

## SOG'LOM OVQATLANISH-GLOBAL MUAMMO SIFATIDA

Xosilova Z.B., Qarshi davlat universiteti o'qituvchisi  
Solieva M.G'., Namangan davlat universiteti doktoranti  
Xasanova D.Y., Namangan davlat universiteti o'qituvchisi  
Abdullaeva G.T., Namangan davlat universiteti o'qituvchisi

Kalit so'zlar. milliy oziq-ovqat madaniyatini saqlash, global muammo, ekologik muammolar, so'ngi yillarda Jahon hamjamiyati aholining sog'lom rivojlanishida ovqatlanishi muammosi hal qiluvchi ahamiyatini anglay boshladi. Shu sababli hozirgi kunda, turli mamlakatlarda xalqaro ovqatlanish institutlari, tizimli tashkilotlar, kurslar paydo bo'lmoqda. Masalan, Birlashgan Millatlar tashkiloti qoshidagi oziqlantirish va qishloq xo'jaligi instituti (Budapesht), Shimoliy Amerika ovqatlanish bo'yicha Qo'shma Kengashi tashkiloti, Yaponiya milliy taomlar, milliy oziq-ovqat madaniyatini saqlash va rivojlantirish instituti. Ispaniya ilmiy oshpazlik universiteti shular jumlasidandir. Bu institutlar tomonidan aholining ovqatlanish muammolari xalqaro hamkorlik nuqtai nazaridan ko'rib chiqiladi.

Mutaxassislarining fikricha, XXI asrda dunyo aholisi 8 milliarddan oshadi. Zamonaviy odam kuniga taxminan 800 gramm oziq-ovqat va 2 litr suv iste'mol qilishi aniqlandi. Sayyoramiz aholisining kunlik ratsioni 4 mln tonnadan ortiq oziq-ovqatdan iborat. Birlashgan Millatlar tashkilotining hisob-kitoblariga ko'ra, qishloq xo'jaligi ishlab chiqarish darajasi aholi o'sish sur'atlaridan tobora orqada qolishda davom etadi. Dunyoda oziq-ovqat tanqisligi allaqachon 60 million tonnadan oshadi, kelajakda bu defitsit ortishi muqarrar. Ushbu global muammo insonning ovqatlanish tizimining tobora ortib borayotgan sanoatlashuvi bilan yanada kuchaymoqda.

To'g'ri ovqatlanish bugungi kunning dolzarb muammosi hisoblanib, doimo o'z dolzarbligini yo'qotmaydi va zamon bilan xamnafas ketadi. Ovqatlanish jarayonini to'g'ri tashkillashtirish inson organizmi fiziologik normal rivojlanishida muhim ahamiyatga ega.

To'g'ri ovqatlanishni tashkillashtirishga bir qancha ijtimoiy va biologik faktorlar ta'sir qiladi. Masalan, hozirgi kunda jamiyatda texnogen vositalarning ko'payishi, sanoat korxonalarining rivojlanishi bir qancha ekologik muammolarni keltirib chiqarmoqda. Natijada, tuproq, suv va atmosferaning turlicha ifloslanishiga sabab bo'lmoqda. Bu o'z navbatida salbiy ekologik muhitda yetiltirilgan ozuqalarni iste'moliga olib kelib, organizmda turli ko'rinishdagi patologik holatlarni kelib chiqishiga olib kelmoqda.

So'ngi o'n yilliklardagi tadqiqotlar sog'lom ovqatlanishdagi tartibsizliklari sababli insonlar orasida turli infeksiya va virusli kasalliklarni rivojlanishini ko'payib borayotganligini tasdiqlaydi. Ovqatlanish me'yorlariga e'tibor berish sog'lom rivojlanishning eng maqbul yo'lidir. Organizmning barqaror immunitetga ega bo'lishi ovqatlanish jarayonini tashkillashtirish bilan bog'liq. Barqaror immunitet shakllangan organizm har qanday kasallikni rivojlanishini oldini oladi. Organizmni energiya bilan ta'minlanishi oziq-ovqat maxsulotlarining sifat ko'rsatkichlari va ovqatlanish tartibi bilan bog'liq.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Апансенко Г.Л.. Здоровый образ жизни. Л., 2015. стр. 72-74
2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Здоровье человека. М., 2004, 256 С.
3. Кусенко Г.И., Новиков Ю.В. Книга о здоровом образе жизни. СПб. 2007. стр. 118.
4. Анелька Н. История и медицина в средние века. «ГБ», 2003. 275 с.
5. Вахитова Р.Ш. Социально-гигиенические аспекты преподавания вопросов рационального
6. питания в школах / Р.Ш.Вахитова // Общественное здоровье и здравоохранение. 2005. №3-4.С.72-73.
7. Римашевская Н.М. Население и глобализация. М.: Наука, 2004. 328 с.
8. Римашевская Н.М. Здоровье населения. // Народнонаселение. 2005. №4. С. 814.
9. Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, o'zbekiston respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti. Xorazm Ma'mun Akademiyasi- 2023.
10. Xayrullayeva L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish. Xorazm Mamun Akademiyasi, 2023.-14 b.
11. BG Boymuratovna, KS Kurbanovich, RY Shokirovich -Supplying of Certain Vitamins for Pregnant Women in the Southern Regions of the Republic of Uzbekistan. Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 2021. 7609–7615.
12. BG Boymuratovna, B Shokhsanam, P Kamola PROBLEMS OF RATIONALIZATION OF NUTRITION OF PREGNANT WOMEN NOVATEUR PUBLICATIONS INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIONS IN ENGINEERING RESEARCH AND TECHNOLOGY [IJERT] ISSN: 2394-3696 Website: ijert.org VOLUME 8, ISSUE 4, Apr.-2021.
13. Boymuratovna, Buranova Gulnoza. **PHYSIOLOGICAL REQUIREMENT OF PREGNANT WOMEN FOR MICRONUTRIENTS.** *NeuroQuantology.* **Bornova Izmir** Том 20, Изд. 15. (2022): 2499 - 2504. DOI:10.14704/NQ.2022.20.15.NQ88238.
14. Hamzayeva Nargiza Rajabbayevna, Do`Stov Karim Turayevich, Buranova Gulnoza Boymuratovna, Hazratova Hulkar Normurodovna. Importance Of Dietary Fibers In Health European Journal of Research Development and Sustainability (EJRDS) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No.4, April 2021, ISSN: 2660-5570