УДК: 613.2:615.32:613.6

ҲАРБИЙ ХИЗМАТЧИЛАР СОҒЛОМ ОВҚАТЛАНИШИНИ ТАШКИЛЛАШТИРИШДА ОҚСИЛ САҚЛОВЧИ МАҲСУЛОТЛАРГА ҚЎЙИЛАДИГАН ГИГИЕНИК ТАВСИЯЛАР

Олтиев Амрилло Шукруллоевич – мустақил изланувчи
Шовалиев Илхом Хакназарович – т.ф.д., доцент
Бердиев Олим Довронович – ассистент
Тошкент давлат тиббиёт университети (Тошкент, Ўзбекистон)

Аннотация*. Ушбу мақолада ноқулай микроиқлим шароитида фаолият олиб бораётган ҳарбийларнинг ваколатли вазифасига мос келадиган фаол кун тартиби, саломатлик ҳолатини ёшга мос гормрониклигини таъминлаш, жисмоний фаоллигини ошириш, тана вазнини етишмаслиги ёки ортиқча тана вазини олдини олиш, овқатланиш билан боғлиқ бўлган алиментар боғлиқ касалликлар, юрак-қон томир тизимининг ўзгариши, эндемик буқоқ, ортиқча тана вазни, семириш, темир танқислик камқонлик касалликлари тарқалиши ва унга олиб келадиган хавф омили, асоратларини олдини олишга қаратилган оқсиллар ва алмаштириб бўлмайдиган аминокислоталардан иборат соғлом овқатланишни ташкиллаштириш тамойилларнинг ўрни ва унинг таркибий қисмлари гигиеник таҳлил қилинган. Ноқулай микроқилим, қишдаги изғиринлик шамолли совуқ, ёздаги иссиқ шамолли гаримселли иссиқ ва зарарли омиллар билан боғлиқ ҳарбийларнинг кун давомида уй шароитида овқатланиш ҳолатининг издан чиқиши ва унга эътибор қаратиши зарур гигиеник талабларни тақоза қилиш ва издан чиқиши, ёндош касалликлар ва асоратларни юзага келишини бартараф қилишга қаратилган. Ҳарбийлар учун белгиланган овқатланиш тартибига ажратилган вақт, таркиби ва унинг сон ва сифат кўрсаткичларининг ўрни ёритилган. Ушбу гигиеник тавсияларда нонуштанинг таркибида аҳамиятли ва зарур бўлган олти хил ёрмалардан буғдой ёрмаси, ёғли ва сифатли сут маҳсулотлари, соф балиқ, қуён ва от гўштининг аҳамияти, маҳаллий мева ва сабзоватларнинг ўрни асосланган. Йил фасллари давомида истеъмол қилинадиган сувининг сифати ва кунлик истеъмол миқдори, от гўштидан тайёрланган тузсиз қази, қуритилган меваларнинг ўрни ёритилган. Кетирилган манбалар илмий мушохада қилинган ва зарарли одатлардан спиртли ичимликлар, энергетиклар ва рангли ичимликлар, аччиқ, шўр, дудланган ва иккиламчи ишлов берилган маҳсулотлар, ортиқча қандолат, туз ва тузламаларни рациондан четлаштириш ва уларнинг ўрни алмаштиришга рухсат берилган маҳсулотлар келтирилган. Кун давомида уй ва хизмат давомида ортиқча ёки энергия етишмаслиги натижасидаги толиқиш, овқатланиш билан боғлиқ хасталиклар ривожланиши ва ҳарбий лаёқатсизлик ва ногиронликка олиб келишни олдини олишга қаратилган илмий асосланган тавсиялар келтирилган.*

Калит сўзлар: *ҳарбийлар, кун тартиби, соғлом овқатланиш тартиби ва мезонлари, оқсил сақловчи маҳсулотлар, гигиеник тавсиялар*

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К БЕЛОКСОДЕРЖАЩИМ ПРОДУКТАМ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Олтиев Амрилло Шукруллоевич – соискатель
Шовалиев Илхом Хакназарович – д.м.н., доцент
Бердиев Олим Довронович – ассистент
Ташкентский государственный медицинский университет (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *В данной статье представлен гигиенический анализ принципов организации здорового питания военнослужащих, выполняющих служебные задачи в неблагоприятных микроклиматических условиях. Рассмотрены вопросы формирования рационального режима дня, соответствующего характеру военной деятельности, обеспечения возрастной гармонизации состояния здоровья, повышения физической активности, профилактики дефицита или избытка массы тела, а также предупреждения алиментарно-зависимых заболеваний, нарушений со стороны сердечно-сосудистой системы, эндемического зоба, избыточной массы тела, ожирения и железодефицитной анемии. Особое внимание уделено роли белков и незаменимых аминокислот как важнейших компонентов здорового питания. Проанализированы гигиенические аспекты питания военнослужащих в условиях воздействия неблагоприятных факторов окружающей среды, включая зимние холодные ветры, летнюю жару, суховеи и другие вредные воздействия, способствующие нарушению режима питания в домашних условиях, развитию сопутствующих заболеваний и осложнений. Освещены вопросы режима питания военнослужащих, времени, отводимого на приёмы пищи, а также значения количественных и качественных характеристик пищевого рациона. В рекомендациях обоснована важность включения в завтрак пшеничной крупы как одной из шести наиболее*

ценных круп, жирных и качественных молочных продуктов, натуральной рыбы, мяса кролика и конины, а также местных фруктов и овощей. Рассмотрены требования к качеству питьевой воды и её суточному потреблению в различные сезоны года, значение бессолевого казы из конины и сухофруктов в рационе питания. Проведён научный анализ литературных источников. Обоснована необходимость исключения из рациона алкогольных напитков, энергетиков, окрашенных напитков, острых, чрезмерно солёных, копчёных и повторно переработанных продуктов, а также избыточного потребления кондитерских изделий, соли и солений; приведены допустимые альтернативные продукты. Представлены научно обоснованные рекомендации, направленные на профилактику переутомления, связанного с избытком или дефицитом энергии в период службы и вне её, предупреждение алиментарно-зависимых заболеваний, снижения военно-профессиональной пригодности и развития инвалидности.

Ключевые слова: *военнослужащие, режим дня, здоровое питание, принципы и критерии здорового питания, белоксодержащие продукты, гигиенические рекомендации*

HYGIENIC RECOMMENDATIONS FOR PROTEIN-CONTAINING FOODS IN THE ORGANIZATION OF HEALTHY NUTRITION FOR MILITARY PERSONNEL

Oltiev Amrillo Shukrulloevich – independent researcher
Shovaliev Ilkhom Haknazarovich – D.M.Sc., associate professor
Berdiev Olim Dovronovich – assistant
Tashkent State Medical University (Tashkent, Uzbekistan)

Abstract*. This article presents a hygienic analysis of the principles and components of healthy nutrition based on proteins and essential amino acids aimed at supporting military personnel operating under unfavorable microclimatic conditions. Particular attention is given to the role of a rational daily routine corresponding to military duties, maintenance of age-appropriate health status, enhancement of physical activity, prevention of underweight and overweight, and reduction of nutrition-related diseases, cardiovascular disorders, endemic goiter, obesity, and iron-deficiency anemia, as well as their associated risk factors and complications. The study addresses the adverse effects of harsh environmental conditions, including cold winter winds, hot dry summer winds, and other harmful factors that may disrupt dietary habits and increase the risk of comorbidities and complications among military personnel. Hygienic requirements for maintaining an appropriate nutritional regimen under such conditions are discussed. The importance of meal timing, dietary composition, and the quantitative and qualitative characteristics of the military diet is highlighted. The hygienic recommendations substantiate the inclusion of wheat groats among six nutritionally valuable cereals, high-quality dairy products, fish, rabbit meat, horse meat, and locally produced fruits and vegetables as essential components of breakfast. The quality and daily intake of drinking water throughout the year, as well as the nutritional value of salt-free horse sausage (qazy) and dried fruits, are also described. The cited literature was critically analyzed. Recommendations are provided for eliminating alcoholic beverages, energy drinks, artificially colored beverages, spicy, salty, smoked, and highly processed foods, as well as excessive amounts of confectionery products, salt, and pickled foods from the diet, with appropriate healthier alternatives proposed. Evidence-based recommendations aimed at preventing fatigue associated with energy imbalance, nutrition-related diseases, reduced military fitness, and disability are presented.*

Keywords: *military personnel, daily routine, healthy nutrition, nutritional principles and criteria, protein-containing foods, hygienic recommendations*

Муаммонинг долзарблиги. Ҳарбий хизматчиларнинг касбий фаолияти доимий равишда такрорланувчи стресс ҳолатлари ва юқори руҳий-жисмоний зўриқишлар билан чамбарчас боғлиқдир. Шу муносабат билан, мазкур контингент учун соғлом овқатланиш тамойилларига асосланган рационни ишлаб чиқиш ҳамда унга мос гигиеник тавсияларни такомиллаштириш долзарб илмий-амалий масалалардан бири ҳисобланади. Бундай ёндашув озиқ-овқат омиллари билан боғлиқ касалликлар ва уларнинг асоратларини ўз вақтида профилактика қилиш, шунингдек, турли даражадаги функционал зўриқишлар шароитида организмнинг мослашув имкониятларини сақлаб қолиш ва касалликларнинг кечиш хусусиятларини инобатга олган ҳолда соғлиқни муҳофаза қилишга хизмат қилади (2,7,8,9).

Ҳозирги тараққиёт даврида дунёдаги эпидемиологик вазият аҳоли саломатлик ҳолатини баҳолаш билан биргаликда, касалликларни тарқалишини сабаб ва оқибатларни белгилаш мақсадида доимий мониторинг тадқиқотларини ўтказишни тақоза қилади. Мазкур тадқиқотлар ушбу ҳудудлардаги аҳоли саломатлигини баҳолашдан ташқари, илгари ҳисобга олинмаган касалликларни ёки ривожланишнинг эрта босқичидаги сурункали касалликларни аниқлашдир. 1948-2025 йилларда «Саломатлик» тушунчасига ЖССТ томонидан қуйидаги таъриф берилган: «Саломатлик» – бу шунчаки касаллик ва жисмоний нуқсонларнинг мавжуд эмаслиги

бўлмай, балким тўлиқ жисмоий, руҳий ва ижтимоий осийишталик ҳолатидир» [13,14,15].

Мазкур соҳа мутахассислари олдида турган долзарб вазифалардан бири турли ноқулай микроиқлим шароитларида хизмат фаолиятини олиб бораётган ҳарбий хизматчиларнинг овқатланиш режимига гигиеник баҳо бериш, уни ҳар томонлама таҳлил қилиш ҳамда олинган натижалар асосида илмий асосланган гигиеник тавсияларни ишлаб чиқиш ҳисобланади.

Ҳарбий хизматчиларнинг касалланиши ўзига хос эмас, бу ҳарбий меҳнатнинг зарарли омилларининг умумий таъсирини акс эттиради. Ҳарбий хизматнинг касалланиш даражасига таъсири сурункали касбий касалликларнинг эрта бошланган шаклларининг кучайиши ва ривожланиши билан боғлиқ. Зарарли саноат шароитида олдинги иш тажрибасига эга бўлган ҳарбий хизматчиларни ўз вақтида бошқа лавозимга ўтказиш уларга ҳарбий касбий кўрсаткичларининг тегишли даражасини сақлаб қолиш ва захирага туширилгандан кейин аввалги асосий касбига қайтишни таъминлаш имконини беради.

Ҳарбий хизматчиларнинг оқилона овқатланиши энг муҳим мезонлардан биридир соғлом турмуш тарзи ва соғлом овқатланиш таомийилларига риоя қилишдан иборат.

Озиқланиш ҳарбий хизматчининг ҳаётида асосий аҳамиятидан бирини ўйнайди. Агар сиз мантиқсиз овқатланишни бошласангиз, бу инсон танасида патологик жараёнларнинг ривожланишига олиб келади. Рацион оқсил, ёғ ва мойлар ва оддий, мураккаб углеводлар миқдори бўйича мувозанатли бўлиши керак ва шунинг учун озиқ-овқатда истеъмол қилинадиган овқатлар ҳар хил бўлиши керак: ҳарбий хизматчиларнинг рациони ташкилотда ҳайвон ва ўсимлик маҳсулотларини ва рационал овқатланишни ўз ичига олиши керак, шуни таъкидлаш керакки, ҳар бир маҳсулот гуруҳида яхшироқ чекланган ёки пархездан бутунлай чиқариб ташланганлар мавжуд[2,7,8,9].

Мисол учун, дудланган озиқ-овқат таркибида канцероген таъсирга эга нитритлар мавжуд бўлса, кўп миқдорда ҳайвон ёғлари организм учун хавфлидир, чунки улар тана вазнининг сезиларли даражада ошишига ва томир деворларига холестерин плиталари шаклида чўкишига олиб келиши мумкин, бу қон томирларининг атеросклерозини келтириб чиқаради ва шу орқали юрак-қон томир тизими, мия, буйраклар касалликлари; устида-шўр ва аччиқ овқат ҳам организм учун хавфлидир, чунки туз танадаги суюқликни кечиктиради, бу айниқса юрак ва қон томир касалликлари бўлган инсонлар учун зарарлидир, олий навли нон маҳсулотлари ва шакар кўп миқдорда килограмм ортишига олиб келади, чунки улар таркибида осон ҳазм бўладиган углеводлар мавжуд бўлиб, улар ортиқча миқдорда ёғларга айланади ва тери ости тўқималарида тўпланади [1,6,7,8,9,11,19,20] тадқиқот 2 ҳафталик кетогеник парҳезнинг таъсирини ўрганиб чиқди (KD) углеводли парҳез билан таққослаганда (CHO) ҳарбий хизматчиларда когнитив функциялар, кайфият, уйқу ва юрак уриш тезлигининг ўзгарувчанлиги таъсир қилади (BCP) [19,20].

Тадқиқотнинг мақсади ноқулай микроиқлим шароитларида хизмат фаолиятини амалга ошираётган ҳарбий хизматчилар саломатлигини оптималлаштиришда соғлом овқатланишнинг аҳамиятини гигиеник жиҳатдан баҳолашдан иборат.

Тадқиқот материал ва усуллари.

Тадқиқот материали Ўзбекистон Республикаси Қуролли Кучларида хизмат қилаётган офицерлар ва ҳарбий хизматчиларнинг меҳнат шароитларини ҳисобга олган ҳолда, уларнинг кунлик, ҳафталик ва даврий овқатланиш ҳолатини таҳлил қилиш асосида соғлиқ ҳолатини яхшилашга қаратилган гигиеник тавсияларни ишлаб чиқиш бўйича материаллардан иборат.

Назорат остидаги ҳарбий хизматчиларнинг ёш кўрсаткичи 18 ёшдан 60 ёшгача бўлиб, уларнинг ёш таркиби ва гуруҳлари тадқиқотга жалб этилган контингентнинг ёш тузилишига қўйилган талабларга тўлиқ мувофиқ келади.

Ёш ҳарбий хизматчиларнинг меҳнат фаолияти ва суткалик жисмоний юкламаларига хронометрик баҳо бериш натижаларига асосланиб, маҳаллий озиқ-овқат маҳсулотларидан шакллантирилган кунлик рационнинг физиологик эҳтиёжларга мослигини таъминлаш зарур ҳисобланади.

Тузиладиган тамонома ва унинг таркиби амалдаги меъёрий ҳужжатлар, жумладан Вазирлар Маҳкамаси қарорлари, санитария қоидалари ва меъёрлари (СанПиН), шунингдек овқатланишни ташкил этиш бўйича тасдиқланган тавсиялар талабларига тўлиқ мувофиқ бўлиши лозим.

Кунлик овқатланиш рационига баҳо бериш тадқиқотлари экспедиция шароитида йил давомида тўрт марта — қиш, баҳор, ёз ва куз фаслларида ўтказилди. Тадқиқотлар 14 кунлик давр мобайнида ҳисобланган ўртача кунлик кўрсаткичлар асосида амалга оширилиб, ҳарбий хизматчиларнинг хизмат жойида ва уй шароитида амалда истеъмол қилган озиқ-овқат маҳсулотлари махсус ҳисоб варақаларига қайд этилди.

Олинган маълумотлар Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг ёши, жинси ва касбий фаолият гуруҳларини ҳисобга олган ҳолда соғлом овқатланишни таъминлашга қаратилган ўртача суткалик рационал овқатланиш меъёрларини белгиловчи СанПиН 0007–2020 санитария қоидалари ва нормалари [2], шунингдек Ўзбекистон Республикаси Мудофаа вазирлигининг 2019 йил 3 декабрдаги 966-сонли қарори [3] талаблари билан таққосланди. Кунлик рацион таркибидаги

асосий озиқ моддалар миқдори ҳамда энергетик қиймати **«Озиқ-овқат маҳсулотларининг кимёвий таркиби»** [4] маълумотномаси асосида ҳисоблаб чиқилди.

Олинган натижаларнинг таҳлили.

Бунда маҳаллий маҳсулотлар асосида шакллантирилган рацион таркибига нонушта, тушлик ва кечки овқат ҳарбий хизматчиларнинг яшаш ва хизмат қилиш шароитларини ҳисобга олган ҳолда киритилиши мақсадга мувофиқдир.

Тадқиқотнинг мақсад ва вазифаларидан келиб чиққан ҳолда, Мудофаа вазирлиги тизимида хизмат қилаётган ҳарбий хизматчиларнинг соғлом овқатланишини таъминлаш, уларнинг кундалик овқатланиш рационини саломатлик ҳолатига мос равишда такомиллаштиришга қаратилган гигиеник тавсияларни ишлаб чиқиш мазкур тадқиқотнинг асосий мазмунини ташкил этади. Шу билан бирга, кунлик соғлом овқатланишни ташкил этишда белгиланган 12 та асосий тамойилга қатъий риоя этиш зарурлиги муҳим аҳамият касб этади.

Тақдим этилган тавсиялар билан бир қаторда, даврий равишда амал қилиниши лозим бўлган чора-тадбирлар қаторига ҳар бир ҳарбий хизматчининг кун тартиби асосига киритилган шахсий гигиена ва соғлом овқатланиш кўникмаларига қатъий риоя қилиш киради. Булар жумласига оғиз бўшлиғини мунтазам санация қилиш, турли патоген омиллар, айниқса озиқ-овқат орқали юқадиган гельминтоз касалликларининг профилактикасини ташкил этиш, шунингдек мазкур тадбирларни соҳа мутахассислари томонидан доимий назорат қилиш ва мониторингини амалга ошириш киради.

Тамаки маҳсулотлари ва спиртли ичимликларни истеъмол қилиш, аччиқ ҳамда ўта шўр маҳсулотларни мунтазам қабул қилиш каби зарарли одатлар натижасида юзага келиши мумкин бўлган оғиз бўшлиғи шиллиқ қавати касалликлари, тиш кариеси ва бошқа стоматологик хасталиклар, шунингдек нафас олиш ва овқат ҳазм қилиш тизими касалликларининг олдини олиш мақсадида соғлом турмуш тарзи ва соғлом овқатланиш тамойилларини кенг тарғиб қилиш мақсадга мувофиқдир. Шу билан бирга, ҳарбий хизматчиларнинг меҳнат шароитлари хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда рационал овқатланиш тартибини ишлаб чиқиш ва унинг талабларига қатъий риоя этилишини таъминлаш тавсия этилади.

Қиш фаслида паст ҳарорат ва кучли шамоллар ҳукмрон бўлган шароитларда ҳарбий хизматчиларнинг хизмат режими 48 соат хизмат қилиш ва кейинги 48 соат дам олиш тамойили асосида ташкил этилган.

Атроф-муҳит ҳарорати юқори бўлган ёз мавсумида ҳам мазкур хизмат режими сақлаб қолинади. Хизмат вақтида овқатланиш тўғридан-тўғри иш жойида ташкил этилиб, амалдаги меъёрий талабларга мувофиқ амалга оширилади. Бироқ уй шароитидаги овқатланиш ҳарбий хизматчиларнинг шахсий рацион хусусиятлари, истеъмол қилинадиган озиқ-овқат маҳсулотларининг таркиби ва сифатига боғлиқ бўлади ва қатор ишларида қайт қилинган (15, 16).

Назорат оситига олинган ҳарбийларнинг уй ва иш шароитидаги овқатланиш тартибининг гигиеник таҳлилидан кўриниб турибдики, уй шароитидаги овқатланиш гигиеник талабларига мос келмайди. Иш шароитидаги овқатланиш ҳолатининг сон ва сифат кўрсаткичларида камчилликлар аниқланди.

Ҳар бир касбнинг хусусиятларни инобатга олган ҳолда овқатланиш рационини тузишдан олдин уларнинг кун давомидаги барча фаолиятларини ўз ичига олинган касбларга нисбатан барча бажардиган вазифаларини ўз ичига олган кунлик хронометражни ўрни юқоридир. Шу билан биргаликда кун давомида сарфланадиган энергия сарфини қоплаш учун соғлом овқатланиш вақти ва унинг сон ва сифат кўрсаткичлари ўринлидир ва унинг мослиги бугунги кунда биоимпедансометрик тадқиқотлар асосида баҳоланиши аҳамитлидир ва қатор ишларда акс эттирилган [10,11,12,15, 16,17,18].

Бунга қарамасдан: **биринчи навбатда,** ҳарбий хизматчиларнинг кунлик фаолияти хронометражи натижаларига асосланган ҳолда, уларнинг сарфланган энергиясини қоплаш ҳамда соғлиқ ҳолатини тиклашга қаратилган кунлик овқатланиш рациони шакллантирилиши лозим. Бунда рацион таркибига киритилган озиқ-овқат маҳсулотларининг сифати амалдаги гигиеник талабларга тўлиқ жавоб бериши зарур.

Ушбу худуд фаоляит олиб бораётган ҳарбийларнинг фаолиятининг самарадорлигини баҳолашда кунлик овқатланиш рациони тариқбидаги оқсилларининг қиймати ва ўрни юқоридир.

Иккинчидан, ҳарбий хизматчилар нонуштаси таркибининг таҳлили унинг асосан олий навли ундан тайёрланган нон ва нон-булка маҳсулотлари, маргарин сақловчи ёғ маҳсулотлари, колбаса маҳсулотлари, сосискалар, шунингдек чекланган миқдорда тухум, гуруч ва макарон таомларидан ташкил топганлигини кўрсатди.

Мазкур рацион гигиеник талабларга тўлиқ жавоб бермаслигини ҳисобга олган ҳолда, уни рационал ва соғлом овқатланиш тамойиллари асосида такомиллаштириш ҳамда оптималлаштириш зарурлигини кўрсатди.

Шу нуқтаи назардан биз томондан нонушта таркибини шакллантиришда оқсилларнинг асосий манбалари сифатида буғдой, гуруч, тариқ, ясмиқ, гречка ва сули ёрмалари, иккинчи навли маҳаллий ундан тайёрланган нон ва нонбулка маҳсулотлари, тухум, иссиқ овқатлар, ёғли сут маҳсулотлари, ёғлилиги 82,5 фоиз бўлган са-

риёғ, қаймоқли сузма ҳамда пишлоқдан фойдаланиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

L-аргинин ва бошқа муҳим аминокислоталарнинг асосий манбаи гўшт ва балиқ маҳсулотлари ҳисобланганлиги сабабли, нонушта рационига мавсумий хусусиятларни инобатга олган ҳолда янги ва қуритилган мевалардан тайёрланган табиий шарбатларни киритиш, шу билан бирга қовурилган, дудланган, аччиқ ва ўта шўр маҳсулотлар, қандолат маҳсулотлари, ширинликлар, маргарин сақловчи маҳсулотлар, қаҳва, ортиқча шакар, колбаса маҳсулотлари ҳамда олий навли ундан тайёрланган маҳсулотларни чеклаш ёки истеъмолдан чиқариш тавсия этилиши зарурлигини кўрсатдик.

Нонушта таркибида сут оқсиллари билан бир қаторда гўшт оқсилларининг етарли миқдорда бўлмаслиги, шунингдек хизмат даврида ҳам уларнинг етишмаслиги алиментар бузилишлар ривожланишига сабаб бўлиб, ҳарбий хизматчиларнинг меҳнат қобилияти, жисмоний чидамлилиги ва касбий фаолияти самарадорлигига салбий таъсир кўрсатиши мумкин.

Учинчидан, нонушта вақтида ширин қаҳва ва сунъий сут қўшимчаларини истеъмол қилиш маълум даражада организмнинг кунлик энергия эҳтиёжини қопласа-да, асосий озиқ моддаларга бўлган физиологик эҳтиёжни тўлиқ таъминламайди ҳамда рационал ва мувозанатли овқатланиш тамойилларига мос келмаганлиги аниқланди.

Соғлом овқатланишни ташкил этишда энг аввало кунлик рацион турли хил озиқ-овқат маҳсулотларидан шакллантирилиши лозим.

Яъни ҳар куни сут ва сут маҳсулотлари, гўшт, балиқ, ёрмалар, сабзавотлар, мевалар, дуккакли экинлар ва бошқа озиқ-овқат маҳсулотларини мунтазам истеъмол қилиш тавсия этилди ва гигиеник тавсиялар ишлаб чиқилди.

Ушбу маҳсулотлар ҳайвон ва ўсимлик манбасига эга бўлган юқори биологик қийматли оқсилларнинг муҳим манбаи ҳисобланади.

Ҳарбийларнинг кунлик рационинг энергетик қиймати организмнинг энергия сарфи билан мутаносиб бўлиши керак.

Бизнинг тадиқотларимиз шуни кўрсатдики, уй шароитида ҳафтада айрим ҳолатларида уч кун, айрим ҳолатлари 4 кун бўлиши, уларнинг энергетик қийматининг кескин оширилганлиги, ишлаш кейинги куни камйганлиги сўронома асосида аниқланди. Қувваатмандликнинг ортиши эса карбонсувларнинг истеъмоли билан боғлиқдир.

Ҳарбийларнинг меҳнат шароитининг зарарлилиги, хизмат фаолиятининг хронометражи, кунлик жисмоний юклама ва энергия сарфини ҳисобга олган ҳолда, ҳарбий хизматчиларнинг овқатланиш тартиби уларнинг сарфланган куч-қувватини тиклаш ва соғлигини сақлашга йўналтирилиши лозим. Бунда организмнинг асосий энергия эҳтиёжи ҳайвон ва ўсимлик манбасига эга оқсиллар ҳисобига қондирилиши муҳим аҳамиятга эга.

Тўртинчидан, уй шароитида энергияга бой озиқ-овқат маҳсулотларини ортиқча истеъмол қилиш ва назорат остидаги ҳарбий хизматчилар рационида углеводлар улушининг кескин ортиши кунлик рационнинг энергетик қиймати меъёрдан ошиб кетишига сабаб бўлади. Бу ҳолат ўз навбатида алиментар омилларга боғлиқ касалликларнинг ривожланиши учун муҳим хавф омилларидан бири ҳисобланади.

Бешинчидан, ҳарбий хизматчиларнинг кун давомидаги меҳнат фаолияти давомийлиги уларнинг хизмат юкламаси, энергия сарфи ва овқатланиш ҳолати билан бевосита боғлиқдир.

Моддалар алмашинувининг узоқ муддатли стресс таъсири остида ўзгариши, кун тартиби ва овқатланиш режимига мунтазам риоя қилинмаслиги организм функционал ҳолатининг издан чиқиши ҳамда турли алиментар касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлмаслиги учун профилактик чора-тадбирларни кучайтириш зарур.

Тушлик овқатланишини ташкил этиш ҳолатининг таҳлили иш кунлари давомида овқатланиш режимида бузилишлар мавжудлигини, рационнинг сифат таркиби ўзгаришини, мева ва сабзавотли салатлар ҳамда табиий компотларнинг етарли даражада истеъмол қилинмаслигини кўрсатди. Шу билан бир вақтда, таркибида сунъий бўёқлар ва озиқ-овқат қўшимчалари мавжуд бўлган ичимликларнинг ортиқча истеъмол қилиниши ҳарбий хизматчиларда тана вазни индекси ўзгаришига олиб келувчи омиллардан бири эканлиги қайд этилди.

Кунлик рационда оқсил истеъмолининг умумэътироф этилган меъёри 100–120 г ни ташкил этишига қарамасдан, организмнинг физиологик эҳтиёжини тўлиқ таъминлаш учун оқсилларнинг тавсия этиладиган миқдори тана вазнининг ҳар бир килограммига нисбатан 1,0–1,2 г ҳисобида белгиланиши мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Ҳарбий хизматчилар овқатланишида таркибида метионин ва холин каби липотроп омилларни сақловчи оқсиллар алоҳида аҳамиятга эга. Ушбу моддалар жигарда ёғ инфильтрациясини камайтиришга хизмат қилади. Аминокислоталар таркибининг мувозанатлилиги нуқтаи назаридан казеин, тухум альбумини ҳамда парҳезбоп гўшт турлари энг мақбул оқсил манбалари ҳисобланади.

Олтинчидан, йилнинг иссиқ мавсумида дала машғулотлари ўтказилаётган вақтда иккинчи нонушта сифатида маҳаллий мева ва сабзавотлардан тайёрланган табиий шарбатлар, шунингдек ёғсиз айрон ва чалопни кунлик рационга киритиш мақсадга мувофиқдир. Бу организмда сув-электролит мувозанатини сақлашга

ҳамда зарур озиқ моддалар билан таъминлашга хизмат қилади.

Ҳарбий хизматчиларнинг касбий фаолияти хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда, йилнинг иссиқ фаслларида кунлик рацион таркибига қуён гўштини киритиш, шунингдек маҳаллий мева ва сабзавотларнинг табиий турларини кенгайтириш ҳамда уларнинг мунтазам истеъмол қилинишини таъминлаш тавсия этилади.

Бизнинг тадқиқотларимизда олинган натижалар шуни кўрсаткдики, қуритилган мевалларнинг турларининг камлиги ва уй шароитида унинг ўрнига Coco-cola, Fanta, Sprite, 7up, Ice-tea, Flavis каби рангли бўёқли ичимликларнинг хаддан зиёд ишлатилганлиги аниқланди.

Шунинг инобатга олган холда **еттинчидан** йилнинг совуқ мавсумида туз қўшилмаган от гўшти билан бир қаторда иссиқ қаҳва ва иссиқ чой истеъмол қилиш, шунингдек рацион таркибига қуритилган олма, ўрик, олхўри, майиз, наматак меваси, шафтоли, беҳи ва нок каби қуритилган мевалардан тайёрланган шарбатларни рационга киритиш мақсадга мувофиқ ҳисобланади.

Йилининг барча фаслларида ҳарбийларнинг кунлик рациони таркибида истеъмолга яроқли данакли маҳсулотларнинг камлиги ва айримларнинг ишлатилмаганлиги аниқланди. Бу эса уларнинг ақлий фаолиятининг ва зийраклигининг пасайиши, толиқишни юзага келтиришини инобатга олган ҳолда **саккизинчидан** кунлик рационни селен ва рух микроэлементларининг табиий манбалари бўлган грек ёнғоғи, данакли мевалар мағизлари, кунгабоқар уруғи мағизи ҳамда қовоқ уруғи билан бойитиш ва уларнинг физиологик меъёрларда истеъмол қилинишини таъминлаш тавсия этилади. Шу билан бирга, ҳарбий хизматчилар ўртасида соғлом овқатланиш тамойилларини шакллантиришга қаратилган санитария-маърифий ишлар мунтазам равишда амалга оширилиши зарур.

Бизнинг тадиқотлармиз шуни кўрсатдики, назорат остига олинган кечки овқатнинг 20.00дан кейин ҳамда ухлашдан олдини ҳам овқатланишганлиги, рацион ўсимлик мойи билан қовурилган тамолардан ташкил қилинганлиги, ухлашдан олдин ҳам рангли бўёқли ичимликлар истеъмол қилинганлиги аниқланди. Ушбу ҳолатнинг бартараф қилиниши учун биз томондан **тўққизинчи тавсия, яъни** барча шароитларда ва йил фаслларини ҳисобга олган ҳолда кунлик овқатланиш режими тўғри ташкил этилиши лозим. Хусусан, кечки овқатни соат 18:00 дан кейин ташкил этмаслик, иш вақти ва иш жойидан уйгача бўлган йўл давомийлигини инобатга олган ҳолда овқатланиш ҳамда уйқу вақтларини оқилона режалаштириш талаб этилади.

Ушбу тартиби ҳарбийларнинг меҳнат қобилияти пасайишининг ҳамда алиментар омиллар билан боғлиқ касалликлар ривожланишининг олдини олишга хизмат қилади.

Назоратга олинганлар орасида уй шароитида ўсимлик мойлари ва маргаринни меъёрдан ортиқ истеъмол қилиш, шу билан бирга дуккакли ўсимликлар ва гўшт маҳсулотларининг етарли даражада қабул қилинмаслиги ҳайвон ва ўсимлик манбасига эга оқсиллар истеъмолининг кескин камайишига ҳамда ўсимлик манбасига мансуб углеводлар улушининг ортишига шароит яратганлиги аниқланди. Ушбу ҳолтининг изоҳи ва ечимини топиш мақсадида **ўниничидан,** ҳарбий хизматчиларнинг кунлик рационида ёғлар, айниқса ҳайвон ёғлари миқдорини меъёрлаштириш муҳим аҳамиятга эга. Ўсимлик ёғлари ва омега-3 ёғ кислоталари манбалари билан биргаликда зайтун мойини рационга киритиш ноқулай ташқи омилларнинг салбий таъсирини камайтиришга ёрдам беради. Зайтун маҳсулотлари Е, А ва К витаминларига, шунингдек, темир, натрий ва калий каби минерал моддаларга бой бўлиб, организмда оқсилларнинг самарали ўзлаштирилишига ижобий таъсир кўрсатади.

Ҳарбий хизматчилар учун белгиланган кун тартиби, овқатланиш тартиби ва рацион таркиби бўйича юқорида келтирилган талабларга риоя қилинмаслиги энергия сарфининг нотўғри тақсимланиши, кунлик жисмоний юкламаларни бажариш самарадорлигининг пасайиши, овқатланиш билан боғлиқ касалликлар ривожланишига ва организм функционал ҳолатининг бузилишига сабаб бўлади.

Узоқ муддатда эса бу ҳолат иқтисодий йўқотишларга ҳамда меҳнат ресурсларини қўшимча захиралар билан таъминлаш заруратининг юзага келишига олиб келиши мумкин.

АДАБИЕТЛАР

1. Абдулхаков, И. У., Хайдаров, Н. К., Эрматов, Н. Ж., Хажиев, Д. Б., & Ишматов, Ш. Р. (2022). Эндокрин тизими касалликларининг ҳудудий тартиби билан боғлиқ бўлган ижтимоий–гигиеник таҳлили.

2. Давронов, У., Эрматов, Н., Алимухамедов, Д., & Кенжабаев, Д. (2024). Ҳарбий курсантларнинг самарали таълим тарбия жараёни ташкиллаштиришда кун тартибини ўрнини гигиеник баҳолаш натижалари.

3. Мудофаа вазирлигининг 2019 йил 3 декабрдаги 966-сон қарори.

4. «Озиқ-овқат маҳсулотларининг кимёвий таркиби».- Б.О.Дусчанов, Тошкент.-2002.

5. СанНваҚ 0007-2020 «Ўзбекистон Республикаси аҳолисини ёшга, жинсга ва касбий фаолияти гуруҳлари учун соғлом овқатланишни

таъминлашга қаратилган ўртача кунлик рационал овқатланиш нормалари»-Тошкент.-2020

6. Эрматов, Н. Ж., & Абдулхаева, З. А. (2024). Сурункали гломерулонефрит ташҳисланган беморларнинг куз мавсумида овқатланишни ўзига хос гигиеник таҳлил натижалари

7. Эрматов Н. Ж., Туракулов Э.Х. Гипертония касаллиги ташхисланган ҳарбий хизматчиларнинг саломатлигини яхшилашда кун тартибига қўйиладиган гигиеник тавсиялар //Основы медицины–2025.– Т.1.–№.6.–С.262-267.

8. Эрматов Н.Ж., Туракулов Э.Х., Бердиев О.Д. Гипертония ташхисланган ҳарбий хизматчиларнинг соғлом овқатланишига қўйиладиган гигиеник тавсиялар. Actacamu.-2025.- 4(12), 217–223.

9. Эрматов Н.Ж., Туракулов Э.Х. Гипертония ташхиси қўйилган ҳарбий хизматчиларда касалланиш даражасини олдини олишга қаратилган гигиеник тавсиялар //Основы медицины. – 2026. – Т. 1. – №. 10. – С. 249-255

10. Эрматов, Н. Ж., Ташкенбаева, У. А., & Хожиев, Д. Б. (2023). Псориаз билан хасталанган беморларнинг касалланиш ҳолатини ҳаёт сифатига боғлиқлигининг гигиеник таҳлили. Журнал гуманитарных и естественных наук, (3 [2]), 91-100.

11. Эрматов, Н.Ж., & Қутлиев Ж.А. (2025). Ҳарбий хизматчиларнинг тана тузилишини баҳолашда биоимпеданс таҳлил усулини қўллашнинг истиқболлари. Журнал гуманитарных и естественных наук, (19 [2]), 24-28.

12. Эрматов Н.Ж., Қутлиев Ж.А. Ҳарбий хизматчиларда алиментар семизликнинг этиопатогенези, ташхислаш ва профилактикасининг замонавий аспектлари //Медицинский журнал молодых ученых. – 2025. – №. 13 (03). – С. 284-293.

13. Bahromjon Mamatqulov Jamoat salomatligi. Marketing, menejment 1 – tom , Toshkent – “Innovatsiya-ziyo” – 2025. -473 C.

14. Bahromjon Mamatqulov Jamoat salomatligi. Marketing, menejment 2 – tom , Toshkent – “Innovatsiya-ziyo” – 2025. -453 C.

15. G.I.Shayxova, N.J.Ermatov, F.L.Azizova, D.Sh.Alimuxamedov Ovqatlanish gigiyenasi (o‘quv qo‘llanma) Toshkent – 2024 -432 C.

16. Ermatov N. J., & Ortiqov B. B. (2026). Ishchilarining mavsumiy ovqatlanish holatini gigiyenik tahlili. Вестник Ассоциации Пульмонологов Центральной Азии, 19(14), 259-262.

17. Ermatov, N., Akhmedova, S., & Kholbekov, B. (2025). Hygienic and microbiological properties of soil and their influence on human health. Медицинский журнал молодых ученых, (15 (09)), 219-223.

18. Nizom, E., Nurillo, M., & Irina U. (2025). Hygienic Analysis of Winter Nutritional Status in Patients with Toxic Hepatitis.

19. Henderson LR, van den Berg M, Shaw DM. The effect of a 2 week ketogenic diet, versus a carbohydrate-based diet, on cognitive performance, mood and subjective sleepiness during 36 h of extended wakefulness in military personnel: An exploratory study.// J Sleep Res. 2023 Aug;32(4):e13832.

20. WOF: World Obesity Federation.World Obesity Atlas. 2023. Available online: https://data.worldobesity.org/publications