



Ҳомиладор Аёлларнинг Ҳақиқий Овқатланиши Ва Витаминлар Билан Таъминлаганлик Холатини Ўрганиб Баҳолаш

Л. К. Абдукадирова | Тошкент тиббиёт академияси

Аннотация: Тадқиқот остига олинган 62 нафар ҳомиладор аёлларнинг шахсий овқатланиш рационали ўрганилди. Озиқ моддалари ва витаминлар миқдори озиқ-овқат маҳсулотлари таркибининг кимёвий жадваллари бўйича баҳоланди. Ҳомиладор аёлларнинг ҳақиқий овқатланиши ва витаминлар билан таъминлаганлигини ўрганиш натижалари СанҚ ва М 0101-01 солиштирилди.

Кириш. Мамлакатимизда оналар ва болалар соғлиғини сақлаш, уни муҳофаза қилиш ва мустаҳкамлаш азал-азалдан давлат даражасидаги масалалардан саналиб, Президентимиз ва ҳукуматнинг диққат марказида бўлиб, бу борада бар қатор давлат дастурлари ва қонунлари қабул қилинган.

Мавзунинг долзарблиги. Ҳомиладорлик даврида рационал овқатланиш -ҳомиладорликнинг нормал кечиши, ҳомиланинг тўғри ўсиши ва ривожланиши учун жуда муҳим аҳамиятга эга. Ҳомиладорлик даврида витаминлар, минераллар ва бошқа озиқ моддалар мувозанатли бўлиши керак. Чунки ҳомиладорлик пайтида тўғри овқатланиш қуйидагиларни таъминлайди: она танасининг нормал ишлаши, эмбрионнинг тўлиқ озиқланиши, унинг эҳтиёжларини қондириш, йўлдошнинг ўсиши ва шаклланиши, сут безларининг шишиши, узоқ ва етарли лактатсия [2].

Ҳомилдорликнинг бошланғич давларда аёл етарлича минераллар, витаминлар ва шу каби моддаларни қабул қилиши керак. Чунки ҳомиланинг биринчи уч ойликда энг муҳим аъзолари шакллана бошлайди. Айнан шу даврда соғлом турмуш тарзига қатъий риоя қилиш зарур. Ҳомиланинг турли органлари ва тизимларининг пайдо бўлиши ва ривожланиши маълум генетик аниқланган кетма -кетликда ва қатъий белгиланган вақт оралиғида содир бўлади. Бу давларда сифатли ва миқдорий озуқавий қийматнинг роли ошади. Ҳомиладор етарлича оксил истемол қилиши керак сабаби оксил бола организмнинг қурилишида энг муҳим бўлган модда. Айнан оксилга бой маҳсулотлар истемол қилиш ҳомиладорлик вақтида муҳим ҳисобланади [1].

Ҳомиладор аёлларнинг овқатланишида алоҳида муаммо - бу ҳомиладорлик ва туғилиш асоратлари билан кечадиган ва ҳомиланинг ривожланишига, шунингдек, туғилган боланинг аҳволига салбий таъсир кўрсатадиган камқонликнинг олдини олиш: тўйиб овқатланмаслик хавфи, интраутерин гипоксия ва янги туғилган чақалоқнинг асфиксияси икки баробар кўпаяди ва болалар касаллиги ошади.

Ўзбекистон Республикасининг турли ҳудудларида ҳомиладор аёлларнинг ҳақиқий овқатланишини ўрганиш бўйича ўтказилган қатор тадқиқотларда ҳомиладор аёллар озуқасида темир, йод, калций, рух, хром етишмаслиги аниқланган. Текширилганларнинг деярли 100% фоллий кислотаси танқислиги бўлган, бу эса туғилмаган болада юрак ва қон томирлари ривожланишида аномалияларга олиб келиши мумкин [4].

Ишимизнинг мақсади. ҳомиладор аёллар таомномасидаги истеъмол қилинган асосий озуқа моддалар ва энергия сарфини таҳлил қилиш ва олинган маълумотлар асосида ҳулоса беришдан иборат бўлди.

Тадқиқот материаллари ва усуллари. Тадқиқот остига олинган Қорақолпоғистон Республикаси Нукус шаҳрида яшовчи 62 нафар ҳомиладор аёлларнинг 10 кун давомида ҳақиқий истеъмол қилинадиган маҳсулотлар миқдори шахсий варақаларга қайд қилинди. Озиқ моддалари ва энергиянинг миқдори озиқ-овқат маҳсулотлари таркибининг кимёвий жадваллари бўйича баҳоланди. Ҳомиладор аёлларнинг ҳақиқий овқатланиши ва витаминлар билан таъминлаганлигини ўрганиш натижалари Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг жинсий-ёш, касбий гуруҳлари бўйича озиқ-овқат маҳсулотларини истеъмол қилишнинг ўртача суткалик рационал меъёрларига (СанҚ ва М 0101-01) солиштирилди.

Олинган натижалар. Ҳомиладор аёллар овқатланишининг суткалик рационига кирувчи маҳсулотлар тўплами нисбатан тор бўлиб, овқатланиш бир турдалик билан тавсифланиб, сут маҳсулотлари, тухум, ўсимлик ёғи, сабзавот ва меваларнинг танқислиги аниқланган. Истеъмол қилинаётган маҳсулотлар таркибида нон ва нон маҳсулотлари, қанд ва қандолат маҳсулотлари, ҳамда ҳайвонот ёғи кўпроқ солиштирма улушга эгадир. Аёллар овқатланиши рационини баҳолаш шуни кўрсатдики, нон ва нон маҳсулотларини ортиқча миқдорда истеъмол қилиниши тавсия этилган меъёрларга нисбатан 52% ни ташкил этади (1 -жадвал).

1-жадвал Ҳомиладор аёллар томонидан асосий озиқ-овқат маҳсулотларининг истеъмол қилиниши

№	Маҳсулотларнинг номи	Мутлоқ гр Кун	Физиологик меъёр	% Меъёрга нисбатан
1	Гўшт ва гўшт маҳсулотлари (гўштга нисбатан ҳисоблаганда)	100	94	106
2	Сут ва сут маҳсулотлари (сутга нисбатан қайта ҳисоблаганда)	140	340	41
3	Тухум (дона)	0,5	0,8	62
4	Нон ва нон маҳсулотлари (нонга нисбатан қайта ҳисоблаганда)	500	385	152
5	Картошка	175	155	112
6	Ҳайвонот ёғи	45	30	50
7	Ўсимлик ёғи	19	25	16
8	Сабзавотлар ва полиз экинлари	125	255	49
9	Мевалар ва реза мевалар	175	190	92
10	Шакар ва қандолат маҳсулотлари (шакарга нисбатан ҳисоблаганда)	63	35	180

Жадвалдан кўришиб турибдики, қанд ва қандолат маҳсулотларини ортиқча миқдорда истеъмол қилиниши 180%ни ташкил қилди. Ҳайвон ёғини ортиқча миқдорда истеъмол қилиниши 50%ни ташкил қилди. Картошкага бўлган эҳтиёж эса 112%га қондирилади.

Сут ва сут маҳсулотлари, тухум, ўсимлик ёғи, сабзавот ва мевалар истеъмолининг танқислиги аниқланди. Сут ва сут маҳсулотлари истеъмолининг танқислиги – 41% гача ташкил қилди. Ўсимлик ёғи истеъмолининг танқислиги – 16% гача ташкил қилди. Сабзавотлар истеъмолининг танқислиги – 49%, мевалар бўйича – 92% ни ташкил қилди. Балиқ ва балиқ маҳсулотлари ҳомиладор аёлларнинг овқатланиш рационидида жуда кам учради.

Рациондаги овқат моддаларининг миқдори ва энергетик қиймати овқат маҳсулотларининг кимёвий таркиби ифодаланган жадвал ёрдамида ҳисобланди. Кун давомида истеъмол қилинган маҳсулотлар йиғиндиси, кунлик рационнинг энергетик қиймати ва уларнинг истеъмол қилиниш

тартиби бўйича тақсимланганлиги ҳисобланди. Оқсиллар, ёғлар, карбонсувларнинг ўзоро нисбати аниқланади.

Ҳомиладор аёлларнинг овқатланиш рациониди асосий озиқ-овқат маҳсулотлари ва энергиянинг ўртача суткалик миқдори таҳлил қилинганда қуйидаги натижалар олинди (жадвал 2).

2-Жадвал Ҳомиладор аёлларнинг овқатланиш рациониди асосий озиқ-овқат маҳсулотлари ва энергиянинг ўртача суткалик миқдори

№	Озиқ моддалари	Мутлоқ Г	Физиологик меъёр	Меъёрга нисбатан %
1	Оқсиллар, г	88,6±2,0	78	111,4
2	Шу жумладан, ҳайвон оқсиллари	30,5±1,7	39	78,2
3	Ёғлар, г	138±3,0	81	170
4	Шу жумладан, ўсимлик ёғлари	32,7±1,4	37	160
5	Углеводлар, г	532±7,2	320	153
6	Калориялиги (ккал)	3740±40	2430	153
	Минерал моддалар			
7	Кальций, мг	483±7,5	800	60
8	Фосфор, мг	1188±35	1200	99
9	Темир, мг	29±0,7	18	161
	Витаминлар			
10	А (ретинол), мг	0,4±0,001	0,8	50
11	В1 (тиамин), мг	1,3±0,04	1,1	154
12	В2 (рибофлавин), мг	1,3±0,04	1,3	100
13	РР (ниацин), мг	15,8±1,2	14	112
14	С (аскорбин кислотаси), мг	58,1±1,2	70	83
15	О:Ё:У нисбати	1:1,6:6,6	1:1:4	
16	Са:Р нисбати	1:2,4	1:1,5-2,0	

Олинган маълумотлардан кўриниб турибдики, суткалик рационда озиқ моддаларининг физиологик меъёрларидан ҳайвон оқсилларининг танқислиги (маълумотлар ҳисоблаш усули билан олинди) 13-22%, ўсимлик ёғи танқислиги – 12%, кальций танқислиги – 37-40%, витамин А танқислиги – 25-50%, аскорбин кислотаси танқислиги – 17-32% ташкил этганлиги аниқланди. Аксинча бир кунлик ккал меъёридан бироз юқори (153 ккал) деб топилди. Ҳомиладор аёллар томонидан углеводлар истеъмоли 53-56% га ортиқча эканлиги аниқланди.

Юқорида таъкидлаганимиздек инсон организмида асосий озуқа моддаларнинг ўрни бекиёсдир. Масалан, ҳомиладор аёлнинг рационидидаги оқсиллар энг муҳим озуқа қисмидир, яъни оқсил ҳомиланинг ўсиши ва ривожланиши, онанинг йўлдоши, бачадон ва сут безлари, шунингдек, эмизишда фойдаланиладиган захиралар. Углеводларга бўлган эҳтиёж эса кунига 130 дан 175 г гача кўтарилади ва ҳар куни бир неча порсия мева, сабзавот ва донни истеъмол қилиш билан таъминланади. Кундалик рационга кунига 28 г миқдорида клетчаткалар киритиш йўғон ичак стазининг ривожланишига йўл қўймаслик учун самарали ҳисобланади.

Ҳомиладорлик пайтида зарур бўлган ёғларнинг оптимал миқдори ва таркиби аниқ белгиланмаган. Шу билан бирга, транс ёғ кислоталари платсентадан она организмидаги контсентратсияга мутаносиб равишда ўтиши ва ҳомиланинг ўсиши ва ривожланишига салбий таъсир кўрсатиши, муҳим ёғ кислоталарининг метаболизмига тўсқинлик қилиши, хужайра деворининг тузилиши ва синтезини бузиши исботланган.

Темир ҳомила ва платсентанинг ривожланиши учун ҳам, онанинг суяк илиги эҳтиёжларини қондириш учун ҳам зарурдир. Мутахассислар темир танқислиги анемиясини ривожланишига йўл қўймаслик учун ҳомиладорлик пайтида темир истеъмолини кунига тахминан 15 мг (кунига 30 мг гача) оширишни маслаҳат беришади.

Калций ва Д витамини кам истеъмол қилиш она ва бола саломатлигига салбий таъсир кўрсатиши, шунингдек, бир қатор акушерлик асоратлари (пreekлампси, эрта туғилиш ва кам вазн) ривожланиши билан боғлиқдир. Хомила скелетнинг ривожланиши учун асосан хомиладорликнинг учинчи триместрида тахминан 30 г калтсий керак бўлади. Бу миқдорни она захираларини сафарбар қилиш орқали осонгина таъминлаш мумкин. 19 ёшдан 50 ёшгача бўлган хомиладор ва эмизикли аёллар учун тавсия этилган элементар калтсий миқдори кунига 1000 мг ни ташкил қилиши лозим эканлиги илмий адабиётларда келтирилган[6].

Д витаминининг қўшимча рецепти семириб кетган, куёшга териға минимал таъсир кўрсатадиган, ва бошқа омиллар (Шимоллий мамлакатларда яшаш, вегетарианизм, қоронғу тери) бўлган аёллар учун тавсия этилади. Д витамини ўз ичига олган препаратни танлашда Д3 (колекалсиферол) Д2 (ергокалсиферол) га қараганда Д витаминининг фаол шаклига айланишини ва сарум 25-гидроксивитамин д контсентратсиясини оширишда самаралироқ эканлигини унутмаслик керак. Д витаминининг максимал кунлик истеъмоли 100 мкг (4000 ИУ) дан ошмаслиги керак [7].

Ҳомилада асаб найчалари нуқсонларини олдини олиш учун фолий кислотасини 1 ой давомида олиш тавсия этилади. биринчи 2-3 ойликдан олдин ва давомида. контсептсиядан кейин. Иккинчи триместрдан бошлаб хомила ўсиши ва платсентанинг ишлаши эҳтиёжларини қондириш учун 0,6 мг фолий кислотаси керак бўлади, уни озик-овқат маҳсулотларидан ҳам олиш мумкин.

Цинк хомила массасининг нормал ўсиши учун зарурдир, синкнинг жиддий этишмаслиги гипотрофия ва бўйи пасайишига олиб келади.

Йод танқислиги потентсиал хавфли оқибатларга олиб келади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) хомиладор ва эмизикли аёллар учун 250 мкг миқдорида йод олишни тавсия қилади. Хомиладор аёлларга фақат йодланган туз (1/4 чой қошиқда 95 мкг йод мавжуд), денгиз маҳсулотларини истеъмол қилиш ёки мултивитамин таркибида йод олиш тавсия этилиши керак.

Қалқонсимон без касалликлари бўйича Америка ассотсиатсияси хомиладорликни режалаштираётган аёлларга, шунингдек хомиладор ва эмизикли аёлларга диетасини калий йодид шаклида 150 мкг ёд ўз ичига олган мултивитамин комплексини ҳар кун истеъмол қилиш билан тўлдиришни тавсия қилади [3].

ЖССТ маълумотларига кўра, хомиладорлик пайтида А витаминига бўлган эҳтиёж бироз ошади (хомиладор бўлмаган аёлларда кунига 700 мкг дан хомиладор аёлларда кунига 770 мкг гача). А витаминини ҳаддан ташқари истеъмол қилиш тератоген таъсирга эга [5].

Хулоса. Тадқиқот натижалари шуни кўрсатдики, хомиладор аёлларнинг овқат рационини энергетик қийматининг сезиларли равишда кам, сифат жиҳатдан тўла қимматга эга эмаслиги билан тавсифланди. Ушбу натижалар замонавий аёлларнинг суткалик рационининг гигиеник талабларга мос келмаслиги ва хомиладор аёллар организмнинг мажбурий равишда кальций, витаминлар ва бошқа кўпгина макро- ва микронутриентлар танқислиги ҳолатида фаолият олиб бориши тўғрисидаги адабиёт маълумотларга зид келмайди. Ушбу ҳолатлар хомиладор аёллар овқатланиш рационини коррекция қилишнинг зарур эканлигидан далолат беради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Абдукадилова Л.К., Шарипова С.А.. “А» тоифасига мансуб шахсларнинг овқатланиш тарзини ўрганиш ва таҳлил қилиш» <https://moluch.ru/archive/408/89984/> Международный научный журнал «Молодой ученый» №13 (408)-2022 Стр343-345 (Россия)
2. Абдукадилова Л.К. “Она ва бола саломатлиги-миллат соғлиги” Тиббий таълимда инновацияларни қўллаш ва интеграл маърузаларни такомиллаштириш-2016 С96-97

3. Абдукадилова Л.К.. Соғлом турмуш тарзининг гигиеник асослари // Фан ва техника тараққиётида хотин-қизларнинг ўрни. Республика илмий-амалий анжумани маърузалар тўплами-2017.
4. Akhmadalieva, N. O., Salomova, F. I., Sadullaeva, K. A., Abdukadirova, L. K., Toshmatova, G. A., & Otajonov, I. O. (2021). Health State Of Teaching Staff Of Different Universities In The Republic Of Uzbekistan. NVEO-NATURAL VOLATILES & ESSENTIAL OILS Journal| NVEO, 15954-15967.
5. Каримов Ш.И. таҳрири остида “Соғлом овқатланиш –саломатлик мезони”.Тошкент-2015 375б
6. Саломова, Феруза, Дурдона Хакимова, and Наргиза Ярмухамедова. "ХАРАКТЕРИСТИКА ОБРАЗА ЖИЗНИ И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПОДРОСТКОВ." InterConf (2021): 853-865.
7. Шайхова Г.И. // Болалар ва ўсмирларнинг рационал овқатланиши. Илмий оммабоп рисола. – Тошкент, 2007. - 24 с
8. Шайхова Г.И. (таҳрири остида) // Овқатланиш гигиенаси. Т. 2011й.. 435б
9. Ermatov, N., Guli, S., Feruza, S., Feruza, A., & Bakhtiyor, R. (2019). The effectiveness of red palm oil in patients with gastrointestinal diseases.
10. А А Жумаева Гигиенические основы применения инсектицида Селлера в сельском хозяйстве//Международный журнал психосоциальной реабилитации.-2020.-Р.256-261.26