

**AHOLIGA UCHRAYDIGAN MAVSUMIY VA VIRUS
KASALLIKLARNI OLDINI OLISHDA GLOBAL OZIQ-OVQAT
ISTE'MOLI VA ISHLAB CHIQUARILISHIDAGI MUAMMO**

Jovliyeva Shahzoda Jahongir qizi

Toshkent kimyo-texnologiya instituti Shahrisabz filiali talabasi

jovliyevashahzoda36@gmail.com

Annotatsiya: Aholiga uchraydigan mavsumiy va virus kasalliklarni oldini olishda global oziq-ovqat iste'moli va ishlab chiqarilishidagi muammolar.

Kalit so'zlar: infeksiyalar, salomatlik, shamollash omill.

Kirish:

Hozirgi kunda mavsumiy va virusli infeksiyalar juda yuqumli va oson yuqadigan kasalliklar bo'lib, ular butun dunyo bo'ylab katta sog'liq muammolariga hatto o'limga olib kelishi mumkin. Bu mavsumiy kasalliklarga shamollash, gripp, qizamiq, o'tkir respirator kasalliklar kabi viruslar orqali tarqaladiganlar hisoblanadi. Odamlarning immunitetini oshirish uchun muvozanatli oziqlantiruvchi parhezni o'z ichiga olgan to'g'ri ovqatlarni iste'mol qilish juda muhimdir. Shu nuqtai nazardan, vitaminlar, minerallar, yog' kislotalari va bir nechta polisaxaridlar va ozuqaviy bo'lmagan (ya'ni polifenollar) terapevtik funktsiyalarga ega bo'lgan ko'proq ozuqaviy moddalarni o'z ichiga olgan ovqatlar juda foydali bo'lishi mumkin. Ushbu birikmalar to'g'ridan-to'g'ri viruslarga qarshi ta'sir qilish yoki tananing immunitetini oshirish orqali ularga qarshi samarali bo'lish potentsialiga ega. Masalan, A, D, E va C kabi vitaminlar immunitetni oshirishi mumkin bo'lgan tanani rivojlantirish va tiklash mexanizmlarida hal qiluvchi rol o'ynashi bilan mashhur. Aynan shu vitaminlarni biz oziq-ovqat mahsulotlaridan olamiz. A, D, E va C vitaminlarini biz quyidagi oziq ovqat mahsulotlaridan olishimiz mumkin: na'matak, sabzi, sitrus mevalar, sut va sut mahsulotlari, turli meva va sabzavotlar va ularning sharbatlari, go'sht va go'sht mahsulotlari.

Global oziq-ovqat iste'moli va ishlab chiqarishdagi muammo. Global oziq-ovqat iste'moli - bu oddiy odamlar tomonidan iste'mol qilinadigan oziq-ovqat va kaloriya miqdori. Global oziq-ovqat iste'moli tez sur'atlar bilan o'sib bormoqda. Biroq, bu o'sish notekis, rivojlangan mamlakatlarda oziq-ovqat iste'moli rivojlanayotgan mamlakatlarga qaraganda yuqori. Buning asosiy sababi rivojlangan mamlakatlarda dietalar odatda oqsil va sut mahsulotlariga boy bo'lib, ularda kaloriya yuqori, rivojlanayotgan mamlakatlar ko'proq don va o'simlikka asoslangan oziq-ovqatlarni iste'mol qiladilar, bu esa kamroq kaloriya hisoblanadi.

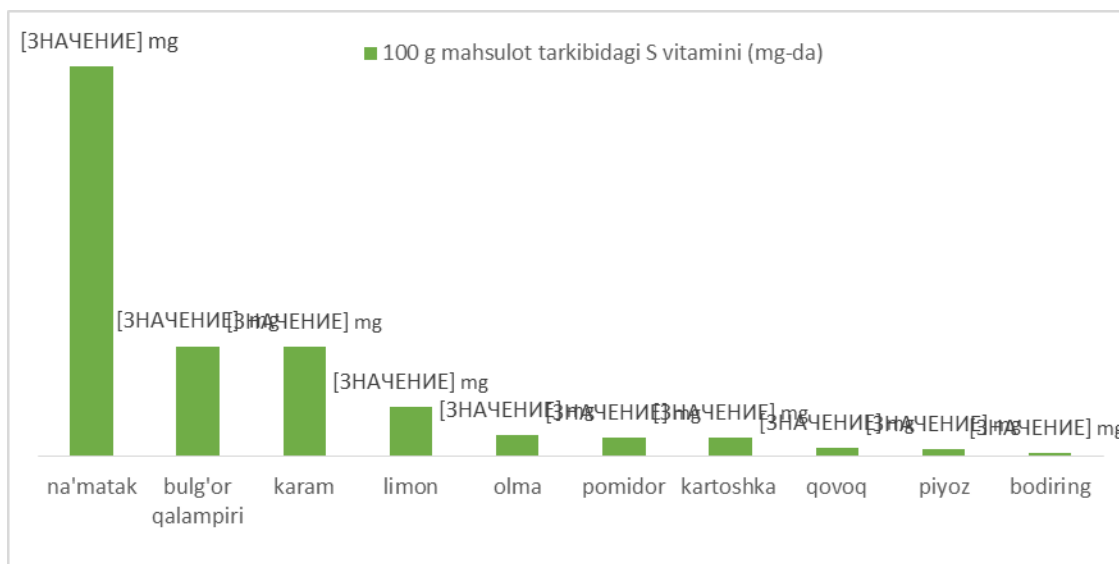
Oziq-ovqat ishlab chiqarish ko'rsatkichlari turli davlatlarda turlicha va bir necha omillar ta'sir qilishi mumkin. Bu omillar iste'mol qilinadigan oziq-ovqat miqdoriga keskin ta'sir ko'rsatishi mumkin. Bu omillar iqlim, zararkunandalar va kasalliklar, urush va mojarolar, suv etishmasligi va boshqalar bo'lishi mumkin.

Dunyoda va davlatlararo bo'layotgan vaziyatlar, odamlarning turmush tarzi va ijtimoiy-iqtisodiy darajasidagi jadal o'zgarishlar jamiyatga salbiy ta'sir ko'rsatganligi sababli, muvozanatli ovqatlanish hali ham bir qator kasalliklarga qarshi kurashda immunitetni oshirishda hal qiluvchi, qiyin omil sifatida qaralmoqda. Natijada odamlar oziq-ovqat mahsulotlaridan yetarlicha uglevod, oqsil, lipid, vitamin, mineral modddalar va organik kislotalar qabul qila olmaydi. Bundan tashqari to'yib ovqatlanmaslik va ratsion ovqatlanishda amal qilmaslik organizm immunitetining tushishiga olib keladi. Yetarlicha to'yinmagan organizmda immunitet tizimi pasaygani sabab mavsumiy va virusli kasalliklarga tez chalinuvchan bo'lib qoladi.

Kasallik davriga tayyor turish va bartaraf etish yechimi. Aholida uchraydigan mavsumiy virus kasalliklar asosan kuz oyi oxirlari, qish va bahorda ko'proq uchraydi. Buning asosiy sababi iqlimning nam oqimi tufayli patogen mikroorganizmlar, virus va bakteriyalar uchun qulay o'sish sharoiti hisoblanadi. Aynan shu vaqtda oziq-ovqat mahsulotlari iste'moli va ularning tarkibidagi immunitetni oshiruvchi omillar o'ta muhim hisoblanadi. Immunitetning

pasayishiga olib keluvchu omillar: **noto'g'ri ovqatlanish, oziqlanishning etishmasligi, ochlik**. Bundan kelib chiqadiki organizmda yuqoridagi omillar to'g'ri borishi va kolloriyaga boy oziq-ovqat iste'moli o'ta muhim. Aynan mavsumiy kasalliklar uchun tarkibida A, D, E va C vitamin bo'lgan oziq-ovqat mahsuloti iste'moli kasallik oldini olishda yordam beradi.

C vitamini organizmda to'qimalarni saqlashga va yoshartirishga yordam beradi. Immunitet tizimini mustahkamlaydi va temirning so'rilishini rag'batlantiradi. Shamollash va grippga qarshi kurashda foydali hisoblanadi. Ayollar uchun tavsiya etilgan kunlik C vitamini miqdori 75 mg, erkaklar uchun 90 mg. Afsuski C vitaminini inson organizmi o'z-o'zidan sintez qila olmaydi. Quyidagi diagrammada C vitaminiga boyligi jihatdan ba'ze oziq-ovqat mahsulotlarni ko'rishimiz mumkin:



Xulosa. 2023 yilda 79 mamlakatda record darajadagi 349 million odam o'tkir oziq-ovqat xavfsizligiga duch kelib mavsumiy kasalliklarning ta'siri ortishi kutilmoqda, bu ko'rsatgich 2021 yildagi 287 million edi. Bu COVID-19 pandemiyasidan oldingi darajaga nisbatan 200 million kishiga hayratlanarli darajada o'sishni anglatadi. Dunyo bo'ylab 900 000 dan ortiq odam ocharchilikka

o'xshash sharoitlarda omon qolish uchun kurashmoqda. Bu besh yil oldingiga nisbatan o'n baravar ko'p, dahshatli darajada tez o'sishdir. Jarayon bu tarzda davom etsa 2030 yilda ochlik va to'yib ovqatlanmaslikdan ayanchli natijalar ko'rsatishi mumkin. Natijada hozirda bizga oddiy ko'ringan virusli kasalliklar og'ir asoratga olib kelishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Food Safety Handbook RONALD H. SCHMIDT, PhD, and GARY E. RODRICK, PhD, are Professors of Food Science and Human Nutrition at the University of Florida in Gainesville, Florida.

2. «Фитотерапия с основами клинической фармакологии» под ред. В.Г. Кукеса. – М.:Медицина, 1999

3. Na'matakni sharbatlarga qo'shish va na'matak sharbati ishlab chiqarish texnologiyasini kengaytirish Sadullayev.S.X, Nasriyev.F.T Pedagog respublika ilmiy jurnali 5-son 434-438