

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ

**ОВҚАТЛАНИШ ГИГИЕНАСИ ФАНИДАН
АМАЛИЙ МАШҒУЛОТЛАР УЧУН ЎҚУВ
ҚЎЛЛАНМА**

**5510300 “ТИББИЙ ПРОФИЛАКТИКА ИШИ”
ТАЪЛИМ ЙЎНАЛИШИ УЧУН**

профессор Г.И. Шайхова таҳрири остида

Тошкент
«Янги аср авлоди»
2015

УЎК:613.2
КБК: 5123
Ш-18

Овқатланиш гигиенаси фанидан амалий машғулотлар учун ўқув қўлланма/Профессор Г.И.Шайхова таҳрири остида. – Тошкент: Янги аср авлоди, 2015. 440 бет.

ISBN 978-9943-27-388-7

«Овқатланиш гигиенаси фанидан амалий машғулотлар учун ўқув қўлланма» тиббиёт институтлари тиббий профилактика факултети талабалари ва коллеж ўқувчилари, давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари амалиёт врачлари учун мўлжалланган. Ушбу ўқув қўлланма Ўзбекистон Республикасида фаолият кўрсатиб келаётган амалдаги 5510300 «Тиббий профилактика иши» олий таълим давлат стандарти ва квалификация дастури асосида тузилган.

Тақризчилар:

Д.А.Зарединов

Тошкент врачлар малакасини ошириш институти «Гигиена» кафедраси мудири,
тиббиёт фанлари доктори, профессор

Ф.И.Саломова

Тошкент тиббиёт академияси «Умумий ва радиацион гигиена» кафедраси
мудири, тиббиёт фанлари доктори, доцент

Муаллифлар жамоаси:

Г.И.Шайхова, Н.Ж.Эрматов, И.О.Отажонов, Д.Ш.Алимухамедов, Б.Б.Рустамов,
Б.Б.Раҳимов, Ш.А.Зокирхонова, Х.Х.Эгамов, Г.Т.Саидова, Н.А.Турсунова.

Ўқув қўлланма тиббиёт институтлари талабалари, тиббиёт коллежлари ўқувчилари, шунингдек, давлат санитария-эпидемиология назорати марказлари врачлари учун мўлжалланган.

ISBN 978-9943-27-388-7

© «Овқатланиш гигиенаси фанидан амалий машғулотлар учун ўқув қўлланма». «Янги аср авлоди», 2015 йил.

ҚИСҚАРТИРИЛГАН СЎЗЛАР

АА	Асосий алмашинув
АҚШ	Америка Қўшма Штатлари
АМРЭМ	Алоҳида модданинг рухсат этилган миграцияси
БЖССТ	Бутунжаҳон Соғлиқни Сақлаш Ташкилоти
ВетСХ	Ветеринария-санитария хизмати
ДавСТ	Давлат стандарти
ДПМ	Даволаш-профилактик муассасалари
ДПО	Даволовчи-профилактик овқатланиш
ДСЭНМ	Давлат санитария-эпидемиология назорати маркази
ЖФК	Жисмоний фаоллик коэффициенти
ИНМ	Ионлантирувчи нур манбаи
КҚС	Кунлик қувват сарфи
ҚМваҚ	Қурилиш меъёр ва қондалари
МДҲ	Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги
МИТ	Меъда-ичак тракти
МАС	Марказий асаб тизими
МТМ	Мактабгача таълим муассасалари
ОИТС	Орттирилган иммун танқислик синдроми
ОСДТ	Овқатнинг сипецифик динамик таъсири
ОТМ	Олий таълим муассасалари
СанМваҚ	Санитария меъёр ва қондалари
ССВ	Соғлиқни сақлаш вазирлиги
ТВИ	Тана вазни индекси
ТЁК	Тўйинган ёғ кислоталари
ТТА	Тошкент тиббиёт академияси
ТТМ	Турли таълим муассасалари
ТШ	Техник шартлар
УОК	Умумий овқатланиш корхонлари
ЎзР	Ўзбекистон Республикаси
ЎзРССВ	Ўзбекистон Республикаси Соғлиқни сақлаш вазирлиги
ЮИК	Юракнинг ишемик касалликлари
ЯТЁК	Ярим тўйинган ёғ кислоталари

МУНДАРИЖА

КИРИШ9

I БОБ. ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИДА ДАВЛАТ САНИТАРИЯ ВА ЭПИДЕМИОЛОГИЯ НАЗОРАТИ ХИЗМАТИНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШ ВА ОЛИБ БОРИШ

Овқатланиш объектларида давлат санитария назоратини олиб боришдаги ДСЭНМ врачлари фаолиятининг ҳуқуқий асослари.....	22
Давлат санитария-эпидемиология назорати ташкилотлари ҳуқуқлари.....	27
Ветеринар-санитария хизмати.....	29
Озиқ-овқат маҳсулотлари сифати тўғрисидаги давлат қонунчилиги	29
Маҳсулотларнинг қуввати ва озуқавийлик қийматини аниқлаш усуллари	31
Тайёр таомлардан таҳлил учун синамалар олиш тартиби	31

II БОБ. РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ

2.1. Рационал овқатланишга бўлган гигиеник талаблар, организмнинг озиқ моддалар ва қувватга бўлган эҳтиёжини аниқлаш.....	37
Мутаносиб овқатланиш тартибини тузиш мезонлари.....	46
Оқсилларнинг меъёрлаштирилиши.....	53
Ёғларнинг меъёрлаштирилиши	55
Карбонсувларнинг меъёрлаштирилиши	56
2.2. Овқатнинг озуқавийлик статусини баҳолаш ва ўрганиш усуллари. овқат рационини баҳолаш	72
Организмнинг овқатланиш статуси ва мутлақ овқатланишни ўрганиш анкета-картаси	73
Олинган маълумотларни баҳолаш ва таҳлил қилиш.....	81
Талабалар овқатланишини гигиеник баҳолаш.....	89
Талабаларнинг овқатланишини ўрганиш сўровномаси	94
Витаминлар етишмаслигининг микросимптомларини аниқлаш	96

III БОБ. ОВҚАТДАН ЗАҲАРЛАНИШ ВА УНИНГ ПРОФИЛАКТИКАСИ

Овқатдан заҳарланишларнинг таснифи (К.С.Петровский назарияси бўйича).....	105
3.1. Овқатдан заҳарланишни текшириш.....	109
3.2. Бактериал табиатга эга бўлмаган овқатдан заҳарланишларнинг олдини олиш чоралари	124

IV БОБ. ОЗИҚ-ОВҚАТ МАҲСУЛОТЛАРИНИ САНИТАР-ГИГИЕНИК ТЕКШИРИШ

Санитар текширишни ўтказиш босқичлари	133
Текшириш далолатномасини тузиш	134
Озиқ-овқат маҳсулотларидан лаборатор текшириш учун намуналар олиш	135
Лаборатория текширувини ўтказиш, уларнинг натижаси ва хулосасини қайд этиш.....	135
Озиқ-овқат маҳсулотларининг санитар экспертиза далолатномасини тузиш тартиби	137
4.1. Гўшти санитар-гигиеник текшириш	138
Гўштининг органолептик кўрсаткичларини баҳолаш.....	139
Гўштининг бактериологик кўрсаткичларини баҳолаш.....	140
Гўштининг кимёвий кўрсаткичларини баҳолаш.....	140
Учувчан ёғ кислота миқдорини аниқлаш	141
Мис сульфат билан шўрва реакцияси.....	143
Амино-аммиакли азот миқдорини аниқлаш.....	143
Балли тизимда гўштининг сифатига баҳо бериш	144
Гўштдаги финна ва трихинеллаларни аниқлаш.....	147
4.2. Колбаса ва колбаса маҳсулотларини санитар-гигиеник текшириш	154
Ўзбекистон Республикасида ишлаб чиқариладиган ТҚ-64-19193177-03:2010 “сифат стандарти” – қайнатиладиган колбаса маҳсулотлари	155
Намуна олиш	157
Колбаса маҳсулотларининг органолептик кўрсаткичларини баҳолаш	158
Колбаса маҳсулотларининг физик-кимёвий кўрсаткичларини баҳолаш	158
Нитритлар миқдорини аниқлаш	160
4.3. Балиқ ва балиқ маҳсулотларини санитар-гигиеник текшириш	168
Балиқнинг озукавий ва биологик қиймати.....	168
Балиқ орқали юқадиган гижжалар	170
Балиқ маҳсулотлари.....	171
Балиқ маҳсулотларини санитар-гигиеник текшириш	173
Балиқ маҳсулотларининг органолептик кўрсаткичларини аниқлаш	174
Балиқ маҳсулотларининг кимёвий кўрсаткичларини аниқлаш.....	174
Консерванган балиқнинг органолептик кўрсаткичларини аниқлаш	176
Консерванган балиқнинг кимёвий кўрсаткичларини аниқлаш	177
4.4. Сут ва сут маҳсулотларини санитар-гигиеник текшириш.....	185
Сутнинг турлари.....	190

Сутга ишлов бериш.....	190
Одамга сут орқали ўтадиган касалликлар.....	191
Сут маҳсулотлари.....	192
Музқаймоқ.....	196
Сутни санитар-гигиеник текшириш.....	198
Сутнинг органолептик кўрсаткичларини аниқлаш.....	198
Сутнинг физик-кимёвий кўрсаткичларини аниқлаш.....	199
Сутнинг кислоталилик даражасини аниқлаш.....	200
Сутнинг зичлигини аниқлаш.....	200
Сут таркибидаги ёғ миқдорини аниқлаш.....	201
Сутдаги аралашмаларни аниқлаш.....	201
4.5. Овқат ёғлари ва мойларни санитар-гигиеник текшириш.....	207
Таҳлил учун намуна олиш.....	211
Овқат ёғларининг органолептик кўрсаткичларини аниқлаш.....	211
Овқат ёғларининг физик-кимёвий кўрсаткичларини аниқлаш.....	211
Сариёғдаги ёғ миқдорини аниқлаш.....	211
Маргариндаги ёғ миқдорини аниқлаш.....	211
Кислоталилигини аниқлаш.....	213
4.6. Унни санитар-гигиеник текшириш.....	220
Дон маҳсулотларининг кимёвий таркиби.....	222
Дон сифатининг бузилиши.....	223
Уннинг органолептик кўрсаткичларини баҳолаш.....	224
Уннинг физик-кимёвий кўрсаткичларини баҳолаш.....	225
4.7. Нонни санитар-гигиеник текшириш.....	235
Ноннинг органолептик кўрсаткичларини аниқлаш.....	238
Ноннинг физик-кимёвий кўрсаткичларини аниқлаш.....	238
4.8. Консерва маҳсулотларини санитар-гигиеник текшириш.....	246
Консерва маҳсулотларини санитар-гигиеник текшириш.....	249
Консерваларнинг органолептик кўрсаткичларини аниқлаш.....	252
Консерваларнинг физик-кимёвий кўрсаткичларини аниқлаш.....	253
4.9. Яхна ичимликларни санитар-гигиеник текшириш.....	259
Яхна ичимликларнинг органолептик кўрсаткичларини аниқлаш.....	268
Яхна ичимликларнинг физик-кимёвий кўрсаткичларини аниқлаш.....	268

V БОБ. ОЗИҚ-ОВҚАТ МАҲСУЛОТЛАРИ САҚЛАНАДИГАН ИДИШЛАРНИНГ САНИТАР ЭКСПЕРТИЗАСИ

Озиқ-овқат билан ўзаро боғлиқликда бўлган полимер материаллардан тайёрланган идишларнинг санитар экспертизаси.....	277
Пластмасса материаллар ва полимерлардан тайёрланган	

идишларни санитар-кимёвий текшириш усуллари	282
Идишлар таркибидаги қўрғошин миқдорини аниқлаш	286
Сополдан тайёрланган идишлардан	
ажралиб чиққан қўрғошин миқдорини аниқлаш	287
Формальдегидни аниқлаш	288
Полимер материалларни гигиеник экспертизадан ўтказиш тартиби	289
Формальдегидни аниқлашни физик-кимёвий текшируви тартиби.....	290
Метил спиртни аниқлаш	291

VI БОБ. УМУМИЙ ОВҚАТЛАНИШ КОРХОНАЛАРИНИ ЛОЙИХАЛАШДА ҚЎЙИЛАДИГАН САНИТАР-ГИГИЕНИК ТАЛАБЛАР

6.1. Савдо дўконларига қўйиладиган санитар-гигиеник талаблар	317
--	-----

VII БОБ. ДАВОЛАШ-ПРОФИЛАКТИК ОВҚАТЛАНИШ

7.1. Зарарли ва ўта зарарли ишлаб чиқариш шароитида ишловчиларнинг даволовчи профилактик овқатланишини ташқиллаштиришга бўлган гигиеник талаблар	332
Даволовчи профилактик овқатланишни (ДПО) ташқиллаштириш	343
Даволовчи-профилактик овқатланишни ўрганиш тартиби	344

VIII БОБ. ПАРҲЕЗ – ДАВОЛОВЧИ ОВҚАТЛАНИШ

8.1. Даволаш – профилактик муассасалари ва умумий овқатланиш корхоналарида фойдаланиладиган асосий парҳезлар. Овқатланиш даволовчи – профилактик омилдир	352
Умумий овқатланиш тизимида парҳезли овқатланиш	358
Асосий парҳезлар тавсифи.....	362
8.2. Умумий овқатланиш тизимида парҳез овқатланишни ташқиллаштири- лиши устидан санитар-гигиеник назорат олиб бориш	369
8.3. Даволаш-профилактика муассасаларида парҳез овқатланишни ташқил этишга қўйиладиган гигиеник талаблар	377
Диетотерапия тактикаси.....	377
Таомнома – парҳезларни тузиш мезонлари.....	382
Даволаш-профилактика муассасалари диетолог врачлари ҳақида	386
Даволаш-профилактика муассасалари овқатланиш ҳолатини баҳолаш ва санитар-гигиеник назорат қилиш.....	388
Даволовчи озиқ-овқатларни ташқиллаштириш ва назорат қилиш	390
Даволаш-профилактика муассасалари овқатланиш блокларини санитар-гигиеник баҳолаш.....	395

8.4. Овқатланиш ҳолатини статистик усул ёрдамида ўрганиш.....	396
Лаборатор усул ёрдамида овқатланиш ҳолатини ўрганиш	398
Оқсилнинг сифат кўрсаткичини баҳолаш	401
Озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги ёғ миқдорини аниқлаш	406
Минерал тузларнинг умумий миқдорини аниқлаш (кул)	408
Карбонсувлар миқдорини аниқлаш.....	409
Овқатнинг энергетик қувватини аниқлаш.....	409

IX БОБ. ДСЭНМ БОШ ВРАЧИНИНГ ОВҚАТЛАНИШ ГИГИЕНАСИ БЎЛИМИ БЎЙИЧА МАЖБУРИЯТЛАРИ

Муаллифлар билан танишинг	423
Фойдаланилган адабиётлар	424
Глоссарий.....	426

КИРИШ

Овқатланиш гигиенаси гигиена фанининг бўлими бўлиб, озиқ-овқат маҳсулотларининг сифати ва уларнинг инсон организмга таъсирини аниқлаш билан биргаликда, аҳолининг саломатлик ҳолатини яхшилашга қаратилган озиқ-овқат маҳсулотларига қўйилган талаблар, уларни тайёрлаш, сақлаш ва қўллашга қаратилган санитар-гигиеник меъёрий кўрсаткичларни ўргатувчи фан. Овқатланиш гигиенаси фани физиология, биологик кимё, микробиология, эпидемиология, гельментология, биология ва бошқа овқатланиш муаммоларини ўрганувчи фанлар билан боғлиқ. Фан аҳоли турли қатламларининг оқилона овқатланишини ташкил қилиш ва яхшилашга қаратилган илмий асослар ва амалий тавсиялар тақдим этиш ҳамда халқ хўжалигининг турли жабҳаларида овқатланиш манбаларининг санитария ҳолатини назорат қилиш тадбирларини ишлаб чиқишга қаратилган. Гигиенист ва эпидемиолог врачларни тайёрлашда овқатланиш гигиенаси асосий мутахассислик фанларидан бири ҳисобланади.

Амалий тадқиқотлар ва илмий-амалий режада овқатланиш гигиенаси ижтимоий аҳамиятга эга бўлиб, бир томондан озиқ-овқат маҳсулотлари ва энергиянинг физиологик эҳтиёжини аниқласа, озуқа маҳсулотларининг сифатини таъминлашга қаратилган чора-тадбирлар ишлаб чиқиш билан биргаликда ёш, жинс, ижтимоий ва экологик омилларни инобатга олиб, овқатланиш тартиби ва шароитларини яратишга ҳаракат қилинса, иккинчи томондан озиқ-овқат маҳсулотларининг сифати ва хавфсизлигини таъминлаш бўйича санитар-гигиеник ва эпидемиологик экспертиза ўтказиш чора-тадбирларини ишлаб чиқаради ва озиқ-овқат корхоналарини қуриш ва эксплуатацияга топширишда материалларнинг хавфсизлигини таъминлашдан иборат.

Ўқув қўлланма Тошкент тиббиёт академияси (ТТА) тиббий профилактика факултети “Болалар, ўсмирлар ва овқатланиш гигиенаси” кафедрасида овқатланиш гигиенаси фанининг амалиёт натижалари асосида тузилган.

Ўқув қўлланма, тиббий профилактика йўналиши 5- ва 6-босқич талабалари, овқатланиш гигиенаси мутахассислиги магистр-талабалари учун овқатланиш гигиенаси фанидан амалий машғулотлар давомида уларнинг мустақил тайёрланиши ва амалий кўникмаларни бажаришда фойдаланишга тавсия этилади.

Овқатланиш гигиенаси врачини тайёрлашда ўқув жараёни ТТАси қошидаги “Болалар, ўсмирлар ва овқатланиш гигиенаси” кафедрасида ва туман давлат санитария-эпидемиология назорати маркази (ДСЭНМ) модули, ДСЭНМларнинг овқатланиш гигиенаси бўлимида ва овқатланиш корхоналарида олиб борилади. Ўқув қўлланмада қуйидаги мавзулар кенг ёритилган: давлат санитария назорати ўтказиш усуллари, оқилон овқатланиш асослари ва овқатланишнинг замонавий назариялари, аҳолининг овқатланиш ҳолатини баҳолаш усуллари ва озиқ-овқат маҳсулотларининг гигиеник экспертизаси; парҳез ва профилактик овқатланиш асослари; овқатланиш гигиенасида огоҳлантирувчи ва жорий санитария назорати; овқатдан заҳарланишни олдини олишда озиқ-овқат маҳсулотларининг санитария-эпидемиологик аҳамияти.

Ўқув қўлланмада озиқ-овқат маҳсулотлари ишлаб чиқариш корхоналари, умумий овқатланиш жойлари ва савдо дўконларини лойиҳалаштириш ва қуриш, даволаш-профилактик ва парҳез овқатланиш, шунингдек, гигиенист врачларнинг асосий вазифалари кўрсатиб ўтилади.

Талабаларга овқатланиш гигиенаси фани бўйича замонавий таълим беришнинг мақсади: аҳолида овқатланиш билан боғлиқ касалликларнинг олдини олишга қаратилган кўникмаларни шакллантириш, уларда овқатланиш ҳолатини назорат қилиш тартибини таркиб топтириш, аҳолининг саломатлик ҳолати ва овқатланиш билан боғлиқ муаммоларини ўрганиш, озиқ-овқат маҳсулотларининг озуқавий қийматини оширишга қаратилган комплекс тиббий-профилактик чора-тадбирларни ишлаб чиқишдан иборат.

Овқатланиш гигиенаси фани тўлиқ курсини ўзлаштириб бўлгач, маљавий амалиёт давомида талабалар қуйидагиларни билиши керак:

- овқатланиш гигиенаси соҳасида давлат санитария-эпидемиология назоратининг ташкилий-ҳуқуқий асослари;
- овқатланиш гигиенаси врачининг ҳуқуқ ва бурчлари, касбий диентологик мезонлари ва фаолиятининг турлари;



Bu tanishuv parchasidir. Asarning to'liq versiyasi
<https://kitobxon.com/oz/asar/1922> saytida.

Бу танишув парчасидир. Асарнинг тўлиқ версияси
<https://kitobxon.com/uz/asar/1922> сайтида.

Это был ознакомительный отрывок. Полную версию можно
найти на сайте <https://kitobxon.com/ru/asar/1922>