

## OZIQ-OVQAT XAVFSIZLIGI, OVQATLANISH SIFATI VA KO'KRAK SARATONI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.11242640>

**Odinaxon Raxmanovna Parpiyeva**

*Central Asian Medical University Xalqaro tibbiyot universiteti dotsent v.b.,*

*e.mail: o.r.parpiyeva@pf.fdu.uz*

*orcid.org/0000-0001-6223-103X*

**Djalalova Nigora Xusanovna**

*Farg'ona davlat universiteti Musiqiy ta'lim va madaniyat kafedrası o'qituvchisi*

*nx\_djalalova@mail.ru*

**Mavzuning dolzarbligi.** Bugun ekologik muammolar dunyo sahnasidagi qisqa fursatlar ichida hal etilishi va jiddiy e'tibor qaratilishi lozim bo'lgan muammolardan biriga aylanib ulgurdi. Boisi, ekologik vaziyat va muammolarning insoniyat hayotiga, salomatligiga bo'lgan ta'sir doirasi kun sayin ortib bormoqda.

Oziq-ovqat mahsulotlaridan kelib chiqadigan muammolar nafaqat odamlarning sog'lig'iga, balki jamiyat, tarmoqlar va pirovard natijada mamlakatlarning iqtisodiy va ijtimoiy tuzilmalariga ta'sir qiladi. Jahon miqyosida oziq-ovqat savdosi nafaqat mamlakatlarga valyuta oqimini ta'minlaydi, balki ushbu sektor uchun qo'shimcha qiymat yaratadi. Biroq, oziq-ovqat bilan bog'liq xavflar sog'liq uchun jiddiy muammolarni keltirib chiqaradi.

**Kirish.** Bugungi kunda ekologiya va atrof-muhit muhofazasi butunjahon kun tartibidagi dolzarb masalalardan biriga aylandi. Inson salomatligi va uning hayotiga bevosita ta'sir qiluvchi muhim omil bo'lgan ekologiya va atrof-muhit holati har bir mamlakat barqaror rivojlanish yo'lining asosiy qismi hisoblanadi. Shu bois, butun dunyoda bo'lgani kabi mamlakatimizda ham ekologik vaziyatni tubdan yaxshilash, inson hayotiga ta'sir o'tkazuvchi ekologik muammolarni bartaraf etishga qaratilgan bir qator chora-tadbirlar amalga oshirib kelinmoqda.

Oziq-ovqat ta'minoti va xavfsizligi har doim keng qamrovli ijtimoiy-iqtisodiy, demografik va ekologik omillarga bog'liq. Shu bois, mamlakatimizda dunyo bozorlarida yuzaga kelgan keskin tebranishlarning ichki bozorni oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlashga salbiy ta'sirini kamaytirish maqsadida oziq-ovqat xavfsizligi va ovqatlanish sifatini sezilarli darajada yaxshilash, aholi salomatligi uchun ko'plab xavf omillarini kamaytirish imkonini beradigan bir qator muhim chora-tadbirlar qabul qilindi.

**Nazariy asoslar.** Dunyoda ko'krak bezi saratoni kasalligi ayollar orasida uchraydigan eng ko'p va keng tarqalgan o'sma kasalliklari guruhiga kiradi. Dunyo miqyosida bugungi kunda fertil yoshidagi ayollar orasida sut bezi kasalliklari sonining ortib borishi kuzatilmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tahliliga ko'ra, inson salomatligiga ta'sir etuvchi omillar orasida tibbiy ta'minot 10 foizni, irsiy omillar 15 foizni, atrof-muhitning holati 20 foizni tashkil etadi.

Ko'krak bezi saratoni kasalligi bilan kasallanish ko'proq 50 yoshdan oshgan, genetik kasallikka ega bo'lgan, ko'p spirtli ichimlik iste'mol qiladigan, farzand ko'rmagan, yoshi 30 dan oshganda ilk bor ona bo'lgan, farzandini ko'krak suti bilan boqmagan, estrogen gormonal dori vositalarini 1 yildan ko'p vaqt davomida qabul qilgan, radiatsiya ta'siriga uchragan ayollarda uchrashi olimlar tomonidan aniqlangan. Lekin so'nggi yillarda kasallik yosharib bormoqda.

Atmosferadagi radiatsiya, oziq-ovqat mahsulotlarida kimyoviy qo'shimchalarning ko'pligi, nosog'lom ovqatlanish, gormonal buzilishlar, irsiy omillar, stresslar onkologik kasalliklarga sabab bo'lmoqda. Xususan, oziq-ovqat mahsulotlari xavfsizligini ta'minlashning samarali tizimi yaratilmagan deyishga asoslar yetarli. Misol uchun, ularning tarkibida texnik palma moyining ishlatilishi qat'iy taqiqlangan, lekin buni aniqlaydigan mexanizmlar yo'lga qo'yilmagan. Vaholanki, ushbu mahsulot inson organizmi uchun g'oyat zararli bo'lib, hayotiy muhim organlarni ishdan chiqarishi bilan birga onkologik kasalliklarga sabab bo'ladi.

Jahonda sut bezi kasalligining alimentar profilaktikasini maxsuslashtirilgan oziq-ovqat mahsulotlarini qo'llash orqalishakllantirishning yuqori samaradorligiga erishish maqsadida qator ilmiy-tadqiqotlar amalga oshirilmoqda. Bu borada ayollarda ko'krak bezi saratoni rivojlanishining ijobiy va salbiy omillarini asoslash, kasallikning tibbiy-biologik va ijtimoiy-gigienik xavf omillarining o'rnini asoslashdan iborat. Ko'krak bezi saratonini oldini olish va davolashda maxsuslashtirilgan mahsulotlarning samaradorligini, ko'krak saratoniga chalingan ayollar ovqat ratsionini korreksiyalash va yangi davolovchi ovqat mahsulotlarining foydalanish samaradorligini baholashga qaratilgan sog'lomlashtiruvchi chora-tadbirlar kompleksini ishlab chiqish va gigienik me'yorlar yaratish kabilar alohida ahamiyat kasb etadi.

Oziq-ovqat xavfsizligi aholi salomatligini saqlashning hal qiluvchi omilidir. Xavfsiz oziq-ovqat kasalliklarni kamaytirishga yordam beradi va shuning uchun turmush darajasini yaxshilaydi. Epidemiologik va laboratoriya tadqiqotlari oziq-ovqat mahsulotlarini ifloslantiruvchi moddalarning salbiy ta'sirini va parhez va saraton o'rtasidagi bog'liqlikni ko'rsatdi. Ifloslantiruvchi moddalarga ta'sir

qilishning asosiy yo'li metallar, turg'un organik ifloslantiruvchi moddalar va pestitsidlar kabi turli manbalardan bo'lishi mumkin.

Potensial kanserogen birikmalarning bir necha turlari tekshirilgan:

- Birinchidan, tuzlangan va dudlangan baliq kabi tabiiy ovqatlar kanserogenlarni o'z ichiga oladi, ulardan qochish oson emas.

- Ikkinchidan, tabiiy oziq-ovqatlar ifloslanishi mumkin, masalan, kanserogen qo'ziqorin metaboliti aflatoksin bilan donning ifloslanishi, donni saqlashning zamonaviy usullari bilan bartaraf etilishi mumkin.

- Uchinchidan, oziq-ovqatda sun'iy kimyoviy moddalar bo'lishi mumkin.

- To'rtinchi toifa – saxarin yoki oziq-ovqat bo'yoqlari kabi oziq-ovqatlarga maxsus qo'shiladigan sun'iy kimyoviy moddalar.

Turli xil o'smalarning rivojlanishiga eng katta hissa qo'shadigan yomon ekologik vaziyat: suv, havo va tuproqqa kiradigan turli moddalar tanamizning faoliyatini buzadi, saraton va boshqa muammolarga olib keladi.

Ko'krak bezi saratonini davolash vaqtida ovqatlanish aralashuvini o'rganish bo'yicha tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, oziq-ovqat iste'moli bo'yicha maslahatlar va ba'zi parhez tarkibiy qismlari bilan qo'shimchalar dori-darmonlardan kelib chiqadigan nojo'ya ta'sirlarni cheklashda, shuningdek, terapevtik samaradorlikni oshirishda foydali bo'lishi mumkin.

**Xulosa.** Oziq-ovqat mahsulotlarining nazoratsiz ishlab chiqarilishi, atrof - muhitning ifloslanishi, qonuniy qoidalar va amaliyotlarning yo'qligi, oziq-ovqat mahsulotlarining yaroqlilik muddatini ko'paytirish amaliyoti oziq-ovqat xavfsizligi uchun eng katta xavf omilidir. Bularga qo'shimcha ravishda, mikrobiologik xavflar, biotoksinlar, kimyoviy ifloslanish, mikotoksinlar va oziq -ovqat qo'shimchalari ko'pincha ruxsat etilgan miqdordan oshib ketadi va inson salomatligiga zarar yetkazadi.

Ovqatlanishni yaxshilash ayollarning ko'krak bezi saratoniga duchor bo'lmaslik yoki qaytalanishdan qochish ehtimolini oshiradi. Ayollar nafaqat sog'lom ovqatlanish qoidalariga rioya qilishlari, balki omon qolish imkoniyatlarini oshirish uchun o'z ratsionlariga xavfsiz va sifatli oziq-ovqat mahsulotlarini kiritishlari lozim.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kushi, L. H., Kwan, M. L., Lee, M. M., & Ambrosone, C. B. (2007). Lifestyle factors and survival in women with breast cancer. *The Journal of nutrition*, 137(1), 236S-242S.

2. Hunter, D. J., & Willett, W. C. (1994). Diet, body build, and breast cancer. *Annual review of nutrition*, 14(1), 393-418.
3. Ferrini, K., Ghelfi, F., Mannucci, R., & Titta, L. (2015). Lifestyle, nutrition and breast cancer: facts and presumptions for consideration. *Ecancermedicalscience*, 9.
4. Rakhmanovna, P. O. (2022). Nutrition and diet in breast cancer. *Texas Journal of Medical Science*, 7, 27-30.
5. Parpieva, O. R., Muydinova, E., Safarova, G., & Boltaboeva, N. (2020). Social and psychological aspects of a healthy life style. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 10(11), 1364-1368.
6. Parpiyeva, O. (2023). "KO 'KRAK BEZI SARATONI BILAN KASALLANGAN AYOLLAR OVQATLANISHINI KORREKTSIYALASHNI ILMIY ASOSLASH" MAVZUSI BO 'YICHA ADABIYOTLAR TAHLILI. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 3(12), 168-177.
7. Normatova, S. A., & Parpiyeva, O. R. (2024). ASSESSMENT OF THE ROLE OF RISK FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF BREAST CANCER. *THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH*, 2(21), 74-78.
8. Parpieva, O. R., Muydinova, E., & Safarova, G. (2021). Breast cancer. *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal*, 11(11), 482-485.
9. Парпиева, О. Р. (2023). КЎКРАК БЕЗИ САРАТОНИ ҲАҚИДА ТУШУНЧА. Finland International Scientific Journal of Education. *Social Science & Humanities*, 11(3), 446-454.
10. Parpieva, O. R., & Djalalidinova, O. O. (2022). Reproductive Health Issues. *Texas Journal of Medical Science*, 14, 58-61.
11. Parpiyeva, O. R., & Ostanauqulov, A. D. (2019). Health theory. *Форум молодых ученых*, (6 (34)), 26-28.
12. Parpiyeva, O. R. (2023). THE IMPORTANCE OF THE NURSE'S ACTIVITY IN CARRYING OUT PATRONAGE OF ONCOLOGICAL PATIENTS. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 3(8), 53-56.
13. Rakhmanovna, P. O., & Ugli, O. A. D. (2021). Modern Scientific Research In Oncological Diseases. *The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research*, 3(03), 117-121.
14. Normatova Sh.A., & Parpiyeva O.R. (2023). AYOLLARDA KO'KRAK BEZI SARATONINI ERTA ANIQLASHDA ZAMONAVIY YONDASHUV. In actacamu: Vols. 2 2023 (Numbers 2181-4155, p.116).
15. Raxmanovna, P. O. (2024, January). BOLALAR OZIQLANISHI UCHUN MO'LJALLANGAN MARMELAD ISHLAB CHIQRISH TEXNOLOGIYASI.

In *INTERDISCIPLINE INNOVATION AND SCIENTIFIC RESEARCH CONFERENCE* (Vol. 2, No. 16, pp. 134-138).