

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

**ТОШКЕНТ КИМЁ-ТЕХНОЛОГИЯ ИНСТИТУТИ  
ШАҲРИСАБЗ ФИЛИАЛИ**

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

**РАВШАНОВ СУВАНКУЛ САПАРОВИЧ**

**ШАҲРИСАБЗ – 2 0 2 1**

## *Долзарблиги*

*Бугунги кунда дунё аҳолисини ортишии натижасида ишлаб чиқаришига эҳтиёж ошиши техноген таъсирининг кучайиб боришига олиб келди. Шунингдек, ксенобиотик, кимёвий даволовчи воситаларни, озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқаришида технологик нуқсонларни камайтириши учун синтетик қўшимчаларни кенг қўлланилиши, қолаверса маҳаллий ва глобал экологик оғатларни ортишии, инсон организмидаги токсик моддаларни йигилиши бир қанча касаликларни келтириб чиқармоқда ва уларни бартараф этиши долзарб бўлиб қолмоқда.*

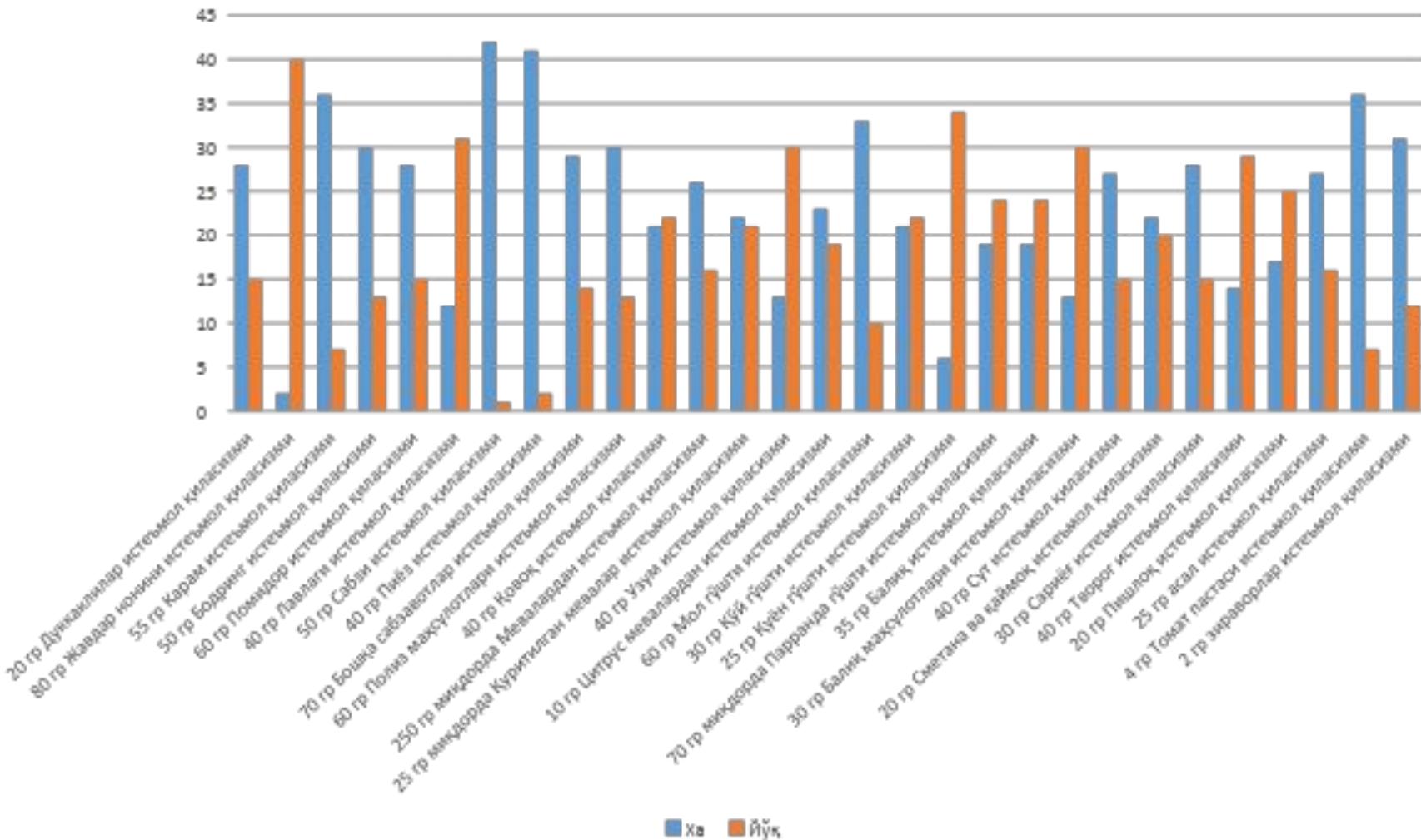
## *Мақсад*

*Истъемол қилинаётган озиқ-овқат маҳсулотлари орқали инсон организмига йигилиб борган токсик моддалардан тозалашини назарий ўрганиши ҳамда организмнинг токсик моддаларга қарши курашишини, овқатланиши билан боғлиқ касаликларни олдини олишида «Функционал озиқ-овқат маҳсулотларини» аҳамиятини тадқиқ этишидан иборат.*

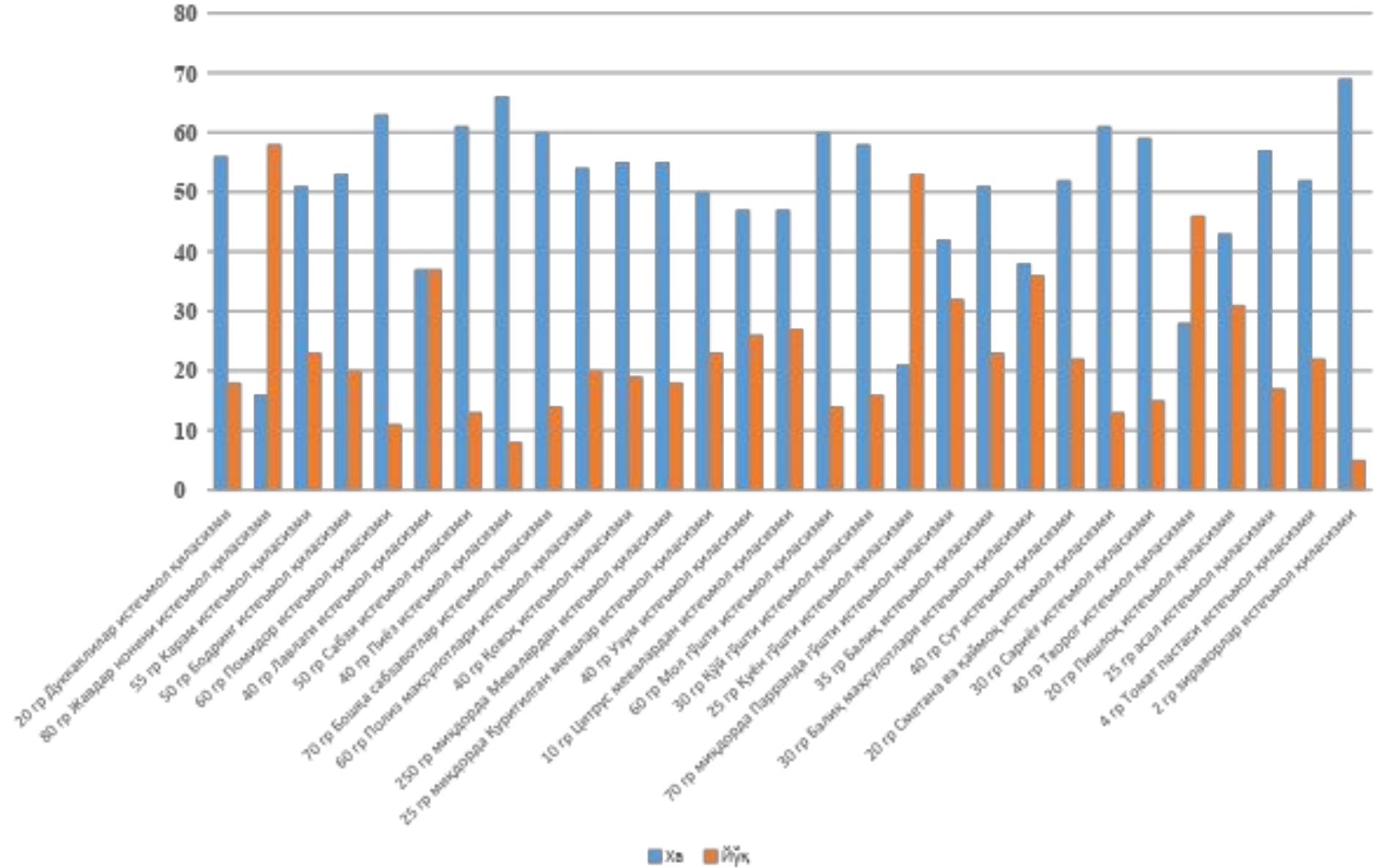
- *Қашқадарё вилоятида фаолият юритаётган кимё корхоналари ходимлари учун рационал овқатланиши нормативлари бўйича истеъмол қилинаётган озиқ-овқат маҳсулотлари аниқлаши ва таҳлил қилиши;*
- *Қашқадарё вилоятининг худудлар бўйича техноген чиқиндиларини инсонларнинг саломатлигига таъсирини ва уни бартараф этувчи озиқ-овқат маҳсулотларини шакллантириши;*
- *Қашқадарё вилоятининг худудлар бўйича айрим озиқ-овқат маҳсулотларни истеъмол қилиши натижасида ёки техноген чиқиндилар таъсирида айрим касаликларни ривожланишини олдини олиши бўйича тавсиялар ишлаб чиқши.*

## *Вазифалар*

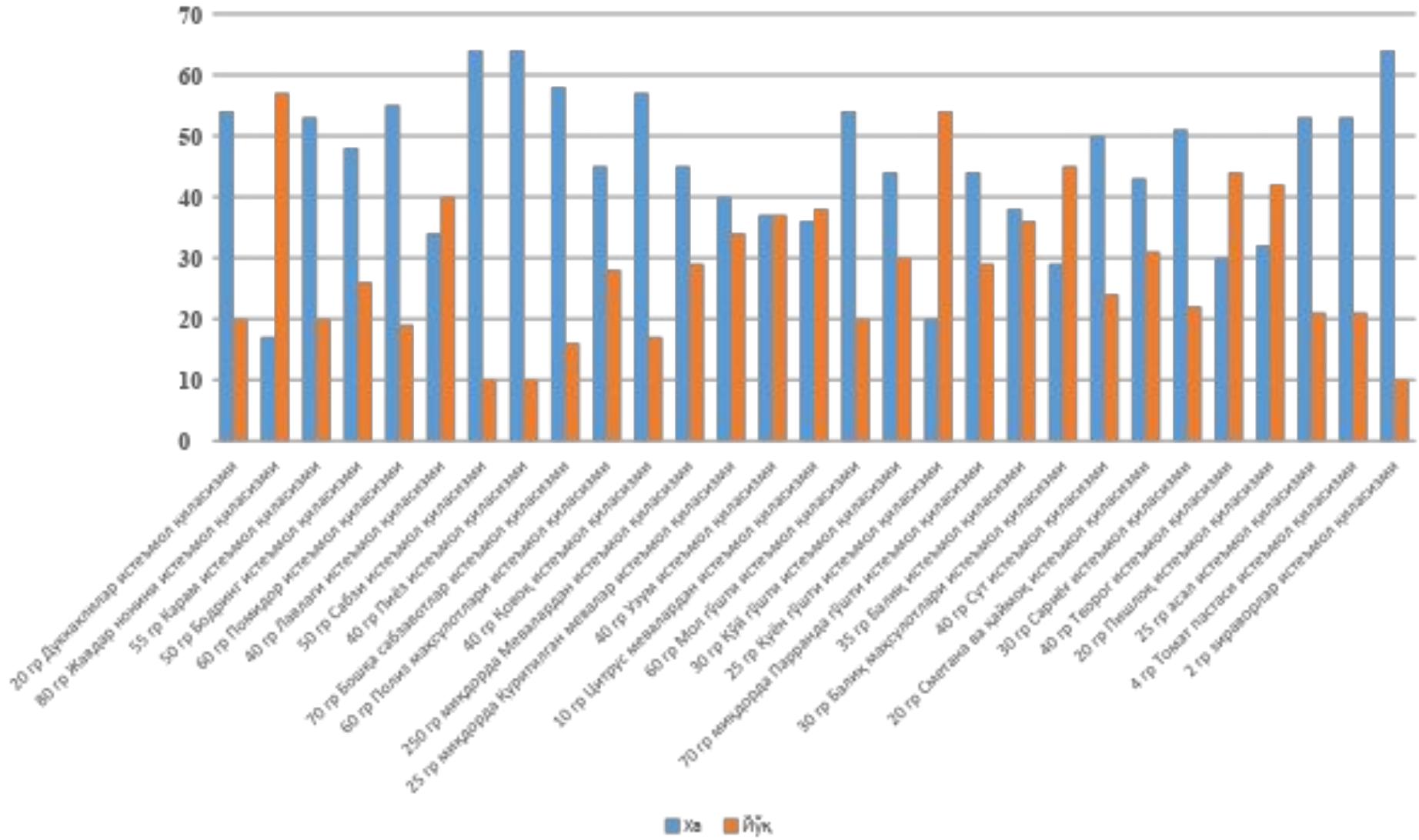
## Муборак газни қайта ишлаш заводи" МЧЖ



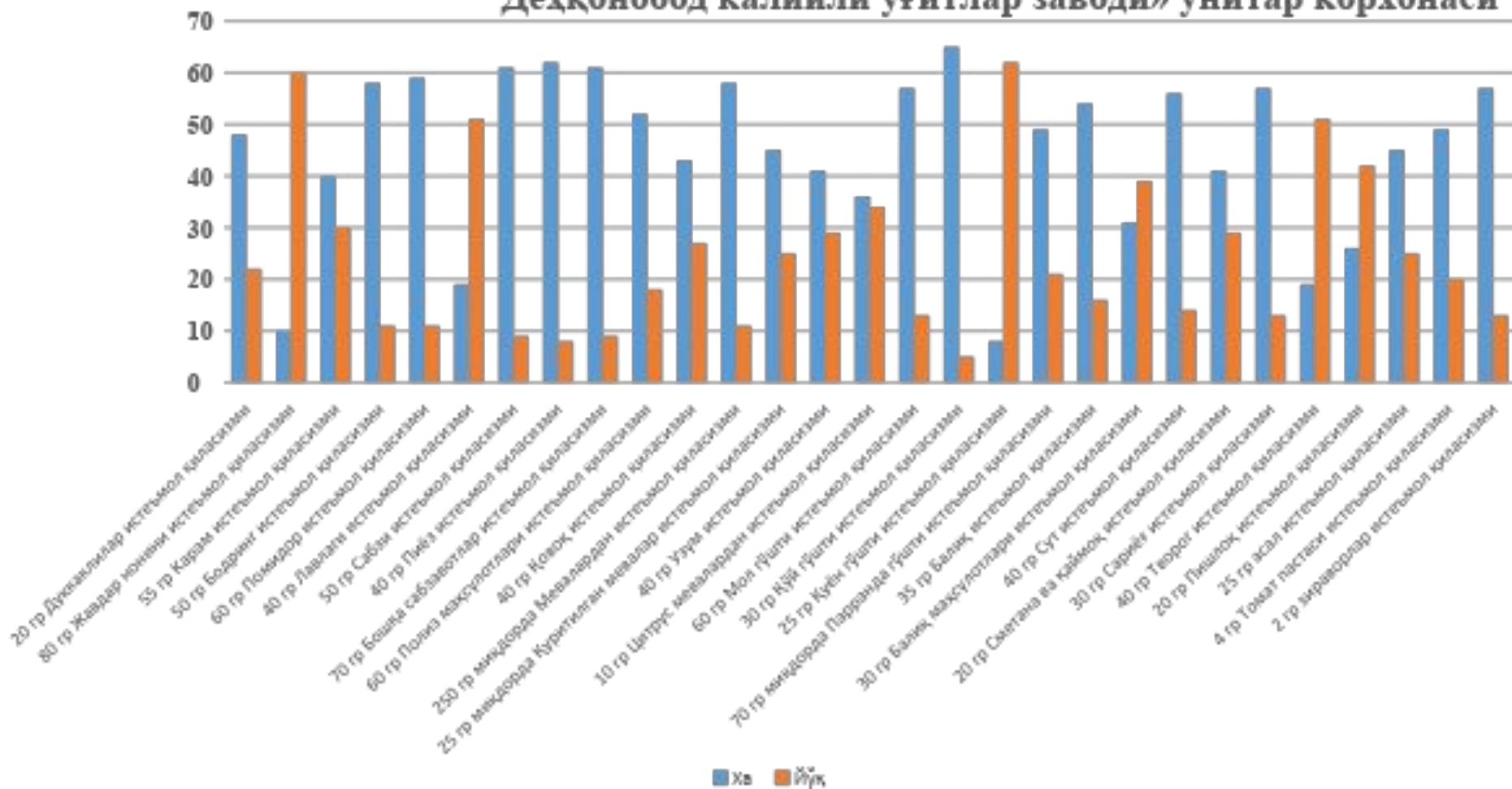
## “Шуртандазкимё мажмуаси” МЧЖ

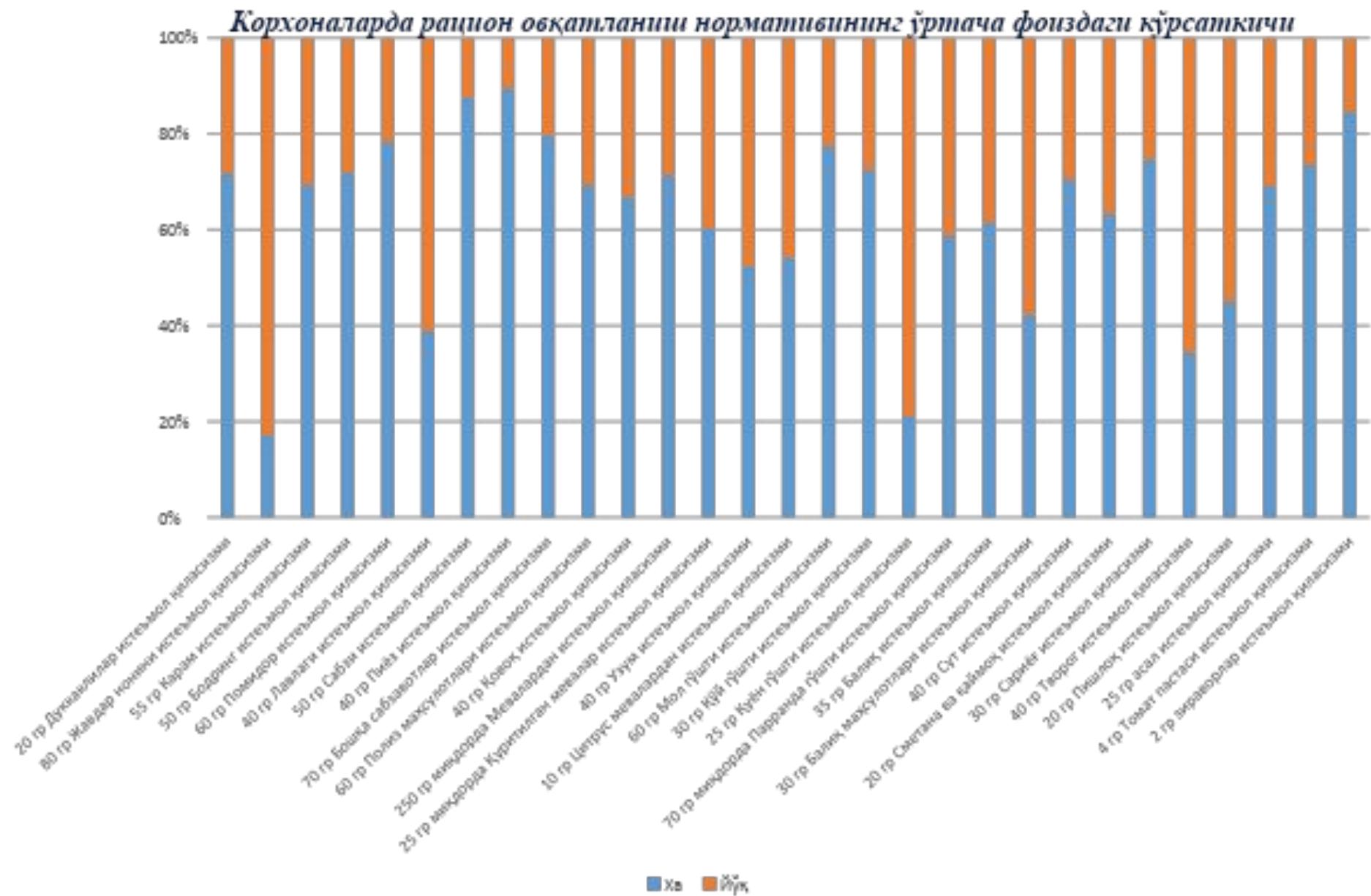


## “Шуртanneфтгаз” МЧЖ

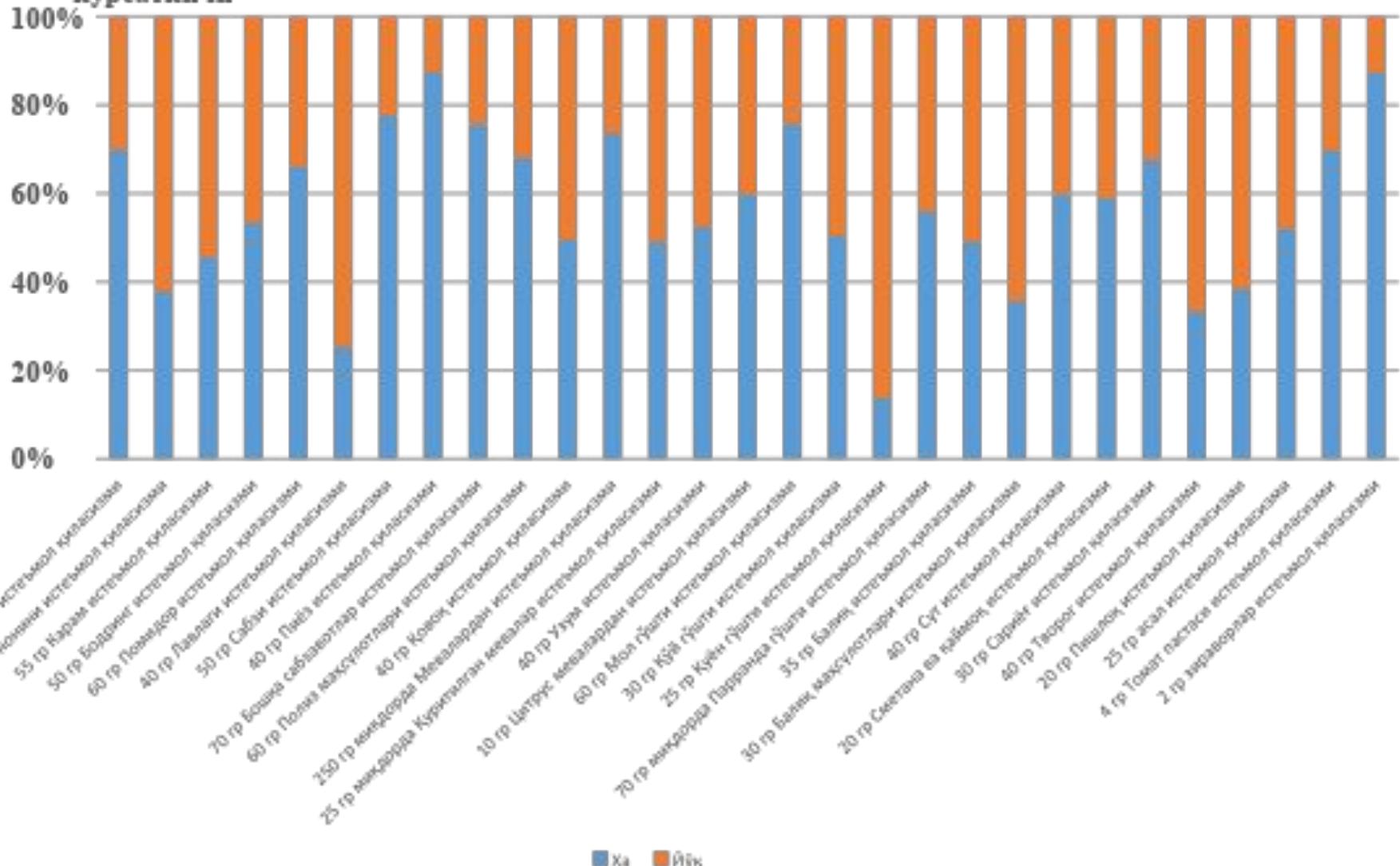


## Деңқонобод калийли ўғитлар заводи» унитар корхонаси

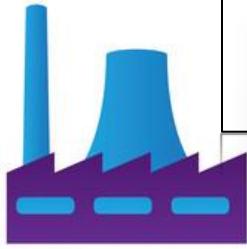




## ТКТИ Шахрисабз филиали талабаларини рацион овқатланиш нормативига амал қылыш күрсөткічи



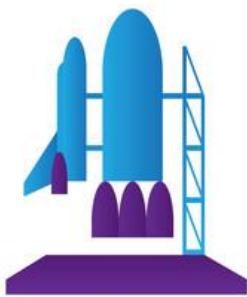
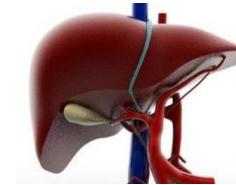
## **КИМЁ САНОАТ РИВОЖЛАНГАН ҲУДУДЛАРИДА ИШЛОВЧИ ВА ЯШОВЧИ ИНСОНЛАРДА УЧРАЙДИГАН КАСАЛЛИКЛАР**



**Тери касалликлари**



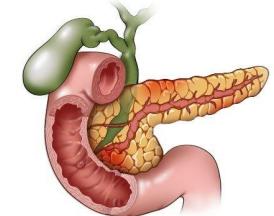
**Жигар касалликлари**



**Асаб тизими касалликлари**



**Ошқозон ичак касалликлари**



**Соч ва тишлар тўкилиши**



**Юрак қон-томир касалликлари**



Ирсият, ёмон одатлар, кучли дори-  
дармонлари истеммол килиш, алиментар  
(озукавий) омиллар, аччик, дудланган  
овкатлар, кўп микдордаги озиқ-овкат, совук  
овкат, тартибсиз овкатланиш, курук овкат,  
тозаланган овкатлар

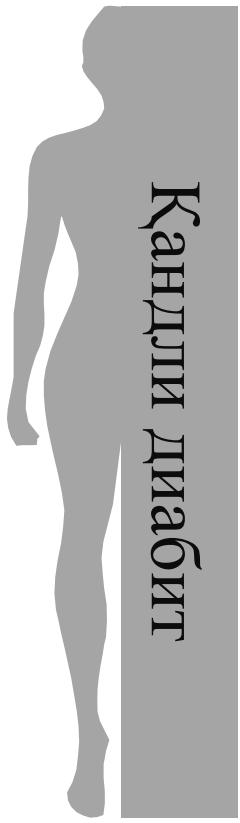


## КЕКСА ЁШДАГИ ИНСОНЛАРНИНГ 88% ДА УЧРОВЧИ КАСАЛЛИКЛАР

### Ошкозон ичак касалликлари

Атроф мухит омиллари, зарарли  
иммунитет хужайралари, семизлик, оила  
тарихи, кам фаоллик, юкори кон боим,  
холистрен ва треглидирилар даражаси

### Кандли диабит



Озиқ-овкат махсулотлар таркибидағи  
консераген моддал туфащы келиб чиқади

### Саратон касалликлари



Дислипидемия, тамаки чекиш, юкори кон босими:  
углеводларга толерантликнинг бузилиши ёки  
кандли диабет, ортиқча тана вазни ёки семизлик,  
сихосоциал омиллар, гиподинамия, мева ва  
сабзавотларни кам истеммол килиш, ортиқча  
(юкори калорияли) овкатланиш;

### Юрак кон тизими касалликлари.



# **ОЗИҚ-ОВҚАТ МАҲСУЛОТЛАРИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН КАСАЛЛИКЛАР**

## **Юрак қон томир касалликлари**



*Нотұғри овқатланиши (түйинган ёғ кислоталарини истемол қилиш, холестерин ортиб кетиши, алкаголли маҳсулотлар истемоли, кумулятив таъсирли озиқ-овқат маҳсулотлар ва бошқалар*



### **Ортиқча вазин**

*Меъёрдан ортиқ овқатланиши, түрги овқатланмаслик, түйинган ва транс ёглар истемолининг ортиб кетиши*



### **Бүкөк касаллиги Йод етишимаслигидан**



### **Анимея касаллиги**

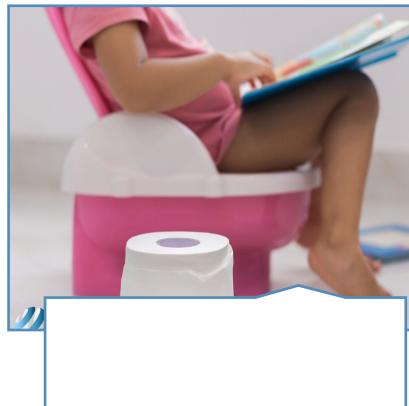
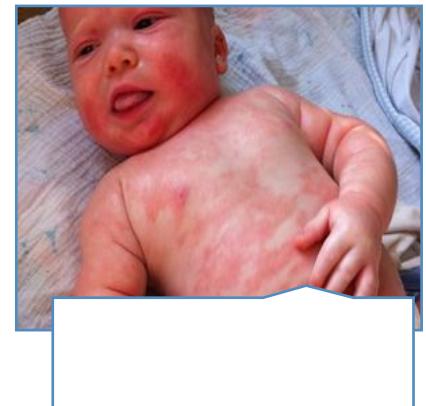
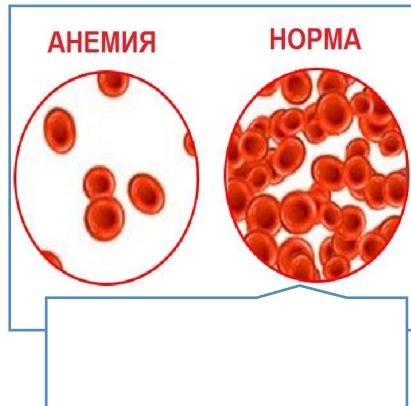
*Озиқ-овқат маҳсулотларини етарли истемол қиласынан, темир етишмовчилиги*



### **Қанд касалликлари**

*Организмда инсулин танқислиги ва моддалар алмашинуви бузилиши натижасыда келиб чиқадиган касаллик*

## **БОЛАЛАР ОВҚАТЛАНИШИДАН КЕЛИБ ЧИҚАДИГАН КАСАЛЛИКЛАР**



## **ЮРАК КАСАЛЛИКЛАРИ БИЛАН ОГРИГАН ИНСОНЛАР УЧУН ФУНКЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ**



Денгиз карамин



Қандолат ва музқаймоқ маҳсулотлари

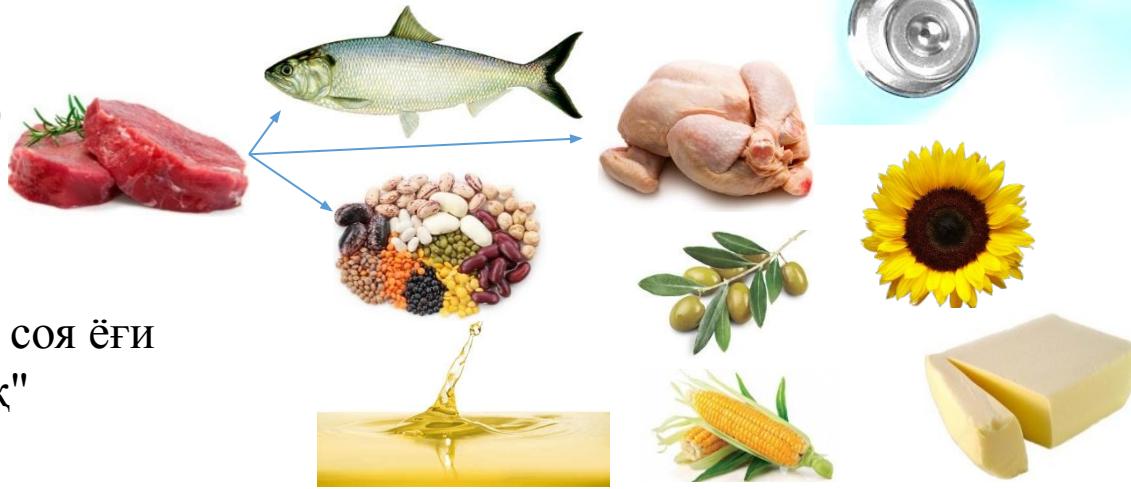


Шакарсиз ёгуртлар, 1% гача ёғли кефир, творог, 0-4%, оқ пишлок

Гүштни балиқ, паррандачилик,  
дуккаклилар (нўхат, ловия, ясмиқ)  
билин 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

Аloe 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

Кора ёки диабетлар истеъмол қиладиган маҳсус нон – кунда 200 гр

Ёғсиз мол гўшти, балиқли ёки сабзавотли шўрвалар — хафтада 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 хафтада 2 дона

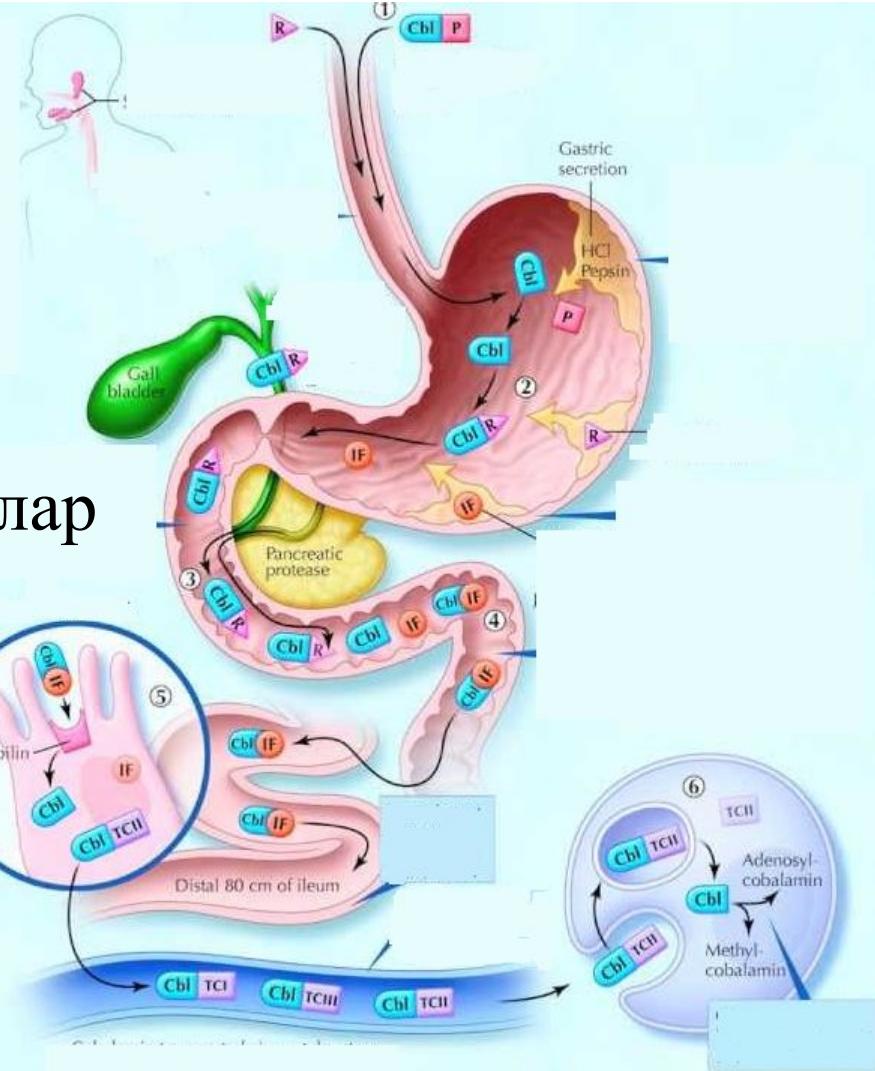
Нордон, ширин кунда 200-300 гр гача

Сут ва сут маҳсулотлари



# ОШҚОЗОН ИЧАК КАСАЛЛИКЛАРИДА ФУНКЦИОНАЛ ОЗИҚ-ОВҚАТ МАҲСУЛОТЛАРИ

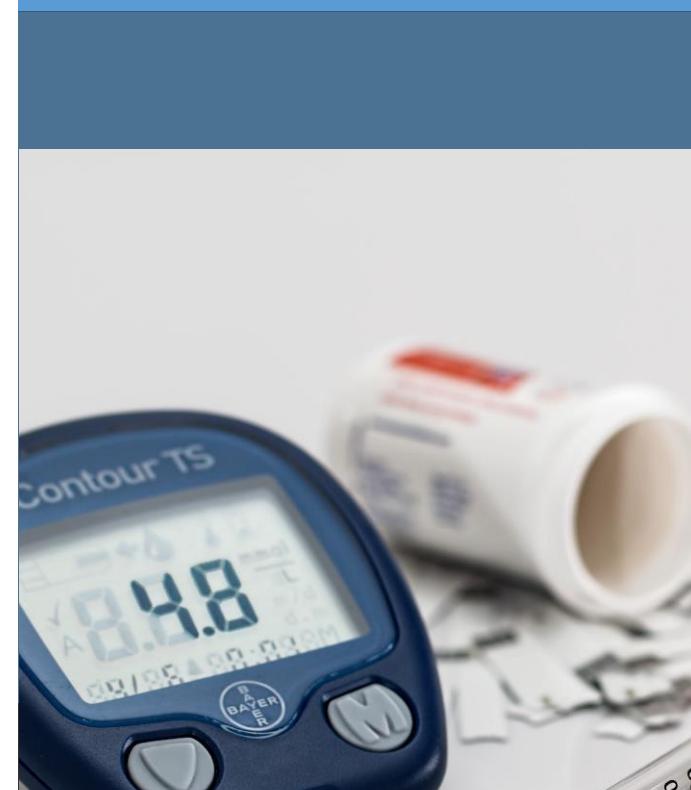
Пиктин  
Ферментлаштирилган сут  
маҳсулотлари  
Тўйинмаган ёғ кислотали озукалар  
Нордон бўлмаган шарбатлар  
Озиқавий толалар



## Овқатланишда функционал нисбат



## Нормал одамларда



*Көксаларда  
овқатланиши  
нг 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 касаликларнинг айримлари (семизлик) 70-80% камайишга эришилганлиги тадқиқот таҳлиларидан маълум бўлди.

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

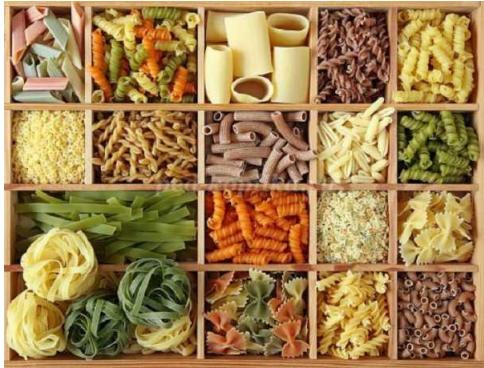
Функционал озиқ-овқат маҳсулотларини ишлаб чиқариш орқали хавфсиз озиқ-озиқ овқат маҳсулотларини янги сифат босқичига эришиш мумкинлиги ўрганилди. Яъни, кўп функцияли ёки функционал синтетик қўшимчаларсиз экологик тоза табиий озиқ-овқат маҳсулотларга эришиш мумкин.

Овқатланиш орқали келиб чиқадиган барча касалликларни даволаш учун қўлланиладиган фармацевтик дори воситаларининг 90% дан ортиғи импорт қилинишини олдини олиш ҳисобига валюта заҳирасини 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 қўрсаткичлари таҳлилидан хулоса қилинди.

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

Функционал овқатланишни ташкил этиш орқали аҳоли саломатлигини тиклаш, овқат боғлиқ касаликларни 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*

