

ERTA YOSHDAGI BOLALARDA QO'SHIMCHA OVQATIDA MIKRONUTRIENTLARGA BOY MILLIY OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARNI JORIY ETISH ISTIQBOLLARI

Ramazonova Mehriniso Rustam qizi

Navoiy viloyat bolalar ko'p tarmoqli tibbiyot
markazi neonatolog shifokori

mehrinisoramazonova2@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18719682>

Annotatsiya: So'nggi yillarda O'zbekistonda yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olish, xalq tabobatini shakllantirish va sog'lom ovqatlanishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bolaning hayoti birinchi yillarida oladigan qo'shimcha mikro va makronutrientlar va ratsional ovqatlanish bola salomatligini shakllantirishning asosiy poydevori hisoblanadi. Nutritiv disbalans, ayniqsa erta yoshda ko'pincha anemiya, raxit, oqsil-energetik yetishmovchiligi, yod tanqisligi kabi holatlatga, o'sish va rivojlanishdan orqaga qolish va immunitet zaiflashishiga olib keladi. Navoiy viloyati o'ziga xos biogeokimyoviy hududlarida tuproq va suv tarkibida makro- va mikroelementlarning pastligi on ava bola salomatligiga salbiy ta'sir qiladi. Shuningdek, uy sharoitida tayyorlangan bo'tqalar (pyure) ko'pincha vitaminlar bo'yicha muvozanatlashmagan, tarkibida tuz va shakar ko'p miqdorda hamda konsistensiyasi bola yoshiga mos kelmaydi. Shu sababli, mikronutrientlarga boy milliy mahsulotlarni bola ratsioniga kiritish dolzarb hisoblanadi.

Annotation: In recent years, Uzbekistan has placed special emphasis on the prevention of non-communicable diseases, the development of traditional medicine, and the promotion of healthy nutrition. Rational nutrition and the intake of additional micro- and macronutrients during the first years of a child's life constitute the fundamental basis for the formation of health. Nutritional imbalance, particularly in early childhood, often leads to the development of anemia, rickets, protein-energy malnutrition, iodine deficiency disorders, as well as growth retardation, developmental delays, and weakened immune function. The Navoi region is characterized by specific biogeochemical zones with low levels of macro- and microelements in soil and drinking water, which negatively affects maternal and child health. In addition, complementary foods prepared at home (such as cereals and purees) are often unbalanced in terms of vitamin and mineral content, contain excessive amounts of salt and sugar, and have a consistency that does not correspond to the child's age. Therefore, the inclusion of national products rich in micronutrients in children's diets is currently considered a relevant scientific and practical priority.

Аннотация: В последние годы в Узбекистане уделяется особое внимание профилактике неинфекционных заболеваний, развитию народной медицины и формированию принципов здорового питания. Рациональное питание и поступление дополнительных микро- и макронутриентов в первые годы жизни ребёнка являются основой формирования его здоровья. Нутритивный дисбаланс, особенно в раннем возрасте, часто приводит к развитию анемии, рахита, белково-энергетической недостаточности, йододефицитных состояний, а также к задержке роста и развития и снижению иммунной защиты организма. Наваийская область, характеризующаяся специфическими биогеохимическими зонами, отличается низким содержанием макро- и микроэлементов в почве и питьевой воде, что оказывает неблагоприятное влияние на

здоровье матери и ребёнка. Кроме того, прикормы, приготовленные в домашних условиях (каши и пюре), зачастую являются несбалансированными по витаминно-минеральному составу, содержат избыточное количество соли и сахара, а также не соответствуют возрастным требованиям по консистенции. В связи с этим включение в рацион детей национальных продуктов, обогащённых микронутриентами, является актуальной научно-практической задачей.

Kalit so'zlar: qo'shimcha ovqat, nutrientlar, milliy taomlar, sumalak, shinni, xalisa va qo'lob

Erta yosh (6–24 oy) bolalarning jismoniy va aqliy rivojlanishida eng muhim davrlardan biri hisoblanadi. Ushbu bosqichda organizmning o'sish sur'ati yuqori bo'lib, energiya va biologik faol moddalarga ehtiyoj keskin ortadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, ko'plab rivojlanayotgan mamlakatlarda bolalarda mikronutrient yetishmovchiligi keng tarqalgan bo'lib, bu kamqonlik, immunitetning pasayishi va rivojlanishning orqada qolishiga olib keladi So'nggi o'n yilliklarda Navoiy viloyat hududida yashovchi erta yoshdagi bolalarda anemiya, immunitet tanqisligi, gipovitaminoz va raxit kabi holatlar ko'p uchramoqda. Bu esa bolarni yuqumli kasalliklarga erda chalinish va kasalliklarga kurashuvchanlik qobiliyat pasligi bilan namoyon bo'lmoqda. Buning oqibatida bolalarda o'sish va rivojlanishdan orqaga qolish holatlari kuzatilmoqda. Bu holatda bolalar ovqatlanish ratsioni juda muhim rol o'ynaydi. Erta yoshdagi bolalar ratsioni tuzish va ular ozuqasiga qo'shimcha ovqatlarni kiritish dolzarb muamolardan biri hisoblanadi. Erta yoshdagi bolalarni mikronutrientlarga boy, hazm qilish oson va qulay ortiqcha tuz, shakar va konseragenlardan xoli bo'lgan milliy oziq-ovqat mahsulotlarimiz hisoblanadi.

Milliy oziq-ovqat mahsulotlari mahalliy sharoitga mos, ekologik jihatdan toza va iqtisodiy jihatdan qulay bo'lishi bilan ajralib turadi. O'zbekiston sharoitida qo'shimcha ovqat tarkibida quyidagi mahsulotlardan samarali foydalanish mumkin:

- don mahsulotlari (bug'doy, guruch, jo'xori);
- dukkaklilar (mosh, loviya, no'xat);
- sabzavot va poliz ekinlari (sabzi, qovoq, kartoshka);
- mevalar (olma, o'rik, quritilgan mevalar);
- sut va sut mahsulotlari.

Mazkur mahsulotlar tabiiy holda vitamin va mineral moddalarga boy bo'lib, bolalar hazm qilishi uchun oson va qulay. Milliy oziq-ovqat mahsulotlaridan shinni (uzum, shotut) sumalak, qo'lob va xalisa kabi mahsulotlar ham vitaminlarga boy, tabiiy mikronutrientlarga boy hisoblanadi.

Shinni-tarkibida sun'iy shakar bo'lmagan, tabiiy glyukoza, fruktoza, oqsil, pektin va B guruh, E, A, C, D vitaminlarga boyligi tufayli immunitetni oshirish va sog'lom ovqatlanishga tavsiya etiladi. Uyqusizlik, kamqonlik, buyrak kasalliklari, moddalar almashinuvi buzilishida samarali vosita.

Sumalak-xalqimizning sevimli taomi, tarkibida tabiiy uglevodlar, oqsil, vitamin C, E va tabiiy antibiotic hisoblanadi.

Bu mahsulotlar ham tarkibi, hazm qilish qulayligi va darmondorligi bilan boshqa mahsulotlardan ajralib turadi. Bolalar iste'moli uchun uchun sumalakni grechka uni bilan aralashtirib pecheniya ko'rishda berish ayni muddao.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Abu Ali Ibn Sino – Tib qonunlari
2. WHO & UNICEF. Indicators for Assessing Infant and Young Child Feeding Practices. WHO Press, Geneva, 2021.
3. Батулин А.К. Рациональное питание детей раннего возраста. Вопросы детской диетологии, 2016, №2..
4. Ходжимухамедов А.А. Биогеохимия в регионах: проблемы и перспективы. Ташкент: Фан, 2015.
5. Navoiy viloyati SSV ma'lumotlari. Bolalar o'rtasida ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar statistikasi.