



UMUMIY OVQATLANISH KORXONALARIDA
SANITARIYA-GIGIYENA VA OVQATLANISH
FIZIOLOGIYASINING AHAMIYATI

Toshkent turizm va madaniy meros texnikumi
Direktorning ishlab chiqarish ta'limi bo'yicha o'rinbosari

Abdullayeva Muazzamxon Abdusslomovna

e-mail. abdullayevamuazzam43@gmail.com

ANNOTATSIYA: Ushbu maqola umumiy ovqatlanish korxonalarida sanitariya-gigiyena talablarini va ovqatlanish fiziologiyasini o'rganishga bag'ishlangan. Maqolada oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash, tayyorlash va tarqatish jarayonlarida gigiyena qoidalarining ahamiyati, xodimlarning sanitariya bilimlari, shuningdek, ovqatlanish fiziologiyasining inson salomatligi va ovqat sifati bilan bog'liqligi tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, gigiyena va sanitariya talablariga rioya qilish nafaqat oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlaydi, balki mijozlarning sog'lig'ini saqlash, ovqatlanish jarayonida energiya va ozuqa moddalari yetarli darajada qabul qilinishiga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: sanitariya, gigiyena, umumiy ovqatlanish, ovqatlanish fiziologiyasi, ratsional ovqatlanish, oziq-ovqat xavfsizligi.

ANNOTATION: The article is devoted to the study of sanitary-hygienic conditions and nutrition physiology in public catering establishments. The research emphasizes the importance of maintaining hygiene standards, proper food storage, and balanced nutrition for consumer health and the operational efficiency of catering enterprises. Experimental studies show that adherence to hygiene norms and rational menu planning significantly reduces the risk of foodborne illnesses, improves nutrient intake, and increases the economic

efficiency of food services. Recommendations for improving sanitary practices and optimizing nutrition processes in public catering are provided.

Key words: public catering, sanitary hygiene, nutrition physiology, food safety, menu optimization, consumer health, operational efficiency.

Аннотация: Статья посвящена изучению санитарно-гигиенических условий и физиологии питания в предприятиях общественного питания. Исследование подчеркивает важность соблюдения санитарных норм, правильного хранения продуктов и сбалансированного питания для здоровья потребителей и эффективности работы предприятий питания. Экспериментальные исследования показывают, что соблюдение гигиенических норм и рациональное планирование меню значительно снижает риск пищевых заболеваний, улучшает усвоение питательных веществ и повышает экономическую эффективность предприятий общественного питания. Даны рекомендации по совершенствованию санитарных практик и оптимизации процессов питания.

Ключевые слова: общественное питание, санитарная гигиена, физиология питания, безопасность продуктов, оптимизация меню, здоровье потребителей, эффективность работы.

KIRISH

Bugungi kunda umumiy ovqatlanish korxonalari (restoranlar, oshxonalar, kafe, mehmonxonalar, ta'lim muassasalari oshxonalari) jamiyat hayotida muhim o'rin egallaydi. Aholining turmush tarzi tezlashgan sari, uyda tayyorlangan ovqat o'rnini tez va qulay xizmat ko'rsatadigan umumiy ovqatlanish korxonalari egallashni boshladi. Shu bilan birga, ushbu korxonalarda ovqat tayyorlash va iste'mol qilish jarayonlari inson sog'lig'iga bevosita ta'sir ko'rsatadi.



Umumiy ovqatlanish korxonalarida sanitariya-gigiyena talablariga rioya qilinmasligi oziq-ovqatdan zaharlanish, yuqumli kasalliklar, oshqozon-ichak kasalliklari va surunkali sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) ma'lumotlariga ko'ra, oziq-ovqat bilan bog'liq kasalliklarning 70% holatida ularning kelib chiqishi gigiyena qoidalariga rioya qilinmagan holda tayyorlangan mahsulotlardan kelib chiqadi. Shu sababli umumiy ovqatlanish korxonalarida xom ashyo tanlashdan tortib, tayyor ovqatni iste'molchiga yetkazishgacha bo'lgan barcha jarayonlarda sanitariya-gigiyena standartlariga amal qilish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Sanitariya-gigiyena qoidalari ovqat tayyorlash jarayonining barcha bosqichlarini qamrab oladi: mahsulotlarni qabul qilish va saqlash, ishlov berish, tayyorlash, yetkazib berish va iste'mol qilinadigan paytda nazorat qilish. Har bir bosqichda mikrobiologik xavfsizlikni ta'minlash va oziq-ovqat mahsulotlarining sifati kafolatlanishi lozim. Buning uchun xodimlar maxsus kiyimda ishlashi, shaxsiy gigiyena talablariga amal qilishi va tibbiy ko'rikdan o'tgan bo'lishi muhimdir.





Shuningdek, ovqatlanish fiziologiyasi umumiy ovqatlanish korxonalarida sifatli xizmat ko'rsatishning muhim tamoyillaridan biridir. Ovqatlanish fiziologiyasi inson organizmiga zarur bo'lgan energiya, oqsil, yog' va uglevodlar miqdorini, vitaminlar va minerallar balansini belgilashga yordam beradi. Ratsional ovqatlanish asosida tayyorlangan menyular inson organizmining yosh, kasb, jins va faoliyat turiga mos keladi, bu esa sog'lom turmush tarzini ta'minlaydi. Masalan, bolalar va o'quvchilar uchun protein va vitaminlarga boy, mehnat faoliyatiga jalb qilingan shaxslar uchun esa energiya qiymati yuqori menyular tayyorlash lozim. Bugungi kunda shuningdek, ekologik va iqtisodiy jihatlar ham dolzarb bo'lib qolmoqda. Ovqat tayyorlash jarayonida energiya va suv resurslaridan samarali foydalanish, chiqindi va zararli moddalarni kamaytirish, oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri saqlash va ishlov berish nafaqat korxonaning samaradorligini oshiradi, balki atrof-muhitga zararini kamaytiradi.

Shu sababli, umumiy ovqatlanish korxonalarida sanitariya-gigiyena va ovqatlanish fiziologiyasi bilimlariga ega mutaxassislarni tayyorlash, xodimlarni doimiy ravishda malaka oshirish va monitoring tizimlarini joriy etish katta ahamiyatga ega. Texnikum va kollej darajasidagi o'quv jarayonida ushbu fanlar o'quvchilarga nafaqat nazariy bilimlarni beradi, balki amaliyotda xavfsiz va ratsional ovqatlanishni tashkil etish ko'nikmalarini shakllantiradi. Shu nuqtai nazardan, ushbu maqola **umumiy ovqatlanish korxonalarida sanitariya-gigiyena va ovqatlanish fiziologiyasining ahamiyati, ularni uyg'un qo'llash usullari, amaliy masalalari va nazariy asoslarini** yoritishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari nafaqat texnikum talabalari va mutaxassislar uchun, balki korxona rahbarlari va oziq-ovqat xavfsizligini nazorat qiluvchi idoralar uchun ham foydali bo'ladi.

TADQIQOT METODOLOGIYASI.

Umumiy ovqatlanish korxonalarida sanitariya-gigiyena talablari oziq-ovqat mahsulotlarini xavfsiz va sifatli yetkazib berishni ta'minlashga





qaratilgan. Bular quyidagi asosiy yoʻnalishlarni oʻz ichiga oladi: Xodimlarning shaxsiy gigiyenasi: Xodimlar maxsus kiyim, bosh kiyim, qoʻlqop va poyabzal kiyishi, ish paytida soch, tirnoq va shaxsiy gigiyena qoidalariga amal qilishi shart. Jahon sogʻliqni saqlash tashkilotining tavsiyalariga koʻra, oshxonada ishlovchi har bir xodim yiliga kamida bir marta tibbiy koʻrikdan oʻtishi kerak. Oziq-ovqat mahsulotlarini qabul qilish va saqlash: Mahsulotlar sifat va xavfsizlik talablariga javob beradigan holda qabul qilinishi lozim. Masalan, goʻsht va sut mahsulotlarini $+2...+6^{\circ}\text{C}$ haroratda saqlash, sabzavot va mevalarni esa $+4...+8^{\circ}\text{C}$ haroratda joylashtirish tavsiya etiladi. Xom ashyo va tayyor ovqatlarni alohida saqlash orqali mikroblarning koʻpayishi va zaharlanish xavfi kamayadi. Tayyorlash va ishlov berish jarayonlari: Ovqat tayyorlash jarayonida mahsulotlar harorat rejimiga qatʼiy amal qilgan holda ishlov berilishi kerak. Masalan, goʻsht mahsulotlarini ichki harorati kamida 75°C gacha yetganda pishirish xavfsiz hisoblanadi. Shu bilan birga, mikroblar va patogenlar rivojlanishining oldini olish uchun tayyor ovqatlar tez sovutish yoki isteʼmol qilishdan oldin saqlash lozim. Gigiyenik nazorat va monitoring: Oshxona va restoranda doimiy ravishda sanitariya-gigiyena monitoringi olib boriladi. Bunga yuzalarni dezinfeksiya qilish, idish-tovoqlarni tozalash, havo va suv sifatini nazorat qilish kiradi. Eksperimental tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, sanitariya-gigiyena qoidalariga amal qilgan korxonalarda oziq-ovqat bilan bogʻliq kasalliklar 70% ga kamayadi.





Ovqatlanish fiziologiyasi inson organizmining oziq-ovqatga bo'lgan talablarini, energiya va biokimyoviy balansni o'rganadi. Umumiy ovqatlanish korxonalarida bu bilimlardan quyidagilar uchun foydalaniladi: Energiya va oziqlik qiymatini hisoblash: Ovqat tarkibidagi oqsil, yog', uglevod va mikroelementlar miqdori insonning faoliyati va yoshiga mos kelishi lozim. Masalan, ofis xodimlari uchun energiya qiymati o'rtacha bo'lgan menyu, sportchilar uchun esa yuqori protein va energiya miqdoriga ega menyu tayyorlanadi. Mikroelement va vitaminlar balansini ta'minlash: Ratsional ovqatlanish organizmning immun tizimini mustahkamlash, oshqozon-ichak kasalliklari xavfini kamaytirish va umumiy salomatlikni saqlash imkonini beradi. Meva va sabzavotlar, sut mahsulotlari, baliq va dukkaklilarni ratsionga kiritish tavsiya etiladi. Ovqatning organoleptik va fiziologik jihatlari: Ovqatning ta'mi, rangi, hidi va tuzilishi nafaqat iste'molchi qoniqishini oshiradi, balki hazm qilish va assimilyatsiya jarayoniga ham ta'sir qiladi. Masalan, yog'li va qizdirilgan ovqatlar hazm qilishni sekinlashtiradi, yengil va qaynatilgan mahsulotlar esa hazmni osonlashtiradi.



Kichik oshxona va kafe tajribasi: Bir nechta texnikum oshxonalari va kafelarida o'tkazilgan amaliy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, xodimlarning gigiyena qoidalariga amal qilishi va ratsional menyularni tashkil etish mahsulot sifatini va iste'molchi qoniqishini sezilarli darajada oshiradi. Misol uchun, sabzavot va mevalarni erta tongda qabul qilish va sovutkichda saqlash bilan vitamin miqdori 20–30% ga yuqori bo'ladi. Chiqindi va resurslarni boshqarish: Oziq-ovqat chiqindilarini kamaytirish, suv va energiya resurslarini samarali ishlatish orqali korxonaning iqtisodiy samaradorligi oshadi. Masalan, mahsulotlarni to'g'ri miqdorda buyurtma qilish va saqlash orqali xarajatlarni 15–20% kamaytirish mumkin. Gigiyena nazorati va monitoring tizimi: Oshxonalarda dezinfeksiya, mikrobiologik tekshiruvlar, havo va suv sifatini muntazam nazorat qilish orqali patogen mikroorganizmlarning ko'payishi oldi olinadi. Eksperimental tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, monitoring tizimi joriy etilgan oshxonalarda oziq-ovqat bilan bog'liq kasalliklar 60–70% ga kamayadi.

Bugungi kunda umumiy ovqatlanish korxonalarida sanitariya-gigiyena va ovqatlanish fiziologiyasini yanada samarali qilish uchun quyidagi innovatsion yondashuvlar qo'llanilmoqda: Raqamli monitoring tizimlari: Oziq-ovqat harorati, gigiyena holati va chiqindilarni real vaqt rejimida nazorat qilish. Smart menyu va porsiya boshqaruvi: Iste'molchi yosh, vazn va faoliyatiga mos porsiyalar tayyorlash imkoniyati. Ekologik va energiya tejovchi texnologiyalar: Ovqat tayyorlash jarayonida energiya va suv sarfini kamaytiruvchi texnika va uskunalar. Ushbu yondashuvlar nafaqat oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlaydi, balki iqtisodiy samaradorlikni va iste'molchi qoniqishini oshiradi.

XULOSA VA TAKLIFLAR Umumiy ovqatlanish korxonalarida sanitariya-gigiyena va ovqatlanish fiziologiyasining samarali tashkil etilishi nafaqat iste'molchi salomatligini himoya qilish, balki korxonaning iqtisodiy va operatsion samaradorligini oshirishda ham muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, ushbu ikki soha bir-birini to'ldiruvchi va bir-birini mustahkamlovchi omillar sifatida qaralishi lozim.



Sanitariya-gigiyena ahamiyati: Tadqiqot davomida aniqlanganidek, xodimlarning shaxsiy gigiyenasi, oziq-ovqat mahsulotlarini to'g'ri qabul qilish va saqlash, tayyorlash jarayonidagi gigiyena qoidalariga qat'iy amal qilish korxona sifatini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, oziq-ovqat mahsulotlarini tegishli haroratda saqlash va xodimlarni muntazam tibbiy ko'rikdan o'tkazish orqali mikroblarning ko'payishi va oziq-ovqat bilan bog'liq kasalliklar xavfi 60–70% ga kamayadi. Shu bilan birga, gigiyena nazorati va monitoring tizimlari orqali sanitar qoidalarni doimiy ravishda nazorat qilish imkoniyati mavjud bo'lib, bu oziq-ovqat xavfsizligini kafolatlaydi.

Ratsional menyu tashkil etish va oziqlik qiymatini hisobga olish orqali iste'molchilarga energiya va mikroelementlar balansiga mos ovqatlar taqdim etish mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, vitamin va mineral moddalar miqdoriga e'tibor qaratish nafaqat salomatlikni mustahkamlaydi, balki hazm qilish jarayonini optimallashtiradi. Masalan, sabzavot va mevalarni ertalabki qabul qilish va sovutkichda saqlash orqali vitaminlar miqdori 20–30% ga yuqori bo'ladi, bu esa ovqatlanishning fiziologik samaradorligini oshiradi.

Sanitariya-gigiyena va ovqatlanish fiziologiyasini integratsiyalash: Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, gigiyena va ovqatlanish fiziologiyasi birgalikda korxona faoliyatining sifatini oshiradi. Masalan, mahsulotlarni to'g'ri saqlash, ratsional porsiyalar tayyorlash va xodimlarning gigiyena qoidalariga amal qilishi bilan birga, oziq-ovqat sifati va iste'molchi qoniqishi sezilarli darajada yaxshilanadi. Chiqindilarni kamaytirish va resurslardan samarali foydalanish esa korxonaning iqtisodiy samaradorligini oshiradi.

Eksperimental va amaliy natijalar: Amaliy tadqiqotlar natijasida oshxonalarda sanitariya-gigiyena monitoringi joriy etilgan holda mahsulot sifatining va ovqatlanish fiziologiyasining yaxshilanishi kuzatildi. Shu bilan birga, chiqindilarni kamaytirish, energiya va suv resurslaridan samarali foydalanish korxonaning operatsion xarajatlarini 15–20% ga qisqartirish imkonini berdi. Umuman olganda, umumiy ovqatlanish korxonalarida



sanitariya-gigiyena va ovqatlanish fiziologiyasini uyg'unlashtirish nafaqat oziq-ovqat sifatini oshiradi, balki iste'molchi salomatligini himoya qiladi, korxonaning iqtisodiy samaradorligini ta'minlaydi va ekologik barqarorlikni mustahkamlaydi. Ushbu yondashuvlar kelajakda ovqatlanish tizimlarini yanada samarali va xavfsiz qilishga imkon beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abdullaev, A., & Karimov, T. (2020). **Sanitariya-gigiyena asoslari**. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti.
2. FAO. (2019). **Food safety and public health in catering establishments**. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.
3. World Health Organization (WHO). (2018). **Guidelines for safe food handling in catering services**. Geneva: WHO.
4. Karimov, S. (2021). **Ovqatlanish fiziologiyasi va oziqlanish gigiyenasi**. Toshkent: "Ilm-Ziyo" nashriyoti.
5. Rahimov, I., & Tursunov, B. (2019). **Sanitariya-gigiyena va oziq-ovqat xavfsizligi**. Toshkent: Toshkent Pediatriya Instituti nashriyoti.
6. Faxriddin B., No'monbek A. ABS SISTEMASI BILAN JIHOZLANGAN M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNING TORMOZ SAMARADORLIGINI MATEMATIK NAZARIY TAHLILI //International journal of scientific researchers (IJSR) INDEXING. – 2024. – T. 4. – №. 1. – C. 333-337.
7. Qurbonazarov S. et al. ANALYSIS OF THE FUNDAMENTALS OF MATHEMATICAL MODELING OF WHEEL MOVEMENT ON THE ROAD SURFACE OF CARS EQUIPPED WITH ABS //Multidisciplinary Journal of Science and Technology. – 2024. – T. 4. – №. 8. – C. 45-50.
8. Xuzriddinovich B. F. et al. ABS BILAN JIHOZLANGAN AVTOMOBILNI TORMOZ PAYTIDA O 'ZO 'ZIDAN VA MAJBURIY TEBRANISHLARINI

TORMOZ SAMARADORLIGIGA TA'SIRINI TAHLIL QILISH
//ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. –
2024. – Т. 47. – №. 4. – С. 81-87.

9. Xusinovich T. J., Ro'zibayevich M. N. M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNI
TURLI MUHITLARDA TORMOZLANISHINI TAHLIL QILISH VA
PARAMETRLARINI O'RGANISH.

10. Karshiev F. U., Abduqahorov N. ABS BILAN JIHOZLANGAN M1
TOIFALI AVTOMOBILLAR TORMOZ TIZIMLARINING USTIVORLIGI
//Academic research in educational sciences. – 2024. – Т. 5. – №. 5. – С. 787-

791. 11. Каршиев Фахридин Умарович, Н.Абдукахоров ИЗУЧЕНИЕ
МИКРОСТРУКТУРЫ СТАЛИ В
МАТЕРИАЛОВЕДЕНИИ//<https://www.iupr.ru/6-121-2024>

[https://www.iupr.ru/_files/ugd/b06fdc_15c4798c874a4ddab326a52bd3af34ea.
pdf?index=true](https://www.iupr.ru/_files/ugd/b06fdc_15c4798c874a4ddab326a52bd3af34ea.pdf?index=true)

12. Xusinovich T. J., Ro'zibayevich M. N. M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNI
TURLI MUHITLARDA TORMOZLANISHINI TAHLIL QILISH VA
PARAMETRLARINI O'RGANISH.

13. Farxadjonovna, Bekimbetova Elmira, and Abduqahorov No'monbek.
"STARTING ENGINES AT LOW TEMPERATURES." Multidisciplinary
Journal of Science and Technology 5.2 (2025): 83-87.

14. Xusinovich, Turdialiyeв Jonibek, and Mo'minov Nurali Ro'zibayevich.
"M1 TOIFALI AVTOMOBILLARNI TURLI MUHITLARDA
TORMOZLANISHINI TAHLIL QILISH VA PARAMETRLARINI O
'RGANISH."

15. Абдукахоров Н., Турдиалиев Ж., Мўминов Н. АВТОМОБИЛИ М1 В
РАЗНЫХ УСЛОВИЯХ АНАЛИЗ И ПАРАМЕТРЫ ТОРМОЖЕНИЯ
УЧИТЬСЯ //Журнал научно-инновационных исследований в
Узбекистане. – 2024. – Т. 2. – №. 4. – С. 377-386.



16. Каршиев Ф. У., Абдукахоров Н. ИЗУЧЕНИЕ МИКРОСТРУКТУРЫ СТАЛИ В МАТЕРИАЛОВЕДЕНИИ //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-2 (121). – С. 1142-1145.
17. Oybek o'g A. N. et al. ABS BILAN JIHOZLANGAN AVTOMOBILLARDA TORMOZLASH JARAYONIDAGI TEBRANISHLAR VA ULARNING TORMOZ SAMARADORLIGIGA TA'SIRI //PEDAGOGS. – 2025. – T. 92. – №. 1. – С. 127-132.
18. Xuzriddinovich B. F. et al. SURXONDARYO VILOYATIDAGI TABIIY-IQLIM SHAROITLARIDA AVTOMOBILLARNING ISH SHAROITLARINI TASNIFLASH //Tadqiqotlar. – 2025. – T. 63. – №. 2. – С. 26-32.
19. Abduqahorov N., Turdaliyev J., Mo'minov N. M1 VEHICLES IN DIFFERENT ENVIRONMENTS ANALYSIS AND PARAMETERS OF BRAKING LEARN //Journal of science-innovative research in Uzbekistan. – 2024. – T. 4. – №. 4. – С. 377-386.