

ALFRAGANUS UNIVERSITETI TALABALARINING OVQATLANISHNI GIGIYENIK BAHOLASH

Beknazarov Boburjon Baxodir o'g'li

Alfraganus universiteti Klinik fanlar kafedrası assistenti

Annotatsiya: Ushbu maqolada tibbiy ta'lim muassasalari talabalarining ovqatlanishini baholash natijalari keltirilgan. Anketa-so'rovnoma usuli qo'llanildi. Anketalarga Tibbiy profilaktika fakultetining 87 nafar, talabasi javob berdi. Talabalarining ovqatlanishi muvozanatli ovqatlanish talablariga javob bermasligi aniqlandi. Xususan, talabalarining 30 % kuniga 3-4 marta ovqatlanish rejimiga rioya qilmaydi. Kundalik ratsionda issiq suyuq ovqatlar yo'q. Oqsilga boy ovqatlarni iste'mol qilishda yetishmovchilik aniqlandi: go'sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari, oson hazm bo'ladigan uglevodlar ko'p bo'lgan. Balanssiz ovqatlanish ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar uchun xavf omilidir.

Аннотация: В этой статье приведены результаты оценки рационов питания студентов учебных заведений медицинского профиля. Использован метод анкетирования. На вопросы анкет ответили 87 учащихся Медикопрофилактического факультета. Установлено, что рационы питания студентов не отвечают требованиям рационального питания. В частности, 30% респондентов не соблюдают режим 3–4-кратного приема пищи. В ежедневном рационе отсутствуют горячие блюда. Выявлен дефицит потребления белковых продуктов питания: мяса, рыбы, молочных продуктов, яиц при избытке легкоусвояемых углеводов. Несбалансированное питание является фактором риска алиментарно-зависимых заболеваний.

Abstract: This article presents the results of an assessment of the diets of students in medical educational institutions. The survey method was used. 87 students of the Medical and Preventive Faculty answered the questionnaires. It has been established that students' diets do not meet the requirements of a balanced diet. In particular, 30% of respondents do not comply with the 3-4 meals a day regimen. There are no hot dishes in the daily diet. A deficiency in the consumption of protein foods was revealed: meat, fish, dairy products, eggs with an excess of easily digestible carbohydrates. An unbalanced diet

Kalit so'zlar: ovqatlanish gigiyenasi; dietalar; talabalar uchun ovqat.

KIRISH Muvozanatli ovqatlanish har qanday shaxs, uning holati, yoshi va moliyaviy ahvolidan qat'iy nazar, sog'lom turmush tarzining ajralmas qismidir. Samarqand shahrida mintaqaviy jihatdan mintaqaholisining ovqatlanish tarkibini tahlil qilish va aholining ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklari darajasini baholash

bo'yicha tadqiqotlar olib borildi. Bundan tashqari, muvozanatsiz ovqatlanish Samarqand shahridagi noqulay ekologik omillar ta'sirida bolalar va o'smirlar tanasining antioksidant himoyasini zaiflashtirish uchun ustuvor mintaqaviy xavf omili sifatida tasniflandi. Talabalar tanasi yoshi, o'qish va yashash sharoitlarining ta'siri bilan belgilanadigan xususiyatlar bilan tavsiflanadi. Tadqiqot shuni ko'rsatadiki, ta'lim faoliyati sezilarli neyro-emotsional stressni talab qiladi; Imtihondan oldin va imtihon paytida hayajonlanish qon bosimining oshishiga, yurak urishi va nafas olishning kuchayishiga olib keladi. Kunning muhim qismida talabalar harakatsiz turmush tarzini olib boradilar va ularning jismoniy faolligi past. Talabalarning faqat bir qismi yosh yengil sport bilan shug'ullanadi. Oddiy hayot tarzidagi o'zgarishlar kichik yoshdagi o'quvchilarning tanasiga katta ta'sir ko'rsatadi. Yoshlar tanasida bir qator fiziologik tizimlarning shakllanishi, birinchi navbatda, neyrohumoral, hali tugallanmagan, shuning uchun ular oziq-ovqat iste'mol qilishda nomutanosibliklarga sezgir. O'qish paytida dietaning buzilishi tufayli ko'plab talabalar ovqat hazm qilish tizimi kasalliklarini rivojlantiradilar, ular "yoshlarning kasalliklari" deb ataladi, shuningdek, gipertenziya va nevrozlar. Har qanday o'rta kasb-hunar va oliy ta'lim muassasasining vazifasi nafaqat professional, balki sog'lom, g'ayratli mutaxassislarni tayyorlashdir. Iqtisodiy inqiroz, oilalar daromadlarining kamayishi va talabalar ishsizligi, shuningdek, oziq-ovqat mahsulotlari narxining oshishi sharoitida o'quvchilarimizning ovqatlanish tizimini takomillashtirish bo'yicha takliflar ishlab chiqish zarur. Bir tomondan, tovar ishlab chiqaruvchilarni mahsulot tannarxini pasaytirishni rag'batlantirish, ikkinchi tomondan, talabalarning ovqatlanishiga davlat subsidiyalarini joriy etish zarur. Tadqiqot maqsadi. Tibbiyot talabalari uchun ovqatlanishni gigiyenik baholash. Materiallar va usullar. So'rovnoma Tibbiy profilaktika fakultetining 1–5-kurs talabalari o'rtasida o'tkazildi. Jami 87 kishi, jumladan 50 nafar talaba va 37 nafar talaba bilan suhbat o'tkazildi. Anketalarda moddiy ta'minlanganlik, o'rtacha oylik daromad, parhez, oziq-ovqat mahsulotlari, ovqatlanish joylari, yomon odatlar, o'quvchilarning sog'lig'iga baho berish kabi savollar kiritilgan. Natijalar. Shaxsiy ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, oliy o'quv yurtlari talabalarining 70,4 % va oliy o'quv yurtlari talabalarining 40 % alohida xonadonlarda, 3,9 va 19 % yotoqxonada, 25,7 va 41 % uy-joy ijarasida yashaydi. Talabalarning umumiy sonidan Tibbiy profilaktika fakulteti talabalarining 17,8 % yashash minimumidan past daromadga ega ekanligini, 39,5 % yashash minimumiga to'g'ri keladigan daromadga ega ekanligini va 12,5 % yashash minimumidan yuqori daromadga ega ekanligini ko'rsatdi. Tibbiy profilaktika fakulteti talabalarining 10%ning daromadi yashash minimumidan past, 52%ning daromadi yashash minimumiga to'g'ri kelgan, 16%ning daromadi yashash minimumidan yuqori bo'lgan. Anketa ma'lumotlariga ko'ra, respondentlar tomonidan qabul qilingan ovqatlanish soni kuniga 1 dan 6 martagacha: Tibbiyot-profilaktika fakulteti talabalarining 38,8% va Tibbiy profilaktika fakulteti talabalarining 53%

kuniga 3 marta ovqatlanishadi. , 32,2 va 12,5%, mos ravishda - 4 marta yoki undan ko'p, mos ravishda 25,1 va 31%, kuniga 2 marta, mos ravishda 3,9 va 3,5% - 1 marta. So'rovda qatnashgan Tibbiyotprofilaktika fakulteti talabalarining 17,3% issiq ovqat iste'mol qilmaydi : kuniga 1 marta 66,4 va 68%, kuniga 2 marta 22,4 va 17%, 3 marta 3, 9 va 4,5%. Barcha respondentlarning faqat 23,7% Tibbiyot va profilaktika fakulteti talabarlari va 26% Tibbiy profilaktika fakulteti talabarlari o'zlarining ovqatlanishini fiziologik me'yorlarga mos deb baholaydilar.

Respondentlarning oziq-ovqat to'plamini baholash tibbiyot profilaktika fakulteti talabarlari uchun sut mahsulotlari 30,3% kunlik ratsionga kiritilganligini ko'rsatdi. Shu bilan birga, 17,8% har hafta sut mahsulotlarini iste'mol qilmaydi. Go'shtli taomlar 27,7% respondentlar uchun oziq-ovqat paketiga kiritilgan: haftada 1 marta 5,3%, 2 marta 8,5%, 3 marta 11,2%, 4 marta 8,5%, haftasiga 1 martadan kam respondentlarning 11,9%. Baliq taomlari talabalarining atigi 2,6 %ning kundalik ratsioniga kiritilgan, respondentlarning 42,1 % esa haftada bir martadan kam baliq ovqatlarini iste'mol qiladi. Talabalarining 7,9 % har kuni tuxum iste'mol qiladi. Talabalarining asosiy qismi - 26,2% - haftasiga 1-3 marta.

Yangi sabzavot va mevalar har kuni respondentlarning 55,3 %, haftada 1 martadan 6 martagacha - 38,8 %, haftada bir martadan kam - 5,9 % tomonidan oziq-ovqat to'plamiga kiritilgan. Talabalarining 13% ga yaqini har kuni tabiiy sharbatlar ichishadi. Talabalarining 23,7% kunlik ratsionida don va makaron, 1-6 marta - 54,6%, haftada bir martadan kam - respondentlarning 21,7% mavjud. Barcha kurslar talabalarining 30,9% har kuni qandolatchilik mahsulotlarini iste'mol qiladi: shirinliklar, xamir ovqatlar va tortlar. Aniqlanishicha, Tibbiy profilaktika fakulteti talabalarining 28,8 % sut mahsulotlarini har kuni iste'mol qiladi. Shu bilan birga, 23% har hafta sut mahsulotlarini iste'mol qilmaydi. Go'shtli taomlar 34% respondentlar uchun, haftada bir marta 3%, 2 marta 8%, 10% uchun 3 marta, 8% uchun 4 marta, 15% respondentlar uchun haftada bir martadan kam ovqatlar paketiga kiritilgan. Baliq taomlari talabalarining atigi 4,5 %ning kundalik ratsioniga kiritilgan, shundan respondentlarning 38% haftada bir martadan kam baliq ovqatlarini iste'mol qiladi. Talabalarining 12% har kuni tuxum iste'mol qiladi. Talabalarining ko'pchiligi - 41% - haftasiga 1-3 marta. Yangi sabzavot va mevalar har kuni respondentlarning 28 %, haftasiga 1 martadan 6 martagacha - 46 %, haftasiga bir martadan kam - 15 % tomonidan oziq-ovqat to'plamiga kiritilgan. Talabalarining 21% ga yaqini har kuni tabiiy sharbatlar ichishadi. Yorma va makaron o'quvchilarning 28% kundalik ratsionida, 18% da 1-6 marta, respondentlarning 54 %da haftada bir martadan kamroq mavjud. Barcha kurslarning 30% talabarlari har kuni qandolat mahsulotlarini iste'mol qiladilar: shirinliklar, pishiriqlar va tortlar. Tibbiy profilaktika fakulteti talabalarining 15,2 % kichik kurs talabarlari muntazam ravishda energetik ichimliklar ichishadi. Respondentlarning 57 va 54 % har kuni kofe ichishadi, ulardan 25 va 34 % kuniga bir

marta, 20,8 va 12 % kuniga 2 marta, 11,2 va 8 % 3 marta yoki undan ko'proq ichishadi. Anketalarni tahlil qilish jarayonida tibbiy-profilaktika fakultetining so'rovda qatnashgan talabalarining 49,3 %, Tibbiy profilaktika fakulteti talabalarining 37 % muntazam ravishda spirtli ichimliklar iste'mol qilishlari aniqlandi . Alkogolli ichimliklarni iste'mol qiluvchilar soni kurslar stajiga ko'ra, tibbiyot va profilaktika fakultetida 24,4% oshadi. 5- m va 6-yilda mos ravishda I dan 47 va 44% gacha. Spirtli ichimliklarni iste'mol qiladiganlar orasida tibbiyot-profilaktika fakulteti talabalarining 71,3 % pivoni, aroq yoki boshqa kuchli alkogolli ichimliklarni afzal ko'radilar - 13,3 % va 5,5 %. Respondentlarning 1.7 % har 2 kunda pivo ichishadi. Anketa ma'lumotlariga ko'ra, Tibbiy profilaktika fakulteti talabalarining 17,9% va Tibbiyotprofilaktika fakulteti talabalarining 10% muntazam ravishda chekadilar . So'rov natijalariga ko'ra, tibbiy profilaktika fakulteti so'rovda qatnashgan talabalarining 80%ning ratsioniga yodlangan mahsulotlar kiritilganligi aniqlandi. So'ralgan tibbiy profilaktika fakulteti talabalarining atigi 2 % ftorli sut iste'mol qiladilar, Tahlil davomida tibbiy profilaktika fakulteti talabalarining 42,1 %, sog'lig'ida muammolar bor, deb hisoblaydi.

Talabalarining umumiy farovonligini baholashda tibbiy-profilaktika fakultetining so'rovda qatnashgan talabalarining 77% qattiq charchoq, letargiyadan shikoyat qiladilar - 43 va 94%, bosh og'rig'i - 34,9 va 90%, mos ravishda, eng katta ulushini 1-kurs talabalarini tashkil etadi. Tibbiy profilaktika fakulteti talabalarining ovqatlanishi ratsional ovqatlanish talabalariga javob bermaydi. Tibbiyot profilaktika talabalarining 30% kuniga 3-4 marta ovqatlanish rejimiga rioya qilmaydi. Tibbiyot-profilaktika fakulteti talabalarining 7,3 % kundalik ratsionida issiq ovqatlar mavjud emas. Protein mahsulotlarining etishmasligi mavjud: go'sht, baliq, sut mahsulotlari, oson hazm bo'ladigan uglevod mahsulotlarining ortiqcha bo'lgan tuxumlari. So'rov natijalariga ko'ra, Tibbiy profilaktika fakulteti talabalarining 13 % surunkali kasalliklarga chalingan bo'lib, ulardan 8,2 % ovqatlanishga bog'liq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. Ovqatlanish gigiyenasi G.I.Shayxova 2006y O'quv qullanma.
2. Maxmanazarov G.A., O'ZBEKISTONDA SIL KASALLIGINING EPIDEMIOLOGIK XUSUSIYATLARI/"KLINIK VA PROFILAKTIK TIBBIYOT JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS <http://www.newjournal.org/> Volume-47_Issue-1_February_2024 84 JURNALI" 2022 44-
3. Аминов З.З. , Наимова З.С., Гаппарова Г.Н., Курбонов Х.Р. , Махманазаров Г.А. ВЛИЯНИЕ ВЫБРОСОВ АММОФОСНОГО ПРОИЗВОДСТВА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ/ «Науки о здоровье» 2019 57-61 <https://cyberleninka.ru/journal/n/academy>