KALIY ISHLAB CHIQARISH KORXONALARIDA ISHLOVCHI ISHCHILARNING OVQATLANISH TARTIBIGA QO‘YILADIGAN GIGIYENIK TALABLAR

Ortiqov Bobomurod Boymamatovich – Ph.D., katta o‘qituvchi
Toshkent tibbiyot akademiyasi (Toshkent, O‘zbekiston)

Annotatsiya: *Ishlab chiqarish korxonalarida faoliyat olib borayotgan ishchilarga noqulay mehnat sharoitining omillari ta’siri natijasida bir qator kasb bilan bog‘liq kasalliklar yuzaga keladi. Ushbu holatni oldini olish va ishchilar salomatlik holatini mustaxkamlashda davolovchi profilaktik ovqatlanish asosiy profilaktik chora tadbirlardan biri hisoblanadi. Hozirgi davrda davolovchi profilaktik ovqatlanishning maxsus ishlab chiqilgan parhez, sut va sut mahsulotlari, pektinli mahsulotlari, vitaminli preparatlar kabi turlaridan keng foydalaniladi.*

Kalit so‘zlar: *Ishlab chiqarish korxonasi, ishchilar, ovqatlanish, profilaktik ovqatlanish.*

HYGIENIC REQUIREMENTS FOR THE FOOD ROUTINE OF WORKERS WORKING IN POTASSIUM PRODUCTION QUARRIES

Ortikov Bobomurod Boymamatovich – Ph.D., senior lecturer
Tashkent Medical Academy (Tashkent, Uzbekistan)

Annotation: *as a result of the influence of factors of unfavorable working conditions on workers operating in production enterprises, a number of occupational-related diseases occur. Preventive nutrition, which treats the Prevention of this condition and the improvement of the health condition of workers, is one of the main preventive measures. Currently, such types of curative preventive nutrition as a specially developed diet, dairy and dairy products, pectin products, vitamin preparations are widely used.*

Key words: *manufacturing enterprise, workers, nutrition, preventive nutrition.*

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПИТАНИЮ РАБОТНИКОВ НА ПРЕДПРИЯТИЯХ ПО ПРОИЗВОДСТВУ КАЛИЯ

Ортиков Бобомурод Баймаматович – Ph.D., старший преподаватель
Ташкентская медицинская академия (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *Ряд профессиональных заболеваний возникает в результате воздействия факторов неблагоприятных условий труда на работников, работающих на производственных предприятиях. Для их профилактики и укрепления здоровья работников одним из ключевых профилактических мероприятий является лечебно-профилактическое питание. В настоящее время в качестве лечебно-профилактического питания широко используются специально разработанные диеты, молоко и молочные продукты, пектиновые продукты, витаминные препараты.*

Ключевые слова. *Производственное предприятие, работники, питание, профилактическое питание.*

Muammoning dolzarbligi. Hozirgi kunda qishloq xo‘jaligi va dehqonchilik mahsulotlarini yetishtirishda tarkibida kaliy saqlovchi minerallar katta ahamiyat kasb etadi. Kaliy ishlab chiqarish korxonalarida faoliyat yuritayotgan ishchilarning salomatik ko‘rsatkichlariga ishchi muhitining zarali va taxlika omillari bilan birgalikda ularga ovqatlanish holati ham katta ta’sir samaragiga ega ekanligi aniqlangan. Shuning uchun korxona ishchilar-

ning ovqatlanish holatiga katta etibor qaratilmoqda. Bu esa ishchilarning yuqori ishlash qobilyati, ish samaradorligini oshiribgina qolmay, balki ishchilar organizimiga ta’sir etuvchi ishchi muhitining noqulay omillari tasirini kamaytirish, funksional o‘zgarishlarni va keyinchalik patologik asoratlarni kamaytirish, kasallanish holatlarini oldini olish va salomatlik holatini mustaxkamlashga qaratilgan profilaktik chora-tadbir hisoblanadi. [5,6].

Bir qator xorijiy olimlarning olib borgan tadqiqot natijalariga ko‘ra, har yili 2,3 ishchi zararli ishlab chiqarish omillari ta'siri natijasiga bog'liq holda o‘lim holati qayt etiladi. Shu bilan bir qatorda, 1,95 million ishchilar kasbiy kasallanish va ularning asoratlaridan, 358 mingga yaqin ishchilarda ishlab chiqarish jarayonidagi baxtsiz hodisalar natijasida o‘lim holatlari yuz bergan bo‘lsa, 337 million ishchilarda turli darajadagi jarahotlanishlar bilan jabrlanishlari va mehnat qilish layoqatini yo‘qotishi tahlil qilingan. Umumiy ko‘rinishda ishlab chiqarish bilan bog‘liq baxtsiz hodisalar va kasb kasalliklarining kuzatilishi oqibati ichki yalpi mahsulotlarni iqtisodiy zarar ko‘rsatkichlarning 4% ni tashkil qiladi [10, 17]. Shu sababli, barcha ishlab chiqarish korxonalarida ishchilarni muhofaza qilish muammosini hal qilishda muhim texnik, texnologik, sanitariya-gigiyenik yo‘nalishilarida chora-tadbirlar ishlab chiqish va amaliyotga tadbiq qilishdan iborat [8].

Ishimizning asosiy maqsadi ishlab chiqarish karxona ishchilarining ovqatlanish holatlarini gigiyenik baho berish, profilaktik ovqatlanishning samaradorlik natijalarini baholashga qaratilgan ilmiy izlanishlarni tahlil qilishdan iborat.

Material va usullar. ishlab chiqarish karxona ishchilarining haqiqiy ovqatlanish holatining tahlil qilish ma’lumotlari, kunlik ovqatlanish ratsion, profilaktik ovqatlanish turlari va samaradorligini baholash natijalari olingan.

Natija va muhokamalar. Ishlab chiqarish korxonasi ishchilarining ovqatlanish holati boshqa aholi guruhlari ovqatlanishidan keskin farq qiladi. Birinchi navbatda ishchilar noqulay ishlab chiqarish muhitida faoliyat yuritishi, ortiqcha yuklama bajarishi hisobiga kunlik energiya sarfi yuqori bo‘lishi o‘z navbatida oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi makronutriyentlar (uglevod, oqsil va yog‘)ga bo‘lgan talab ortishiga, ikkinchi tamondan yuqori faollik bilan ishlaydigan organizmga mikronutriyentlar (vitanim va mineral moddalar) ga bo‘lgan talabi ham ortadi. Uchunchidan ishchi organizmini noqulay ishchi muhit omillari tasirini oldini olish uchun qo‘shimcha ravishda profilaktik ovqatlanish (issiq nonushta, sut va sut mahsulotlari, vitaminli vositalar) berilishi zarur. Bu ko‘rinishdagi ovqatlanishlar turli kasb va mehnat sharoitlarida ishlash bilan bog‘liq bo‘lganligi uchun korxona tomonidan bepul berilishi lozim [11, 12].

To‘g‘ri ovqatlanish sog‘lom turmush tarzining muhim tarkibi hisoblanib, u nafaqat aholi salomatligini ta’minlash bundan tashqari turli somatik va kasbiy xastaliklari mavjud bo‘lgan isnonlar organizmida fiziologik va biokimyoviy jarayonlarni meyorida kechishi, faol ozuqaviy va biologik ta’minoti, to‘qima va hujayralarni tez takomillashishi, kasallikdan tezroq sog‘ayishi va qarshi kurashish kabi faoliyatlarni ta’minlaydi [18].

Kunlik ovqatlanish tartibining izdan chiqishi inson organizmning energiya va zarur nutriyentlar bilan ta’minlanishining buzilishiga va alimentar kasalliklarning rivojlanishi uchun sharoit yaratadi, bu holat surunkali ravishda davom etishi organizmda patologik jarayonlarning avj olib rivojlanishi oqibatida uzoq muddatli yoki butun umrga mehnatga layoqatsizlik holati bilan asoratlanishi kuzatiladi hamda shu kabi holatlar barvaqt o‘lim sabablarining 50 % ni tashkil qilishi keltirilgan [6].

Sanoat ishchilari orqasida somatik va kasbiy kasallanishlarning etiologiyasiga ahamiyat qaratadiga bo‘lsak, ishchi muhitining noqulay mihiti, ortiqcha yuklama bajarishi holatlari, shaxsiy himoya vositalaridan foydalanishda yo‘l qo‘yiladigan xatoliklar (to‘liq ta’minlanmaganlik, noto‘g‘ri foydalanish,) va profilaktik oziq-ovqat mahsulotlari bilan yetarli ta’minlanmasligi hamda noto‘g‘ri kun tartibi bilan izohlanadi.

Ko‘plab mamlakatlardagi ijtimoiy-iqtisodiy va ekologik o‘zgarishlar tufayli ison ovqatlanishi va jismoniy harakat qilishiga ta'sir qiladi, buning oqibati sifatida inson tanasida ortiqcha vazn, semizlik va alimentar kasalliklar rivojlanishiga sabablardan biridir [2]

Kasbiy kasalliklarning asosiy profilaktika chora-tadbirlaridan biri ishlab chiqarish sanoat ishchilarida uchraydigan turli kasalliklarini oldini olish va salomatligini mustaxkamlashga asoslangan profilaktik ratsionlar ishlab chiqish hisoblanadi. Bu profilaktik chora-tadbir ishlab chiqarish korxonasidagi mavjud noqulay ishchi muhitning o‘ziga xos xususiyatini hisobga olgan holda ishlab chiqish va amaliyotga joriy etilishi lozim [1].

Tavsiya etilgan bu yo‘nalish hozirgi nutritsiologiya sohasida ustuvor ahamiyatga ega bo‘lib, bir qator mamlakatlar mehnatni muhofaza qilish muassasalari tomonidan dasturlar ishlab chiqilgan va tasdiqlanga [13].

Noqulay ishlab chiqarish muhitida faoliyat yuritayotgan ishchilar organizmida zarur makronutriyentlar, hayotiy muhim mikroelementlar yetishmasligi psixosamatik disadaptatsiyalarni keltirib chiqishi aniqlangan. Ma'lumki, yuqori issiqlik muhitida ishlovchi metallurgiya zavod ishchilari organizmida suv-minerallar va vitaminlar sarflanishining ortishi o‘z navbatida ularning iste'mol darajasining ortishiga xam olib keladi, ishchi organizmida kerakli vitamin va mineral yetishmovchiligi kasbiy va ishlab chiqarish bilan bog‘liq bo‘lgan surunkali kasalliklarni chastotasi ortishiga olib keladi [14].

Bugungi kunda konchilik sanoatining rivojlanishi, ushbu sanoat zonasida faoliyat olib borayotgan ishchilarning salomatlik holati saqlash va mustaxkamlashda ovqatlanish omili ahamiyatli ekanligi va ishchilarga tavsiya etiladigan profilaktik ovqatlanish chora-tadbirlari dolzarb bo‘lgan masalalardan biridir. Konchilarning ovqatlanish holatini o‘rganish turli hududlarda va sanoat sohalarida olib borilgan. Shuni ta’kidlash joizki, ushbu holat bo‘yicha eng ko‘p izlanishlar Donetsk ko‘mir koni havzasida amalga oshirilgan [10]

Donetsk viloyatidagi ko‘mir ishlab chiqarish korxonasi konchi ishchilarining kunlik ratsioni tarkibidagi oziq-ovqat mahsulotlarini tahlil qilish natijalariga ahamiyat qaratadigan bo‘lsak, ovqatlanish tartibining mutonosib emasligi, yuqori biologik qiymatli mahsulotlar iste'moli keskin kamligi (go‘sht va go‘sht mahsulotlari 56%, sut va sut mahsulotlari 45%, tuxum 36 %, baliq va baliq mahsulotlari 48 %, sabzavot va mevalar 48 % ga ta’minlanganligi aniqlandi. Ishchilarning ovqatlanishi bunday darajada izdan chiqishi, oziq- ovqat mahsulotlari tarkibidagi makro va mikronutriyentlar hamda tabiiy antioksidantlarning sezilarli darajada etishmasligiga olib keladi. Shu birlan bir qatorda ko‘mir koni ishchilari ratsionida yuqori navli undan tayyorlangan non va non mahsulotlari, yog'li go'sht, kolbasa, cho‘chqa yog‘i, kartoshkaning ta’minlanganlik holati meyoriy darajadan yuqori ekanligi aniqlangan [5].

Donbassda mavjud ko‘mir konlarida o‘ta noqulay sharoitda ishlaydigan ishchilarning o‘rtasida uchraydigan turli kasalliklarning oldini olishda ovqatlanishning gigiyenik tamoyillari ishlab chiqilgan [5].

Donbass konlaridagi ishchilarning salomatlik holatiga oziq ovqat mahsulotlari tarkibidagi vitaminlarning taminlanish va organizmga ta'siri o‘rganildi. Bundan tashqari konchilarning ovqatlanishini korreksiya qilish modelini ishlab chiqish, kasalliklarning oldini olishda ozuqaviy profilaktikasining ahamiyati katta ekanligi ilmiy jihatdan isbotlangan [3].

Shunga ko'ra, ishlab chiqarish korxonalarida ishchilarning profilaktik ovqatlanishini joriy qilish umumiy davolash- profilaktika tadbirlarining tarkibiy qismi sifatida ishchilarni tibbiy yordam ko‘rsatishning asosiy yo‘nalishi hisoblanadi. Shuning uchun korxona ma’muriyati va mehnat jamoasi o‘rtasida tuzilgan jamoa shartnomalariga ishchi-xizmatchilarning ish sharoitida ovqatlanishini to‘liq tashkil qilish va optimallashtirish bo‘yicha chora-tadbirlar ko‘satilgan. Mehnat sharoitlarini baholashda olib borilgan tadqiqot materiallari, murojaatlar va davriy tibbiy ko‘rikning tahlil natijalari asosida mehnat sharoitlarini yaxshilash bo‘yicha profilaktika chora-tadbirlar dasturini ishlab chiqish muhim vazifalardan biridir [4].

Bugungi kunda ishlab chiqarish korxonasi ishchilarining kunlik ovqatlanish ratsioni tarkibiga oziq-ovqat qo‘shimchasini kiritishning maqsadi oziq-ovqatning himoya funktsiyasi bo‘lib, u ishchilar organizmini noqulay ekologik va ishlab chiqarish zararli muhiti omillari ta'siriga kamaytirishga yordam beradi.

Olib borilgan ilmiy tadqiqotlar natijalari tahlili shuni ko‘rsatadiki davolovchi-profilak-

tik ovqatlanish organizmda quyidagi vazifalarni bajarishi lozim:

•Ishlab chiqarishning noqulay omillari (zararli kimyoviy yoki radioaktiv xususiyatiga ega moddalar)ni organizga tushishining oldini olishda teri, o'pka, meda-ichak tizimi faoliyatlarini mustaxkamlash orqali ishchilar organizmini ta'sirdan himoya qilishi hisoblanadi;

•organizmda yuz beradigan asosiy moddalar almashinuv jarayonida (metobalizmi) hosil bo‘lgan keraksiz chiqindi mahsulotlarning qisqa fursatda ayirish tizimi orqali organizmdan chiqishini ta’minlash;

•jigar, o‘pka, teri, buyraklar kabi a’zolar organizmga tushgan zaharli moddalarga qarshi chidamlilik faoliyatini ta’minlash orqali salomatligini holatini mustaxkamlash vazifasini bajarish;

•organizmda moddalar almashinuvi natijasida hosil bo‘lgan zaharli moddalarni oksidlash va ularni bog‘lash va ayirish tizim organlarida kuzatiladigan jarayonlarini kuchaytirish orqali yaxshshilash;

•tekistil korxonasida ishlab chiqarishning xavfli va zarali omillariga ta’sirchanligi yuqori bo'lgan organlarni himoyalash va faoliyatini ta’minlashga qaratilgan oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta’minlash;

•organizmga ta’sir ko‘rsatuvchi zararli va xavfli ishlab chiqarish omillarining ta'siri natijasida yuzaga keladigan anormal o‘zgarishlarni oldini olishda muhim ozuqa moddalari (organizmda sintezlanmaydigan aminokislotalar, to‘yinmagan yog'li kislotalar, zarur vitamin va minerallar) bilan to‘liq ta’minlanish vazifasini bajarish;

•ishchilarni profilaktik ovqatlanishining yana bir ahamiyatli jihati shundan iboratki, organizmni zararli va xavfli omillarining ta'sirini kuchaytiruvchi yoki patologik o‘zgarishlarini yuzaga kelishiga sharoit yaratib beruvchi mahsulotlarni kunlik ratsiondan olib tashlash;

•organizm himoya tizimining o‘z-o‘zini tiklash xususiyati, regulyatsiyasi, va boshqa jarayonlariga ijobiy ta'sir qilish;

•ishchilar oraganizmning umumiy qarshi kurashish faoliyatini mustaxkamlash va kasb bilan bog‘liq kasallanishning kamayishiga qaratilganligi;

•davolovchi-pofilaktik ovqatlanishda ratsion tarkibidagi yuqori birikmali uglevodlar (ovqat tola, pektin va b.) va lipotrop xususiyatiga ega bo‘lgan moddalarga (aminokislotalardan- metionin, sistein, lesitin, piridoksin, ko'p to'yinmagan yog'li kislotalar va b.) boy mahsulotlarni kiritish va organizmdan zaharli moddalarni chiqib ketishini tezlashtirishni ta’minlash;

•davolovchi-pofilaktik ovqatlanishda yana bir muhim ahamiyat qaratiladigian jihati shundaki, uning tarkibidagi A vitamin, C vitamin, PP vitamin, E vitamin va B guruhiga mansub (B_2, B_6) vitaminlar bilan ta’minlanish darajasi hisoblanadi.

Ushbu vitaminlar ishchilar organizmini yuqori darajadi haroratli sharoitda va boshqa zaharli moddalardan himoyalashda teri va shilliq qavatlarni regenratsiyasi va mustaxkamligini ta’minlash va organizmga tushgan va moddalar almashinuvidan hosil bo‘lgan qoldiq mahsulotlarni bartaraf etishda antioksidant ta'sirga xususiyatini ta;minlashga qaratilganligi katta ahamiyatga ega.

Ohirgi yillarda insonning ta’sir tufayli oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibi ham sezilarli o‘zgarishlarga uchraganligi isbotlangan. Ko‘pgina adabiyotlarda keltirilishicha so‘nggi 50 yil ichida sabzavot va mevalarda tarkibidagi birgina A vitamini o'rtacha 21%, garmdorida 30%, olma tarkibida 41% ga kamaygan.

Yuqorida qayt etilgan vazifalarni bajarish uchun davolovchi- porfilaktik ovqatlanish tarkibiga essensial aminokislotalar (metionin, sistein, lesitin, piridoksin) lipotrop xususiyatga ega bo‘lgan moddalar (poli to‘yinmagan yog‘ kislotalar va boshqalar), pektinlar, vitaminlar va minerallarga boy oziq-ovqatlarni dietaga kiritish orqali erishiladi [16].

Organizmdan zaharli moddalarni bog‘lash va olib chiqib ketishga yordam beradigan xun tolasini yetarli miqdorida (tola, pektin va boshqalar) saqlaydigan oziq-ovqat mahsulotlari.

Ishlab chiqarishning noqulay muhit ta’sirini kamaytirish va teri va shilliq pardalarga mustahkamlashda ratsion takibidagi vitaminla muhim ro‘l o‘ynaydi, ayniqsa antioksidantlik ta'sir xususiyatiga ega bo‘lganlar (C, E, PP, A, B_2 va B_6).

Ratsiondagi oziq-ovqat mahsulotlar muvozanatlashganlik ko‘rsatkichlariga javob ber-

sada, oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi ishchi organizmi uchun zarur bo‘lgan nutriyentlar va biologik faol moddalar bilan yetarli darajada ta’minlash imkonini bermaydi. Shu bois keyingi yillarda oziq-ovqat sanoatida turli essensial moddalar, vitamin, mikro- va makroelementlar (non va non mahsulotlarini tayyorlash, achitilgan sut mahsulot, sharbatlar va boshqa mahsulotlar) bilan boyitilgan oziq-ovqat mahsulotlari ishlab chiqarish keng yo‘lga qo‘yilmoqda.

Bugungi kunda noqulay ishlab chiqarish sharoitida ishlaydigan ishchilar uchun davolovchi profilaktik ovqatlanishning asosan to‘rt turidan foydalaniladi:

- maxsus ishlab chiqilgan parhezlar;
- sut va sut mahsulotlari;
- pektin va fermentlangan sut mahsulotlari;
- vitaminli preparatlar.

Ushbu oziq moddalar bilan boyitilgan oziq- ovqat mahsulotlarini maxsus profilaktik ratsionlarga kiritishda salbiy ekologik omillarning ta’siri kattadir.

Ta’kidlash joizki, so‘nggi yillarda ekologiyaning antropogen ifloslanishi tufayli oddiy oziq-ovqat mahsulotlarining kimyoviy tarkibi ham sezilarli o‘zgarish yuzaga kelganligini aniqlangan. Shunday qilib, bir qator manbalarga ko‘ra, so‘nggi 50 yil ichida sabzavot va mevalar tarkibidagi A vitaminining miqdori o‘rtacha 21% ga, brokkoli karami tarkibida Ca 50% ga, kress-salat o‘simligi tarkibidagi Fe 88%; chuchuk qalampirda vitamin C 30% ga, Olma tarkibidagi vitaminlar 41% pasayganligi aniqlangan. Xorijiy olimlarning ta’kidlashicha, meva va sabzavotlarning tarkibidagi bunday o‘zgarishlarning asosiy sababi hozirgi kunda ishlab chiqarilayotgan murakkab tarkibli turli kimyoviy o‘g‘itlar hisoblanadi. Har yili meva va sabzavotlarning hosil miqdori o‘sib bormoqda, ammo ularning sifati ko‘rsatkichlari, xavfsizligi, toksik ta’sirini yo‘qligi, allergenlik holat chaqirmasligi, biologik qiymatlarining pasayishiga olib kelmoqda. Bu shuni anglatadiki, ishchilarning kunlik ratsion tarkibidagi meva va sabzavotlar miqdor jihatida ta’minlansada, lekin biologik xususiyatlarini jihatidan yetishmaslik holati muammoligicha qolaveradi [6].

Bir qator ilmiy izlanishlar natijasi shuni ko‘rsatadiki, organizmda metabolik kasalliklarning kelib chiqishi asosan lipidlar va uglevodlar almashinuvining buzilishi natijasi hisoblanadi. Masalan, erta bosqichli endointoksikatsiya bilan kechadigan kasalliklarda (qandli diabet, meda-ichak tizim kasalliklari, jigar va boshqa hazm tizimi bezlari kasalliklarida pektinlardan foydalanish yuqori samara berilishi isobatlangan [9].

Inson sog‘lom hayot kechirishining va kasbiy faoliyatning xavfsizligini ta’minlash va salomatlikni yaxshilashga qaratilgan tibbiy-profilaktik chora- tadbirlar tizimida davolovchi profilaktik ovqatlanish (DPO) muhim rol o‘ynaydi.

Hammamizga ma'lumki, sog‘lom ovqatlanish organizmning normal o‘sish va rivojlanish, uzoq umr ko‘rishi, salomatlik holatini saqlashda muhim ahamiyat kasb etadi, ishlab chiqarish muhitida esa organizmning muhitga moslashishi, noqulay omillar ta’sirini kamaytirish va turli kasbiy kaslliklar profilaktikasini belgilab berauvchi tashqi muhitning omili hisoblanadi [15].

Ishlab chiqarishning noqulay va zararli omillari bilan ishlaydigan ishchilarning profilaktik ovqatlanishini optimallashtirishning istiqbolli yo‘nalishlaridan biri bu pektinlar bilan boyitilgan sharbatlar va nektarlarni profilaktik ratsionga kiritishdir. Sharbatlar va nektarlarda pektinning mavjudligi ishchilarning yuqori jismoniy va aqliy faoliyatini ta’minlash, ishlab chiqarish mihitiga ishchilar organizmining himoya-kompensator va moslashish qobiliyatini ta’minlab beradi [17].

Pektinlar polisaxaridlar kabi qurilgan yuqori molekulyar birikmalar guruhiga mansub bo‘lib, ular asosan mevalar, sitrus mevalar va sabzavotlar takibida mavjud. Ulardan foydalanishda hech qanday cheklovlar yo‘q va ko‘pchilik mamlakatlarda qimmatli oziq-ovqat mahsuloti hisoblanadi. Pektinlar bosh bir qator oziq-ovqat mahsulotlarini (qandolat mahsulotlari, marmeladlar, zefirlar, murabbolar, konfetlar, jele, mevali ichimliklar, sharbatlar, mayonez, yogurtlar va boshqa yog'-moy va sut mahsulotlari) ishlab chiqarishda vosita sifatida keng qo'llaniladi. Oziq- ovqat mahsulotlari tarkibida qabul qilingan sof pektin organizmda energiya zahirasini sifatida to‘plan-

maydi, bu xususiyati bilan boshqa polisaxaridlardan farq qiladi [16].

Xulosa: Hozirgi taraqqiyot davrida turli karxona ishchilarining ovqatlanish xolatini gigiyenik baholash va uni yaxshilashga qaratilgan chora-tadbirlar keng tarzda amalga oshirish ishchilarning turli ishlab chiqarish muhitining noqulay omillari ta'sirini kamaytirish orqali oranizmning moslanishini ta'minlash, fiziologik o'zgarishlar keying o'rinda patologik asoratlanishini kamaytirish, kasbiy kasallanishlarni oldini olish va salomatlik ko'rsatkichlarini mustaxkamlash imkoni beruvchi tibbiy-ptofilaktik chora tadbirlar majmuasi hisoblanadi.

Tavsiyalar: ishlab chiqarish korxonasida korxona ishchilarning kun tartibini to'g'ri tashkillashtirish va gigiyenik talablariga to'liq rioya qilish;

Ishchilarning salomatlik ko'rsatkichlarini baholash uchun tibbiy xizmatni sifatli va o'z vaqtida amalga oshirish va davriy ravishda nazorat qilish;

Ishchilarning kunlik ovqatlanish tarkibidagi makro va mikronutriyentlar bilan ta'minlanganlik darajasini baholash va nazorat qilish;

Ishchilar uchun davolovchi profilaktik ovqatlanishni tashkil etish va doimiy nazorat qilish;

Turli ishlab chiqarish korxonasi ishchi muhitning xususiyatidan kelib chiqib noqulay omillarini organizmga tasirini olidini olish, ishchi muhitiga moslashishini ta'minlash va kasbiy kasallanishlarni oldini olish uchun ishchilar kunlik profilaktik ratsioniga qo'shimcha kiritish;

Ishchilar orasida sog'lom turmush tarzini targ'ibot qilishga erishishdan iborat.

Adabiyotlar.

1. Тутелиан, В.А Методй анализа минорных биологически активных вешчеств, 2010.

2. Пилат Т.Л., Питание рабочиҳ в вреднйҳ и особо вреднйҳ условияҳ труда 2006.

3. Трофимова Н. Б. и др. Натурные испытания эффективности специализированного продукта с пектином в лечебно-профилактическом питании рабочих горнорудной промышленности //Profilakticheskaya Meditsina. – 2018. – T. 21. – №. 4.

4. Абакумова Ю. В., Масляков В. В. Новая технология питания в условиях вредного воздействия окружающей среды //Медицина труда и промышленная экология. – 2018. – №. 6. – С. 52-56.

5. Алиментарная профилактика профессиональных и производственно-обусловленных заболеваний работников горнодобывающей промышленности (Ме- тодическое пособие) / Л.П. Кузьмина, Н.И. Измерова, Т.Л. Пилат и др. – Москва, 2012. – 45 с.

6. Шведунова Л. Н., Демина С. В. Лечебное питание в комплексе курортного лечения детей с экологоотягощенным анамнезом при сочетанной патологии мочевыделительной и пищеварительной системы //Вопросы детской диетологии. – 2014. – Т. 12. – №. 5. – С. 55-59.

7. Спиричева Т. В. и др. Эффективность использования в профилактическом питании пищевых продуктов с сочетанным содержанием пектина и витаминов //Вопросы питания. – 2021. – Т. 80. – №. 4. – С. 49-54.

8. Мажаева Т. В., Пермяков Е. В. Питание и здоровье различных категорий населения России и Свердловской области //Вестник уральской медицинской академической науки. – 2015. – №. 2. – С. 107-110.

9. Постановление Правительства РФ от 27 ноября 2010 г. № 946 "Об организации в Российской Федерации системы федеральных статистических наблюдений по социально-демографическим проблемам и мониторинга экономических потерь от смертности, за-болеваемости и инвалидизации населения"

10. Гельманова З.С. и др. Управление производственной безопасностью на горнодобывающих предприятиях Казахстана //Горный информационно-аналитический бюллетень (научно-технический журнал). – 2021. – №. 2-1. – С. 184-198.

11. Шайхова Г.И. таҳрири остида. //Овқатланиш гигиенаси. Тошкент, 2011.-С 180-181

12. Шайхова Г.И. таҳрири остида. //Овқатланиш гигиенаси. Тошкент, 2011.-С 430-441.

13. Surkov I. V. et al. Evaluation and preventing measures of technological risks of food production //Modern applied science. – 2015. – Т. 9. – №. 4. – С. 45-52.

14. Trihina V. V. et al. Nutritional factor in ensuring health and reliability increase of professional activities of industrial workers //Foods and Raw materials. – 2015. – Т. 3. – №. 1. – С. 86-96.

15. Surkov I. V. et al. The development of an integrated management system to ensure the quality stability and food safety //Foods and Raw materials. – 2015. – Т. 3. – №. 1. – С. 111-119.

16. Nasirian H., Tarvij-Eslami S. Physical growth standards in six- to twelve-year-old children in Mashhad, Iran// Arch Iran Med., 2006. Vol. 9(1). P. 58-60.

17. Jakimavičienė E.M., Tutkuvienė J. Physical status of Vilnius preschool children of different ethnicity: a pilot study //Acta medica lituanica. 2007. Vol. 14. №2.- P. 75–84.

18. Shayxova G.I. Sog‘lom ovqatlanish nimadan iborat va biz unga kanday kaytishimiz mumkin.//Sog‘likni saklash va tashkil etish va boshkalar 2019 №8 -S.11-15.