

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖАНУБИЙ ВИЛОЯТЛАРИ ШАРОИТИДА ТАЛАБАЛАР ОВҚАТЛАНИШИНING ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ

Ergashev Ilyos Jo'rayevich

Qarshi davlat universiteti

Geografiya va agronomiya fakulteti

o'quv ishlari bo'yicha dekan o'rinbosari

ergashevilyos667@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17521968>

Аннотация. Мақолада Ўзбекистон Республикаси жанубий вилоятлари шароитида истиқомат қиладиган талабаларнинг овқатланиш стереотипини ўрганиш натижалари келтирилган. Кузатув натижаларига кўра респондентларнинг 25-30% эрталаб нонушта қабул қилмайди, 30-35% талабанинг тушлиги тўлақонли бўлмайди. Бундай ҳолат талабаларнинг амалдаги овқатланишини ўрганиш ва тегишли илмий-амалий вазифаларни бажарилишини таъминлайди.

Калит сўзлар: соғлом овқатланиш, физиологик силжиш, ҳаётий функциялар, асосий кўрсаткичлар, озиқ-овқат маҳсулотлари, физиологик талаб.

Аннотация. В статье приведены результаты исследования стереотипа питания студентов, проживающих в южных регионах Республики Узбекистан. По данным опроса, 25-30% респондентов не завтракают по утрам, а 30-35% студентов не питаются полноценным обедом. Это позволит студентам изучить свой текущий рацион и выполнить соответствующие исследовательские задачи.

Ключевые слова: здоровое питание, физиологический сдвиг, жизненно важные функции, ключевые показатели, питание, физиологические потребности.

Annotation. The article presents the results of a study of the stereotype of nutrition of students living in the southern regions of the Republic of Uzbekistan. According to the survey, 25-30% of respondents do not eat breakfast in the morning, and 30-35% of students do not eat a full meal. This will allow students to explore their current diet and complete related research objectives.

Key words: healthy nutrition, physiological shift, vital functions, key indicators, nutrition, physiological needs.

Маълумки, бугунги талаба келажакда мамлакатимиз халқ хўжалигининг асосий таянчи, дунёдаги бошқа давлатлар қаторида шиддат билан ўсиб ривожланиб бораётган юртимизнинг илғор сафида турувчи аҳоли контингенти ҳисобланади. Шунинг учун ҳам кейинги йилларда давлатимизда муҳтарам юртбошимиз раҳбарлигида ушбу масалага алоҳида эътибор берилмоқда. Бунинг яққол мисоли сифатида давлат Республикада Олий ўқув юртлари (ҳозир улар 160 дан ошди) ва қабул қилинадиган ёшларнинг , талабаларка эришиш учун кириш синовларининг тобора шаффофлашиб бориши, бевосита ўқиш ва ўқитиш жараёнларининг жаҳон стандартларига мослаштирилиши уларнинг ўқиши ва яшаши учун зарур шароитларнинг яратилиши ва бошқаларни келтириш мумкин. Кечагина қишлоқ ёки шаҳар мактабларини ота-онасининг бағрида битирган ёш-яланларнинг бугун талаба бўлиши улар ҳаётида қатор ўзгаришларни, шу жумладан ёш организмнинг ўсиши, ривожланиши ва шаклланишида қатор физиологик силжишларни келтириб чиқаради (янги фанларни ўзлаштириб олиш, янги яшаш

шароитлари, кун тартиби, турли ҳудудлардан келган йигит ва қизларнинг ўзаро муносабатлари ва бошқаларнинг таъсири туфайли). Бу борада ёш организмнинг ўсиб-улғайишига кучли таъсир кўрсатадиган ташқи шароит омилларидан бири уларнинг қандай овқатланиши ҳисобланади [1-6]. Гап шундаки талаба ёшидаги организм ўзининг ўсиш ва ривожланиши бўйича ўзига хос морфо-функционал хусусиятларга эга бўлади, ундаги барча ҳаётий функцияларнинг (қон ва қон айланиш, нафас олиш, ҳазм аъзолари, нерв ва эндокрин система, ҳаракат таянч аппарати фаолияти ва бошқалар) интенсив ҳолатда амалга оширилиши бошқа ёшдаги организм учун зарур бўлган нутриентлардан ўзининг миқдори ва таркиби билан фарқ қилади. Уларнинг амалдаги истеъмоли кераклигидан кам ёки айримларининг кўп бўлиши талаба организмнинг морфологик ва функционал жиҳатдан тўлақонли ривожланишига салбий таъсир этади. Бу ҳам ўз навбатида уларнинг яхши мутахассис бўлиб етишишига путур етказди. Аҳоли турли гуруҳларидан (ёш болалар, спортчилар, дала меҳнаткашлари, завод–фабрика ишчилари, ақлий меҳнат қилувчилар, раҳбар ходимлар ва бошқалар) истеъмол қилинадиган суткалик таомларнинг умумий қуввати, яъни калориясини ўрганиб чиқилиб талабалар учун бу кўрсаткич йигитларда 2585 ккал, қизларда 2434,5 ккал қилиб белгиланган. Яна уларнинг рационда зарур бўлган озиқ-овқат маҳсулотларининг турлари ҳам белгиланган. Айтиш жоизки, бу кўрсаткичлар асосан собиқ иттифоқ даврида ҳисоб-китоб қилиниб, ҳозирги пайтда ҳар бир давлат миқёсида қайта кўриб чиқилган. Лекин, ҳар бир мамлакатнинг турли шаҳарларидаги талабаларнинг кунлик таомланишида истеъмол қилинадиган озиқ-овқат маҳсулотларининг турлари ва миқдори ҳар хил сабаблар боис (мавжуд маҳсулотлар, уларнинг таркиби, умумовқатланиш корхоналари, маҳаллий шарт-шароитлар, истеъмолчиларнинг иқтисодий имкониятлари, ўзига хос удумлари ва бошқалар) ҳар хил бўлади. Шунинг учун ҳар бир ҳудудда талабалар таомланишини ўрганиш, таҳлил қилиш улар саломатлигини муҳофаза қилиш ва ўқиш, ўқитиш ишларининг янада яхшиланишида муҳим аҳамият касб этади. Юқоридагилардан келиб чиқиб биз Республикамизнинг жанубий ҳудудидаги олий ўқув юртларидан Қарши давлат университети, Қарши муҳандислик иқтисодиёт институти ва Термиз давлат университети талабаларининг амалдаги овқатланишини физиологик талаблар нуқтаи назардан ўрганишни асосий вазифа қилиб олдик. Талабалар турар жойида истиқомат қилувчи ёшлар билан дастлабки тадқиқотларимиз натижаларини таҳлил қилиб қуйидаги хулосаларга келдик:

1. 25-30% талабалар эрталаб нонушта қилмасдан машғулотларга боришади;
2. 30-35 % талаба тўлақонли тушлик қилмасдан бунинг ўрнига таълим муассасаси ошхоналари ва чойхоналарда енгил-елпи тамадди қилишади;
3. 20-25 % талаба кечки овқат ейишмайди, олдиндан тайёрлаб қўйилган пирожки, сомса каби таомлар билан овқатланишади;

Кўпчилик талабалар кўча–куйда тез тайёрланадиган гамбургер, хот дог, шаурма каби четдан кириб келган таомларни ширин ичимликлар кока-кола, пепси-кола, фанта ва бошқалар билан истеъмол қилишни хуш кўришади;

Витаминлар ва микро-макроэлементга бой мева-чевалар, полиз маҳсулотлари талабалар томонидан онда-сонда еб турилади;

Талабаларнинг кунлик таомланишида ҳайвон оқсилли таомлар (гўшт, тухум, балиқ, сут-қатиқ) жуда кам учрайди.

Юқорида келтирилган маълумотлар тадқиқот ўтказилган ҳудудларда талаба ёшлар овқатланиши нутриентив меъёрларни талаб даражасидан анча пастлигини кўрсатади. Бу ҳол уларнинг ўсиш ва ривожланиши ҳамда тегишли билим ва кўникмаларни ўзлаштириб олишига тўғоноқ бўладиган ташқи муҳит омили бўлиб ҳисобланади [7-9]. Шунинг учун ҳар бир ҳудуд шароитида талабалар аниқ овқатланишини кенг кўламда ўрганиш ва физиологик нуқтаи назардан тегишли тавсиялар яратиш озиқ-овқат хавфсизлигини таъминлашда муҳим илмий-амалий йўналишлардан бири ҳисобланади.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Петровский К.С. Азбука здоровья : О рациональном питании человека .Москва , 1982.-112с.
2. Павлоцкая Л.Ф., Дуденко Н.В., Эйделъман М.М. Физиология питания.- Москва,Высшая школа, 1989.-368с.
3. Питание глобальная проблема: Международная конференция по питанию. Рим, 1992.-33 с.
4. Мартенчик А.Н., Маев И.В., Петухов А.Б. Питание человека (основы нутрициологии). М.:ВУНМЦМЗРФ; 2002, 576 стр.
5. Рацион питание и предупреждение хронических заболеваний. Доклад совместного консультативного совещания экспертов ВОЗ (ФАО).Женева, 2003.–196 с.
6. Чепурной И.П. Питание и здоровье человека. Москва, 2003.–206 с.
7. Тутельян В.А.,Вялков А.И., Разумов А.М. и др. Научные основы здорового питания .М., „Панорама“, 2010.-816 с.
8. Қурбонов Ш.Қ., Қурбонов А.Ш., Тўғри овқатланиш қоидалари.–Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” Давлат илмий нашриёти, 2014.–232 б.
9. Қурбонов Ш., Дўстчанов Б., Қурбонов А., Каримов О. Соғлом овқаланиш физиологияси. Қарши . 2018; 436 б.