



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
SOG'LIQNI SAQLASH VAZIRLIGI



TOSHKENT TIBBIYOT  
AKADEMIYASI



O'ZBEKISTON NUTRITSIOLOGLAR  
ASSOTSIATSIYASI

# OVQATLANISH VA SALOMATLIK XALQARO ILMIIY-AMALIY ANJUMAN

## NUTRITION AND HEALTH INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE

## ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ



2023 YIL 24 MAY, TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI



TOSHKENT-2023



**O'ZBEKISTON  
RESPUBLIKASI  
SOG'LIQNI  
SAQLASH  
VAZIRLIGI**



**TOSHKENT  
TIBBIYOT  
AKADEMIYASI**



**O'ZBEKISTON  
NUTRITSIOLOGLAR  
ASSOTSIATSIYASI**

**2023 yil 24 mayda o'tkazilgan  
«OVQATLANISH va SALOMATLIK»  
mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyada  
chop etilgan tezislar  
TO'PLAMI**



**(Maqola va tezislarning originalligini tekshirish uchun  
QR kodni skaner qiling)**

**Toshkent – 2023**

**Tahrir hay'ati:**

**Rais:**

Toshkent tibbiyot akademiyasi rektori, professor A.K. Shadmanov

**A'zolar:**

Toshkent tibbiyot akademiyasi Ilmiy ishlar va innovatsiyalar prorektor,  
tibbiyot fanlari doktori, dotsent F.L. Azizova

Toshkent tibbiyot akademiyasi Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi  
kafedrasida professori, tibbiyot fanlari doktori G.I. Shayxova

Toshkent tibbiyot akademiyasi Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi  
kafedrasida mudiri, professori N.J. Ermatov

Toshkent tibbiyot akademiyasi Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi  
kafedrasida dotsenti, tibbiyot fanlari doktori I.O. Otajonov

Toshkent tibbiyot akademiyasi Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi  
kafedrasida tayanch doktoranti Sh.M. Xaydarov

Toshkent tibbiyot akademiyasi Bolalar, o'smirlar va ovqatlanish gigiyenasi  
kafedrasida assistenti H.R. Haqberdiyev

**Вывод.** Таким образом, более половины опрошенных преподавателей справедливо считают свое питание нерациональным, что подтверждается наличием нарушений режима питания, злоупотреблением жирной, острой, соленой пищей, отсутствием условий для питания ППС на работе.

Проведенные исследования и их результаты позволяют предложить систему мероприятий, направленных на улучшение социально-бытовых условий, условий для питания преподавателей и студентов во время перерывов в непосредственной близости от рабочих мест.

## **ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ОЖИРЕНИЕ У ДЕТЕЙ: КЛЮЧЕВЫЕ ФАКТОРЫ**

**Саломова Ф.И., Ахмадалиева Н.О., Жалолов Н.Н., Кобилжонова Ш.Р.**

**Ташкентская медицинская академия, Ташкент, Узбекистан**

Избыточная масса тела и ожирение на сегодняшний день представляют собой одну из актуальных проблем состояния здоровья населения современного общества. За последние несколько десятилетий наметилась тенденция к быстрому увеличению числа детей и подростков с ожирением во всем мире. Число детей и подростков с ожирением в возрасте от 5 до 19 лет увеличилось с 11 миллионов в 1975 году до 124 миллионов в 2016 году, а 213 миллионов имели избыточный вес в 2016 году.

Дети с избыточным весом и ожирением с большей вероятностью испытывают снижение качества жизни и образования, поведенческие и эмоциональные нарушения и стигматизацию, что приводит к проблемам с психическим здоровьем.

Причины ожирения разнообразны и включают как генетическую предрасположенность, так и факторы окружающей среды. К внешним факторам риска ожирения у детей относятся:

- курение матери во время беременности;
- большая масса плода при рождении (более 4 кг);
- низкая масса плода при рождении, сочетающаяся с быстрой прибавкой массы тела впервые в 2 года жизни (особенно впервые в 3-6 мес);
- искусственное вскармливание новорожденных;
- употребление сладких напитков в детстве;
- малоподвижный образ жизни и малоподвижность;
- недостаточный сон (менее 12 часов на первом году жизни).

Ожирение приводит к заболеваемости, инвалидности и ухудшает качество жизни. Тучные дети подвержены риску развития многих заболеваний. Детское ожирение во многом является фактором риска сердечно-сосудистых, пищеварительных, опорно-двигательного аппарата, эндокринной системы и психических расстройств. Это также связано с плохой успеваемостью в школе и низкой самооценкой. Согласно некоторым исследованиям, дети с ожирением в 4-6 раз чаще страдают синдромом обструктивного апноэ во сне.

Антропометрические показатели используются для контроля веса у детей. Рост и вес человека являются наиболее важными для оценки и контроля нутритивного статуса, диагностики избыточной массы тела и ожирения у взрослых и детей. Индекс массы тела (ИМТ) считается необходимым показателем для оценки состояния детей с дошкольного возраста. Он рассчитывается как вес (кг), деленный на рост в квадрате ( $m^2$ ), и используется

для определения недостаточного или избыточного веса и ожирения. Рассчитанный показатель сравнивается с международной стандартной медианой в зависимости от пола и возраста.

Одним из ведущих направлений профилактики ожирения в детском возрасте является пропаганда здорового питания среди населения. Необходимо прекратить потребление калорийных и малопитательных продуктов. К ним относятся сладкие газированные напитки, большинство продуктов быстрого приготовления, мучное, жирное. Следует уделить внимание питанию по расписанию, вводя регулярные приемы пищи, особенно завтраки, и избегать постоянных перекусов в течение дня. Еще один простой способ контролировать калории — это уменьшить размеры порций, всем известно, что размер порций и ожирение прогрессируют параллельно.

Рекомендуется увеличить потребление фруктов и овощей, а также бобовых, цельно зерновых и орехов, ограничить потребление энергии из всех видов жиров и перейти с насыщенных жиров на ненасыщенные, ограничить свободные сахара. Для эффективной профилактики избыточного веса и ожирения рекомендуется ежедневная физическая активность не менее одного часа.

## **МАКТАБ ЁЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ОВҚАТЛАНИШИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ НАТИЖАЛАРИ**

**Саломова Ф.И., Азизова Ф.Л., Хакимова Д.С.**

**Тошкент тиббиёт академияси, Тошкент, Ўзбекистон**

Болалар ва ўсмирларнинг тўғри овқатланиши саломатликнинг энг муҳим кўрсаткичи ҳисобланади. Ўсиб бораётган организмга ва унинг соғлиғига доимий таъсир кўрсатадиган турли хил омиллар орасида энг муҳим рол тўғри овқатланишга тегишлидир. Овқатланиш нафақат болалик ва ўсмирлик даврида, балки балоғат ёшида, боланинг кейинги ривожланишига ва унинг саломатлик ҳолатига таъсир қилади. Рационал овқатланиш инсоннинг жисмоний ва ақлан ривожланиши, юкумли касалликларга ва бошқа ноқулай экологик омилларга чидамлилиги учун зарурий шартлардан биридир.

Мактаб даври болаларда жуда тез ўсиш жараёнлари билан тавсифланади, ҳамда, мактабда ва уйда ўқиш вақтида уй вазибаларини бажаришда юқори ақлий зўриқиш билан бирга келади. Шунинг учун, мактаб ўқувчилари нафақат озуқа моддалари ва энергия истеъмолига балки физиологик эҳтиёжни тўлдириш ҳамда касалликларни олдини олиш учун тўғри овқатланишни ташкил қилиш керак. Расмий статистика маълумотлари ва илмий тадқиқотлар натижалари шуни аниқладики, сўнгги ўн йил ичида мактаб ёшдаги болаларнинг соғлиғи ёмонлашганлиги тасдиғини топган.

**Тадқиқотнинг мақсади.** Болалар ва ўсмирларнинг овқатланишини ўрганиш ҳамда овқатланиш тартибига гигиеник баҳо бериш.

**Тадқиқот материаллари ва текшириш усуллари.** Тадқиқот Тошкент шаҳрининг 249 ва 29- сонли умумтаълим мактабларида таҳсил олаётган болалар ва ўсмирлар ҳамда уларнинг ота-оналаридан анкета сўровнома асосида олиб борилди.

**Олиб борилган тадқиқотнинг натижалари ва муҳокамаси.** Биз тадқиқотимизда мактаб ўқувчиларининг овқатланишини ўрганиш учун мактаб ўқувчилари ва уларнинг ота-оналари ўртасида анкета сўровнома ўтказдик. Тадқиқот натижаларига кўра, мактаб ўқувчиларининг уч маҳал овқатланиши ўрганилганда иккала мактабда ҳам бошланғич синф

## MUNDARIJA

<b>I – QISM. MAQOLALAR .....</b>	<b>4</b>
Khudayberganov A.S, Kitaybekov S.M, Muzaffarov M.J. // Evaluation of anti-cancer factors in the average daily diet of the adult population of Uzbekistan .....	4
Tajieva Z.B., Rajabova D. // Improvement of prevention of kidney disease in children of preschool and school age .....	6
Tursunov N.B. // Doping risks of nutritional supplements in paralympic sports .....	9
Давлатжонова Н. // Радиоактив юкламалар шароитида яшовчи аҳоли овқатланишининг гигиеник назорати .....	13
Джалилова Г.А. // Самооценка студентами своего здоровья .....	17
Ибадуллаева С., Дусчанов Б. // Овқатланиш ва соғлом турмуш тарзи .....	19
Искандарова Ш.Т., Расулова Н.Ф. // Оценка и анализ важных неинфекционных заболеваний среди населения Узбекистан .....	23
Каландарова Г. // Семизлик ва унинг асоратларини олдини олиш учун тавсиялар .....	29
Раджабов З.Н. // Питание лиц пожилого и старческого возраста .....	32
Умаров Ф.Б., Тухтаров Б.Э., Валиева М.У. // Спортчиларнинг амалдаги овқатланиш ҳолатини баҳолаш .....	36
Шайхова Г.И., Акназарова Д.Б. // Гигиеническое обоснование пищевой и биологической ценности биологически активной добавки «Майсара» .....	41
<b>II – QISM. TEZISLAR .....</b>	<b>48</b>
Ashurova M.D., Saydullayeva K.M., Maxamatov U.Sh., Ne'matullayev A.X. // Bolalarning maktabgacha ta'lim muassasalaridan maktabga o'tish davrida ovqatlanishini optimallashtirishni gigiyenik asoslari .....	48
Ashurova M.Dj., Valiyev A.L., Maxamatov U.Sh. // Sog'lom ovqatlanish davr talabi .....	49
Bo'riboyev E.M. // Yashil tamaki kasalligi .....	50
Dilmurodova O.B., Kamilova A.Sh. // Semizlikning yuzaga kelish sabablari, asorati va oldini olish chora-tadbirlari .....	51
Eshdavlatov B.M. // Sog'lom ovqatlantirish asoslari .....	52
Haqberdiyev H.R., Kamilova A.Sh. // Dioksin moddasining inson organizmiga ta'sirini baholash .....	53
Haqberdiyev H.R., Xayitov J.B., Kamilova A.Sh. // Shaxmat va shashka bilan shug'ullanuvchi o'smirlarda kasallanish ko'rsatkichlarini baholash .....	54

Kamilova A.Sh. // Bolalarda uchraydigan gijja kasalliklari profilaktikasida degelmintatsiyaning oʻrni .....	55
Kholmonov D.Sh., Sayfiddin Khoji K.Sh., Ramazonov B.K., Kamilova A.Sh. // The main measures to prevent worm diseases in children of school age .....	56
Malikov Z.M., Baratova R.Sh. // Samarqand viloyati xududida yetishtirilgan maxsulotlarni radiologik taxlili boʻyicha holati .....	58
Nuraliyev F.N., Slavinskaya N.V. // Working conditions and health indicators of workers of the Bukhara spinning production .....	58
Ortiqov B.B., Alimova F.U., Ochilov J.T. // Covid-19 bilan ogʻrigan bemorlarda ijtimoiy gigiyenik xavf omillarining tahlili .....	59
Ortiqov B.B., Ochilov J.T., Alimova F.U. // Ovqatdan zaharlanish holatlarining gigiyenik tahlili .....	60
Otajonov I.O., Oʻrinov A.M. // Jigar sirrozi bilan kasallangan bemorlarning ijtimoiy-gigiyenik xavf omillarini tahlili .....	61
Rakhimova D.Zh., Shaykhova G.I. // Prevalence of nutritional dependent diseases in school children in samarkand region .....	62
Sadullayeva Kh.A., Kobiljonova Sh.R., Jalolov N.N. // Acute intestinal infections in children with atopic dermatitis .....	63
Shamuratova N., Duschanov B., Ruzmetova O. // Healing properties of white corn in diethotherapy of chronic liver diseases .....	65
Sobirova D.R., Usmanov R.D., Azizova F.X. // The importance of diet in the prevention of diabetes .....	66
Toshniyozov S.V., Rahimova D.J. // Xrom elementi va uning qandli diabet kasalligidagi oʻrni .....	66
Turgunov S.T. // Development of a mobile application based on regional standards for early detection of defects in the physical development of preschool children .....	68
Yusupova O.B., Doʻschanov B.A. // Qariyalarda sogʻlom ovqatlanishga tavsiyalar ...	69
Абдукади́рова Л.К., Руста́мова Р.П., Парма́нова Н.А. // Репродуктив ёшидаги аёллар саломатлигини мустахкамлашда соғлом турмуш тарзи ва тўғри овқатланишнинг ахамияти .....	70
Абдукади́рова Л.К., Хайда́ров Ш.М., Руста́мова Р.П. // Қариялар саломатлик холатини белгилашда рационал овқатланишнинг ўрни .....	72
Абдуллаев А.О., Даулетбаев А.Д., Абдуллаева Д.Г. // Овқат аллергиясида беморлар овқатланиши бўйича тавсиялар .....	74
Абдуллаев И.К., Хасанов Ш.М., Қадирберганаев Х.Б., Сапаев А.Н. // Овқатланиш маданияти ва унга қатъий риоя қилиш - аҳоли саломатлигини белгиловчи жараён сифатида .....	75

Абдуллаева Д.Г. // Болаларда овқат аллергиясида овқатланиш бўйича тавсиялар.....	77
Абдуллаева Д.Г., Абдуллаева Д.Т., Йулдошев А., Янгибаев А. // Роль трансжиров при питании .....	79
Абдуллаева Д.Г., Икромова Н.И. // Проблема ожирения и питание больных ....	80
Абдуллаева Д.Г., Саидова Г.Т., Ашуров Ж.Б. // Аллергик касалликларда овқатланиш муаммолари ва уларнинг ечими .....	81
Акназарова Д.Б. // “МАЙСАРА” биологик фаол кўшимчасининг озуқавийлик ва гигиеник аҳамияти .....	82
Акназарова Д.Б., Турсунова Н.А. // Пищевая и энергетическая ценность пшеничные побегов «MAYSARA» .....	83
Аскарлов Ш.Ш., Куйлиев Х.Б. // Режим питания, выбор продуктов питания, потребление питательных веществ и факторы образа жизни в подростковом возрасте .....	84
Атаниязова Р.А., Бозаров Л.А. // К вопросам формирования внежилицной среды в условиях современных жилых комплексов .....	85
Атаниязова Р.А., Мамажонов С.Ш. // Аҳолининг яшаш шароитларини ҳисобга олган ҳолда касалланиш масалалари .....	86
Бейсбекова А.К., Сагидоллаева М.А. // Проведение сравнительного анализа характера, поведения питания школьников в период дистанционного обучения и в период после 2-х лет .....	88
Бободжонов Б.Р. // Уюшмаган кекса ёшдагилар гуруҳини хакикий овқатланиш ҳолатини баҳолаш .....	90
Бободжонов Б.Р., Худайберганов А.С. // Оценка антиатерогенных факторов в рационах питания лиц пожилого возраста .....	91
Джуманазарова А.Ж. // Рациональное питание детей и подростков при метаболическом синдроме .....	93
Зокирходжаев Ш.Я., Абдукадирова Л.К., Жалолов Н.Н., Паттахова М.Х. // Основные принципы питания больных с хроническими гепатитами .....	95
Зокирходжаев Ш.Я., Жалолов Н.Н., Паттахова М.Х. // Здоровый образ жизни в профилактике инфаркта миокарда .....	96
Исакова Л.И., Кузнецова В.В. // Гигиеническая оценка нутритивного статуса детей дошкольного возраста Республики Каракалпакстан с учетом факторов риска и разработка мобильного приложения .....	97
Искандарова В.В., Дусмуратова Д.М. // Профилактика проблем с питанием у студентов медицинских ВУЗов .....	99
Искандарова Г.Т., Абдуллаев М.А. // К проблеме питания больных при чувствительности на латекс .....	100



Искандарова Г.Т., Искандаров А.Б., Хаджаева У.А. // Гигиеническая оценка производственного шума при холодной обработке металла .....	101
Кабирова Ю.У., Мелимуродова М.Г., Утамуродова Н.А. // Особенности сбалансированного и рационального питания детей и подростков .....	102
Камилов Ж.Д., Абдуллаева Д.Г. // Пищевая аллергия на арахис .....	103
Камилова Р.Т., Носирова А.Р. // Мактаб ўқувчиларининг “соғлом овқатланиш” бўйича ёндашувлари .....	104
Камилова Р.Т., Тиллаева Ш.О. // Значение питания для учащихся, занимающихся плаванием .....	105
Китайбеков С.М., Худайберганов А.С. // Нитратозависимость аскорбиновой кислоты в томатах Узбекистана .....	106
Куйлиев Х.Б., Аскарлов Ш.Ш. // Важность правильного питания в детском периоде .....	107
Курбанов С.Р. // Рахитдан кейинги асоратлари мавжуд бўлган болаларда рахитнинг ривожланишида она томонидан хавф омилларининг таҳлили .....	108
Мажидова Г.Д., Солиев А.Б., Мавлянов И.Р. // <i>Ferula moschata</i> ўсимлиги сувли ва спиртли экстрактларининг кумулятив фаоллигини ўрганиш .....	110
Махмудов Ш.Ш., Отажонов И.О., Мендибоев Б.Р. // Оғир атлетика спортчилари овқат рациони таҳлили .....	110
Мирзаева Ф.Ф., Хамракулова М.А. // Спирулина биологик фаол кўшимчасининг юрак-қон томир тизими фаолиятига таъсирини баҳолаш .....	112
Музаффаров М.Ж. Худайберганов А.С. // Опыт применения системы steps при оценке состоянии питания населения .....	113
Назарова М.Б., Тажиева З.Б. // Выявление витамин D-дефицитного состояния у детей первых 3 лет жизни, проживающих в Хорезмской области .....	115
Назарова М.Б., Тажиева З.Б. // Динамика клинических признаков у детей с целиакией на фоне различных методов лечения .....	116
Назарова М.Б., Тажиева З.Б. // Контроль эффективности каптоприла и силденафила при высокой легочной гипертензии у детей .....	117
Ортиков Б.Б., Жонсаидова Х.Т., Бахтиёрова Г.Р. // Гигиеническая оценка условий труда химической промышленности «Аммофос Максам» .....	118
Отажонов И.О., Курбанов С.Р. // Рахитдан кейинги асоратлари мавжуд бўлган болаларда рахитнинг ривожланишида бола томонидан хавф омилларининг таҳлили .....	120
Расулова Н.Ф., Назаров Ш.Б. // Великий и неповторимый повелитель врачей .....	122
Рахимова Д.Ж., Шайхова Г.И. // Принципы организации питания обучающихся начальных классов в общеобразовательных организаций .....	124

Рахимова Д.Ж., Шайхова Г.И. // Распространенности аментарно зависимые болезни у детей школьного возраста Самаркандской области .....	125
Сагдуллаева М.А. // Муддатидан ўтиб туғилган болалар саломатлик холатига ва ривожланишига баҳо бериш .....	126
Саломова Ф.И., Ахмадалиева Н.О. // Изучения и оценка качества питания преподавателей ВУЗов разного профиля .....	127
Саломова Ф.И., Ахмадалиева Н.О., Жалолов Н.Н., Кобилжонова Ш.Р. // Избыточный вес и ожирение у детей: ключевые факторы .....	129
Саломова Ф.И., Азизова Ф.Л., Хакимова Д.С. // Мактаб ўқувчиларининг овқатланишини гигиеник баҳолаш натижалари .....	130
Саломова Ф.И., Шеркўзиева Г.Ф., Искандаров А.Б., Урманова Л.Ж. // Озиқ-овқат махсулотларининг ифлосланиши гепатит касалиги этиологик омили сифатида .....	131
Тажиева З.Б., Раджабова Д. // Взаимосвязь оксалатной нефропатии и патологии пищеварительного тракта у детей .....	133
Тажиева З.Б., Раджабова Д. // Региональный подход при лечении оксалатной нефропатии у детей .....	134
Тажиева З.Б., Раджабова Д. // Сроки введения прикорма для детей находящихся на естественном вскармливании .....	136
Тажиева З.Б., Раджабова Д. // Факторы риска, ранние клинические признаки дизметаболических нефропатий у детей .....	136
Ташпулатова Г.А., Красавин А.Н. // Гигиеническая оценка условий труда системных администраторов и проектировщиков, работающих с современной компьютерной техникой .....	138
Ташпулатова Г.А., Усманов И.А., Магай М.П., Халмуратов Б.З. // Гигиенические аспекты шумового загрязнения городов .....	139
Тиллаева З.У., Шайхова Г.И. // Комплексная оценка условий воспитания детей в дошкольных образовательных учреждениях .....	141
Тиллаева Шт.О., Исакова Л.И., Абдуллажонов Г.А. // Характеристика набора продуктов, потребляемых учащимися детско-юношеских спортивных школ .....	143
Туляганова Ш.Р., Абдуллаева Д.Г. // Пищевая аллергия на кунжут в условиях жаркого климата .....	144
Урунов А.М. // Токсикологическая оценка пробиотика на основе <i>Bacillus Subtilis</i> .....	145
Ушанская Е.Ю., Быкыбаева С.А. // Превенция фолатдефицитных состояний ...	146
Хайдаров Ш.М., Фаттохова Ф.А. // «Nutromix» биологик фаол кўшимчасининг биологик қийматини гигиеник баҳолаш .....	148

Хайитов Ж.Б. // Токсикологические исследования по оценке медико-биологической безопасности пищевого продукта колбаса варенная .....	149
Хакбердиев Х.Р., Абдуллаева Д.Г. // К вопросу гигиенической оценки грибковой сенсибилизации .....	150
Хасанова М.И., Шайхова М.И. // Лечебное питание при заболеваниях почек у детей .....	150
Хасенова Г. Өтебаева А.С. // Прогнозирование и оценки перелома костей с помощью FRAX компьютерной диагностики среди преподавателей ВУЗа .....	152
Шайхова Г.И., Абдуллаева Д.Г. // Элиминационные диеты и свойства пищевых аллергенных белков .....	153
Шерқўзиева Г.Ф., Шарипова С.А., Қобилжонова Ш.Р., Хакимова Д.С // Озиқ-овқат қўшимчасининг оғиз орқали юборилганда токсикологияси .....	155
Шерқўзиева Г.Ф., Ўралова О.Р., Бахриддинова М.Н., Бойсариева М., Эгамбердиева З.З. // Биологик ўғитнинг атмосфера ҳавосида гигиеник меъёрлаштириш натижалари .....	156
Эрматов Н.Ж., Хайдаров Ш.М. // «Nutromix» биологик фаол қўшимчасининг хавфсизлик кўрсаткичларини баҳолаш натижалари .....	158
Эрметова Д.Ж. // Овқатланиш хусусиятининг болалар жисмоний ривожланишига таъсирини баҳолаш .....	159