

**O'zbekiston Respublikasi
Sog'liqni Saqlash Vazirligi
Toshkent Farmasevtika instituti**

Referat

МАВЗУ: Экологик ва тоза махсулотлар

Bajardi: Mannapova F

Tekshirdi: Dotsent Nuralieva X

Toshkent 2014 yil

Ekologik va toza mahsulotlarni iste'mol qilish aholi salomatligi garovi.

Reja

1. Ratsional ovqatlanish va uni tashkil etishga qo'yiladigan asosiy talablar
2. Balansli ovqatlanish
3. Ovqatlanishning fiziologik ahamiyati. Ovqatlanishda ayrim ozuqa moddalarning tutgan o'ri
4. Taklif qilingan miqdordagi ovqat mahsulotlari va energiya ning fiziologik talabi.
5. Vitaminlarning organizmdagi biologik o'ri



OVQATLANISH GIGIENASI

Ovqatlanish salomatlik holatini belgilovchi muhim omillardan biri bo'lib, u har bir shaxsning va umuman olganda butun aholining salomatlik ko'rsatkichi hisoblanadi. Har qanday tirik organizmda doimiy tarzda assimilyasiya va dissimilyasiya jarayonlari kuzatiladi va agar organizmda ozuqli kimyoviy moddalarning ovqat orqali iste'mol qilinmasligi hamda oksidlanish qaytarilish jarayonlari kuzatilmasa assimilyasiya jarayoni izdan chiqadi. Natijada organizmni energiya bilan ta'minlash va organizmda ro'y beradigan barcha hayotiy jarayonlarni ta'minlovchi asosiy ozuqli moddalar - oqsillar, yog'lar, karbonsuvlar, vitaminlar va mineral tuzlarga bo'lgan tanqislik yuzaga keladi. SHuning uchun inson organizmi muntazam tarzda sifatli ovqatlanib turishi zarur. Insonning yashash umri davomida (o'rtacha 70 yillik umr mobaynida) odam o'rta hisobda 2,5 tonna oqsil, 3 tonna yog' mahsulotlari, 10 tonna karbonsuv va 250 kg osh tuzini istemol qiladi. Odam organizmiga ozuqli moddalarning tushib turishi uning hayotiy faoliyatini ta'minlabgina qolmay, balki sezilarli darajada odamning salomatligini ham belgilab beradi. Ma'lumki, aholining salomatlik ko'rsatkichlari ularning ovqatlanish tarzi bilan chambarchas bog'likdir. Ovqatlanish sifatiga ayniqsa bolalar va o'smirlarning

jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, mehnatga layoqatli aholining mehnat qobiliyati, tashki muhitning salbiy taasurotlariga qarshi kurashish qobiliyati, aholining umumiy kasallanish darajasi, o'ratacha umr ko'rish davomiyligi bevosita bog'likdir. Noto'g'ri ovqatlanish natijasida ko'pgina kasalliklarning kechishi og'irroq shaklda o'tadi, ularning surunkali shaklga o'tishi tezlashadi, sog'ayish muddati uzayib ketadi.

Aholini ovqatlanish muammosi faqat gigienik muammo bo'lib qolmay, balki ko'proq darajada ijtimoiy muammodir, chunki aholini ovqatlanish sifati xar bir davlatning rivojlanganlik darajasi, oziq-ovqatlar uchun ajratiladigan mablag' miqdori bilan belgilanadi. Ovqatlanish muammosi xar bir davlatning iqtisodiy xolati va boshqa davlatlar bilan qiladigan iqtisodiy munosabatlari, har bir davlatning ijtimoiy siyosati, mehnat resurslari va mehnat qiluvchi potensialiga bog'liqdir.

Aholini ovqatlantirish muammosi juda ko'p davlatlarda aholi soniga bog'lik tarzda tashkil qilinadi. Aholining soni bo'yicha ovqatlanish muammolarini xal etuvchi xalkaro konferensiyada (Kohira, 1994 yil) ta'kidlanganidek, aholini boshqarib bo'lmaydigan darajada o'sib borishi aholi o'rtasida ijtimoiy tanglik, ijtimoiy munosabatlarning taranglashuviga, shu jumladan aholi o'rtasida ovqatlanish muammosi bilan bog'lik bo'lgan munosabatlarning keskinlashuviga sababchi bo'lishi mumkin. Oziq-ovqat maxsulotlarini ishlab chiqarish, iqtisodiy aloqalarning uzilishi, yangi iqtisodiy munosabatlarning shakllanishi bilan bog'liq bo'lgan va shak-shubxasiz yuzaga kelishi mumkin bo'lgan iqtisodiy tanglik Birlashgan Xamdo'stlik Davlatlaridagi juda ko'p aholining turmush darajasini yomonlashishiga olib keldi, buning natijasida 1993 yilning o'zidayoq tadqiqotchilarning o'lgan ma'lumotlariga ko'ra oqilona ovqatlanmaslik natijasida aholining salomatlik ko'rsatkichlari va yoshlar o'rtasidagi jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarida negativ o'zgarishlar yuzaga kelganligi haqidagi ma'lumotlar berilaboshlandi. Mas., Rossiyaning ayrim xudularida istiqomat qiluvchi axolini ovqatlanish xolatini tekshirib, V.Spirichev \1993\ ommaviy avitaminozning keskin oshganligini ma'lum qildi, shu bilan birga gipovitaminoz holati aholining hamma kategoriyasi o'rtasida birdek ko'tarilganligi va yilning barcha fasllarida kuzatilishini hamda ayniqsa poligipovitaminoz holatining o'ziga xos shakllarini yuzaga kelganligini aytadi.

Bizning Respublikada aholining ovqatlanish muammolari o'ziga xos xususiyatlariga egadir. Aholining ovqatlanishiga doir masalalar bo'yicha bilimdonlik darajasi juda past holatda, oqilona va to'g'ri ovqatlanishga doir elementlarni ko'pchilik bilgan taqdirda ham unga e'tibor qaratmaydi. Aholining ko'pchilik qismi sifatli ovqat mahsulotlari bilan to'liq ta'minlanish imkoniyatiga ega emas, bunday imkoniyatga ega bo'lgan axoli xam to'g'ri ovqatlanish talablarini to'liq bajarmaydi. Bugungi kunga kelib ovqat mahsulotlarining sifat ko'rsatkichlarini gigienik nazorati sezilarli darajada pasaygan. Bozorlarda, xususi savda nuqtalarida va ko'chalarda tartibsiz ravishda sotiladigan ovqatlarning sifatiga hech kim kafolat beraolmaydi va bu holatni baholashda sanitar nazoratning olib borayotgan ishini kungildagidek deb bo'lmaydi. Respublikamizning qishloq aholi yashash joylarida ovqatlanish muammosi bundan ham keskin vaziyatda, chunki ovqat mahsulotlarining assortimenti kamaydi va iste'mol qilinadigan ovqat mahsulotlarining miqdori ham oldingidan pasaygan. Buning oqibatida aholi o'rtasida \ko'pincha ayollar o'rtasida\ temir tanqisligi kamqonligi, bolalar o'rtasida gipotrofiya va raxit kabi kasalliklar darajasi keskin ortib ketdi. Keltirilgan muammolarni hal etish ko'p darajada iqtisodiy krizis-tanglikni bartaraf etishga bog'liqdir, biroq aholini ovqat mahsulotlari bilan miqdor jixatdan to'liq ta'minlash, aholini to'g'ri ovqatlanishi hal etadi degan xulosaga kelish xato bo'lgan bo'lur edi. Buning uchun oldimizda yanada katta vazifalarni xal etish ya'ni axolini sanitar madaniyatini ko'tarish, o'zimizda etishtiriladigan va ishlab chiqariladigan va horijiy davlatlardan keltirilaetgan ovqat mahsulotlarining sifatini nazorat qilish shakllarini takomillashtirish bo'yicha, regionimizdagi iqlim va ob-havo sharoitlarini hisobga olib ovqatlanishga bo'lgan gigienik talablarni qayta ishlab chiqish,

respublika aholisining o'zgarib turuvchi turmush sharoitlarini va aholining milliy urf-odatlarini va ananalarini hisobga olgan holda gigienik talablarni ishlab chiqilishini talab etiladi.

Oqilona \to'g'ri\ ovqatlanish-bu shunday ovqatlanish-ki, u organizmning ozuqli moddalarga va energiyaga bo'lgan umumiy ehtiyojini to'liq qondiraoladigan, garmonik rivojlanishga yordam beradigan, yuqori darajadagi mehnat qobiliyatini yarata oldigan va organizmning tashqi muhit ta'surotlariga qarshi kurashish qobiliyatini yuqori darajada bo'lishini ta'minlaydigan, insonning uzoq umr ko'rishi uchun sharoit yaratib beraoladigan ovqatlanishga aytiladi. Oqilona ovqatlanishda ovqat ratsioniga tarkibiga kiradigan barcha ozuqli moddalar muayyan bir nisbatlarda bo'lishi kerak.

Ovqat ratsioni - bu ovqat mahsulotlarining tarkibi va miqdori bo'lib, u kundalik ovqat ratsioniga kiritilishi shart. Kundalik ovqat ratsioniga quyidagi gigienik talablar qo'yilib, u ovqatlanishning oqilona ekanligini ta'minlaydi:

1. Ovqat ratsioning energetik qiymati - ovqat tarkibiga kiruvchi ozuqli moddalarning organizmning fiziologik ehtiyojiga muvofiq xolda tutishidir. Organizmning ovqatli moddalarga bo'lgan fiziologik ehtiyoji esa har bir shaxsning jinsi, yoshi, tana tuzilishi, bajaradigan mehnat turi, iqlim sharoitlari va organizmning fiziologik xolatiga \ayollar uchun fiziologik holat-oylik hayz ko'rish\ bog'liqdir.
2. Ovqat ratsioniga kiritilgan ovqatli moddalar o'zaro muvozanatlashgan holda bo'lishi zarur. Mas., asosiy ozuqli moddalar \oqsil, yog', karbonsuv\ muvozanatlashtirilgan ovqatlanishda 1:1,2:4,6 nisbatda bo'lishi kerak.
3. Kunlik ovqatlanishdagi ovqat mahsulotlari turli-tuman, ya'ni xilma-xil bo'lishi va yuqori darajadagi organoleptik ko'rsatkichlarga ega bo'lmog'i lozim, ya'ni ularning tashqi ko'rinishi, hidi, ta'mi, quyuq-suyuqligi, xarorati kabilar. Chunki bu ko'rsatkichlar faqatgina shaxsning ishtaxasini ochibgina qolmay, balki iste'mol qilingan ovqatlarni to'liq hazm bo'lishini ham ta'minlaydi.
4. Iste'mol qilingan ovqatlar odamda to'yinish sezgisini chaqira olsin, bu esa iste'mol qilinadigan ovqatning xajmigagina bog'liq bo'lmay, balki uning tarkibiga va ishlov berilish turiga ham bog'liqdir.
5. Aholini oqilona ovqatlanishini tashkil etishda yilning faslini, milliy ananalarini va urf-odatlarini inobatga olinishi zarur hisoblanadi.
6. Ovqat kun davomida to'g'ri taqsimlanishi zarur. Mas., yilning sovuq faslida 3 marta kunlik ovqatlanganda kunlik energiya 30-35% nonushtaga, 40-45% tushlikka va 25-30% kechki ovqatga ajratilishi kerak. Yilning issiq faslida esa tushlik ovqatning energetik qiymati biroz kamaytiriladi va nonushta hamda kechki ovqatning energiya qiymati ko'paytiriladi.
7. Ovqat mahsulotlari organizm uchun zararsiz bo'lmog'i kerak. Sanitar-epidemiologik nuqtai-nazardan ovqat tarkibida patogen mikroblar va ular ishlab chiqaradigan mahsulotlar va yoki boshqa ko'rinishdagi zaxarli ta'sir ko'rsatuvchi kimeviy birikmalar bo'lmashligi kerak.

Oqilona ovqatlanishning asosi bo'lib fiziologik ovqatlanish me'yorlari isoblanadi. Fiziologik ovqatlanish me'yorlari nutritsiologiya mutaxassislaridan tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib, aholining turli guruhlariga uchun mo'ljallangan \jadvallarni ko'rsatish\.

Bu fiziologik ovqatlanish me'yorlari tavsiya maqsadida taklif etiladi. Organizmning ovqatli moddalarga va energiyaga bo'lgan fiziologik ehtiyoji doimiy, ya'ni o'zgarishsiz miqdor emas, balki muntazam o'zgartirish kiritishiga muhtojdir, chunki ilmiy yangiliklar va aholining turmush tarzini o'zgarishi bu ko'rsatkichlarni o'zgartirib turishni taqozo etadi. Hozirgi kunda O'zR-da 1995 yildagi \San K va M-0035-95\ "Ovqatlanishning fiziologik me'yorlari" asosida ish yuritilmoqda.

Ovqatlanishning fiziologik me'yorlari - bu ovqatli moddalar va energiya miqdorlari bo'lib, organizmning yoshi, jinsi, mehnat faoliyatining turiga muvofiq organizmning fiziologik ehtiyojini qondirish uchun belgilangan me'yorlardir. 1995 yildagi ovqatlanishning fiziologik me'yorlari quyidagi aholi guruhlariga uchun ishlab chiqilgan:

1.18 yoshgacha bo'lgan bolalar va o'smirlar. Ular 9 esh guruxiga bo'lingan bo'lib, 11 yoshdan so'ng ularning jinsi ham inobatga olinadi. Kundalik ovqat ratsionining energetie qiymati ularning yosh ko'rsatkichlariga muvofiq 1540 kkal-dan \1-3 yoshli\ 3000 kkal-gacha \14-17 yoshli o'smirlar\ dir.

• Mehnatga qobiliyati bo'lgan 18 yoshdan 60 yoshgacha bo'lgan aholi. Ular bajaradigan mehnatning jadalliligi bo'yicha jinsni hisobga olgan holda 5 ta kasbiy guruhga bo'linadilar. Har bir mehnat guruhining o'zi aholini yosh ko'rsatkichlari bo'yicha yana 3 ta guruhga -18-29 yosh, 30-39 yosh va 40-60 yoshdagi aholi guruhiga bo'linadilar;

1 guruh: deyarli aqliy mexnat bilan shug'ullanuvchilar \korxona va muassasa rahbarlari, pedagoglar, ilmiy xodimlar, ayrim turdagi tibbiy xodimlar\

2 guruh; engil jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar \injener-texnik xodimlar, avtomatlashtirilgan korxona ishchilari, tikuvchilar, aloqa xodimlari, xamshiralar, sanitarkalar va b.q.\

3. guruh; o'rtacha og'irliqdagi jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar \stanoklarda ishlovchilar, slesarlar, kimyoviy korxona ishchilari, to'qimachilik korxonalari ishchilari, xaydovchilar, jarrohlr, oziq-ovqat do'konlari sotuvchilari\

4. guruh; og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilar \kuruvchilar, qishloq xo'jaligidagi ishchi va xizmatchilar, mexanizatorlar, neft va gaz sanoati korxonalari ishchilari, metallurglar\

5. guruh; faqat erkaklar uchun bo'lib, o'ta og'ir jismoniy mehnat bilan shug'ullanuvchilarni o'z ichiga oladi \er osti konlarida ishlovchilar, g'isht teruvchilar, yuk tashuvchilar, beton quyuvchilar, er qazuvchilar va h.k\

Mehnatga qobiliyatli erkaklar uchun ovqatlanishning kunlik energetik qiymati 2100 kkal-dan \1guruh: 40-59 yoshlilar\ 4200 kkal gachadir. Ayollar uchun esa 1800 kkal dan\1 guruhdagi 40-59 yoshlilar\ 3050 kkal \4 guruxdagi 18-29 yoshlilar\ gachadir.

Homilador ayollar uchun ovqat ratsionining energetik qiymatiga qo'shimcha razda 350 kkal qo'shish va emizuvchi ayollar uchun esa asosiy ovqat ratsioniga qo'shimcha tarzda 450-500 kkal ko'shish tavsiya etilgan.

Keksalar uchun agar ularning yoshi 60-75 atrofida bo'lsa kunlik ovqat ratsionining energetie qiymatini 5% ga kamaytirish, 75 yoshdan o'tganlar uchun 10-15% ga pasaytirish tavsiya etiladi.

Fiziologik ovqatlanish me'yorlari faqat gigienik ahamiyaga ega bo'lmay, balki ijtimoiy ahamiyatga ham egadir, chunki ularning "iste'mol xaltachasini" hisoblash uchun muhim hisoblanadi.

Ovqatlanishning fiziologik me'yorlarini bajarmaslik hamda boshqa gigenik talablarga rioya qilmaslik aholi o'rtasida juda keng tarqalgan va ovqatlanish sifatiga bevosita va bilvosita bog'liq bo'lgan ALIMENTAR kasalliklarni yuzaga kelishiga sababchi bo'ladi. Butun dunyo Sog'liqni Saqlash Tashkilotining tavsiyasiga ko'ra quyidagi alimentar kasalliklar guruxlarini ajratish mumkin \jadval\.

1. Juda yuqori qiymatli ratsionga bog'liq bo'lgan kasalliklar - alimentar semirish kasalligi

2. Ortiqcha ovqatlanish quyida keltiriladigan kasalliklarning shakllanishida xavfli omil vazifasini o'tashi mumkin-yurakning ishemik kasalliklari, ateroskleroz, gipertoniya podagra, qandli diabet, buyrak tosh kasalliklari, o't pufagi toshi kasalliklari.

P. Etarlicha ovqatlanmaslik bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar.

3. Energiya tanqisligi bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar-alimentar distrofiya, alimentar marazm \alimentar kam quvvatlik\.

4. Ovqatlarning to'la qiymatli emasligi bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar: OET-oqsil energiya tanqisligi \BEN\, Kvashiorkor-ovqat tarkibida to'la qiymatli oqsillarning bo'lmashligi tufayli kelib chiqadigan kasallik turi yoki yog'larning tanqisligidan kelib chiqadigan kasallik, gipo- va avitaminozlar.

Ovqat maxsulotlarining sifatsizligi bilan bog'liq bo'lgan kasalliklar-ovqatdan zaharlanishlar.

Alimentar kasalliklarni oldini olishdagi muhim tadbirlardan biri organizmning eng zaruriy ozuqli moddalarga bo'lgan fiziologik ehtiylarini ta'minlashga imkon beradigan ovqat mahsulotlarini to'g'ri tanlanishi hisoblanadi.

Ovqatlanishdagi eng muhim ozuqli modda bo'lib oqsillar hisoblanadi, chunki ular organizmda bir qator muhim biologik vazifalarni bajaradi \hujayralarning tiklanishida plastik funktsiya, energetik, garmonal, katalitik, vositachilik va maxsus vazifalar\ . Bunda oqsillarning energetik vazifasi organizmdagi kunlik energiya sarfining faqat 13% gina qoplaydi \1 gr oqsil yonganda 4,1 kkal energiya xosil qiladi\, shuning uchun oqsillar energetik nuqtai-nazardan asosiy manba emas deb baxolanadi. Keltirilgan boshqa funktsiyalarni to'liq ado etilishi uchun oqsillar tarkibida bo'ladigan barcha zaruriy aminokislotalar 2 olmoshtirib bo'lmaydigan va almoshtirsa bo'ladigan aminokislotalarning bo'lishi shartdir. O'z tarkibida zaruriy aminokislotalar to'plamini tutuvchi oqsillar to'la qiymatli oqsillar va o'z tarkibida deyarli almoshtirsa bo'ladigan aminokislotalar to'plamini tutuvchi oqsillarni esa to'la qiymatli bo'lmagan oqsillar deb ataladi. Almoshtirib bo'lmaydigan aminokislotalarni essensial aminokislotalar deb atalib, ular odam organizmida sintezlanmaydi \metionin, lizin, triptofan, fenilalanin, leysin, izoleysin, treonin, valin\ . Bunday aminokislotalar hayvon mahsulotlari tarkibida bo'ladi \go'sht, sut va sut mahsulotlari, tuxum, baliq, parranda go'shti\ . To'la qiymatli aminokislotalar dukkakli o'simlik donlarida ancha-muncha miqdorda bor -mosh, lovi, no'xot, soya kabilar. Donlar tarkibida ularning miqdori juda kam yoki bo'lsa ham ular muvozanatlashmagan holdadir, ammo bu mahsulotlarda almoshtirsa bo'ladigan aminokislotalar etarli miqdorlarda bor, shuning uchun don mahsulotlari tarkibida bo'ladigan oqsillar to'la qiymatli bo'lmagan oqsillar qatoriga kiritiladi. Kunlik ovqat ratsioni tarkibidagi oqsillarning fiziologik me'yori keng diapozonda tebranishi mumkin bo'lib, ularning o'rtacha miqdori kuniga 90-100 grammni tashkil qiladi. O'suvchi organizmning oqsillarga bo'lgan ehtiyei, xamda homilador va emizuvchi ayollarning oqsillarga bo'lgan fiziologik ehtiyoji yuqoriroqdir. Oqsillarning o'rtacha fiziologik me'yorlarini jadval bo'yicha aniqlash mumkin, mas., o'suvchi organizmning har bir kg vazni uchun o'rtacha 2,0 gramm, o'rta yoshli odamning 1 kg vazni uchun 1,5 gramm, homilador va emizuvchi ayollarning 1 kg vaznlari uchun 2,5 gramm to'g'ri kelishi kerak.

YOG'LAR ham huddi oqsillar kabi asosiy ozuqli moddalar qatoriga kiradi va u ovqatlanishning asosiy komponenti xisoblanadi. YOG'larning organizmda bajaradigan vazifalari hilma-hildir. YOG'lar kunlik energiya sarfining 27-33% ni qoplab turadi, shu bilan bir qatorda yog'lar xar bir hujayra tarkibiga kiradi, organizmda issiqlikning boshqarilishida faol ishtirok etadi, organizmga yog'da eriydigan vitaminlarni etkazib beradi, organizmda xolesterin almoshinuvini boshqarib turadi, garmonlarning sintezlanishida, safro tarkibidagi kislotalar va prostoglandinlarning sintezlanishida qatnashadi xamda ovqatga ta'm berish vazifasini bajaradi. YOG'larning organizmda bajaradigan vazifalari ularning xususiyatlari va xossalriga bog'liq va u asosan yog' kislotalarining tarkibiga bog'liqdir. YOG'lar tarkibida bo'ladigan yog' kislotalari to'yingan va to'yinmagan yog' kislotalariga bo'linadi.

Biologik nuqtai-nazardan to'yinmagan yog' kislotalari ancha faol hisoblanadi, ayniqsa UTEK - o'ta to'yinmagan yog' kislotalari. SHuning uchun ham o'ta to'yinmagan yog' kislotalarini ayrim hollarda vitaminlar qatoriga qo'shib baholanadi.

Aynan UTEK \linol, linolen, araxidon\ lari hujayra tarkibini shakllanishida ishtirok etadi, yuqori faolikka ega bo'lgan biologik moddalarning sintezlanishida qatnashadi, xolesterin va "V" guruxiga kiruvchi vitaminlarning almoshinuvini boshqarishda faol ishtirok etadi.

UTEK-ning faol vakili bo'lgan araxidon kislotalasi bolalar organizmini o'stiruvchi omili xisoblanadi va bolalarning kunlik ovqat ratsionida uning etishmasligi \kuniga 5-6 gr.dan kam bo'lsa\ kuzatilsa, bolalarda o'sish jaraeni sekinlashadi va uning rivojlanishida ayrim nuqsonlar paydo bo'lishi

mumkin. UTEK asosan o'simlik yog'lari tarkibida bo'ladi va bolaning kunlik ovqat ratsioniga 25-30 gr o'simlik yog'i qo'shilsa bola organizmining UTEK-lariga bo'lgan ehtiyoji to'liq qondiriladi.

Xolesterin almoshinuvining boshqarilishi fosfolipidlar tomonidan amalga oshiriladi \UTEK tarkibida fosfolipidlar bor\ va ana shu fosfor kislotasi odam organizmida UTEK-dan sintezlanadi. Fosfolipidlarning o'tmishdoshlari ya'ni unga yaqin bo'lgan moddalar o'simlik yog'lari tarkibida ko'p miqdorda uchraydi. SHu arsani doim yodda saqlash kerak-ki, o'simlik yog'lariga qo'shimcha ishlov berish va ko'pincha termik ishlovdan o'tkazish fosfolipidlarning parchalanishiga sababchi bo'ladi natijada yog'larning biologik qiymati yo'qoladi. Bu ayniqsa paxta yog'iga ko'proq taaluqlidir, chunki ishlov berilmagan yoki qo'shimcha ishlovdan o'tkazilmagan paxta yog'i tarkibida zaharli modda - GOSSIPOL mavjud bo'lib, ana shu moddani parchalash maqsadida paxta yog'ini oladigan yog'-ekstrakt zavodlarida paxta yog'iga termik ishlov beriladi. SHuning uchun paxta yog'iga termik ishlov berishdan oldin uning tarkibidagi fosfolipidlarni ekstraksiya qilib ajratib olinadi va ishlov berilgandan so'ng qayta qo'shiladi. Oziq-ovqat sanoatida fosfolipidlarning konsentratlari ko'proq ishlatiladi, bu moddalar rafinadlashtirilgan o'simlik yog'lari va margarin tarkibini boyitish maqsadida qo'shiladi. Ammo, o'simlik yog'lari va margarin tarkibiga qo'shiladigan fosfolipidlarning miqdori juda ko'payib ketsa ular juda tezlik bilan oksidlanadi va yog' taxirlashib qoladi.

Ovqat tarkibidagi o'simlik va xayvon yog'larining optimal nisbati 1:3 yoki 2:3 bo'lishi kerak, yoshi o'tgan kishilar uchun 1:1 nisbatda bo'lgani yaxshi.

Mehnatga qobiliyatli o'rta yoshli odamning yog'larga bo'lgan fiziologik ehtiyoji shaxsning jinsi, yoshi va mehnat faoliyatining turiga qarab o'zgarishi mumkin, ya'ni 80 grammdan 169 grammgacha, biroq har bir shaxs uchun ham alohida xisoblash usuli orqali ehtiyojni topish mumkin., buning uchun shu organizmning oqsillarga bo'lgan ehtiyojidan kelib chiqqan xolda \1 gr oqsilga 1,2 gr yog' hisobida\ xisoblab topish mumkin.

Kunlik ovqat ratsionining asosiy qismi karbonsuvlardan iborat bo'lib, ular asosan energetik vazifani bajaradi. Bundan tashqari karbonsuvlar palstik jaraenlarda ham ishtirok etadi, ularning ayrim turlari esa nozik spetsifik ta'sir xususiyatiga ham egadir (askorbin kislotasi, geparin, geteropolisaxaridlar bo'lib ular kon guruhini belgilab beradi). Polisaxaridlardan kletchatka ichak funksiyasini boshqarib boradi\ichak peristaltikasini oshiradi\, pektin moddasi esa ichakdagi chirituvchi mikroblarning kupayishiga tusqinlik qiladi va ichakdagi zaharli tabiatga ega bo'lgan moddalarni o'ziga adsorbsiya qilib oladi va organizmdan chiqarib yuboradi.

Karbonsuvlarning energetik maqsadlarda ko'plab ishlatilishini hisobga olib ovqat mahsulotlari bilan ularni doimiy ravishda ichakka tushib turishini ta'minlash maqsadga muvofiqdir. SHu bilan bir qatorda agar organizmga ortiqcha miqdorda karbonsuvlar iste'mol qilinsa, ular yog'larga aylanib yog' depolarida to'planishi mumkin.

Karbonsuvlarning organizmda o'zlashtirilishi ularning tarkibiga qarab uzgarishi mumkin. Mas., monosaxaridlar organizmda to'liq o'zlashtiriladi, disaxaridlar esa -96-98% ga va polisaxaridlar -85-86% ga o'zlashtiriladi.

Karbonsuvlarga boy bo'lgan ovqat mahsuloti tarkibida ko'p miqdorda kletchatka moddasi bulsa, ular kamroq uzlashtiriladi va ularning ortiqcha miqdori organizmdan tezlikda chiqarilib yuboriladi. Tarkibida 0,4% dan ortiq kletchatka tutgan karbonsuvlar "himoyalangan" karbonsuvlar deb ataladi va bunday mahsulotlar ortiqcha vaznli va yoshi o'tgan kishilar uchun ko'proq tavsiya etiladi.

Karbonsuvlarning fiziologik me'yorlari jalval bo'yicha 1 gr oqsil miqdoriga qarab hisoblanganda 4-4,5 gr miqdorida olinishi mumkin, shu bilan bir qatorda karbonsuvlarining sinfiga muvofiq optimal nisbati quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiq hisoblanadi: polisaxaridlar \shu jumladan kletchatka-2%\ 80-90%. Mono- va disaxaridlar 10-20%. Monosaxaridlar uchun asosiy manba bo'lgan

mahsulotlar- asal va mevalardir. Polisaxaridlarning manbai esa sabzovotlar va donli mahsulotlar hisoblanadi.

Ovqat ratsionining muhim elementlaridan biri vitaminlardir. Vitaminlar quyi molekuli organik tabiatga ega bo'lgan va yuqori faollikka ega bo'lgan kichik dozalaridagi birikmalardir. Odam organizmida vitaminlar qisman sintezlanishi mumkin, ammo D, K, V-12 vitaminlarining endogen sintezlanishi organizmning shu vitaminlarga bo'lgan ehtiyojini to'liq qondiraoladimi yoki yo'qmi degan savolga aniqlik kiritish talab etiladi. Bu vitaminlarning asosiy qismi ovqat mahsulotlari tarkibida bo'lib, ovqat orqali organizmga qabul qilinadi. Ovqat mahsulotlari tarkibidagi vitaminlarning miqdori va ularning xarakteri turlichadir. Mas., egda eruvchi "A" vitamini organizm uchun tayyor olda sut, sut mahsulotlari, tuxum, sariyog', jigar orqali iste'mol qilinadi. Organizmning "A" vitaminiga bo'lgan ehtiyojini qondirish uchun 1000 mg suvda eruvchi provitamin "A" ya'ni karotinning ahamiyati katta. Karotin qizil sabzi, bolgar pomidorisi, qovoq mahsulotlarida ko'p miqdorlarda bor. Ichak va jigarda karotindar "A" vitamini sintezlanadi.

D vitamini badan terisining epidermisida 7-degidroxolestirindan ultrabinafsha nur ta'sirida sintezlanadi. D vitamini oddiy sharoitda organizmdagi fosfor va kalsiy almashinuvini boshqarishi uchun etarli deb xisoblanadi, ammo usuvchi organizm uchun va quyosh nuri etarli bo'lmagan sharoitlarda ishlaganda organizmda sintezlanayotgan "D" vitamini etarlicha bo'lmaydi, shuning uchun bunday sharoitda organizmga "D" vitamini tashqaridan, ya'ni ovqat mahsulotlari orqali iste'mol qilinishi lozim. O'z tarkibida "D" vitaminini ko'p tutuvchi mahsulotlar qatoriga baliq moyi, tuxum, sut va sut mahsulotlarini kiritish mumkin. Bolalar organizmi uchun kunlik istemol me'yori 3 eshgacha bulgan bolara uchun 400 ME- halqoro birlik yoki 0,25 mkg, o'rta yoshli odamlar uchun - 100ME, homilador va emizuvchi aellar organizmi uchun 500ME ga tengdir.

"E" vitamini yog'da eruvchi vitaminlar qatoriga kirib, o'rta yoshli odam organizmi uchun kunlik istemol me'yori 12-15 mg ni tashkil qiladi. "E" vitaminini o'zida ko'p tutuvchi ovqat mahsulotlari qatoriga o'simlik yog'lari, ko'k mevalar, yorma mahsulotlari, tuxumni kiritish mumkin.

"K" vitamini xam yog'da eruvchilar qatoriga kirib, uning kunlik ehtiyoj me'yori 0,2-0,3 mg ga tengdir. "K" vitamini ichak florasida ishtirokida qisman sintezlanadi, shuning uchun birlamchi gipovitaminoz yoki avitaminoz holatlari kuzatilmaydi. Ikkilamchi "K" avitaminozi jigar kasalliklari va ichak kasalliklariga uchragan odamlar uchirashi mumkin, shuning uchun bunday vaziyatlarda shunday kishilarga organizmning ehtiyojini qondirish maqsadida o'zida "K" vitaminini ko'proq tutuvchi mahsulotlardan sabzi, tomatlar, ko'k nuxot, jigar, na'matak, qoragat donlari yoki ularning damlamalarini berish tavsiya etiladi.

Suvda eruvchi vitaminlar o'z tarkibiga ko'p vitaminlarni oladi va ularning asosiylari "V" guruhiga kiruvchi vitaminlardir, bundan tashqari "S" vitamini va boshqa bioflavonoidlardir.

"V" guruxiga kiruvchi vitaminlarga nisbatan organizmning kunlik istemol me'yori, etishmaganda kelib chiqishi mumkin bo'lgan kasalliklar va o'zida vitaminlarni ko'p tutuvchi mahsulotlar xaqidagi ma'lumotlarni quyida keltiriladi.

"V -1" yoki Tiamin vitamini organizmda etishmaganda "beri-beri" gipovitaminozi yuzaga keladi. Organizmning kunlik ehtiyoji 1,1-2,1mg ga tengdir. V-1 vitaminini o'zida tutuvchi mahsulotlar qatoriga don mahsulotlari ularning qobiqlari, achitqi drojji, jigar hisoblanadi.

"V-2" eki Riboflavin - organizmda etishmaganda xeyloz, stomatit, glossit, anemiya kelib chiqadi. Organizmning kunlik ehtiyoji 1,5-2,4 mg. Manbai - sut, non, achitqi, no'xot.

"RR" yoki nikotin kislotasi - organizmda etishmaganda pellagra kasalligi shakllanadi, organizmning bu vitamanga bo'lgan kunlik ehtiyoji 14-28 mg ga teng. Yormalar, non mahsulotlari, achitqi, no'xot tarkibida ko'plab uchraydi.

"V-3" eki Pantoten kislotasi - kunlik ovqat tarkibida uning miqdori kamayib yoki bo'lmay qolgan sharoitlarda insonlar organizmida xech qanday kasallik belgilarini nomoen etmaydi. Ammo hayvonlar organizmida kasallik belgilari yuzaga kelishi mumkin. Bu vitamin deyarli har qanday ovqat mahsulotlari tarkibida borligi bilan ahamiyatlidir.

"V-6" yoki Piridoksin vitamini organizmga etishmay qolganda juda ko'p ko'rinishdagi kasallik belgilarini nomoyon qiladi. Organizmning kunlik ehtiyoj me'yori 1,8-2,0 mg atrofida. V-6 vitaminini o'zida tutuvchi mahsulotlar qatoriga jigar, no'xot, baliq, bolgar qalampiri, durajalarni kiritish mumkin.

Biotin - N- vitamini - organizmga kam miqdorda tushganda cheshuykali dermatit kasalligi belgilarini nomoen qiladi, uning kunlik istemol me'yori 0,15-0,3mg ga teng. Biotin deyarli hamma ovqat mahsulotlari tarkibida uchraydi.

Foliy kislotasi \V-9\ vitamini - organizmga kam miqdorlarda iste'mol qilinganda anemiyanı keltirib chiqaradi va oxirgi ilmiy ma'lumotlarga ko'ra yurak-tomir kasalliklari, jumladan ateroskleroz, yurakning ishemik kasalliklarini oldini olishda ishtirok etadi. O'zida foliy kislotasini ko'plab tutuvchi mahsulotlar qatoriga duraja, jigar, ko'k sabzovotlar, go'sht va go'sht mahsulotlarini kiritish mumkin.

Vitamin "V-12" eki Siankobalamin - bu vitamanga nisbatan organizmda tanqislik kuztilsa organizmda pernitsioz kamqonlik kasalligi rivojlanishi mumkin. V-12 vitaminini o'zida ko'p tutuvchi mahsulotlar - jigar, buyrak, go'sht, baliq, tuxum.

Suvda eruvchi vitaminlarning eng tipik vakili "S" vitamini yoki ASKORBIN kislotasidir. Bu vitamanga bo'lgan kunlik ehtiyoj uning biologik ta'siridan kelib chiqadi. Organizmga "S" vitaminini kam miqdorda istemol qilinsa gipovitaminoz va tushmay qolgan taqdirda "Singa" kasalligi kelib chiqadi. Bunday kasallik xolatini oldini olish uchun odam kunlik ovqat mahsulotlari orqali o'rtacha 30 mg askorbin kislotasini istemol qilsa kifoya deb qaraladi, ammo organizmning umumiy tonusini oshirish maqsadida kuniga 60-100 mg "S" vitaminini iste'mol qilish tavsiya etiladi. Farmokologik ta'sirga erishish uchun esa kuniga 200-600 mg miqdorda iste'mol qilish kerak bo'ladi. Odam organizmida "S" vitamini hosil bo'lmaydi, shuning uchun uning asosiy manbai ovqat mahsulotlari hisoblanadi. "S" vitaminini o'z tarkibida ko'p miqdorda na'matak, qoragat, sitrus mevalari, karam, kartoshka, ko'katlar-selderi, ukrop, petrushka, shovul kabilardir. "S" vitaminining biologik faolligini hisobga olib uyushgan jamoalarda - bolalar muassasalari, kasalxonalar, sanatoriyalar, tug'uruqxonalar, nogironlar uyi, qariyalar uyi kabilarda ovqatlarni vitaminlashtirish tavsiya etiladi, jumladan sutni vitaminlashtirish yoki uchinchi ovqat hisobida meva sharbatlarini berish tavsiya etiladi. Odam organizmining bioflavinooidlar va vitaminsimon moddalarga bo'lgan kunlik ehtieji quyida keltirilgan.

-Vitaminlar Fiziologik ehtiej

Bioflavinooid Vit R 5- mg

Lipoeviy kislota 0,5 mg

Orat kislota- Vit.V-13 0,5-1,5 mg

Pangam kis-si Vit.V-15 2,0 mg

Paraaminobenzoy kis-si aniqlanmagan

Xolin Vit.V-4 1,5-3,0 mg

Inozit-Vit.V-8 1,0-1,5 mg

Ko'pgina bioflavinooidlar va vitaminsimon moddalar terapevtik ta'sir xususiyatiga ega bo'lganligi sababli davolash amaliyotida dorivor moddalar sifatida qo'llanadi.

Insonning ovqati tarkibidagi muxim elementlardan biri- mineral moddalar bo'lib, ular organizm to'qimalari, hujayralari, organlarini shaklanishi, organizmning kislotali-ishqoriy muvozanatini ushlab turishda, tuz va suv almoshinuvini boshqarilishida va yana ko'p fermentativ jaraenlarda qatnashadi.

Organizm tarkibiga kiruvchi moddalar katta miqdorlarda \makroelementlar\va kichik miqdorlarda \mikroelementlar\ ishtirok etishlari mumkin. Mineral moddalar ikki guruhga bo'linadi: ishqoriy va

Manbalar

Sabzovot, mevalar,grechixa

Juda ko'p mahsulotlar

jigar, duraja, sut

don mahsulotlari

hamma ovqat mahsulotlari

sut, go'sht, non

hamma ovqatlarda

kislotali ta'sir ko'rsatuvchilar. Ishqoriy ta'sir etish xususitiga-kalsiy, magniy, kaliy, natriy; kislotali ta'sir ko'rsatuvchilari qatoriga- fosfor, oltingugurt, xlor elementlarini kiritish mumkin. Bioelementlar qatoriga 64 ta kimeviy elementni kiritish mumkin, ularning eng muhimlari qatoriga - temir, mis, kobalt, fluor, ruh, marganets kabilarni kiritiladi.

Organizmning muhim kimeviy elementlarga bo'lgan kunlik ehtiyoji va ularning manbalarini quyida keltiriladi:

Element	Kunlik ehtiyoj	Manbali mahsulotlar
Kalsiy	800-1200 mg	Sut va sut mahsulotlari
Magniy	400 mg	Don mahsulotlari
Kaliy	3-5 gr	quritilgan meva,dukkakli mevalar
Natriy	4-6 gr	OSH tuzi
Fosfor	1200-1800 mg	Sut, sut mahsulotlari, baliq, go'sht
Oltingugurt	1,0 gr	Go'sht, baliq, sut mahsulotlari
Xlor	5-7 gr	osh tuzi
Temir	10-30 mg	jigar,tuxum.non,saryog',grechixa
Mis	0,4-2,0 mg	hamma mahsulotlar
Yod	150-200 mkg	Biogeokimyoviy fondagi mahsulotlar
Kobalt	200 mg	Hayvon mahsulotlarida ko'proq

Bemorlarni oqilona ovqatlantirishning gigienik asoslari.

Bemorlar uchun tugri tashkil etilgan ovqatlantirish tartibi ularni kompleks davolashdagi muxim elementlardan biridir. Bunday ovqatlanishnin asosi qilib 2 ta prinsip olinishi mumkin: • Bemorlarning ovqati fiziologik tula qiymatli bo'lishi kerak

• Bemordagi patologiyaning tabiatiga ko'ra ularning ovqatlantirilishi terapevtik hususiyatga ega bo'lishi kerak.

DPM-da bir hil tizimdagi raqamli parhezli ovqatlantirish qabul qilingan bo'lib, u eng asosiy kasallik turlarini o'z ichiga olgan. Parhezli taomlar tarkibiga kiritiladigan mahsulotlarning tarkibi va ta'sir etish xususiyatlari bir-biridan tubdan farq qiladi. SHu bilan bir qatorda xar bir parhezli taomga kulinariya ishlovini berish, taomlarning kimeviy tarkibi, energetik qiymati, ovqatlantirish tartibi ham bir-biridan farq qiladi.

Bemorlarni ovqatlantirish taomnoma asosida tashkil etilib, ular fiziologik ovqatlanish me'yorlari xamda parhezning turiga qarab tuziladi. Hozirgi kunda 16 ta parhezli ovqat turlari ishlab chiqilgan va ular davolash muassasalarida keng qo'llanmoqda.

Parhez raqami	Qanday bemorga mo'ljallangan
"O" \Suyuq ovqat\	Oshqozon-ichak yuli operatsiyasidan so'ng
№ 1	oshqozon va 12 barmoqli ichak yarasi, gastritlar
№ 2	Sekretor funksiyasi etishmasligi gastritlari
№ 3	Oddiy tartibdagi qabziyatning buzilishi
№ 4	Ichak kasalliklari
№ 5	Jigar kasalliklari
№ 6	Podagra-siydik kislotasiga oid kasallik
№ 7	Buyrak kasalliklari
№ 8	Semirish kasalligi
№ 9	Qandli diabet kasalligi
№ 10	yurak-tomir kasalliklari
№ 11	Sil kasalligi
№ 12	Qon kasalligi belgilari

№13

O'tkir yuqumli kasalliklar

№ 14

Fosfaturiya kasalligi

№ 15

umumiy stol

Parhezli ratsionlarning kimyoviy tarkibi va ularning energetik qiymatlari fiziologik me'yorlardan 5% ga farq qilishiga ruhsat etiladi. Bemorlarni kam deganda kuniga 4 marta ovqatlantirish talab etiladi: nonushta-25-30%, tushlik-40% va kechi ovqat 20-25%, ikkinchi kechki ovqat- 5-10%.

Ovqatdan zaharlanishlar va ularni oldini olish tadbirlari

Ovqatdan zaharlanish-ko'p hollarda o'tkir va ayrim hollarda surunkali ko'rinishda bo'lib, sanitariya nuqtai-nazardan sifatsiz bo'lgan ovqat maxsulotlarini istemol qilish natijasida kelib chiqadi. Bunda ovqat maxsulotlari tarkibida ayrim turdagi mikroorganizmlar ekin ular ishlab chiqargan toksinlar ekin boshqa tabiatga ega bo'lgan kimeviy moddalar bo'lishi mumkin. Ovqatdan zaharlanish ko'pincha jamoa shaklida ovqatlanishda kuzatiladi, ammo yakka tartibda kuzatladigan holatlar ham uchray turadi. Ovqatdan zaharlanishlarni tasniflash asosida ularning etiologik va patogenetik prinsipi etadi. Quyida ovqatdan zaharlanish turlari va ularni oldini tadbirlari qisqacha tarzda keltirilgan.

• Mikroblarga taaluqli ovqatdan zaharlanish

A. Toksikoinfeksiyalar - ularni keltirib chiqaruvchi maxsulotlar qatoriga go'sht va go'sht mahsulotlari, polufabrikatlar, parranda mahsulotlari, sut va sut mahsulotlari sababchi bo'ladi. Kasalliklarni oldini olish tadbirlariga chorvachilikda veterinariya nazorati, mollarni so'yishdan tortib toki tayer mahsulot holiga keltirishdagi hamma bosqichlarda qat'iy sanitariya nazoratini o'rnatish, mahsulotlarni saqlash, tashish, ovqat tayerlash, tayer ovqatlarni tarqatish jarayonida etarlicha termik ishlovlardan o'tkazish.

B: Intoksikatsiyalar - bu guruhdagi toksikozlarning eng tipik vakili botulizm hisoblanib, ular konservalangan mahsulotlar, surlangan va dudlangan baliq va go'sht maxsulotlarini botulizm qo'zg'atuvchisi bilan ifloslanishi orqali kelib chiqadi. Kasallikni oldini olish uchun mahsulotlarni konservalashdan oldin to'g'ri ishlovdan o'tkazish, kislotali muxit yoki sho'r muxitni yaratish, iste'moldan puxta termik ishlovdan o'tkazish xisoblanadi. Ikkinchi o'rinda stafilokokkli toksikozlar bo'lib, ularni kelib chiqishida ifloslangan sut va sut mahsulotlari, qandolatchilik maxsulotlari, yog'li baliq konservalari ko'pincha sababchi bo'ladi. Kasallikni oldini olish uchun o'zini sog'lom deb hisoblovchi ammo mikroob tashuvchilik rolini o'tovchi shaxslarni aniqlash va ularni sog'lomlashtirish, mahsulotlarni istemol qilishdan oldin puxta termik ishlovdan o'tkazish, maxsulotlarni saqlash va realizatsiya qilish muddatlariga rioya qilish xisoblanadi.

V: Mikotoksikozlar - yong'oq, don mahsulotlari, dukkakli don mahsulotlari, sut mahsulotlari va tuxum orqali tarqalishi mumkin. Kasallikni oldini olish uchun agrotexnik tadbirlar, mahsulotlarni saqlash qoidalariga rioya qilish kerak.

P.Mikroblarga taaluqli bo'lmagan zaharlanishlar.

• Tabiiy bo'yicha zaharli bo'lgan mahsulotlarni orqali zaharlanishlar:

A. Zaharli qo'ziqorinlar-oq poganka, strochok, muxomor, oq salla, sargayuvchi shampignonlar keltirib chiqaradi. Kasallikni kelib chiqmasligini oldini olish maqsadida qo'ziqorinlarni terish qoidalarini bilish va unga qat'iy rioya qilish, saralash, sotish va sotib olishda iste'mol uchun yaroqsiz bo'lganlarini farqlashni aholiga o'rgatish lozim.

B. Zaharli o'simliklar orqali zaharlanishlar - geliotrop, trixodesma, bangidevona, mingdevona, belladon kabilar. Oldini olish choralariga agrotexnik tadbirlar, aholini sanitar bilimdonligini oshirish asosiy hisoblanadi.

V. Xayvonlar va baliqlarning zaharli organlari - marinka balig'ining ikkisi, usach balig'ining tuxumlari, buyrak usti bezi, oshqozon osti bezi kabilar. Tadbirlar qatoriga aholini sanitar bilimdonligini oshirish tadbirlarini kiritish lozim.

2. Ayrim sharoitlarda zaharlilik xususiyatlarini nomoyon qiluvchi maxsulotlar orqali zaharlanishlarni kelib chiqishiga pishib etilmagan nuxatlar, noto'g'ri saqlanish natijasida aynib klogan danak magizlari, kartoshkalarning o'sib ketishi kabilar\ kartoshka salonini\.

- Kimeviy zaharli moddalar orqali zaharlanishlar ko'pincha ovqat maxsulotlari tarkibida bo'ladigan zaharli tabiatga ega bo'lgan moddalar sababchi bo'ladi. Zaharli kimeviy moddalar mahsulotlarga qishloq xo'jaligi ekinlarini pestitsidlar bilan ishlodan o'tkazish jarayonida, ovqatlarga qo'shiladigan qo'shimchalarning nazoratsiz qo'llanishidan ularning ko'p miqdorlarda qo'shish orqali yoki tayer ovqat maxsulotlarini saqlash va tashish qoidalariga rioya qilinmagan hollarda kelib chiqishi mumkin.

SH. Etiologiyasi aniq bo'lmagan zaharlanishlar. Bu guruhga Gaff kasalligi, Urov kasalligi va alimentar toksik aleykich kasalliklarini kiritish mumkin. Ovqatdan zaharlanish holatlari aniqlanishi bilan vrach bemorga birinchi tibbiy yordam kursatishi shart, keyin ovqatdan zaharlanish sabablarini va vaziyatni baholaydi, ovqatdan zaharlanishni keltirib chiqarishga shubxali bo'lgan maxsulotlarni istemoldan chetlashtiradi, tuman DSENM xodimlariga shoshilinch xabar junatadi \shoshilinch xabarda aholi yashash punktining nomi, manzili, zaharlanish qayd qilingan sana, vaqti, shubxali bulgan mahsulot nomi, kasallikka chalinganlar soni ko'rsatiladi\.

Bundan tashqari vrach 14 eshgacha bulgan bolalar, kasaxonaga etkizilganlar soni, kasallikning og'ir-engilligi, ulganlar xaqidagi ma'lumotlarni ezilib vrach uz ismi sharifi va imzosini qo'yadi. Undan so'ng vrach DSENM laboratoriyasiga shubxali ovqatlardan namuna, zaharlanganlarning qusuqlaridan namuna, oshqozon yuvilgan bo'lsa yuvindidan namuna hamda bemorlarning qoni va najaslaridan namunalar olib laboratoriyaga jo'natadi.

Adabiyotlar

1. Nurmuxamedova A., Nazarova X. Gigiena

2. Solixujayev S. Gigiena

3. Bolshakov A. U mumiylar gigiena

4. Minx A. Gigiena