IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 21 Issue 2 May 2026

OVQATLANISH GIGIYENASI VA AHOLINING XABARDORLIK DARAJASI

Sharipova Sajida Ahmetjanovna
Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti Atrof-muhit gigiyenasi kafedrasi katta o‘qituvchisi
E-mail: s.sharipova1963@gmail.com

Ibrohimova Dildora Farhodjon qizi
Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi
E-mail: ibrohimovadildoraxon6@gmail.com

Norqulova Zuhra Furqat qizi
Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti talabasi
E-mail: norqulovazuhra28@gmail.com

Kalit so‘zlar: Ovqatlanish gigiyenasi, sog‘lom ovqatlanish, gigiyenik me’yorlar, oziq-ovqat xavfsizligi, sanitariya qoidalari, aholining xabardorligi, profilaktika, ovqatdan zaharlanish, sog‘liqni saqlash, turmush tarzi.

Annotatsiya.
Ushbu maqolada ovqatlanish gigiyenasi va aholining bu boradagi xabardorlik darajasi tahlil qilinadi. Sog‘lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri saqlash va iste’mol qilishning gigiyenik qoidalari inson salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Maqolada ovqatdan kelib chiqadigan kasalliklarning oldini olishda gigiyenaning o‘rni, shuningdek, aholining bilim va ko‘nikmalarini oshirish zarurati yoritilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, aholining xabardorlik darajasini oshirish orqali ko‘plab kasalliklarning oldini olish mumkin. Shu sababli, sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish va gigiyenik madaniyatni shakllantirish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi.

FOOD HYGIENE AND THE LEVEL OF PUBLIC AWARENESS

Keywords: Food hygiene, healthy nutrition, hygienic standards, food safety, sanitary rules, public awareness, prevention, food poisoning, healthcare, lifestyle.

Abstract. This article analyzes food hygiene and the level of public awareness in this area. Adherence to the principles of healthy nutrition, proper storage, and consumption of food products in accordance with hygienic rules is an important factor in maintaining human health. The article highlights the role of hygiene in preventing foodborne diseases, as well as the need to improve public knowledge and skills. The results of the study show that increasing the level of public awareness can prevent many diseases. Therefore, promoting a healthy lifestyle and developing a culture of hygiene are among the most pressing issues.

ГИГИЕНА ПИТАНИЯ И УРОВЕНЬ ОСВЕДОМЛЁННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ

Ключевые слова: гигиена питания, здоровое питание, гигиенические нормы, безопасность пищевых продуктов, санитарные правила, осведомлённость населения, профилактика, пищевые отравления, здравоохранение, образ жизни.

Аннотация:
В данной статье анализируются гигиена питания и уровень осведомлённости населения в этой области. Соблюдение принципов здорового питания, правильное хранение и употребление пищевых продуктов в соответствии с гигиеническими нормами

являются важными факторами сохранения здоровья человека. В статье рассматривается роль гигиены в профилактике заболеваний, связанных с питанием, а также необходимость повышения знаний и навыков населения. Результаты исследования показывают, что повышение уровня осведомлённости населения позволяет предотвратить многие заболевания. В связи с этим пропаганда здорового образа жизни и формирование гигиенической культуры являются актуальными задачами.

Kirish. Oovqatlanish gigiyenasi oziq-ovqat iste'moli bilan bog'liq xavflarni oldini olish orqali salomatlikni saqlashda asosiy ahamiyat kasb etadi. Aholining ushbu muammodan xabardorligi hayot sifatiga bevosita ta'sir qiladi, ammo fuqarolarning faqat taxminan 17-24 foizi etarli darajada ma'lumotga ega va taxminan 64 foizi ovqatlanishning sog'liqqa ta'sirini tan oladi.

Ratsional ovqatlanish – bu organizmning barcha fiziologik ehtiyojlarini qondirishga yordam beradigan, tarkibi va miqdori bo‘yicha muvozanatli, sog‘lom va to‘liq ovqatlanish usulidir. Ratsional ovqatlanishning asosiy tamoyillari, organizmning energiya va moddalar almashinuvini normallashtiradigan, sog‘lom hayot tarzini qo‘llab-quvvatlaydigan va kasalliklarning oldini olishga yordam beradigan bir qator prinsiplardan iboratdir. Ratsional ovqatlanish odamning sog‘ligini mustahkamlash, uning mehnat qobiliyatini oshirish va umumiy farovonlikni ta’minlashga qaratilgan. Boshqacha qilib aytganda, ratsional ovqatlanish nafaqat tananing barcha ehtiyojlarini qondirish, balki ularning to‘liq, samarali va sog‘lom tarzda bajarilishini ta’minlashga xizmat qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi — aholi o‘rtasida ovqatlanish gigiyenasi bo‘yicha bilim darajasi va amaliy ko‘nikmalarni o‘rganish, mavjud kamchiliklarni aniqlash hamda gigiyenik savodxonlikni oshirish zaruriyatini asoslashdan iborat.

Tadqiqot obyekti. Ushbu tadqiqotning obyekti — aholining (respondentlarning) ovqatlanish gigiyenasi bo‘yicha bilim darajasi, kundalik gigiyenik odatlari hamda sog‘lom ovqatlanishga bo‘lgan munosabatidir. Tadqiqotda jami 83 nafar respondent ishtirok etgan.

Tadqiqot usullari. Tadqiqot jarayonida kompleks ilmiy yondashuv qo‘llanildi. Asosiy usul sifatida anketaviy so‘rov usuli tanlandi. Olingan ma’lumotlar statistik tahlil usuli yordamida qayta ishlanib, natijalar foizlarda ifodalandi. Shuningdek, taqqoslash usuli orqali javoblar o‘rtasidagi farqlar tahlil qilindi va analitik yondashuv asosida umumiy xulosalar ishlab chiqildi.

Tadqiqot natijalari. Mazkur tadqiqotda ovqatlanish gigiyenasi masalalarini o‘rganish maqsadida kompleks ilmiy yondashuv qo‘llanildi. Asosiy uslub sifatida anketaviy so‘rov tanlandi, bu esa respondentlarning bilim darajasi, kundalik odatlari va gigiyenaga bo‘lgan munosabatini bevosita aniqlash imkonini berdi. Olingan ma’lumotlar statistik tahlil usuli yordamida qayta ishlanib, natijalar foizlarda ifodalandi. Shu bilan birga, taqqoslash usuli orqali turli javob variantlari o‘rtasidagi farqlar tahlil qilindi hamda analitik yondashuv asosida umumiy xulosalar chiqarildi. Tadqiqotda jami 83 nafar respondent ishtirok etib, ularning 76,5% ini ayollar, 23,5% ini erkaklar tashkil etdi, bu esa natijalarni jinsiy tarkib nuqtai nazaridan ham baholash imkonini berdi. So‘rovnomada qatnashgan respondentlarning yoshlari turlicha bo‘lib, 74,5%ini 19-25 yoshdagilar, 14,7%ini 15-18 yoshdagilar, 5,9%ini esa 25-40 yoshdagilar tashkil etadi.

Birinchi savol ovqatlanish gigiyenasi tushunchasining mohiyatini aniqlashga qaratilgan bo‘lib, respondentlarning 66.7% i ushbu tushunchani ratsional, xavfsiz va sog‘lom ovqatlanish bilan bog‘lagan. Bu ko‘rsatkich respondentlarning aksariyatida ovqatlanish gigiyenasi keng va ilmiy jihatdan to‘g‘ri shakllanganini anglatadi. Shu bilan birga, 33.3% respondentlar uni faqat

mahsulotlarni to‘g‘ri saqlash va tayyorlash bilan izohlashgan, bu esa tushunchaning nisbatan torroq talqin qilinayotganini ko‘rsatadi. Ushbu natijalar shuni bildiradiki, umumiy bilim mavjud bo‘lsa-da, uning chuqurligi va kompleksligi barcha respondentlarda bir xil darajada emas.

Ikkinchi savol tez buziladigan mahsulotlarni xona haroratida saqlash muddati haqidagi bilimlarni aniqlashga qaratildi. Natijalarga ko‘ra, respondentlarning 44.4% i 2 soatgacha saqlash mumkinligini to‘g‘ri ko‘rsatgan. Biroq shunga teng ulush — 44.4% respondentlar 5 soatgacha saqlash mumkin deb noto‘g‘ri javob bergan, yana 11.1% esa bunday mahsulotlarni bir kun davomida saqlash mumkin deb hisoblaydi. Bu natijalar gigiyenik xavfsizlik bo‘yicha muhim bilimlar yetarli darajada shakllanmaganini ko‘rsatadi. Ayniqsa, noto‘g‘ri javoblarning yuqori ulushi oziq-ovqat bilan bog‘liq xavf omillarini yetarli baholamaslik mavjudligini anglatadi.

Uchinchi savol respondentlarning oziq-ovqat mahsulotlarini tanlashdagi yondashuvini o‘rganishga qaratilgan bo‘lib, natijalarga ko‘ra, 55.6% ishtirokchilar mahsulot tanlashda avvalo yaroqlilik muddati va ishlab chiqarilgan sanaga e’tibor qaratishini bildirgan. Bu esa iste’molchilarning muhim gigiyenik omillarga ongli ravishda yondashayotganini ko‘rsatadi. Shu bilan birga, 44.4% respondentlar mahsulot tanlashda bir nechta omillarni — tarkibi, narxi va tashqi ko‘rinishini ham hisobga olishini ta’kidlagan. Bu esa iste’mol madaniyatining nisbatan shakllanganini, biroq ayrim hollarda gigiyenik mezonlar iqtisodiy yoki estetik omillar bilan bir qatorda baholanayotganini ko‘rsatadi.

Umuman olganda, dastlabki uch savol natijalari shuni ko‘rsatadiki, respondentlarda ovqatlanish gigiyenasi bo‘yicha nazariy tushuncha ma’lum darajada shakllangan bo‘lsa-da, ayrim muhim amaliy jihatlar bo‘yicha bilimlar yetarli emas. Bu esa kelgusida gigiyenik savodxonlikni oshirishga qaratilgan maqsadli ta’limiy va targ‘ibot ishlarini kuchaytirish zarurligini asoslaydi.

To‘rtinchi savol respondentlarning kundalik gigiyenik odatlari, xususan qo‘l yuvish amaliyotini aniqlashga qaratilgan. Natijalarga ko‘ra, respondentlarning 44.4% i xom mahsulotlar bilan ishlagandan so‘ng qo‘l yuvishini bildirgan bo‘lsa, 33.3% i ko‘chadan kelgach qo‘l yuvishini ta’kidlagan. Shu bilan birga, 11.1% respondent ovqat tayyorlashdan oldin qo‘l yuvishini qayd etgan, yana 11.1% esa bu odatga doimiy amal qilmasligini tan olgan. Ushbu natijalar gigiyenik odatlar qisman shakllangan bo‘lsa-da, ularning izchilligi yetarli darajada emasligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, qo‘l yuvishning muhim bosqichlari (ovqat tayyorlashdan oldin va keyin, xom mahsulotlar bilan ishlagach) barcha respondentlar tomonidan to‘liq bajarilmayotgani oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklar xavfini oshirishi mumkin.

Beshinchi savol oshxonada oziq-ovqat mahsulotlari bilan ishlashda gigiyenik talablar, xususan alohida jihozlardan (pichoq, doska va boshqalar) foydalanish odatini o‘rganishga qaratilgan. Natijalarga ko‘ra, respondentlarning 22.2% i har doim alohida jihozlardan foydalanishini bildirgan bo‘lsa, 44.4% i buni ba’zan amalga oshirishini qayd etgan. Qolgan 33.3% respondentlar esa bunday gigiyenik talabga umuman amal qilmasligini bildirgan. Bu natijalar oshxona gigiyenasining muhim qoidalaridan biri yetarli darajada bajarilmayotganini ko‘rsatadi. Ma’lumki, xom va tayyor mahsulotlar uchun alohida jihozlardan foydalanmaslik kross-kontaminatsiya, ya’ni mikroorganizmlarning bir mahsulotdan boshqasiga o‘tishiga sabab bo‘ladi. Shu sababli, ushbu ko‘rsatkichlar aholining amaliy gigiyenik ko‘nikmalarini mustahkamlash zarurligini yaqqol namoyon etadi.

Oltinchi savol meva va sabzavotlarni iste’mol qilishdan oldin qanday usulda tozalash amaliyotini aniqlashga qaratilgan. Olingan natijalarga ko‘ra, respondentlarning 77.8% i meva va sabzavotlarni oqar suv ostida yaxshilab yuvishini bildirgan bo‘lsa, 22.2% i ularni faqat chayish bilan cheklanadi. Ushbu natija ijobiy baholanishi mumkin, chunki aksariyat respondentlar to‘g‘ri gigiyenik usuldan foydalanmoqda. Biroq, qolgan qismda to‘liq yuvish amaliyotining yo‘qligi ayrim gigiyenik xavflarning saqlanib qolayotganini ko‘rsatadi. Meva va sabzavotlarda turli

mikroorganizmlar, pestitsid qoldiqlari yoki iflosliklar bo‘lishi mumkinligi sababli, ularni to‘liq va to‘g‘ri yuvish muhim profilaktik choradir.

Umuman olganda, 4–5–6-savollar natijalari respondentlarda gigiyenik bilimlar mavjud bo‘lsa-da, ularni amaliyotga to‘liq va izchil tatbiq etish darajasi yetarli emasligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, kundalik hayotda oddiy, ammo muhim gigiyena qoidalariga rioya qilishda uzilishlar mavjud. Bu esa ovqatlanish gigiyenasiga oid tushunchalarni nafaqat nazariy, balki amaliy jihatdan ham mustahkamlash zarurligini ko‘rsatadi.

Navbatdagi savol respondentlarning ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilinmaganda qanday oqibatlar yuzaga kelishi haqidagi bilimlarini aniqlashga qaratilgan. Olingan natijalarga ko‘ra, respondentlarning 77.8% i noto‘g‘ri gigiyena turli kasalliklar, xususan oziq-ovqat orqali yuqadigan infeksiyalarni keltirib chiqarishini to‘g‘ri anglaydi. Shu bilan birga, 22.2% respondentlar bu holatni faqat oshqozon-ichak kasalliklari bilan bog‘laydi. Mazkur natijalar shuni ko‘rsatadiki, respondentlarning aksariyatida gigiyenaning ahamiyati to‘g‘risida yetarli darajada to‘g‘ri tasavvur mavjud. Biroq ayrim ishtirokchilarda bu tushuncha nisbatan tor doirada shakllangan bo‘lib, gigiyena buzilishi natijasida yuzaga keladigan xavflarning to‘liq spektri yetarlicha anglanmagan.

Keyingi savol ovqatlanish gigiyenasi bo‘yicha ma’lumot olish manbalarini aniqlashga qaratilgan. Natijalar tahlili shuni ko‘rsatadiki, respondentlarning 77.8% i asosiy axborot manbai sifatida ijtimoiy tarmoqlar va internetdan foydalanadi. 11.1% respondentlar tibbiyot xodimlaridan ma’lumot olishini bildirgan bo‘lsa, yana 11.1% i bu borada yaqinlari va atrofdagilarga tayanishini qayd etgan. Ushbu natijalar zamonaviy axborot makonida raqamli manbalarning ustunligini yaqqol namoyon etadi. Shu bilan birga, professional tibbiy manbalardan foydalanish ulushining nisbatan pastligi aholiga yetkazilayotgan ma’lumotlarning ishonchliligi va sifati masalasini dolzarb qilib qo‘yadi.

So‘rovnomaning yakuniy savoli ovqatlanish madaniyati va gigiyenasini yaxshilash bo‘yicha respondentlarning fikr-mulohazalarini o‘rganishga qaratilgan. Olingan javoblarga ko‘ra, respondentlarning 55.6% i ommaviy axborot vositalari orqali targ‘ibot ishlarini kuchaytirish zarurligini ta’kidlagan. 22.2% respondentlar bu borada ta’lim muassasalarida maxsus darslar va tushuntirish ishlarini kengaytirish lozimligini bildirgan bo‘lsa, yana 22.2% i nazorat choralarini kuchaytirish tarafdori ekanini qayd etgan. Ushbu natijalar ovqatlanish gigiyenasini yaxshilash kompleks yondashuvni talab etishini ko‘rsatadi. Ya’ni, faqat ma’lumot berish emas, balki uni tizimli ravishda o‘qitish va nazorat qilish orqali mustahkamlash zarur.

Umuman olganda, so‘rovnoma natijalari respondentlarda ovqatlanish gigiyenasi bo‘yicha umumiy tushuncha mavjudligini ko‘rsatsa-da, ayrim jihatlar bo‘yicha bilimlarning yetarli darajada chuqur emasligi va amaliyotda to‘liq qo‘llanilmayotgani kuzatiladi. Ayniqsa, axborot manbalari tanlash, gigiyenaning oqibatlarini to‘liq anglash va kundalik odatlarni shakllantirishda ma’lum kamchiliklar mavjud. Shu sababli, aholining gigiyenik savodxonligini oshirishda zamonaviy axborot vositalaridan samarali foydalanish bilan bir qatorda, ilmiy asoslangan va tizimli ta’limiy yondashuvni kuchaytirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xulosa. Mazkur tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, respondentlarda ovqatlanish gigiyenasi bo‘yicha umumiy nazariy tushuncha ma’lum darajada shakllangan. Ishtirokchilarning aksariyati ovqatlanish gigiyenasining sog‘liq uchun muhimligini anglab, xavfsiz va ratsional ovqatlanish tamoyillarini to‘g‘ri talqin qilgan. Ayniqsa, mahsulotlarning yaroqlilik muddati, meva-sabzavotlarni yuvish va gigiyena qoidalarining kasalliklarning oldini olishdagi ahamiyati bo‘yicha ijobiy natijalar kuzatildi.

Shu bilan birga, tadqiqot davomida ayrim muhim amaliy ko‘nikmalar yetarli darajada shakllanmaganligi aniqlandi. Jumladan, tez buziladigan mahsulotlarni saqlash muddati, oshxonada alohida jihozlardan foydalanish hamda qo‘l yuvish odatlariga muntazam rioya qilish

borasida respondentlar orasida kamchiliklar mavjudligi kuzatildi. Bu esa oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklar xavfining saqlanib qolayotganini ko‘rsatadi.

Tadqiqot natijalari aholining asosiy axborot manbai sifatida ijtimoiy tarmoqlar va internetdan foydalanishini ham ko‘rsatdi. Biroq professional tibbiy manbalardan foydalanish ulushining pastligi gigiyena bo‘yicha tarqatilayotgan ma’lumotlarning ishonchliligi va sifatini oshirish zarurligini anglatadi.

Umuman olganda, ovqatlanish gigiyenasi bo‘yicha nazariy bilimlarni amaliy ko‘nikmalar bilan mustahkamlash, aholining gigiyenik savodxonligini oshirish va sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish bugungi kunda muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Shu sababli, ommaviy axborot vositalari, ta’lim muassasalari va tibbiyot xodimlari hamkorligida tizimli targ‘ibot va ta’lim ishlarini kuchaytirish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ovqatlanish gigiyenasi [Elektron resurs] // Wikipedia: ochiq ensiklopediya. – Kirish tartibi: https://uz.wikipedia.org/wiki/Ovqatlanish_gigiyenasi
2. Aholi, oziq-ovqat xavfsizligi, ovqatlanish va barqaror rivojlanish // Birlashgan Millatlar Tashkiloti, Iqtisodiy va ijtimoiy masalalar bo‘limi. – 2021. – URL: https://www.un.org/development/desa/publications/
3. Moon H. K. Oziq-ovqat xavfsizligi sog'liq va farovonlikning ko'p faktorli tizimli tahlilida muhim element sifatida / H. K. Moon // Asia Pac J Clin Nutr. – 2009.
4. Xo‘janiyozova, N. Q. Ovqatlanishning gigiyenik ahamiyati. Ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklar // "Allergic diseases in children: interdisciplinary issues and comprehensive solutions" III xalqaro ilmiy-amaliy konferensiya materiallari (2024-yil 22-23-noyabr). – 2024. – 475-b. – DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14186437
5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. “Sanitariya-gigiyena va ovqatlanish gigiyenasi asoslari”. Toshkent, 2020.
6. N. M. Ismoilova. “Ovqatlanish gigiyenasi va dietologiya asoslari”. Toshkent, 2019.
7. World Health Organization (WHO). “Food safety and healthy diet guidelines”. Geneva, 2021.
8. FAO (Food and Agriculture Organization). “Nutrition and Food Hygiene Manual”. Rome, 2020.
9. Salomova, F. I., Yuldasheva, F. U., Sherkuzieva, G. F., & Sharipova, S. A. (2024). STUDYING THE EFFECT OF IRRATIONAL NUTRITION ON THE STUDENT'S BODY.
10. Ponomareva, L. A., Kazakov, E. K., Abduqodirova, L. K., Tuhtarov, B. E., Dravskix, I. K., Sharipova, S. A., & Sadullayeva, X. A. (2011). Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashgulotlar uchun oquv qollanma. *Toshkent. Tafakkur-bo ‘stoni*.
11. Sharipova, S. A., & Muyassarova, M. M. (2019). Studying the level of medical activity of the rural population. *European science*, *2*(44).
12. Саломова, Ф. И., Ахмадалиева, Н. О., Абдукадирова, Л. К., Садуллаева, Х. А., Шарипова, С. А., & Тошматова, Г. А. (2026, April). Природные факторы питания как модуляторы иммунной защиты в условиях холодового стресса. Актуальные проблемы гигиены, эпидемиологии и дезинфектологии III международная научно-практическая конференция Уфа-Ташкент 9-10 апреля 2026 года стр 169-174.
13. F.I.Salomova, Sh.T.Iskandarova, L.K.Abdukadirova, X.A.Sadullayeva, N.O.Axmadaliyeva, S.A.Sharipova, M.I.Xasanova.Gigiyena. Tibbiy ekologiya. Darslik. Toshkent-2020 yil, 592 b.
14. R. G. Gromova. “Гигиена питания” (Ovqatlanish gigiyenasi). Moskva: “Meditsina”, 2017.