



TMA TALABALARINING OVQATLANISHINI O'RGANISH VA BAHOLASH

Yuldasheva F.U.

Toshkent tibbiyot akademiyasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7848090>

Annotatsiya. Ushbu maqolada to'yib ovqatlanmaslik tushunchasi muhokama qilinadi. Oziqlanish - jismoniy zo'riqish paytida tananing plastik va energiya sarfini to'ldirishning eng muhim vositalaridan biri va shu bilan uning eng tez tiklanishi. Maqola talabalarning ovqatlanish xulq-atvorining o'ziga xos xususiyatlarini o'rganishga bag'ishlangan. Kuzatuv obyekti Toshkent tibbiyot akademiyasi talabarlari bo'ldi. So'rovda qatnashganlarning o'rtacha yoshi 18-23 yoshni tashkil etdi. Tadqiqotda so'rov va anketa usullari kombinatsiyasidan foydalanildi. Qabul qilingan ma'lumotlar foizlarda aylantirildi.

Kalit so'zlar: ovqatlanish, noto'g'ri ovqatlanish, to'g'ri ovqatlanish, moslashish, jismoniy harakatsizlik

Ratsional yoki to'g'ri ovqatlanish deganda jinsi, yoshi va faoliyat turiga qarab tananing fiziologik ovqatlanish ehtiyojlarini qondira oladigan, yuqori samaradorlikni yaratishi, tananing atrof-muhit omillarining o'zgaruvchan ta'siriga qarshi turish qobiliyatini oshirishi, umrini uzaytirishi mumkin bo'lgan ovqatlanish tushuniladi. inson hayoti

Noto'g'ri ovqatlanish to'g'ri ovqatlanishni o'z ichiga oladi, bunda ozuqa moddalari tanaga etarli miqdorda kirmaydi, shuningdek, organizmga oziq moddalarining ko'pligi sababli ortiqcha ovqatlanish kiradi. Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, noto'g'ri ovqatlanish - bu juda kam yoki juda ko'p oziq moddalarni iste'mol qilish bilan tavsiflangan muvozanatsiz ovqatlanish.

Talabalar salomatligini muhofaza qilish va mustahkamlash asosan turmush tarzi bilan belgilanadi. Oziqlanish muammosi aholining barcha qatlamlari uchun ham, maktabgacha ta'limdan to universitetdan keyingi ta'limgacha bo'lgan barcha darajalar uchun ham juda dolzarbdir. Aynan mashg'ulot davrida insonning sog'lig'i butun umri uchun shakllanadi. To'g'ri ovqatlanish aholi salomatligini shakllantiruvchi eng muhim omillardan biridir. Insonning qanchalik oqilona ovqatlanishiga, uning jismoniy va aqliy rivojlanishiga, mehnat qobiliyati darajasi va umr ko'rish davomiyligi, moslashuv, o'qish qobiliyati, shuningdek, tananing turli xil salbiy atrof-muhit ta'siriga chidamliligi bog'liq.

Yoshlar ko'pincha to'yib ovqatlanmaslik oqibatlarini haqida o'ylamaydilar. Ta'lim muassasalariga kirgandan so'ng, ko'plab talabalar dietasini o'zgartiradilar.

Talabalar ratsionida go'sht, baliq va sut mahsulotlari, sabzavot va mevalarni iste'mol qilish hajmi kamayadi; makaron va un mahsulotlari, tuxum iste'moli ortib bormoqda; kaloriya tarkibi va ozuqaviy moddalar miqdori bo'yicha fiziologik me'yorlardan sezilarli og'ishlar mavjud. Talabalar uchun ovqatlanish muammosi ayniqsa keskin. Talabalik vaqti juda boy va xilma-xil bo'lib, u asab tizimining haddan tashqari kuchlanishi bilan ajralib turadi. Yuk, ayniqsa mashg'ulot paytida, kuniga 15-16 soatgacha sezilarli darajada oshadi. Bundan tashqari, asosan harakatsiz turmush tarzi - gipodinamiya bilan ajralib turadi. Noto'g'ri ovqatlanish bilan birgalikda bu tanaga va uning holatiga salbiy ta'sir qiladi. Tibbiyot talabalari o'rtasida to'yib ovqatlanmaslik sabablaridan biri ularning ta'limning o'ziga xos xususiyatlari deb hisoblanishi mumkin. Ular uzoq vaqt davomida ta'lim muassasasi devorlari ichida yoki kechki va tungi smenalarda ishlashga majbur. Ammo tibbiyot talabalarining noto'g'ri ovqatlanishining asosiy sabablarini ko'rib chiqi1. Vaqt etishmasligi.

2. Mablag'larning etishmasligi.

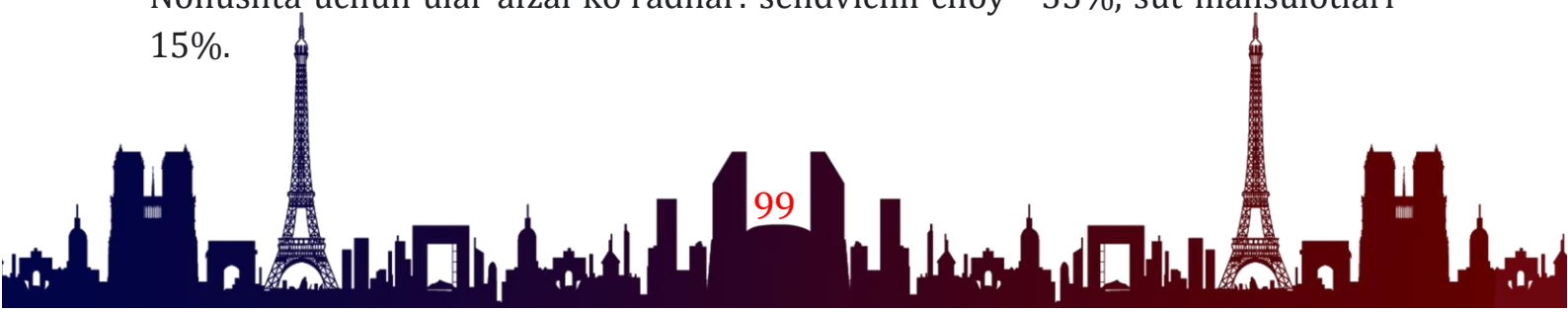
3. Ovqat pishirishga qodir emaslik.

Tadqiqot maqsadi: tibbiyot talabalarining ovqatlanishini o'rganish va sub'ektiv baholash.

Materiallar va usullar: 236 nafar talaba kuzatuv ob'ekti bo'lib, ularning 68 foizi o'g'il bolalar va 32 foizi qizlar (60 foizi yotoqxonada, 25 foizi ijarada, 15 foizi otionalari bilan yashaydi). So'rovda qatnashganlarning o'rtacha yoshi 18-23 yoshni tashkil etdi. Tadqiqotda so'rov va anketa usullari kombinatsiyasidan foydalanildi. Anketa 18 ta savoldan iborat edi. Anketa savollariga javob berishda sinovdan o'tgan taklif qilingan variantlardan birini tanlash kerak edi. Olingan natijalar foizga aylantirildi

sh mumkin:

Tadqiqot natijalari. So'rov natijalari shuni ko'rsatdiki, erkaklar ustunlik qiladi. 19 yoshdan 22 yoshgacha bo'lgan asosiy shaxslar Talabalarining ovqatlanishini baholashda: respondentlarning atigi 29 foizi kuniga kamida 3 marta, ko'pchilik (44%) kuniga kamida 2 marta va 27 foizi - bitta ovqat iste'mol qiladi. Ovqatlanish orasidagi vaqt oralig'i har xil: 3-4 soat - 25%, 6 soatdan ortiq - 61%. Respondentlarning ko'pchiligi uchun hajm va kaloriya miqdori bo'yicha asosiy taom kechqurun tushadi. Respondentlarning kechki ovqat vaqti 18-19 soat. Respondentlarning 10% o'g'il bolalar va 15% qizlar ertalab nonushta qiladilar. Nonushta uchun ular afzal ko'radilar: sendvichli choy - 35%, sut mahsulotlari - 15%.



O'quvchilarning tushlik tanaffus vaqtida ovqatlanish shartlari: ta'lim muassasasiga eng yaqin oziq-ovqat shoxobchalarida – 39%, o'zlari bilan tushlik olib kelish – 25%, buyurtma bo'yicha oziq-ovqat yetkazib berish – 15%, tushlik qilmaslik 29%. Ovqatlar orasida gazakni afzal ko'ring: mevalar - 7%, non mahsulotlari - 33%, engil gazaklar - 7%. Noto'g'ri ovqatlanish ko'plab kasalliklarni rivojlanish xavfini oshiradi. Respondentlarning 25 foizi oshqozon-ichak trakti (surunkali gastrit, gastroduodenit, safro diskinezi) bilan bog'liq muammolarga ega. Talabalarining taxminan 10% har qanday oziq-ovqat mahsulotiga allergiyaga ega. Respondentlarning 5 foizi savolga javob berishda qiynaladi, chunki ular allergik holatini bilishmaydi.

Keyinchalik, haftalik ratsionda asosiy zarur mahsulotlar mavjudligini aniqladik. Yangi ovqatlaning - talabalarining 20%. Eng keng tarqalgan sabzavotlar pomidor, kartoshka va karam edi. Mevalar orasida olma, banan va tsitrus mevalari yetakchi o'rinlarni egalladi (har kuni - 20%, haftasiga 2-3 marta - 45%, kamdan-kam hollarda - 35%). Sut mahsulotlarini iste'mol qilish chastotasini tahlil qilganda: ushbu mahsulotlar guruhini dietaga umuman kiritmang 35%, juda kamdan-kam hollarda - 25%, haftada 3-4 marta - respondentlarning 25% va har kuni - 15%.

Ushbu sut mahsulotlari orasida eng mashhurlari sut (45% talabalar), kefir, tvorog va pishloq. So'rov natijalariga ko'ra, haftalik ratsiondagi o'quvchilarning 18 foizida hayvon go'shti to'liq yetishmasligi aniqlangan. Respondentlarning atigi 35 foizi go'sht mahsulotlarini har kuni iste'mol qiladi. Bundan tashqari, mashhurlik bo'yicha birinchi uchta o'rinni mol go'shti (55%), qo'zichoq (20%), tovuq (10%), ot go'shti (5%) egalladi. Talabalar faqat 10% baliq iste'mol qiladilar.

%), tovuq (10%), ot go'shti (5%). Talabalar faqat 10% baliq iste'mol qiladilar. 28% baliq iste'mol qilmaydi va ular ham iste'mol qiladilar, lekin "juda kamdan-kam hollarda" ko'pchilik - 62%. Talabalar ratsionida turli shakllardagi un mahsulotlari (pechene, pirog, bulka, kekler, kek va boshqalar) tez-tez uchraydi. 35% ushbu mahsulotlar guruhining kunlik mavjudligini ta'kidladi, 53% - un mahsulotlari haftasiga 3-4 marta topiladi. Ichimlik rejimi 35% odamlar tomonidan kuzatiladi.

Ratsionda don mahsulotlari, kartoshka, shakarining ustunligi yoshlarning ratsionidagi uglevodlarga yo'naltirilganligini ko'rsatadi. Zamonaviy talabaning hayot tezligini hisobga olgan holda, ko'pincha yaxshi ovqatlanish o'rniga, "tez ovqatlanish" toifasidan ovqat eyishga murojaat qilish kerak. Ba'zi talabalar (38%) har kuni, haftasiga 1-2 marta - 27%, kamdan-kam hollarda - 15% "tez

ovqat" iste'mol qilishlarini ko'rsatdi. Qolganlari "tez ovqatlanish" ni dietadan butunlay chiqarib tashlaydi. O'quvchilarning 55 foizida hafta davomida ovqatlanish turlicha. Oziq-ovqatning kunlik kaloriya miqdorini kuzating - respondentlarning 12%. Ular yog'siz, qaynatilgan yoki bug'langan ovqatni afzal ko'radilar - 28%, qovurilgan va yog'li ovqatlar - 47%, tuzlangan, dudlangan - 25%.

Antropometrik ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatdiki, tekshirilgan talabalar orasida tana vazni normal bo'lgan shaxslar (qizlar - 76,9%, o'g'il bolalar - 75%) ustunlik qiladi. Ortiqcha vazn o'g'il bolalarda (16,7%) qizlarga (9,6%) qaraganda tez-tez aniqlangan. Qizlarda 13,5% hollarda tana vaznining etishmasligi aniqlangan, o'g'il bolalarda esa 8,3% ularning tana vazni va BMI yoshi va jinsi standartlariga nisbatan sezilarli darajada past bo'lgan. Ratsionning sifat ko'rsatkichlari talabalarning muhim qismida protein iste'molining etishmasligi haqida gapirishga imkon beradi. Talabalar (45%) ratsional, muvozanatli ovqatlanish haqida ma'lumotga qiziqishadi va olishadi.

Oziqlanishning tuzilishi va sifatining bunday o'zgarishi umumiy charchoq, past ishlash va turli kasalliklar, jumladan ovqat hazm qilish tizimi, endokrin va boshqalar kasalliklarining asosiy sababidir.

Natija: Ushbu tadqiqot natijalari quyidagi xulosalar chiqarishga imkon beradi: talabalarning ko'pchiligida ovqatlanish buzilishi mavjud; ko'p talabalar nonushta qilishmaydi, tushlik qilishmaydi, ovqatlanish oralig'i boshqacha; Ma'lumki, muntazam ovqatlanish samaradorlikni oshirishga, kasalliklarning oldini olishga, o'quvchilarning jismoniy faolligini oshirishga yordam beradi. Shunday qilib, o'quvchilarning ratsional ovqatlanishini tashkil etishning muhim elementi kunlik oziq-ovqat miqdorini uning individual ovqatlanishlari o'rtasida muntazam ravishda turli xil va to'g'ri taqsimlashdir. Talabalar uchun kuniga uch marta ovqatlanish tavsiya etiladi, unda kunlik kaloriya miqdori quyidagicha taqsimlanadi: nonushta - 30%, tushlik - 45%, kechki ovqat - kunlik ovqatlanishning 25%. Kuniga to'rt marta ovqatlanish bilan dietaning kunlik kaloriya tarkibi quyidagicha taqsimlanadi: nonushta - 25%, ikkinchi nonushta - 15%, tushlik - 35% va kechki ovqat - 25%.

Xulosa: Talabalar ratsionidagi asosiy oziq moddalar oqsillar, yog'lar va uglevodlar (xun tolasining etishmasligi) tarkibi bo'yicha muvozanatli emas. Shuning uchun talabalar kuniga kamida 3 marta ovqatlanish chastotasini oshirish bilan birga, ularning dietasining sifatli tarkibiga, shuningdek, ovqatlanishiga e'tibor berishlari kerak.



Adabiyot:

1. Yuldasheva, F. U., & Imamova, A. O. (2022). The role of sports in the formation of a healthy lifestyle among young people. *European International Journal of Multidisciplinary Research and Management Studies*, 2(11), 85-89.
2. Махсумов, М. Д., Юлдашева, Ф. У., Муяссарова, М. М., Абдурашитова, Ш. А., Мирхамидова, С. М., & Салимова, М. Р. (2020). Impact of COVID-19 on education system in the world and in Uzbekistan. In *Образование: прошлое, настоящее и будущее* (pp. 94-95).
3. Шеркузиева, Г. Ф., Саломова, Ф. И., & Юлдашева, Ф. У. (2023). Результаты санитарно-химических исследований воды.
4. Абдукадилова, Л. К., Юлдашева, Ф. У., & Мирсагатова, М. Р. (2022). Анализ Изучения Состояния Организации Здорового И Доброкачественного Питания В Детских Дошкольных Учреждениях.
5. Юлдашева, Ф. (2022, June). Совершенствование работы мобильных бригад в амбулаторно-поликлинических учреждениях системы железнодорожного транспорта в условиях пандемии COVID-19 в Республике Узбекистан. *Международная научно-практическая конференция «COVID-19 и другие актуальные инфекции Центральной Азии» Шымкент.*
6. Юлдашева, Ф. (2021). Социально-гигиенические аспекты изучения здоровья детей, родившихся с большим весом. *Актуальные вопросы общественного здоровья и здравоохранения на уровне субъекта Российской Федерации* Материалы всероссийской научно-практической конференции (с международным участием) Иркутск 2021г. стр. 405-411.
7. Юлдашева, Ф. (2020, December). ORGANIZATION OF WORK UNIVERSITIES DURING THE COVID 19 PANDEMIC. *International Conference, San Francisco, California, USA.*
8. Юлдашева, Ф. (2018). SOCIO-HYGIENIC STUDY OF THE HEALTH OF CHILDREN BORN WITH HIGH WEIGHT.
9. Юлдашева, Ф., Стожарова, Н., Рустамова, Х., & Зупарова, Д. (2015). Факторы риска развития злокачественных новообразований у детей. *Сборник научных трудов Республиканской научно-практической конференции “Профилактическая медицина: Гигиеническая наука и практика” Ташкент–2015г. С 87-89.*
10. Юлдашева, Ф., & Каримбаев, Ш. (2014). Совершенствование объективности оценки качества знаний студентов.
11. ЗАКИРХОДЖАЕВ, Ш., ПАТТАХОВА, М., СОЛИХОВ, М., & МУТАЛОВ, С. КЛИНИЧЕСКИЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНО-МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ БОЛЬНЫХ С ХРОНИЧЕСКИМИ ГЕПАТИТАМИ, ПЕРЕНЕСШИХ COVID 19.

12. Паттахова, М., Закирходжаев, Ш., & Салихов, М. (2021). Оценка пищевого статуса пациентов с хроническими заболеваниями печени и их диетическая коррекция.
13. Закирходжаев, Ш. Я., Паттахова, М. Х., & Муталов, С. Б. (2022). Жигар циррози касаллигида интерлейкин-6 миқдорининг ўзгариши (Doctoral dissertation, Узбекистан, Ташкент).
14. Закирходжаев, Ш., & Паттахова, М. (2021). Особенности гуморальных факторов у больных с заболеваниями печени.
15. Закирходжаев, Ш. Я., Жалолов, Н. Н., Абдукадирова, Л. К., & Мирсагатова, М. Р. (2023). ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ГЕПАТИАХ.
16. Паттахова, М. Х., Якубов, А. В., & Саидова, Ш. А. (2008). Эффективность некоторых производных нитроимидазола на ферментативные механизмы цитозащиты в слизистой желудка при экспериментальной язве. Современные наукоемкие технологии, (3), 61-61.
17. Зокирхўжаев, Ш. Я., & Паттахова, М. Х. (2022). Clinical Features and Lab Values of Patients with Chronic Hepatitis after Covid-19.
18. Jalolov, N. N., Sobirov, O. G., Kabilzhonova, S. R., & Imamova, A. O. (2023). THE ROLE OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE PREVENTION OF MYOCARDIAL INFARCTION.
19. Jalolov, N. N. (2023, April). MIOKARD INFARKTI PROFILAKTIKASIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING O'RNINI. In E Conference Zone (pp. 1-5).
20. Rihsitillaevna, M. M., Rustamovna, K. S., & Nodir o'g'li, J. N. (2023). CONSEQUENCES OF HYGIENIC POLLUTION FACTORS. Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development, 14, 38-42.
21. Jalolov, N., & Solihov, M. (2017). Сурункали жигар касалликлариди хаққоний овқатланиш холатини ўрганиш.
22. Jalolov, N., & Parpiboeva, D. A. (2017). Лечебное питание при хронических заболеваниях печени.
23. Jalolov, N. (2022). Особенности спортивного питания.
24. Abduraimovna, A. D., Turg'unboyevna, Y. N., & Rustamovna, Q. S. (2023). QIZLARNI OILA VA JAMIYATDA O 'ZO 'RNINI TOPISHDA PSIXOLOGIK KO 'NIKMA VA MA'NAVIY YETUKLIKNI SHAKLLANTIRISH. Scientific Impulse, 1(7), 310-313.
25. Kobiljonova, S. R., Jalolov, N. N., Sharipova, S. A., & Tashmatova, G. A. (2023). Clinical and morphological features of gastroduodenitis in children with saline diathesis.

26. DS, K. S. R. X. (2022, May). PREVALENCE OF ALLERGIC DISEASES IN CHILDREN UNDER HOT CLIMATIC CONDITIONS. Materials of International Scientific-Practical Conference.«Only English: Topical Issues of Healthcare».
27. Salomova, F. I., Mirрахимова, M. K., & Kobilzhonova, S. R. (2022, April). Influence of environmental factors on the development of atopic dermatitis in children. European journal of science archives conferences series.
28. Mirрахимова, M. X., Kobiljonova, S. R., & Sadullayevna, X. A. (2022). Prevalence and risk factors of allergic disease in children (Doctoral dissertation, INDIA).
29. Жалолов, Н. Н., Нуриддинова, З. И., Кобилжонова, Ш. Р., & Имамова, А. О. (2022). Главные факторы развития избыточного веса и ожирения у детей (Doctoral dissertation, O 'zbekiston Respublikasi Sog 'liqni Saqlash vazirligi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, Koryo universiteti "Atrof muhit muhofazasining dolzarb muammolari va inson salomatligi" xalqaro ishtirok bilan Respublika 9-ilmiy-amaliy anjumani materiallari to 'plami 153 bet).
30. Mirsagatova, M. R. (2023). Features of the Microflora of the Gastrointestinal Tract in Chronic Inflammatory Diseases of the Upper Digestive Organs in Children.
31. Миррахимова, М. Х., Нишонбоева, Н. Ю., & Кобилжонова, Ш. Р. (2022). Атопик дерматит билан касалланган болаларда панкреатик етишмовчиликни коррекциялаш.
32. Кобилжонова, Ш. Р., Миррахимова, М. Х., & Садуллаева, Х. А. (2022). Распространенность и факторы риска бронхиальной астмы у детей.
33. Кобилжонова, Ш. Р., Миррахимова, М. Х., & Садуллаева, Х. А. (2022). Значение экологических факторов при бронхиальной астме у детей.
34. Саломова, Ф. И., Садуллаева, Х. А., Миррахимова, М. Х., Кобилжонова, Ш. Р., & Абатова, Н. П. (2023). Загрязнение окружающей среды и состояние здоровья населения.
35. Imamova, A. O., Toshmatova, G. O., & Khobiljonova Sh, R. (2023). Protecting works and hygienic assessment of nutrition of preschool children in Tashkent.