



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasini mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

**Yoshlar kundalik ratsionida ovqatlanishning xilma-xilligini o‘rganish natijalari.
Yusupova O.B., Atanazarova M.M.**

Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Urganch filiali

Annotatsiya: Ushbu tezisda yoshlar o‘rtasida kundalik ratsionida oziq-ovqat mahsulotlarining xilma xilligi ko‘rib boriladi. Kundalik ratsionimizda ovqatlarning xilma xil bo‘lishi organizm uchun kerakli bo‘lgan oqsil, uglevod, yog‘, vitamin va minerallarni o‘zlashtirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: kundalik ratsion, oziq-ovqat xilma xilligi, muvozanatlashgan ovqatlanish, vitamin, minerallar.

Tadqiqot maqsadi: Tibbiyot yo‘nalishi talabalarining kundalik ratsionida oziq-ovqatlarni xilma xilligini o‘rganish va uni gigiyenik baholash.

Materiallar va usullar: Ushbu tadqiqot Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Urganch filiali talabalarining kundalik ratsionidagi oziq-ovqat mahsulotlarining xilma xilligini baholash maqsadida o‘tkazildi. Talabalar orasida anketa(so‘rovnoma) usulidan foydalanilgan holda olib borildi.

Muvozanatlashgan ovqatlanish ratsionida ovqatlanishning xilma xil bo‘lishi, oziq-ovqat yaxshi hazmlanishi va organizmning hayotiy faoliyatlarini mos ravishda ta‘minlaydigan barcha turdagi ozuqa moddalarning jinsga, yoshga, mehnat turiga, iqlim sharoitlariga qarab farq qilishi mumkin bo‘lgan, bir-biriga ma‘lum nisbatlarda yetkazib berilishi tushiniladi.

Talabalar o‘zlariga zarur bo‘lgan barcha oziq moddalarni olish uchun o‘z dietasiga turli xil ovqatlarni kiritishlari kerak. Turli guruhlardagi oziq-ovqatlarni iste‘mol qilish muhim: go’sht, baliq, sabzavot, meva, don, sut mahsulotlari. Bunday xilma-xil parhez tanaga barcha kerakli vitaminlar, minerallar va boshqa oziq moddalarni olish imkonini beradi.

Tadqiqot natijalari: Toshkent Tibbiyot Akademiyasi Urganch filiali 1203 nafar talabalar o‘rtasida olib borilgan tadqiqotga ko‘ra, go’sht mahsulotlarini har kuni 66.6 ± 1.3 , kun ora 15.4 ± 1 , haftada 2-3 marta 14 ± 1 iste‘mol qiladiganlar va umuman iste‘mol qilmaydiganlar 4 ± 0.6 tashkil qiladi. Sut mahsulotlarini har kuni iste‘mol qiladiganlar 17.4 ± 1 , kun ora 37.6 ± 1.4 , haftada 2-3 marta 32.6 ± 1.3 iste‘mol qiladiganlar va 12.2 ± 1 iste‘mol qilmaydiganlar tashkil qiladi. Mevalar har kuni 55.6 ± 1.4 , haftada 2-4 marta 16 ± 1 , ba‘zida 27.2 ± 1.3 iste‘mol qiladiganlar va 1.2 ± 0.3 iste‘mol qilmaydiganlar tashkil qiladi. Yorma mahsulotlarini har kuni 14.7 ± 1 , haftada 2-4 marta 40.1 ± 1.4 , ba‘zida 43.4 ± 1.4 iste‘mol qiladiganlar va 1.7 ± 0.3 iste‘mol qilmaydiganlar tashkil qiladi.

Go’sht mahsuloti Sut mahsuloti Meva va Yorma mahsuloti
sabzavotlar

	Mutlaq sonda	foizda	Mutlaq sonda	foizda	Mutlaq sonda	foizda	Mutlaq sonda	foizda
Har kuni	801	66.6 ± 1.3	210	17.4 ± 1	669	55.6 ± 1.4	177	14.7 ± 1
Kun ora	186	15.4 ± 1	453	37.6 ± 1.4				
Haftada 2-3 marta	168	14 ± 1	393	32.6 ± 1.3	192	16 ± 1	483	40.1 ± 1.4
Ba‘zida					327	27.2 ± 1.3	522	43.4 ± 1.4
Iste‘mol qilmaydiganlar	48	4 ± 0.6	147	12.2 ± 1	15	1.2 ± 0.3	21	1.7 ± 0.3
Jami	1203		1203		1203		1203	



Toshkent tibbiyot akademiyasi Urganch filiali “Jamoat salomatligi va umumiy gigiyena” kafedrasi mudiri, Ibadulla Qochkarovich Abdullayevning 70 yilligiga bag‘ishlangan “Sog‘liqni saqlash tizimida menejmentning zamonaviy muammolari va istiqbollari” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2025-yil 20-21 oktabr

Xulosa:

Kundalik ovqatlanish ratsionida oziq-ovqatlar xilma xilligi diabet va yurak qon-tomir kasalliklarini oldini olish, immunitetni mustahkamlash, energiyani darajasini oshirish, ruhiy salomatlikni yaxshilash va uzoq umr ko‘rish kabi ko‘plab afzalliklarga ega.

