АҲОЛИНИНГ ЎРТАЧА КУНЛИК РАЦИОНИДА ҚАНДОЛАТ МАҲСУЛОТЛАРИНИНГ ҚИШ-БАҲОР МАВСУМИДАГИ ИСТЕЪМОЛИНИ БАҲОЛАШ

Файзибоев Пирмамат Нормаматович – т.ф.д., доцент
Самарқанд давлат тиббиёт университети (Самарқанд, Ўзбекистон)

Тадқиқот мақсад: *Республикамизнинг турли ҳудудларида йил фаслларига кўра шаҳар ва қишлоқ аҳолиси орасида ҳар хил турдаги қандолат маҳсулотларининг истеъмолга бўлган талабини баҳолаш. Саноат ва ҳунармандчилик орқали ишлаб чиқарилган асосий турдаги қандолат маҳсулотларининг озуқавий ва биологик қийматини таҳлил қилиш ва қандолат маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва сотишда санитария-гигиеник усуллардан фойдаланган ҳолда назорат нуқталарда таҳлика берувчи омилларни таҳлил қилиш тизимини ва баҳолаш мезонларини ишлаб чиқишдан иборат.*

Материаллар ва усуллари: *Тадқиқот объекти қилиб Самарқанд вилоятининг 140 хонадонида истиқомат қилувчи уй бекалари, Тошкент шаҳри ва Тошкент тиббиёт коллежидан 220 нафар кўнгилли талабалари олинди.*

Хулоса: *Олиб борилган тадқиқот натижасида шу нарса маълум бўлдики, ўрганилаётган ҳудудларда рационал овқатланиш тамойилларига риоя қилишнинг паст даражада бўлиши ўрганилаётган объектларда ўртача кунлик овқатланишдаги оқсилларнинг энергия интенсивлиги меъёрдан кам эканлиги, углеводларнинг энергия интенсивлиги юқори эканлиги кузатилди. Ушбу ҳолат "Даладан истемолчининг дастархонигача" замонавий тизимига асосланган ҳолда қандолат маҳсулотларининг хавфсизлигини таъминлаш бўйича чора-тадбирлар ишлаб чиқиш зарурлигини кўрсатади.*

ОЦЕНКИ ПОТРЕБЛЕНИЯ КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ В СРЕДНЕСУТОЧНЫХ РАЦИОНАХ ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ СЕЗОН

Файзибоев Пирмамат Нормаматович – д.м.н., доцент
Самаркандский государственный медицинский университет (Самарканд, Узбекистан)

Цель работы: *Оценка фактического потребления различных видов кондитерской продукции в различных регионах Республики среди городского и сельского населения по сезонам года.*

Анализ пищевой и биологической ценности основных видов кондитерских изделий, производимых промышленным и кустарными способами и разработка критериев оценки риска в контрольных критических точках в производстве и реализации кондитерской продукции по микробиологическим, химическим, санитарно-гигиеническим и радиологическим показателям.

Материалы и методы: *в качестве объектов исследования были взяты 140 домохозяйств г. Ташкента, Самаркандской области, 210 студентов добровольцах медицинского колледжа г. Ташкента.*

Заключение: *в результате исследования было установлено, что на низком уровне соблюдения принципов рационального питания энергоемкость углеводов в среднесуточных рационах питания в исследуемых объектах высокая, при низкой энергоёмкости белков. Данное положение указывает на необходимость разработки мероприятий по обеспечению безопасности кондитерских изделий по современной системе от «фермы до дастархана».*

ESTIMATES OF CONSUMPTION OF CONFECTIONERY PRODUCTS IN THE AVERAGE DAILY DIETS OF THE POPULATION IN THE WINTER-SPRING SEASON

Fayziboev Pirmamat Normamatovich - D.M.Sc., associate professor
Samarkand State Medical University (Samarkand, Uzbekistan)

Purpose of the work: *Assess the actual consumption of various types of confectionery products in different regions of the Republic among the urban and rural population by season. Analysis of the nutritional and biological value of the main types of confectionery products produced by industrial and artisanal methods and development of risk assessment criteria at control critical points in the production and sale of confectionery products according to microbiological, chemical, sanitary-hygienic and radiological indicators.*

Materials and methods: *The subjects of the study were 140 households in Tashkent, Samarkand region, and 210 student volunteers at the Tashkent Medical College.*

Conclusion: *As a result of the study, it was found that at a low level of adherence to the principles of rational nutrition, the energy intensity of carbohydrates in the average daily diets in the studied objects is high, while the energy intensity of proteins is low. This provision indicates the need to develop measures to ensure the safety of confectionery products according to a modern system from "farm to dastarkhan".*

Мавзунинг долзарблиги: Жаҳонда қандолат маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва улардан фойдаланишни НАССР халқаро тизимини қўллаш йўли билан гигиеник асослаш мақсадида қатор илмий тадқиқотлар амалга оширилмоқда.

Функционал маҳсулотлар ҳисобланган айрим озиқ-овқат маҳсулотларининг таркибий қисмларини ва нисбатларини ўзгартириш орқали органлар ва тўқималарда юзага келадиган кўплаб метаболик жараёнларни, ҳужайра ва ядро рецепторлари, гормон-ферментлар тизими, алмашинув жараёнларини сўрилиш ва ажралиш механизмларига мос ҳолда катализлаш ёки ингибирлаш орқали ошқозон-ичак тракти флораси фаолиятини яхши томонга ўзгаришига, организмнинг физиологик функцияларини ижобий ўзгартиришга, зарарли омиллар таъсирининг пасайишига, ўраб турган атроф-муҳит ва тананинг ички муҳити ўртасидаги мувозанатни тиклашга, мослашиш (дезадаптация) давридаги салбий жараёнларни намоён бўлишини пасайишига олиб келиши каби жараёнларни бошқариш ёки уларга ижобий таъсир этиш мумкин.

Замонавий овқатланиш (нутрициология) бу - жисмоний меҳнатга лаёқатсизликни ўрганиш ва ақлий фаолиятни тиклашнинг кўплаб самарали усулларига эга. Бундан тўғри фойдаланиш учун таомномага уларга мос келувчи парҳез ва яхлит соғлом овқатланишни киритиш лозим. Илмий нуқтаи назардан, соғлом овқатланиш қоидаларига риоя қилиш керак бўлади. Шу билан бирга овқатланиш (нутрициология) мутахассислари соғлом овқатланишда ва озиқ-овқат хавфсизлиги тамойиллари нуқтаи назардан бу жараёнда қандолат маҳсулотларининг ҳам алоҳида ўрни борлигини таъкидлашади.

Ушбу вазифалардан келиб чиққан ҳолда, жумладан, қандолат маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва улардан фойдаланишни НАССР халқаро тизимини қўллаш йўли билан гигиеник асослаш юзасидан тадқиқотларни амалга ошириш мақсадга мувофиқ.

Мақсад: Республикамизнинг турли ҳудудларида йил фаслларига кўра шаҳар ва қишлоқ аҳолиси орасида ҳар хил турдаги қандолат маҳсулотларининг истеъмолга бўлган талабини баҳолаш.

Саноат ва ҳунармандчилик орқали ишлаб чиқарилган асосий турдаги қандолат маҳсулотларининг озуқавий ва биологик қийматини таҳлил қилиш ва қандолат маҳсулотларини ишлаб чиқариш ва сотишда санитария-гигиеник усуллардан фойдаланган ҳолда назорат нуқталарда таҳлика берувчи омилларни таҳлил қилиш тизимини ва баҳолаш мезонларини ишлаб чиқишдан иборат.

Материаллар ва усуллари: Тадқиқот объекти қилиб Самарқанд вилоятининг 140 хонадонида истиқомат қилувчи уй бекалари, Тошкент шаҳри ва Тошкент тиббиёт коллежидан 220 нафар кўнгилли талабалари олинди.

Натижалар: Тадқиқот ўтказишдан олдин субъектлар ўртасида истеъмол қилинадиган барча маҳсулотларни, шу жумладан кўча шароитларида тайёрланадиган озиқ-овқатларини ҳам ҳисобга олиш зарурлиги тўғрисида тушунтириш ишлари олиб борилди. Қандолат маҳсулотлари ҳом ашёлари бўлмиш - шакар, ун, ёғлар, какао каби маҳсулотлар технологик қайта ишлаш натижасида олинган, озиқ-овқат қўшимчалари ва ароматизаторлар қўшилган ёки қўшилмаган, фойдаланишга тайёр, олдиндан белгиланган маълум бир шаклга эга бўлган кўп компонентли озиқ-овқат маҳсулотларидир. Ишлатилган ингредиентларнинг салмоғига қараб, барча турдаги қандолат маҳсулотлари учта асосий гуруҳга бўлинади: унли, шакарли ва шоколадли.

Тадқиқотимизнинг бу жараёнида Тошкент шаҳри ва Самарқанд вилоятининг 140 хонадонида истиқомат қилувчи уй бекалари, Тошкент тиббиёт коллежидан 210 нафар кўнгилли талабалар иштрок этишди.

Катта ёшли аҳолининг ўртача кунлик рационида қиш-баҳор мавсумида озиқ-овқат маҳсулотлари истеъмолини баҳолаш, (г / кун, М±м).

Маҳсулотлар номи	Самарқанд вилояти		г.Ташкент.	Тошкент ш. Коллеж талабалари	Меъёр [74]	P
	Шаҳар	Қишлоқ				
Дуккаклилар	16,0±0,4	18, 0±0,7	10, 0±0,3	6,0±0,3	15,0	<0,01
Буғдой уни	60,0±2,5	68,0±3,3	60,0±1,4	40,0±1,6	20,0	<0,01
Гуруч	60,0±2,8	70,0±2,9	42,8±1,6	34,0±1,6	50,0	<0,01
Дон (гуруч ҳолда)	9,1±1,3	7,2±150	12,4±1,4	10,0±1,1	20,0	<0,01
Буғдой нони	375,0±16,0	450,0±17,5	324,2±14,6	225,0±13,6	250,0	<0,01
Жавдари нон	15,5±1,2	12,2±1,1	45,2±1,5	33,2±1,2	80,0	<0,01
Бошқа турдаги донлардан нон	50,4±1.5	20,0±1,1	35,0±1,5	23,2±1,2	йўқ	
Макарон маҳсулотлари	40,0±4,1	42,0±2,0	44,4±1,2	43,0±1,0	30,0	<0,01
Картошка	120,0±9,5	132,0±9,8	165,0±7,2	143,0±1,6	200,0	<0,01

Карам	32,0±1,3	44,0±1,7	54,2±1,6	23,2±1,1	50,0	<0,01
Бодринг	5,5±0,5	6,8±0,8	12,2±1,1	5,0±0,6	50,0	<0,01
Помидор	6,5±0,8	13,0±1,5	14,2±1,3	3,5±0,6	50,0	<0,01
Лавлаги	3,0±0,3	4,0±0,8	6,5±0,7	2,5±0,2	30,0	<0,01
Сабзи	22,5±1,8	25,0±1,5	24,2±1,4	63,0±1,6	50,0	<0,01
Пиёз	14,4±1,1	16,0±1,2	18,5±1,1	12,0±1,0	40,0	<0,01
Бошқа сабзавотлар	5,5±0,5	8,0±0,8	12,2±1,1	4,0±0,6	60,0	<0,01
Жами сабзавотлар	89,4±2,2	116,8±3,8	240,3±5,5	113,2±3,6	200,0	<0,01
Қовунлар	12,0±1,1	14,0±1,2	34,2±1,5	23,0±1,2	50,0	<0,01
Қовоқ	20,0±1,2	23,0±1,3	14,2±1,0	6,0±1,0	30,0	<0,01
Янги қуритилган мевалар ва резаворлар	25±1,2	20,0±1,8	54,2±1,4	33,0±1,2	250,0	<0,01
Қуритилган	10,0±0,5	16,0±0,8	4,2±0,4	6,0±0,6	20,0	<0,01
Янги узум	15,5±1,0	45,0±1,8	20,0±1,3	12,0±1,0	30,0	<0,01
Цитрус мевалар	2,5±0,5	3,0±0,8	5,2±0,4	5,0±0,6	15,0	<0,01
Мол гўшти	30,0±1,5	32,0±1,0	34,2±1,3	23,0±1,6	60,0	<0,01
Қўй гўшти	52,0±1,4	33,0±1,0	24,2±1,4	21,0±1,2	30,0	<0,01
Қуён гўшти	1,5±0,5	6,0±0,8	2,2±0,4	000	25,0	<0,01
Калла-поча	11,5±0,5	8,0±0,8	12,2±0,4	6,1±0,4	йўқ	
Қуш гўшти	45,1±1,2	53,0±1,3	44,4±1,5	33,0±1,2	70,0	<0,01
Янги балиқ	31,0±0,5	24,0±0,7	20,0±1,4	5,0±0,6	35,0	<0,01
Балиқ маҳсулотлари	16,0±0,5	6,0±0,6	22,0±1,5	4,0±0,4	30,0	<0,01
Янги сут	80,0±1,4	76,0±2,2	120,0±1,5	63,0±1,3	400,0	<0,01
Сметана, қаймоқ	4,6±0,4	8,0±1,1	12,4±1,2	8,5±0,6	15,0	<0,01
Ҳайвон ёғи	5,0±0,5	7,4±0,8	7,0±0,6	6,0±0,5	30,0	<0,01
Творог	14,5±1,1	15,0±1,0	20,1±1,1	13,0±1,0	30,0	<0,01
Бринза, пишлоқ	4,0±0,4	5,6±0,7	12,4±1,2	7,6±0,6	20,0	<0,01
Тухум (дона)	0,5±0,1	0,6±0,08	0,5±0,04	0,5±0,06	1,0	<0,01
Шакар	26,0±0,5	20,0±0,8	34,0±1,7	10,0±1,0	30,0	<0,01
Шоколад	2,0±0,05	1,0±0,07	4,0±0,4	5,0±0,5	йўқ	
Карамеллар	1,5±0,4	2,0±0,06	5,0±0,4	2,0±0,06	йўқ	
Ирис	1,0±0,05	2,0±0,08	2,0±0,4	2,0±0,6	йўқ	
Драже	1,5±0,05	1,2±0,07	2,0±0,4	2,0±0,06	йўқ	
Шарқ ширинликлари (туркумга киритилган: ҳолва, лукумлар)	2,5±0,05	2,0±0,07	2,5±0,4	2,0±0,06	йўқ	
Мармелад	2,0±0,04	1,5±0,07	2,8±0,4	2,0±0,06	йўқ	
Новвот	21,0±0,4	32,0±0,6	33,0±1,0	5,0±0,4	йўқ	
Унли қандолат маҳсулотлари (тортлар, пирожнийлар)	20,0±0,5	25,0±0,5	10,0±0,6	20,0±0,6	йўқ	
Қандолат маҳсулотларини қайта ҳисоблаш билан шакар	63,0±1,6	67,0±1,8	84,0±2,0	23,7±1,2	30,0	<0,01
Асал	12,0±0,3	8,8±0,2	5,0±0,4	2,0±0,2	20,0	<0,01
Маргарин	10,0±0,5	9,0±0,7	12,0±1,2	4,0±0,6	5,0	<0,01
Ўсимлик ёғи	38,0±2,0	42,0±3,0	33,0±2,4	25,0±1,6	25,0	<0,01
Йодланган туз	8,5±1,5	10,0±1,7	8,8±1,4	8,0±1,6	5,0	<0,01
Чой	4,4±0,5	5,0±0,5	6,0±0,6	4,0±0,5	2,0	<0,01
Кофе	1,5±0,05	1,0±0,07	1,5±0,04	2,0±0,06	2,0	≥0,01
Томат пастаси	1,0±0,5	1,2±0,6	2,0±0,4	2,0±0,3	3,0	≥0,01
Зираворлар	1,5±0,05	2,0±0,07	2,0±0,04	2,0±0,06	2,0	≥0,01
Калория ккал.	2860,5±16	3172,5±16,8	2841,1±14	2013,70±16,0	3104,4	<0,01
Оқсил	107,9±8,5	106,1±6,6	105,7±7,4	67,8±,5,0	118	<0,01
Ёғлар	88,9±5,5	92,1±8,7	95,4±7,5	71,9±5,6	119,5	<0,01
Углеводлар	438,2±13,4	592,0±16,7	432,1±14,2	360,7±11,6	571,2	<0,01
Нисбатлари О:Ё:У	1:0,9:4,3	1:0,9:4,9	1:0,9:4,3	1:1,1:5	1:1:4	

Қиш-баҳор мавсумларида шакар ва қандолат маҳсулотлари истеъмоли бироз ортганлиги кузатилиб, Самарқанд ҳудудида яшовчи аҳолининг ўртача кунлик рационида 26,0 ± 0,5, Тошкентда яшовчи аҳолининиг ўртача кунлик рационида шакар 34,0 ± 1,7 г ёки қандолат маҳсулотлари кунига 63,0 ± 1,6 г/сутк ни ташкил этганлиги аниқланди. Йил бўйича олиб қараганимизда Самарқандда 22,6 кг ни ёки кунига ҳисоблаганимизда 84,0 ± 2,0 г ни, Тошкент шаҳрида йилига 30,2 кг эканлиги кузатилди.

Хулоса: Олиб борилган тадқиқот натижасида шу нарса маълум бўлдики, ўрганилаётган ҳудудларда рационал овқатланиш тамойилларига риоя қилишнинг паст даражада бўлиши ўрганилаётган объектларда ўртача кунлик овқатланишдаги оқсилларнинг энергия интенсивлиги меъёрдан кам эканлиги, углеводларнинг энергия интенсивлиги юқори эканлиги кузатилди. Ушбу ҳолат “Даладан истемолчининг дастархонигача” замонавий тизимига асосланган ҳолда қандолат маҳсулотларининг хавфсизлигини таъминлаш бўйича чора-тадбирлар ишлаб чиқиш зарурлигини кўрсатади.

АДАБИЁТЛАР

1. Файзибоев П. Н. Қандолат маҳсулотларининг замонавий технологияларда ишлаб чиқаришни ташкиллаштириш //International journal of recently scientific researcher's theory. – 2023. – Т. 1. – №. 3. – С. 290-295.

2. Файзибоев П. Н. Ўзбекистон аҳолисининг миллий қандолат маҳсулотлари билан озиқланишида “новвот” нинг тутган ўрин //Журнал гуманитарных и естественных наук. – 2023. – №. 3 [2]. – С. 167-170.

3. Файзибоев П. Н. И др. Ўткир респиратор касалликларининг олдини олишда, соғлом овқатланиш ва иммунитетнинг ўрни //international journal of recently scientific researcher's theory. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 13-18.

4. Файзибоев П. Н. Аҳолининг ўртача кунлик рационида қандолат маҳсулотларининг ёзкуз мавсумидаги истеъмолини баҳолаш //Журнал гуманитарных и естественных наук. – 2024. – №. 9. – С. 148-152.

5. Файзибаев П. Н., Буляев З. К., Уралов Ш. М. Самарқанд вилояти аҳолиси ўртасида рационал овқатланиш тамойилларига риоя қилиш ҳолати //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2023. – Т. 1. – №. 11. – С. 501-510.

6. Файзибоев П. Н. И др. Значение кондитерской продукции в питании человека //international journal of recently scientific researcher's theory. – 2023. – Т. 1. – №. 3. – С. 282-289.

7. Normamatovich F. P. Et al. Hygienic assessment of criteria for safety and nutritional value of fruits and vegetables //international journal of recently scientific researcher's theory. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 77-81.

8. Normamatovich F. P. Et al. Estimates of consumption of confectionery products in the average daily diets of the population in the summerautumn season //international journal of recently scientific researcher's theory. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 142-149.

9. Файзибоев П. Н. Justification of the use of the international system of HACCP for the prevention of bacterial contamination of confectionery //Новый день в медицине. – 2019. – №. 2. – С. 310-312.

10. Normamatovich F. P. Production technology of national confectionery" novvot" //Academia Science Repository. – 2023. – Т. 4. – №. 04. – С. 794-798.