОНЛАР УЧУН ФУНКЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ



Денгиз карамин

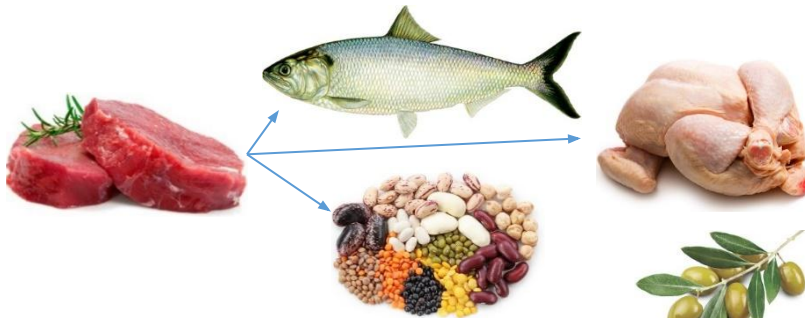


Қандолат ва музқаймоқ маҳсулотлари



Шакарсиз ёгуртлар, 1% гача ёғли кефир, творог, 0-4%, оқ пишлок

Гўшти балиқ, паррандачилик,
дуккакдилар (нўхат, ловия, ясмиқ)
билан алмаштириш



Зайтун, маккажўхори, кунгабоқар, соя ёғи
кунига 2 ош қошиқгача ва "юмшоқ"
маргаринлар



САРАТОНГА ЧАЛИНГАНЛАР УЧУН ФУНКЦИОНАЛ ОЗИҚ-ОВҚАТ МАҲСУЛОТЛАРИ

Авакадолар антиоксидант ва тўқималарни
тиклайдиган мева сабзавот

Алое Вера

Банан

Қовоқ ва сабзи

Янги тайёрланган ёнғоқ мойлари

Зайтун

Лимон шарбати, сирка, тузланган
карам, шароб каби аччиқ моддалар

Жўхори ёрмаси каби глютенсиз
донлар



ҚАНДЛИ ДИАБЕТДА ТАВСИЯ ЭТИЛАДИГАН ОЗИҚ-ОВҚАТ МАҲСУЛОТЛАР

Қора ёки диабетлар истеъмол қиладиган махсус нон – кунда 200 гр

Ёғсиз мол гўшти, балиқли ёки сабзавотли шўрвалар — ҳафтада 2 марта

Ёғсиз мол ёки терисидан ажратилган товуқ гўшти (кунда 100 гр) ёки балиқ маҳсулотлари (кунда 150 гр) қайнатилган ёки димланган ҳолда

Бошоқли, дуккакли ва макарондан тайёрланган таомлар истеъмолини чегаралаш (уларни истеъмол қилган кунларда нон миқдорини кескин камайтириш)

Бошоқли маҳсулотлардан жавдар ва гречиха

Сабзавотлар ва кўкатлар — картошка, лавлаги, сабзи кунда 200 гр дан. Карам, салат барги, редиска, бодринг, помидор ва кўкатлар исталган миқдорда янги узилган, қайнатилган ҳолда

Тухум ҳафтада 2 дона

Нордон, ширин кунда 200-300 гр гача

Сут ва сут маҳсулотлари



ОШҚОЗОН ИЧАК КАСАЛЛИКЛАРИДА
ФУНКЦИОНАЛ ОЗИҚ-ОВҚАТ
МАҲСУЛОТЛАРИ

Пиктин

Ферментлаштирилган сүт
маҳсулотлари

Тўйинмаган ёғ кислотали озуқалар

Нордон бўлмаган шарбатлар

Озиқавий толалар



Овқатланишда функционал нисбат



Нормал одамларда



*Кексаларда
овқатланишнинг функционал
нисбати*

ХУЛОСА

Функционал овқатланиш орқали аҳоли саломатлигини тиклаш ва овқат билан боғлиқ касалликларни олдини олиш бўйича ушбу соҳада етакчи давлатлар тажрибаси ўрганилди. Унга кўра, ушбу давлат аҳолисини ўртача ёши функционал овқатланиш дастурлари бошлангандан кейин 50% ошганлиги аниқланди.

Функционал овқатланиш дастурлари амалга оширилиши натижасида овқатланиш билан боғлиқ касалликларнинг айримлари (семизлик) 70-80% камайишга эришилганлиги тадқиқот таҳлилларидан маълум бўлди.

Республикамизда функционал овқатланишни ташкил этиш учун функционал озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва уларни ассортиментини кенгайтириш зурурлиги ўрганилди.

Функционал озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш орқали хавфсиз озиқ-овқат маҳсулотларини янги сифат босқичига эришиш мумкинлиги ўрганилди. Яъни, кўп функцияли ёки функционал синтетик қўшимчаларсиз экологик тоза табиий озиқ-овқат маҳсулотларга эришиш мумкин.

Овқатланиш орқали келиб чиқадиган барча касалликларни даволаш учун қўлланиладиган фармацевтик дори воситаларининг 90% дан ортиғи импорт қилинишини олдини олиш ҳисобига валюта захирасини тежаш имкониятини ошириш билан бир қаторда озиқ-овқат саноатини ривожлантиришга эришилиш мумкинлиги ўрганилди. Бунга Европанинг “Scientific Concepts of Functions Food in Europe” ва Япониянинг Food for Specific Health Use (FOSHU) дастурлари доирасида амалга оширилган ишлар орқали иқтисодий кўрсаткичлари таҳлилидан хулоса қилинди.

Функционал овқатланишда биологик фаол моддаларни кенг қўлланилишини ҳисобга олсак, Республикамизни фармацевтика саноатида ривожлантириш имкониятлари кенгайтиришга эришиш мумкинлиги ўрганилди. Доривор ўсимликларни етиштириш улардан биологик фаол моддаларни синтез қилиш орқали эришилади.

Функционал овқатланишни ташкил этиш орқали аҳоли саломатлигини тиклаш, овқат боғлиқ касалликларни бартараф этиш билан бир қаторда ҳар бир оиланинг иқтисодиётини яхшилашга эришилади.

*Ун, ёрма, нон, макарон ва унли қандолат ишлаб чиқаришда
функционал озиқ-овқат маҳсулотларига қўйилган стандартларга
мослигини таъминлаш*





ЭЪТИБОРИНГИЗ УЧУН РАХМАТ

