JOURNAL OF INTERNATIONAL SCIENTIFIC RESEARCH
Volume 4, Issue 6, July- August 2026 Online ISSN: 3030-3508
https://spaceknowladge.com

ZAMONAVIY OSHPAZLIK SAN'ATI: MILLIY TAOMLARNI ASRASH VA SOG‘LOM OVQATLANISH MADANIYATINI RIVOJLANTIRISH

Ibrogimov Xamra Baxtiyarovich

MAQOLA MALUMOTI

MAQOLA TARIXI:

Received:15.08.2026
Revised: 16.08.2026
Accepted:17.08.2026

KALIT SO’ZLAR:

oshpazlik, milliy taomlar, sog‘lom ovqatlanish, gigiyena, oziq-ovqat xavfsizligi, pazandachilik, gastronomiya.

ANNOTATSIYA:

Mazkur maqolada oshpazlik san'atining jamiyat hayotidagi o‘rni, milliy taomlarning madaniy meros sifatidagi ahamiyati hamda zamonaviy ovqatlanish madaniyatini shakllantirish masalalari tahlil qilinadi. Shuningdek, oziq-ovqat xavfsizligi, gigiyena qoidalariga rioya qilish va oshpazning kasbiy mahorati sifatli taom tayyorlashdagi muhim omillar sifatida yoritiladi.

Kirish: Oshpazlik insoniyat tarixidagi eng qadimiy kasblardan biri bo‘lib, u nafaqat oziq-ovqat tayyorlash, balki xalqning urf-odatlari, madaniyati va qadriyatlarini avloddan avlodga yetkazuvchi muhim soha hisoblanadi. Har bir xalqning milliy taomlari uning tarixi, tabiiy sharoiti va turmush tarzini o‘zida aks ettiradi. O‘zbekiston milliy oshxonasi ham o‘zining xilma-xilligi, mazasi va tayyorlash usullari bilan dunyoda alohida e'tirof etilgan.

Bugungi globallashuv davrida tez tayyorlanadigan mahsulotlarning keng tarqalishi sog‘lom ovqatlanish madaniyatiga salbiy ta'sir ko‘rsatmoqda. Shu sababli tabiiy mahsulotlardan foydalanish, milliy taomlarni asrab-avaylash va zamonaviy gigiyena talablariga amal qilish dolzarb masalaga aylangan.

Asosiy qism: Oshpazlikning jamiyatdagi o‘rni. Oshpazlik inson salomatligini ta'minlashda muhim rol o‘ynaydi. Sifatli va muvozanatli ovqatlanish organizmning normal rivojlanishi, immunitetning mustahkam bo‘lishi hamda mehnat unumdorligining oshishiga xizmat qiladi. Shu bois oshpaz nafaqat taom tayyorlovchi mutaxassis, balki inson salomatligiga mas'ul shaxs sifatida ham e'tirof etiladi.

Professional oshpaz mahsulotlarni to‘g‘ri tanlash, ularni saqlash, qayta ishlash va zamonaviy texnologiyalar asosida tayyorlash ko‘nikmalariga ega bo‘lishi zarur. Bundan tashqari, estetik bezak, taomning taqdimoti va mijozlar bilan muloqot madaniyati ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Milliy taomlarning ahamiyati

O‘zbekiston milliy oshxonasi palov, somsa, manti, shashlik, mastava, lag‘mon, norin, dimlama, shurva kabi yuzlab taomlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu taomlar nafaqat oziqlanish ehtiyojini qondiradi, balki milliy qadriyatlarimizning ajralmas qismi hisoblanadi.

Milliy taomlarni tayyorlash jarayonida tabiiy mahsulotlardan foydalanish, an'anaviy retseptlarni saqlash va ularni zamonaviy talablarga moslashtirish muhim hisoblanadi. Bu esa gastronomik turizmning rivojlanishiga ham xizmat qiladi.

Gigiyena va oziq-ovqat xavfsizligi

Har qanday oshxonada sanitariya-gigiyena qoidalariga qat'iy amal qilish zarur. Ish joyining tozaligi, oshxona jihozlarining dezinfeksiyasi, mahsulotlarni belgilangan haroratda saqlash hamda xodimlarning shaxsiy gigiyenasi oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklarning oldini oladi.

Shuningdek, mahsulotlarning yaroqlilik muddatini nazorat qilish, sifat sertifikatiga ega xomashyolardan foydalanish va tayyor taomlarni belgilangan muddatda iste'mol qilish oziq-ovqat xavfsizligining asosiy talablaridan biridir.

Zamonaviy oshpazning kasbiy kompetensiyasi

Bugungi kunda oshpazlardan nafaqat mazali taom tayyorlash, balki xorijiy oshxonalar bilan tanish bo‘lish, zamonaviy texnologiyalarni qo‘llash, oziqlanish fiziologiyasini bilish ham talab etiladi. Restoran va mehmonxonalarda faoliyat yurituvchi oshpazlar mijozlarning didi va sog‘lig‘ini inobatga olgan holda individual menyular ishlab chiqishlari lozim.

Raqamli texnologiyalar rivojlanishi natijasida onlayn buyurtmalar, elektron menyular va avtomatlashtirilgan oshxona tizimlari keng qo‘llanilmoqda. Bu esa oshpazlardan yangi bilim va ko‘nikmalarni egallashni talab etadi.

Sog‘lom ovqatlanish tamoyillari

Sog‘lom ovqatlanish inson salomatligining asosiy omillaridan biridir. Ratsionda oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va minerallar muvozanatli bo‘lishi kerak. Sabzavot va mevalarni ko‘proq iste'mol qilish, ortiqcha yog‘ va shakar miqdorini kamaytirish hamda tabiiy mahsulotlarga ustuvorlik berish sog‘lom turmush tarzining muhim shartidir.

Oshpazlar taom tayyorlashda mahsulotlarning foydali xususiyatlarini saqlab qoladigan usullardan foydalanishlari, ortiqcha qovurish o‘rniga bug‘da pishirish yoki dimlash kabi usullarni keng qo‘llashlari maqsadga muvofiqdir.

Xulosa

Oshpazlik san'ati jamiyatning madaniy, iqtisodiy va ijtimoiy rivojlanishida muhim o‘rin tutadi. Milliy taomlarni asrab-avaylash, sog‘lom ovqatlanish tamoyillarini keng targ‘ib qilish hamda sanitariya-gigiyena talablariga rioya etish har bir oshpazning asosiy vazifalaridan biridir. Zamonaviy texnologiyalarni milliy an'analar bilan uyg‘unlashtirish orqali xalqaro darajada raqobatbardosh gastronomiya sohasini rivojlantirish mumkin. Kelgusida

oshpazlarning malakasini oshirish, innovatsion usullarni joriy etish va milliy oshxonani dunyo miqyosida targ‘ib qilish ushbu sohaning istiqbolini yanada yuksaltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi "Oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi to‘g‘risida"gi qonuni.
2. O‘zbekiston Respublikasi Sanitariya qoidalari va me'yorlari.
3. Karimov A. O‘zbek milliy taomlari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2022.
4. Abdullayev B. Pazandachilik asoslari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2021.
5. FAO. Healthy Diet Guidelines.