

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ СОҒЛИҚНИ САҚЛАШ ВАЗИРЛИГИ
ТОШКЕНТ ТИББИЁТ АКАДЕМИЯСИ

2024 №2

2011 йилдан чиқа бошлаган

TOSHKENT TIBBIYOT AKADEMIYASI
AXBOROTNOMASI



В Е С Т Н И К

ТАШКЕНТСКОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ

Тошкент



Выпуск набран и сверстан на компьютерном издательском комплексе

редакционно-издательского отдела Ташкентской медицинской академии

Начальник отдела: М. Н. Аслонов

Редактор русского текста: О.А. Козлова

Редактор узбекского текста: М.Г. Файзиева

Редактор английского текста: А.Х. Жураев

Компьютерная корректура: З.Т. Алюшева

Учредитель: Ташкентская медицинская академия

Издание зарегистрировано в Ташкентском Городском управлении печати и информации

Регистрационное свидетельство 02-00128

Журнал внесен в список, утвержденный приказом № 201/3 от 30 декабря 2013года

реестром ВАК в раздел медицинских наук

Рукописи, оформленные в соответствии

с прилагаемыми правилами, просим направлять

по адресу: 100109, Ташкент, ул. Фароби, 2,

Главный учебный корпус ТМА,

4-й этаж, комната 444.

Контактный телефон: 214 90 64

e-mail: rio-tma@mail.ru

rio@tma.uz

Формат 60x84 1/8. Усл. печ. л. 9,75.

Гарнитура «Cambria».

Тираж 150.

Цена договорная.

Отпечатано на ризографе редакционно-издательского отдела ТМА.

100109, Ташкент, ул. Фароби, 2.

Вестник ТМА №2, 2024
РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Главный редактор

проф. А.К. Шадманов

Заместитель главного редактора

проф. О.Р.Тешаев

Ответственный секретарь

проф. Ф.Х.Иноятова

ЧЛЕНЫ РЕДАКЦИОННОЙ КОЛЛЕГИИ

акад. Аляви А.Л.

проф. Билалов Э.Н.

проф. Гадаев А.Г.

проф. Жае Вук Чои (Корея)

акад. Каримов Ш.И.

проф. Татьяна Силина (Украина)

акад. Курбанов Р.Д.

проф. Людмила Зуева (Россия)

проф. Метин Онерчи (Турция)

проф. Ми Юн (Корея)

акад. Назыров Ф.Г.

проф. Нажмутдинова Д.К.

проф. Саломова Ф.И.

проф. Саша Трескач (Германия)

проф. Шайхова Г.И.

Члены редакционного совета

проф. Акилов Ф.О. (Ташкент)

проф. Аллаева М.Д. (Ташкент)

проф. Хамдамов Б.З. (Бухара)

проф. Ирискулов Б.У. (Ташкент)

проф. Каримов М.Ш. (Ташкент)

проф. Маматкулов Б.М. (Ташкент)

проф. Охунов А.О. (Ташкент)

проф. Парпиева Н.Н. (Ташкент)

проф. Рахимбаева Г.С. (Ташкент)

проф. Хамраев А.А. (Ташкент)

проф. Холматова Б.Т. (Ташкент)

проф. Шагазатова Б.Х. (Ташкент)

Хурсанов Ё.Э., Абдурахманов Д.Ш. ОСОБЕННОСТИ НЕ-НАТЯЖНОЙ ГЕРНИОАЛЛОПЛАСТИКИ В ХИРУРГИЧЕСКОМ ЛЕЧЕНИИ УЩЕМЛЕННЫХ ВЕНТРАЛЬНЫХ ГРЫЖ	Khursanov Yo.E., Abduraxmanov D.Sh. FEATURES OF TENSION-FREE HERNIOALLOPLASTY IN SURGICAL TREATMENT OF STARGED VENTRAL HERNIA	211
Шагазатова Б.Х., Мирхайдарова Ф.С., Нишонова Д.Ф. БРОНХИАЛ АСТМА БИЛАН КАСАЛЛАНГАН БЕМОРЛАРДА ҚАЛҚОНСИМОН БЕЗ ҲОЛАТИНИ БАҲОЛАШ	Shagazatova B.Kh., Mirkhaidarova F.S., Nishonova D.F. ASSESSMENT OF THYROID STATUS IN PATIENTS WITH BRONCHIAL ASTHMA	216
Шербекоев У.А., Рустамов И.М. ОПТИМИЗАЦИЯ ХИРУРГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ БОЛЬНЫХ СО СЛОЖНЫМИ ФОРМАМИ ОСТРОГО ПАРАПРОКТИТА	Sherbekov U.A., Rustamov I.M. OPTIMIZATION OF SURGICAL TREATMENT OF PATIENTS WITH COMPLEX FORMS OF ACUTE PARAPROCTITIS	221
ГИГИЕНА, САНИТАРИЯ И ЭПИДЕМИОЛОГИЯ	HYGIENE, SANITATION AND EPIDEMIOLOGY	
Башарова Л.М., Камилова Р.Т., Исакова Л.И. ОЦЕНКА СРЕДНЕГОДОВОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОДУКТАМИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ С РАЗНОЙ КРАТНОСТЬЮ ПИТАНИЯ	Basharova L.M., Kamilova R.T., Isakova L.I. ASSESSMENT OF THE AVERAGE ANNUAL FOOD SUPPLY OF CHILDREN IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANISATIONS WITH DIFFERENT MEAL TIMES	228
Брянцева Е.В., Матназарова Г.С., Турсунова Д.А., Шакир Н.К. СЛУЧАИ РОСТА КОРЕВОЙ ИНФЕКЦИИ В УЗБЕКИСТАНЕ	Bryantseva E.V., Matnazarova G.S., Tursunova D.A., Shakir N.K. CASES OF INCREASING MEASLES INFECTION IN UZBEKISTAN	232
Ильясова А.Ж. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МАССЫ ТЕЛА ДОШКОЛЬНИКОВ, ВОСПИТЫВАЮЩИХСЯ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ, ПОСТРОЕННЫХ ИЗ РАЗЛИЧНЫХ СТРОЙМАТЕРИАЛОВ	Ilyasova A.J. COMPARATIVE ANALYSIS OF THE BODY WEIGHT OF PRESCHOOL CHILDREN BROUGHT UP IN PRESCHOOL EDUCATIONAL ORGANIZATIONS BUILT FROM VARIOUS BUILDING MATERIALS	237
Кенжаева М.А., Матназарова Г.С., Саидкасимова Н.С. МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА ШИГЕЛЛЕЗОВ	Kenzhaeva M.A., Matnazarova G.S., Saidkasimova N.S. THE MECHANISM OF DEVELOPMENT OF THE EPIDEMIC PROCESS OF SHIGELLOSIS	243
Курбанбаева А.Ж., Камилова Р.Т. ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ УСТРОЙСТВ И ИНТЕРНЕТА НА ВРЕМЯПРОВЖДЕНИЕ ДОСУГА ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 11 ДО 17 ЛЕТ	Kurbanbayeva A.Zh., Kamilova R.T. ASSESSMENT OF THE IMPACT OF THE USAGE OF DIGITAL DEVICES AND THE INTERNET ON THE LEISURE TIME OF SCHOOLCHILDREN AGED FROM 11 TO 17 YEARS	247
Ниязова О.А., Мирсагатова М.Р. ТЕХНИКА ИНСТИТУТИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ АМАЛДАГИ ОВҚАТЛАНИШИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ	Niyazova O.A., Mirsagatova M.R. HYGIENIC ASSESSMENT OF NUTRITION FOR STUDENTS OF TECHNICAL INSTITUTIONS	252
Ризаев Ж.А., Ахмедов А.А. РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ В РЕСПУБЛИКЕ УЗБЕКИСТАН ДЛЯ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ	Rizaev J.A., Akhmedov A.A. DEVELOPMENT OF GENERAL MEDICAL PRACTICE IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN TO IMPROVE DENTAL CARE	256
Саломова Ф.И., Садуллаева Х.А., Ахмадалиева Н.О., Мирсагатова М.Р. ТОШКЕНТ ШАҲАР АТМОСФЕРА ҲАВОСИ СИФАТИНИНГ ТАҲЛИЛИ	Salomova F.I., Sadullaeva K.A., Akhmadaliev N.O., Mirsagatova M.R. ANALYSIS OF ATMOSPHERIC AIR QUALITY IN TASHKENTФ	260
ПОМОЩЬ ПРАКТИЧЕСКОМУ ВРАЧУ	HELPING A PRACTITIONER	
Саидов М.А., Сафаров А.З., Эшканилов Ш.Д., Мурталибова Н.М., Умаров К.М. ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ПЕДИАТРИЧЕСКОЙ ТРАНСПЛАНТАЦИИ ПОЧЕК В НАЦИОНАЛЬНОМ ДЕТСКОМ МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ	Saidov M.A., Safarov A.Z., Eshkabilov Sh.D., Murtalibova N.M., Umarov K.M. EXPERIENCE IN PERFORMING PEDIATRIC KIDNEY TRANSPLANTATION IN THE NATIONAL CHILDREN'S MEDICAL CENTER	266
Юсубалиев У.А., Саипова Н.С., Сафаров Х.Х., Тохтаев Г.Ш., Хуснутдинов В.С. ВИРУС ПАПИЛЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА: ЗАБОЛЕВАНИЕ ИЛИ КОСМЕТИЧЕСКИЙ ДЕФЕКТ?	Yusubaliev U.A., Saipova N.S., Safarov X.X., To'xtayev G.Sh., Xusnutdinov V.S. INSON PAPILOMAVIRUSI: KASALLIKMI YOKI KOSMETIK NUQSONMI?	269
Якубова М.М., Абзалова М.Б., Нишонова Ю.У. ПОПЕРЕЧНЫЙ МИЕЛИТ, СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД НА ЭТИОЛОГИЮ. СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ	Yakubova M.M., Abzalova M.B., Nishonova Yu.U. TRANSVERSE MYELITIS, A MODERN VIEW OF ETIOLOGY. CASES FROM PRACTICE	271

ТЕХНИКА ИНСТИТУТИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ АМАЛДАГИ ОВҚАТЛАНИШИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

Ниязова О.А., Мирсагатова М.Р.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ТЕХНИЧЕСКИХ ИНСТИТУТОВ

Ниязова О.А., Мирсагатова М.Р.

HYGIENIC ASSESSMENT OF NUTRITION FOR STUDENTS OF TECHNICAL INSTITUTIONS

Niyazova O.A., Mirsagatova M.R.

Тошкент тиббиёт академияси

Цель: оценка фактического питания и гигиеническая оценка студентов, обучающихся в высших учебных заведениях. **Материал и методы:** для изучения фактического питания студентов технических вузов применен метод анкетирования. Оценка питания проводилась по основным показателям сбалансированного, рационального питания. **Результаты:** анализ питания студентов показал, что большая часть опрошенных имеют несбалансированное питание. Не соблюдаются требования разумного питания, в результате чего возникают различные заболевания. **Выводы:** необходимо принимать меры для предотвращения увеличения заболеваний, связанных с желудочно-кишечным трактом, не только среди студентов, но и среди населения в целом.

Ключевые слова: студенты, рациональное питание, фактическое питание, здоровье, заболевания желудочно-кишечного тракта.

Objective: Assessment of actual nutrition and hygienic assessment of students studying in higher education institutions. **Material and methods:** To study the actual nutrition of students of technical universities, a survey method was used. Nutrition assessment was carried out according to the main indicators of a balanced, rational diet. **Results:** Analysis of students' nutrition showed that most of the respondents had an unbalanced diet. The requirements of reasonable nutrition are not met, as a result of which various diseases arise. **Conclusions:** It is necessary to take measures to prevent the increase in diseases associated with the gastrointestinal tract, not only among students, but also among the general population.

Key words: students, rational nutrition, actual nutrition, health, diseases of the gastrointestinal tract.

Аҳоли саломатлигини, айниқса талаба ёшлар саломатлигини маълум бир даражада уларнинг оқилона ва тўла қийматли овқатланиши билан боғлаш мумкин. Оқилона овқатланиш – бу организмга озиқ моддаларнинг тўғри ташкил қилинган ҳолда тушиши, қайсики ундан зарур миқдорда ҳаётини муҳим элементларни ва энергияни керакли миқдорда олиш мумкин.

Бизга маълумки, оқилона овқатланиш инсон саломатлигининг ажралмас бир қисмидир, чунки у организмнинг руҳий ва жисмоний ривожланишида иштирок этади [11,12].

Бугунги кунга келиб давлатимиз аҳоли тўғри овқатланишида овқатнинг сифатига катта эътибор қаратиб, турли қонунлар, фармонлар ишлаб чиқмоқда [6,8,9,11]. Талабаларнинг овқатланиши меъёрлаштирилмайди, шунинг учун уларнинг кўпчилиги тўлақонли овқатланмайдилар. Кўпгина ҳолларда талабалар йўлма-йўл кунига 1-2 маротаба енгил тамадди қиладилар, ошхона хизматларидан фойдаланмайдилар. Кўпгина талабаларда ўқиш даврида овқатланиш тартибини бузилиши билан боғлиқ овқат хазм қилиш тизими касалликлари ортиб боради.

Талабалар саломатлиги – улар келажагининг асоси ҳисобланади. Олий таълим муассасаларида ўқиш даврида талабаларни тўғри овқатланишини ташкил қилиш улар саломатлигини сақлашда ва ўқитиш самарадорлигини оширишда муҳим омил бўлиб ҳисобланади. Талабаларга овқатланиш муам-

моларини ўргатиш – тўғри овқатланиш ҳисобига ўзининг шахсий саломатлигини сақлашга қаратилган, шунингдек, ёшлар ўртасида алиментар касалликларни камайишига боғлиқ зарур йўналишидир [6,8,10].

Барчага маълумки, нотўғри овқатланиш организм учун салбий оқибатлар келтириб чиқариши мумкин ва кўплаб касалликларнинг сабабчиси ҳамдир. Статистик маълумотларга кўра, 2007-2017 йй. Ўзбекистонда ошқозон ичак тизими билан боғлиқ касалликлар 22,4% га ортган ва 3,5 миллион кишини ташкил этган [10].

Ривожланган давлатларнинг статистик маълумотларига кўра эса, 80-90 % сурункали гастрит, 7-15% - яра касаллиги, 50% гастроэзофагеал рефлюкс касаллиги, 40-81% эса жиғилдон қайнаши билан азият чекадилар [1,4,7].

ЖССТ маълумотларига кўра эса, аҳолининг 40% идан ортиғида тана вазнининг ортиқчилиги мавжуд. Бу эса юрак-қон томир тизимини, гармонал ўзгаришларни, таянч-ҳаракат тизимини ва бошқалар фаолиятини издан чиқишига сабаб бўлади. Масалан, 2019 йилда диабет касаллигидан 1,5 млн.дан ортиқ инсон ҳаётдан кўз юмган, юрак ишемик касаллигидан эса 2020 йилда 126 млн. киши ўлган, бу жами ўлим ҳолатининг 16 % ини ташкил қилади [5].

Тадқиқот мақсади

Олий таълим муассасаларида ўқийдиган талабаларни амалдаги овқатланишини ўрганиш ва гигиеник баҳолашдан иборат.

Материал ва усуллар

Текширувда биз 2 та институтнинг талабаларини (Тошкент техника институти ва Берлиндаги Technische Universität Berlin) саломатлигини ўргандик. Тадқиқот учун 27 та саволдан иборат анкета сўровнома ишлаб чиқилди. Сўровномада 78 та Тошкент техника институти талабалари, 62 та Берлиндаги Technische Universität Berlin талабалари иштирок этдилар. Бу талабалар 2-3 курсларда ўқийдилар ва 18-21 ёшни ташкил қиладилар. Сўнгра статистик таҳлил олиб борилди.

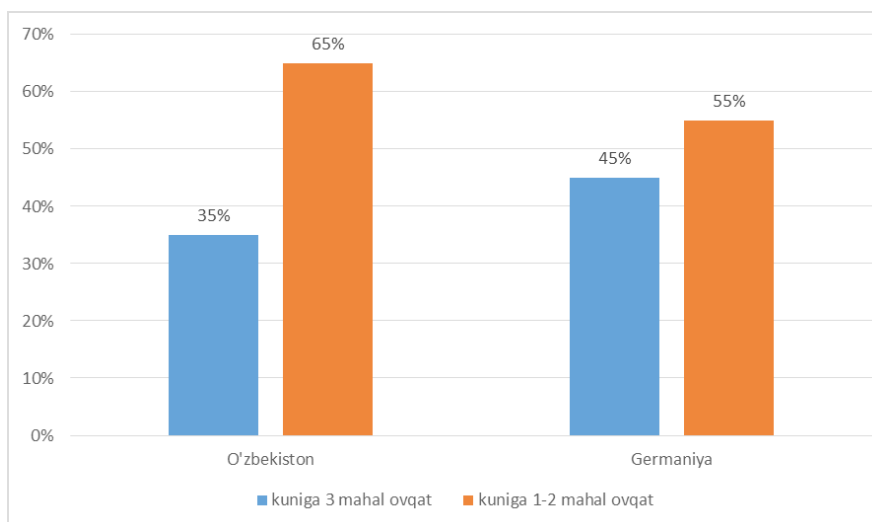
Натижалар ва муҳокама

Ўтказилган анкета сўров натижаларидан шу нарса маълум бўлдики, деярли барча талабаларда ўқиш даври бошланганидан уларнинг овқатланиш

тартибида ва сифатида ўзгаришлар кузатилган. (85% Германия, 90-95% Ўзбекистон). Бу эса талабаларни ҳам ошқозон ичак тизими билан боғлиқ касалликларини кўпайишида ҳавф гуруҳига киришини тасдиқлаб беради.

Анкета натижаси шуни кўрсатдики, Тошкент техника институти талабалари орасида 35%и кунига 3 марта овқатланадилар, 50% идан ортиғи эса тўғри овқатланиш тартибини бузадилар ва қуруқ енгил таомлар билан тамадди қиладилар (1 расм).

Худди шундай ҳолатни Берлиндаги техника университетининг немис талабаларида ҳам кўриш мумкин, яъни 45%и кунига 3 маҳал иссиқ овқат билан овқатланадилар, қолган талабалар (55% и) енгил тамадди қиладилар.



1- расм. Талабаларнинг суткада тўла қийматли овқатларни истеъмол қилиш давомийлиги.

Талабаларнинг овқатланиш сифатини таҳлил қилганимизда айрим асосий маҳсулотлар ва уларни истеъмол қилиш давомийлиги қуйидагича аниқланди. 80% га яқин талабалар оқсил маҳсулотлари, жумладан балиқ, гўшт, сут маҳсулотларини ҳафтасига 1-2 маротаба истеъмол қилсалар, 20% талабалар эса умуман ёки камдан кам истеъмол қиладилар. 60% талабалар меваларни кунига истеъмол қилса, 80% талабалар эса сабзавотларни кунига истеъмол қилар экан. Талабалар ҳайвон ёғини меъеридан кўп истеъмол қилар эканлар, буни ҳисобига вазн ортиқчаллиги ҳолати аҳоли орасида ортиб борар экан. Нотўғри овқатланиш – бу ширинлик ва ёғли овқатлар ҳисобидан овқатланишдир, яъни уларни қанча кўп истеъмол қилинса, шунчалик модда алмашинуви издан чиқади ва оқибатда қандли диабет касаллигига олиб келиши мумкин.

Талабалардан сут, гўшт ва донли маҳсулотларни кунлик истеъмол қилиш ҳақида сўралганида, Тошкент техника институти талабалари гўшт маҳсулотини кўпроқ истеъмол қилсалар, сут ва донли маҳсулотларни эса немис талабалари истеъмол қилар эканлар.

Кунлик сув истеъмол қилиш миқдори сўралганида эса, немис талабалари кунига 2,5 литр, ўзбек

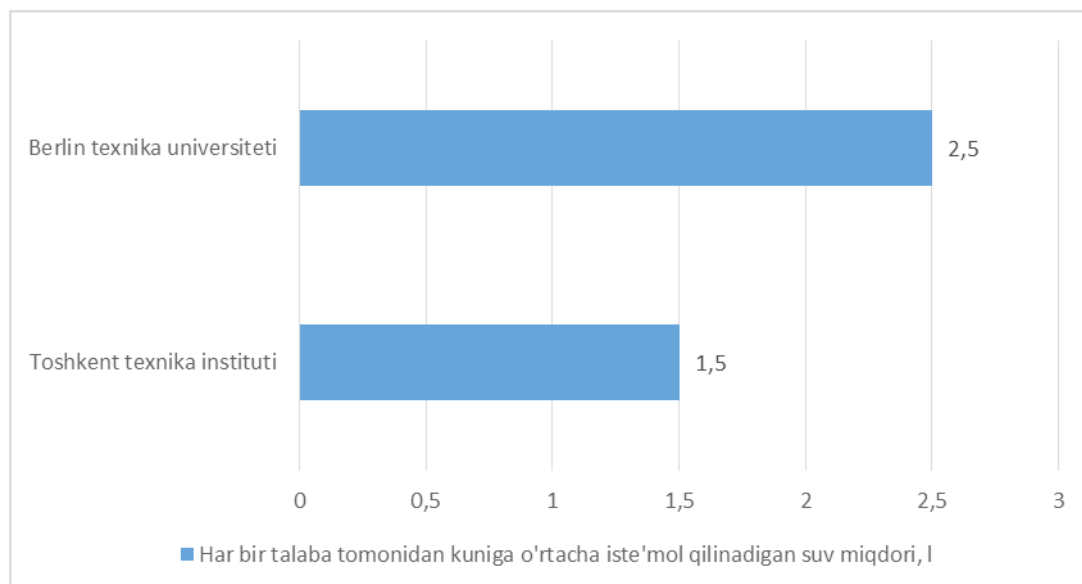
талабалари эса кунига 1,5 литр ичар экан. Немис талабалари газланган ичимликларни кунига истеъмол қилар эканлар (80%). (2-расм).

Талабалар кўп вақтини ўқишда ўтказганликлари учун олий таълим муассасаларда ошхоналар бўлиши керак ва у ерда турли таомлар, ўтириш учун етарли жой бўлиши керак. Анкета сўровномада қуйидагича савол берилган эди: «Сизнинг ОТМдаги ошхонадаги талаблар Сизни қониқтирадими?». Натижа шуни кўрсатдики, Тошкент техника институтининг 60% ошхоналари талабга жавоб бермайди, иссиқ таомлари сифатли эмас (3 -расм).

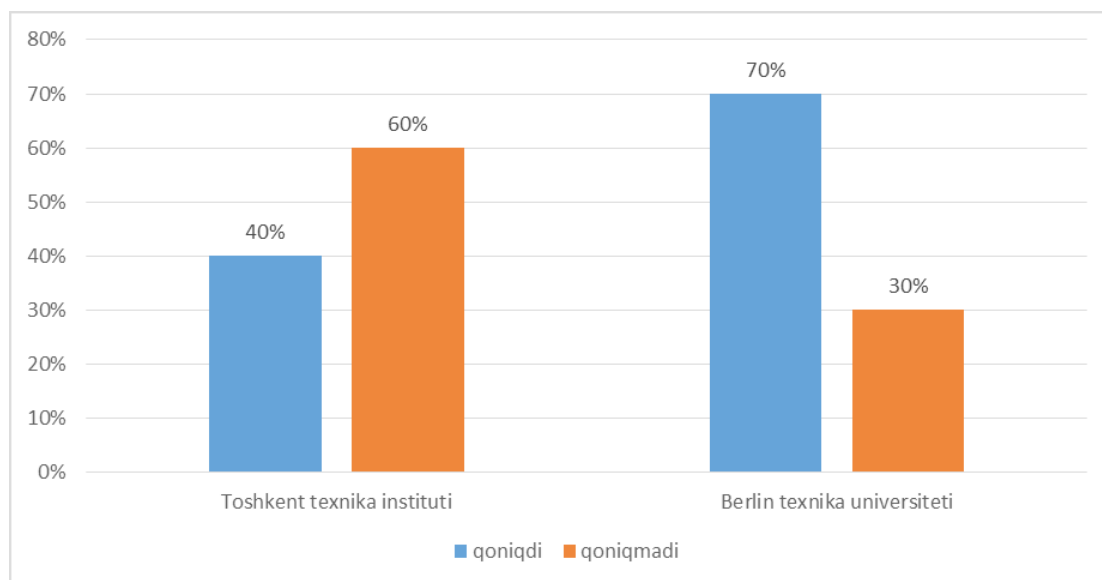
«Сизнинг ОТМдаги ошхонада қандай муаммолари бор?» деган саволга Тошкент техника институти талабалари қуйидаги сабаблари келтириб ўтганлар:

- юқори нарх (кўп учрайдиган жавоб – 60%);
- таомлар турлилиги кам – 47%;
- маҳсулотлар сифати паст – 10%;
- ўтириш учун жой сони етарли эмас – 30%.

Германиядаги техника университетида эса 70% га яқин талабалар ошхона хизматидан қониқадилар. Қолган 30 % талабаларга эса у ердаги таомларни хилма -хиллиги камлиги сабаб қилиб кўрсатилган.



2 -расм. Талаба истеъмол қиладиган сувнинг ўртача миқдори.



3 -расм. ОТМ қошидаги ошхона хизматидан қониққан ва қониқмаган талабалар фоизи.

Хулоса

Талабалар овқатланиши ҳолатини ўтказилган таҳлили асосида шуни айтиш мумкинки, оқилона овқатланиш талабларига амал қилинмаган, натижада эса инсон умрини қисқартирадиган, хаттоки оқибати ўлимга олиб келувчи турли касалликларни келиб чиқишига олиб келинган. Овқатланишни нотўғри ташкиллаштириш аҳоли орасида нутрициология, яъни тўғри ва оқилона овқатланиш талаблари билиш даражасини пастлигини кўрсатади.

Тадқиқот натижасида қуйидагилар аниқланди:

- айрим овқат маҳсулотларини етарли равишда организмга тушмаслиги, буни гўшт, балиқ сут маҳсулотлари мисолида кўриш мумкин;

- талабаларда овқатланиш тартибини бузилишини яққол кўриш мумкин, яъни улар енгил овқатландилар ёки фаст фуд таомлари истеъмол қиладилар;

- Тошкент техника институти таълим муассасидаги ошхоналари айрим сабаблари билан етарлича талабга жавоб бермайди.

- кўпгина талабалар улардаги овқатланишни бузилиши сабабини ўқиш даври билан боғлайдилар. Ўқув юкларини ортиб кетиши, имтихонлар, иш ҳажмини ортиши ҳам овқатланиш сифатига ва характерига боғлиқ бўлади.

Адабиётлар

1. Абдулхаков Р.А. Распространённость Helicobacter pylori// Казанский медицинский журнал. – 2002. – Т.83, №5. – С. 365-367.
2. Васильев Ю.В. Хронический гастрит// Consilium medicum, Прилож.- 2002.-№. 3.- С. 6-10.
3. Ефремов А.В., Кондюрина Е.Г., Новоселов Я.Б. Система образовательных стандартов в области оздоровительного питания — организация, внедрение, развитие. Мат. IX Всерос. конгресса диетологов и нутрициологов «Питание и здоровье». — М.: Династия, 2007.
4. Кича Д.И., Дрожжина Н.А., Максименко Л.В. Оценка фактического питания студентов. Мат. X Всерос. конгресса диетологов и нутрициологов «Питание и здоровье». — М.: Династия, 2008.
5. Махкамова Д.М., Ахмадалиева Н.О., Мирсагатова М.Р., Хакимова Д.С. Гигиеническая оценка адекватности факти-

ческого индивидуального питания студентов // Вестник врача. - 2021. - №3 (100). – С.77-81.

6. Ниязова О.А., Мирсагатова М.Р., Абдусатторова С.Ш. Изучение фактического питания студентов медицинских, технических институтов. International Multidisciplinary Conference. -2023.

7. Ниязова О., Ахмадалиева Н.О., Саломова Ф.И., Валиулин Р.И., Определение степени удовлетворенности студентов питанием в столовых высших учебных заведений. Сборник материалов международной научно-практической конференции «Современные научные исследования в медицине: актуальные вопросы, достижения и инновации».- 2022.

8. Ниязова О., Валиулин Р. Study and hygienic assessment of the actual nutrition of students. Научная весна 2022, межвузовская научно-практическая конференция сборник научных работ, Самара-Саратов-Москва-Санкт-Петербург.- 2022.- 260с.

9. Jalolov N.N., Niyazova O.A., Khairullaeva L. G. Studying the actual nutrition of students of technical institutions. 2023.

ТЕХНИКА ИНСТИТУТИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ АМАЛДАГИ ОВҚАТЛАНИШИНИ ГИГИЕНИК БАҲОЛАШ

Ниязова О.А., Мирсагатова М.Р.

Мақсад: олий ўқув юртларида таҳсил олаётган талабаларнинг ҳақиқий овқатланишини ва гигиеник баҳосини баҳолаш. **Материал ва усуллар:** анкета усули техник университетлар талабаларининг ҳақиқий овқатланишини ўрганиш учун ишлатилган. Озиқланишни баҳолаш мувозанатли, оқилона овқатланишнинг асосий қўрсаткичлари бўйича амалга оширилди. **Натижалар:** талабаларнинг овқатланишини таҳлил қилиш шуни қўрсатдики, респондентларнинг аксарияти мувозанатсиз овқатланишга эга. Оқилона овқатланиш талаблари бажарилмайдиган бўлади. **Хулоса:** нафақат талабалар, балки кенг аҳоли орасида ҳам ошқозон-ичак тракти билан боғлиқ касалликларнинг қўпайишини олдини олиш чораларини кўриш зарур.

Калит сўзлар: талабалар, рационал овқатланиш, ҳақиқий овқатланиш, соғлиқ, ошқозон-ичак тракти касалликлари.

