

International scientific and practical online conference

## **INTEGRATION INTO THE WORLD AND CONNECTION OF SCIENCES**


Международная научно практическая online-конференция

## **ИНТЕГРАЦИЯ В МИР И СВЯЗЬ НАУК**

Beynəlxalq elmi və praktik internet konfransi

## **DÜNYAYA İNTEQRASIYA VƏ ELMLƏR ARASI ƏLAQƏ**

# 2022

 Baku, Azerbaijan Republic



Conference proceedings available  
at [virtualconference.press](https://virtualconference.press)

## **ЮРАК-ҚОН ТОМИР ТИЗИМИ КАСАЛЛИКЛАРИ БИЛАН ХАСТАЛАНГАН БЕМОРЛАРНИНГ ОВҚАТЛАНИШ РАЦИОНИДАГИ МЕВА-САБЗАВОТЛАРНИНГ ОЗУҚАВИЙ ҚИЙМАТИНИ БАҲОЛАШ**

**НИЗОМ ЭРМАТОВ<sup>1</sup>, ШОХРУХ ХАБИБОВ<sup>1</sup>, ЖАМШИД ҚУТЛИЕВ<sup>2</sup>**

1. Тошкент Тиббиёт академияси

Болалар, ўсмирлар ва овқатланиш гигиенаси кафедраси

2. Қуролли Кучлар Ҳарбий тиббиёт Академияси

Ҳарбий эпидемиология ва биохавфсизлик кафедраси

**Резюме.** Тадқиқотда юрак қон-томир тизими касалликлари билан хасталанган Тошкент тиббиёт академияси кардиология бўлимида даволанган 42 нафар беморнинг қишқи мавсумда овқатланиш рационидаги мева-сабзавотларнинг миқдорини гигиеник таҳлил қилинди. Беморларнинг истеъмол қилинган мева-сабзавотлар миқдорини уй шароитидаги улушини таҳлил қилиш мобайнида, мева-сабзавотларнинг қиш мавсумидаги истеъмоли турли мевалар 6,2% ни, сабзавотларнинг улуши эса 38,3 % ни ташкил этганлиги аниқланди. Ушбу маҳсулотларнинг истеъмоли йилнинг бошқа мавсумларига нисбатан камлигини, респондентлар билан ўтказилган сўровномаларда иштирок этганларнинг 58% ёки 26 нафари қиш мавсумида Республика миқёсида турли мева-сабзавотлар нархларининг юқорилиги сабабли, 21% ёки 8 нафари ушбу маҳсулотлар истеъмолини хуш кўрмасликларини ва 21% ёки 8 нафари ушбу маҳсулотлар истеъмолининг рациондаги камлигини озқозон-ичак тизимининг касалликлари билан боғланган.

**Калит сўзлар.** Юрак қон-томир тизими касалликлари, овқатланиш тартиби, сабзавотлар, мевалар, витаминлар, антиоксидантлар, минераллар.

**Муаммонинг долзарблиги.** Соғлом овқатланиш юрак-қон томир тизими ва қандли диабет касалликларининг умумий хавфини камайтиришнинг ажралмас қисмидир. Ушбу касалликларда рационал ва сифатли овқатланиш касалланиш хавфини камайтириб қолмай балки вазни меъёрлаштириш, қон босимини пасайтириш (липидлар даражасига таъсир қилиш ва шакар даражасини назорат қилиш) ва тромбозга мойилликни камайтиришга олиб келади. Юрак-қон томир касалликлари учун рациондаги хавф омиллари мева, сабзавот ва резавор

меваларни кам истеъмол қилиш, туз ва тўйинган ёғли кислоталарни ортиқча истеъмол қилиш, озуқа толаларининг етишмаслиги ва мувозанатсиз овқатланиш туфайли ортирилган ортиқча вазн ҳисобланади. Юрак-қон томир касалликларида озиқ-овқат таркибидаги озуқа моддаларининг нисбатини тўғри ташкиллаштириш ва рационнинг хилма-хиллигига эътибор қаратиш ушбу касалликлар профилактикасида жуда муҳимдир. Сабзавотлар витаминлар, минераллар ва озуқа толасининг ажралмас манбаи ҳисобланиб, соғлом инсон рационидagi сабзавотлар миқдорининг меъёрида бўлиши юрак-қон томир касалликлари хавфи 4 % га, юрак хуружи хавфини 6 % га камайтиради [1;2;3]. Сабзавотлар юқори қон босимини меъёрлаштиришга ёрдам беради. Турли тадқиқотчиларнинг изланишларида кунлик сабзавотларнинг истеъмол қикдори 300-400 грамм атрофида кўрсатилган бўлиб, ушбу маҳсулотлар хилма-хиллигини ҳам назардан қочирмаслик керак [4,5].

Мева ва резаворлар инсон организмни витаминлар, карбонсувлар ва минераллар, шунингдек, антиоксидантлар билан таъминлайди. Тадқиқотчиларнинг фикрича, ушбу гуруҳ маҳсулотларининг кунлик истеъмоли соғлом инсонларнинг тахминан 200-300 граммни ташкил этиши инсон организмнинг меъёрий фаолияти ва моддалар алмашинуви жараёнларига ижобий таъсир этади [5].

**Тадқиқот мақсади:** Юрак қон-томир тизими касалликлари билан хасталанган Тошкент тиббиёт академияси кардиология бўлимида даволанган 42 нафар беморнинг қишки мавсумда овқатланиш рационидagi мева-сабзавотларнинг миқдорини гигиеник жиҳатдан таҳлил қилиш.

**Тадқиқот материал ва усуллари.** Юрак қон-томир тизими касалликлари билан хасталанган Тошкент тиббиёт академияси кардиология бўлимида даволанган 40-70 ёшгача бўлган 42 нафар беморнинг қишги мавсумда овқатланиш рационидagi мева-сабзавотларнинг миқдори СанҚваМ 007-20 “Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг ёшига, жинсига ва касбий фаолияти гуруҳлари учун соғлом овқатланишни таъминлашга қаратилган ўртача кунлик рационал овқатланиш нормативлари” асосида гигиеник жиҳатдан таҳлил қилинди.

Ҳақиқий истеъмол қилинган сабзавотлар миқдорини беморларнинг уй шароитида ва стационарда даволанишда бўлган вақтидаги (рацион) таомнома-таксимотларда берилган меъёрлар ва сўровномалар асосида таҳлил қилинди. Сўровномалар беморлар ва уларнинг оила аъзолари ўртасида ўтказилди. Овқатланиш рациона таркибидаги мева-сабзавот маҳсулотларининг микро ва макронутриент таркиби ҳақидаги бирламчи маълумотларга ишлов бериш махсус «Health diet» дастури асосида амалга оширилиб, олинган натижаларнинг статистик таҳлили «Statistica for Windows 7,0» персонал компьютерининг амалий дастур пакетидан фойдаланилди.

**Олинган натижалар таҳлили:** Ўтказилган тадқиқот давомида ҳарбий спортчиларнинг баҳор мавсумидаги овқатланиш рационадаги озиқ-овқат маҳсулотларининг умумий қувватмандлиги  $2782 \pm 15,3$  килокалорияни ташкил этди ва СанҚваМ 007-20 да белгиланган аҳолининг иккени ва учинчи гуруҳига мансуб вакилларнинг кунлик қувват сарфи (2100 - 2800 ккал) га мос келади. Лекин респондентларнинг меҳнат фаолияти ва касблари бўйича ўтказилган сўровномаларга асосан, беморларнинг асосий қисми яъни 82% (34 нафар) юқоридаги меъёрий ҳужжатда кўрсатилган аҳолининг 1- ва 2- гуруҳига (суткалик қувват сарфи 1800 - 2450 ккал) мансублиги аниқланди. Демак, ушбу гуруҳдаги аҳолининг кунлик истеъмол қиладиган озиқ-овқатларнинг умумий миқдори беморларнинг кунлик қувват сарфи билан мутаносиб эмас.

Беморлар томонидан истеъмол қилинган кунлик умумий озиқ-овқат маҳсулотлари таркибидаги мева-сабзавотларнинг улушини таҳлил қилиш мобайнида, мева-сабзавотларнинг қиш мавсумидаги истеъмоли турли мевалар 6,2% ни, сабзавотларнинг улуши эса 38,3 % ни ташкил этганлиги аниқланди. Ушбу маҳсулотларнинг истеъмоли йилнинг бошқа мавсумлари (ёз ва куз) га нисбатан камлигини, респондентлар билан ўтказилган сўровномаларда иштирок этганларнинг 58% ёки 26 нафари қиш мавсумида Республика миқёсида турли мева-сабзавотлар нархларининг юқорилиги сабабли, 21% ёки 8 нафари ушбу маҳсулотлар истеъмолини хуш кўрмасликларини ва 21% ёки 8 нафари ушбу

маҳсулотлар истеъмолнинг рационадаги камлигини озқозон-ичак тизимининг касалликлари билан боғлашди.

**Хулоса:** Тадқиқот остидаги беморларнинг қиш мавсумидаги кунлик овқатланиш таркибидаги мева-сабзавотларнинг манфий мувозанати юрак-қон томир касалликлари билан хасталанган беморларда касалликнинг сезиларли суръатларда ривожланиб кейинги декомпенсатор босқичларга ўтишига сабаб бўлувчи омиллардан бири сифатида эътироф этиш мумкин. Шу сабабли юрак-қон томир тизими касалликлари билан хасталанган беморлар кунлик овқатланиш рационадаги мева-сабзавотларнинг меъёردа бўлиши касалликнинг авж олишини секинлаштириб, уларнинг келгуси ҳаёт тарзини енгилаштиришда муҳим аҳамият касб этади.

### **Фойдаланилган адабиётлар:**

1. International Journal of Humanities and NS, vol.9-2, 2019-1с.
2. Шайхова Г.И., Рахимов Б.Б. Пропаганда принципов рационального питания при ожирении // [Медицинский журнал Узбекистана. – Ташкент, 2014. – №2. – С.138-141.
3. Зилова И.С. Анализ специализированных пищевых продуктов, предназначенных для питания спортсменов // Вопросы питания. 2011 -Том 80- № 2.- С.71–75.
4. Низом Эрматов, Ихтиёр Абдулхаков Қандли диабет билан хастланган пациентларнинг кунлик овқатланиши рационада меваларнинг тутган ўрни ва аҳамияти // International scientific and practical online conference “Integration into the world and connection of sciences” <https://doi.org/10.5281/zenodo.6339739> - page 8-11.
5. <https://toitumine.ee/ru/pitanie-i-zabolevaniya/rekomendatsii-po-pitaniyu-pri-razlichnyh-zabolevaniyah/printsipy-pitaniya-pri-zabolevaniyah-serdechno-sosudistoj-sistemy>

## Contents

### BIOLOGY

**Қурбонова Мехриой Зафарбек қизи - AEGILOPS L. туркум вакилларининг дицеминасия жараёни.....**3

### CULTUROLOGY

**С.С. Абдукаххоров, К.Н. Пулатова - Взаимодействие физической и тактической подготовки изучение зависимости.....**8

**С.С. Абдукаххоров, К.Н. Пулатова - Движение команды в классификации и оборонительная тактика игры центрального защитника.....**13

### MEDICINE

**Зиядуллаева Н.С. - Особенности остеорепарации при замещении костного дефекта Биоактивным стеклом в сочетании с антибиотиком.....**18

**Низом Эрматов, Кууат Джолимбетов: Умумтаълим мактабларда меҳнат таълим дарсларини ташкиллаштиришга қўйиладиган гигиеник талаблар.....**21

**Низом Эрматов, Шохрух Хабибов, Жамшид Қутлиев: Юрак-қон томир тизими касалликлари билан хасталанган беморларнинг овқатланиш рационидаги мева-сабзавотларнинг озукавий қийматини баҳолаш.....**25

**Nizom J. Ermatov<sup>1</sup>, Feruza L. Azizova<sup>2</sup>, Jamshid A. Kutliev<sup>3</sup>: Hygienic assessment of the quantity of bread in the diet of military athletes.....**29

**Низом Эрматов, Хайрулло Мамризаев: Фарғона вилоятида аҳолининг умр кўриш давомийлиги атроф-муҳит омилларининг таъсирини гигиеник баҳолаш.....**32

**Низом Эрматов, Нодирбек Юсуфов: Иссиқ иқлим шароитидаги синфхоналарнинг ички муҳитини гигиеник таҳлили.....**36

**Ortikov Bobomurod Baymamatovich: Hygienic analysis of the anthropometric indicators of the covid-19 patients.....**40

### PHILOLOGY

**Камола Аскарлова Саидикрамовна – Сулаймон Бокмифоний девони қўлёзма нусхаларининг матн хусусиятлари.....**43

### TECHNOLOGY

**Сайфуллаева М.И. – Цифровизация современной системы высшего образования.....**49