

TALABALARNING OVQATLANISHINI GIGIYENIK BAHOLASH.

Boltayeva Klara Shamuratovna

Alfraganus universiteti Tibbiyot kafedrası dotsenti

boltaevaklara@mail.ru

Tel: +998977810328

Rahimov Baxodir Baxtiyarovich

Toshkent tibbiyot akademiyasi Kafedra dotsenti

rakhimov.b.b@gmail.com

Kalit so'zlar. ovqatlanish adekvatligi, Brok indeksi, tana massasi indersi, talabalar salomatligi, talaba – mediklar, gigiyenik omillar.

Ilmiy ish dolzarbligi. Yoshlar salomatligini asrash va mustahkamlash hozirgi bosqichdagi dolzarb va muhim tibbiy-ijtimoiy muammolardan biridir. So'nggi yillarda eng muhim omil sifatida ovqatlanish masalalariga e'tibor sezilarli darajada oshdi. Oziq-ovqat sifati va xavfsizligi masalalari yil sayin ortib bormoqda. Optimal miqdoriy va sifatli ovqatlanish salomatlikni saqlash, organizmning garmonik o'sishi va rivojlanishini, aqliy va jismoniy ishchanlikni, organlar va tizimlarning funktsional faoliyatini normal tartibga solishni ta'minlaydi, shuningdek, bir qator kasalliklarning rivojlanishi xavfni kamaytiradi. Talabalarning turmush tarzining xususiyatlari: vaqtning etishmasligi, asab tizimining zo'riqishi ovqatlanishni rejimi, xarakteri va sharoitlarning buzilishiga olib keladi. Bu ko'plab kasalliklar uchun xavf omilidir. Shu munosabat bilan ishning maqsadi talabalarning sog'lig'iga ta'sir qiladigan ovqatlanish odatlariga baho berildi.[1,2]

Usullar:





2025 yilda Alfraganus universiteti Tibbiyot fakultetining 17-26 yoshli 100 nafar talabalari - 2-kurs talabalari o'rtasida so'rov o'tkazildi, ulardan 60 nafari qiz va 40 nafari o'g'il bolalar edi. Antropometrik parametrlar hozirda ma'lum bo'lgan usullar yordamida o'lchandi. Brok indeksi va tana massasi indeksining sigmal og'ishlarini aniqlash uchun hisoblash usullari ishlatilgan. Talabalarning ovqatlanish odatlari anketa usuli yordamida o'rganildi.

Natilar

So'rov davomida talabalarning 56 foizi nonushta qilishning muntazamligiga e'tibor bermasligi, jumladan, respondentlarning 34 foizi har doim ham nonushta qilmasligi, 13 foizi kamdan-kam nonushta qilmasligi, 9 foizi esa umuman nonushta qilmasligi ma'lum bo'ldi. Shu bilan birga, respondentlarning 23 foizi nonushtani universitetga olib bormaydi; Respondentlarning 53 foizi ba'zan biror narsani oladi; Talabalarning 15% va 6% mos ravishda tez-tez yoki har doim o'zlari bilan ovqat olib ketishadi. Nonushtani o'tkazib yubormaslikka harakat qilganlar, ular hech qachon bu "sekin" uglevodlar manbai bo'lgan bo'tqani nonushta uchun yemaydilar, (27%) va respondentlarning atigi 4 foizi ertalabki ovqatning ajralmas qismi sifatida bo'tqa bor. Nonushta uchun talabalarning 76% har doim turli sendvichlar, sut qo'shilgan yoki qo'shmasdan choy va qahva kabi ichimliklar iste'mol qiladi. Ba'zida respondentlarning 16 foizi nonushta qilish uchun har kuni go'sht/baliq, sut va sut mahsulotlari - 10%, sabzavot va mevalar - 23% eyishga harakat qiladi. Respondentlarning yarmiga yaqini har kuni yarim tayyor mahsulotlar iste'mol qiladi. Anketaning mustaqil qismida tez tayyorlanadigan taomlar, chipslar, turli shirinliklar, gazlangan shirin ichimliklar iste'moli bilan bog'liq savollar mavjud edi, chunki bunday mahsulotlarda ko'p miqdorda turli xil oziq-ovqat qo'shimchalari va konservantlar, shakar, yog'lar (asosan to'yingan) va ularning oksidlanish mahsulotlari mavjud. Ushbu moddalar inson tanasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, shu jumladan kanserogeneza.[3]

Munozara. Respondentlarning yarmidan ko'pi (60%) ularning ratsioni bir yoki bir nechta mezonlarga ko'ra muvozanatsiz ekanligini tan olishadi, lekin ular



buni tuzatishni xohlamaydilar yoki qila olmaydilar, kuniga uch-to'rt marta muntazam ovqatlanish va ovqatni har kuni mustaqil ravishda tayyorlash uchun vaqt yo'qligi bilan izohlaydilar. Shu bilan birga, ko'pchilik (95%) noto'g'ri ovqatlanish oqibatlaridan xabardor va respondentlarning atigi 5 foizi bu savolga salbiy javob berdi. Ovqat hazm qilish tizimidan shikoyatlar mavjudligi sababli, respondentlarning 73 foizi shifokorga murojaat qilishgan, 27 foizi esa oshqozon-ichak trakti kasalliklari bo'lsa ham, bu haqda shifokorga murojaat qilmagan. Talabalarning 33 foizida ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari ishonchli tarzda aniqlangan, respondentlarning 34 foizi ortiqcha vaznga ega.

Xulosa Shunday qilib, talabalarning aksariyati o'z ratsionini shakllantirishda ratsional ovqatlanish tamoyillariga rioya qilmasliklari aniqlandi, garchi deyarli hamma muvozanatsiz ovqatlanishning salbiy oqibatlari haqida biladi. Ratsionni tuzatishning mumkin emasligi ob'ektiv (vaqt etishmasligi) yoki sub'ektiv (uyda ovqat pishirishni istamaslik va "tez" ovqatga qaramlik) sabablar bilan izohlanadi. Shu bilan birga, respondentlarning uchdan bir qismi ovqat hazm qilish tizimining patologiyasiga ega va / yoki ortiqcha vaznga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. Исютина-Федоткова, Т. С. (2009). Статус питания студентов БГМУ. *Здоровье и окружающая среда*, (14), 111-117.
2. Зулькарнаев, Т. Р., Салимгараева, А. И., Поварго, Е. А., Зулькарнаева, А. Т., & Агафонов, А. И. (2012). Характеристика статуса питания и антропометрических показателей у студентов Уфы. *Гигиена и санитария*, (4), 63-65.
3. Лукманова, А. И., Поварго, Е. А., Зулькарнаев, Т. Р., & Казак, А. А. (2018). Особенности пищевого статуса и качества жизни студентов Башкирского государственного медицинского университета. *Здоровье населения и среда обитания*, (7 (304)), 8-11.