

YOSHLAR ORASIDA OVQATLANISH GIGIYENASINING BUZILISHI VA OQIBATLARI

Sobirova Robiyaxon Rafiq qizi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti talabasi
polatovamunavvara@gmail.com

Abdurahmonova Mohinabonu Jahongir qizi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti talabasi
Mohina10122004@gmail.com

Ilmiy rahbar: Azimova Mayram Kurbanovna

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti
mayram.azimova@mail.ru

Annotatsiya: Ushbu maqolada yoshlar orasida ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilinmasligining sog'liq uchun salbiy oqibatlari yoritilgan. Noto'g'ri va tartibsiz ovqatlanish, fastfud mahsulotlarining ko'p iste'mol qilinishi, sanitariya talablariga javob bermaydigan ovqatlar yoshlar organizmida modda almashinuvi buzilishiga, semizlik, vitamin va mineral moddalar yetishmovchiligi, oshqozon-ichak kasalliklari hamda immunitetning pasayishiga olib kelishi ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shuningdek, ovqatlanish gigiyenasini shakllantirishda oila, ta'lim muassasalari va sog'liqni saqlash tizimining o'rnini ko'rsatib berilgan. Maqolada yoshlar salomatligini mustahkamlash uchun ratsional ovqatlanish va gigiyenik ko'nikmalarni rivojlantirish muhimligi ta'kidlanadi.

Kalit so'zlar: yoshlar salomatligi, ovqatlanish gigiyenasi, noto'g'ri ovqatlanish, semizlik, vitamin yetishmovchiligi, oshqozon-ichak kasalliklari, immunitet.

НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВОЙ ГИГИЕНЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

Аннотация: В данной статье рассматриваются последствия нарушения гигиены питания среди молодежи и их влияние на состояние здоровья. Нерациональное и нерегулярное питание, чрезмерное употребление фастфуда и продуктов, не соответствующих санитарно-гигиеническим требованиям, приводят к нарушению обмена веществ, развитию ожирения, дефициту витаминов и минералов, заболеваниям желудочно-кишечного тракта и снижению иммунитета. На основе научных источников проанализированы основные причины данных проблем, а также роль семьи, образовательных учреждений и системы здравоохранения в формировании культуры правильного питания у молодежи.

Ключевые слова: молодежь, гигиена питания, неправильное питание, ожирение, дефицит витаминов, заболевания ЖКТ, иммунитет.

DISRUPTION OF DIETARY HYGIENE AMONG YOUTH AND ITS CONSEQUENCES

Abstract: This article examines the consequences of poor dietary hygiene among young people and its impact on health. Irregular and unbalanced nutrition, excessive consumption of fast food, and the intake of foods that do not meet sanitary standards contribute to metabolic disorders, obesity, vitamin and mineral deficiencies, gastrointestinal diseases, and weakened immunity. Based on scientific evidence, the study analyzes the main causes of these problems and highlights the role of families, educational institutions, and healthcare systems in promoting healthy eating habits among youth. The importance of developing rational nutrition and hygienic awareness to improve youth health is emphasized.

Keywords: youth health, dietary hygiene, unhealthy nutrition, obesity, vitamin deficiency, gastrointestinal diseases, immunity.

KIRISH

Hozirgi davrda yoshlar salomatligini saqlash va mustahkamlash global sog'liqni saqlash tizimining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu jarayonda ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilish muhim ahamiyat kasb etadi, chunki u organizmning normal o'sishi va rivojlanishi, immun tizimining barqaror faoliyati hamda aqliy va jismoniy mehnat qobiliyatini ta'minlaydi. Biroq so'nggi yillarda yoshlar orasida noto'g'ri ovqatlanish odatlarining keng tarqalishi, sanitariya-gigiyena talablariga javob bermaydigan oziq-ovqat mahsulotlarining iste'moli va ratsional ovqatlanish madaniyatining yetarli darajada shakllanmaganligi jiddiy muammoga aylanmoqda.

Yomon ovqatlanish gigiyenasi nafaqat oziq-ovqat mahsulotlarining past ozuqaviy sifati, balki ularni tayyorlash, saqlash va iste'mol qilish jarayonlarida gigiyenik qoidalarga rioya qilinmasligi bilan ham bog'liqdir. Natijada yoshlar organizmida ovqat yetishmaslikning "uch karra yuki", ya'ni o'sishning sekinlashishi, mikroelementlar yetishmovchiligi va ortiqcha tana vazni bir vaqtning o'zida uchrashi mumkin. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, 2025-yil holatida 5–19 yoshdagi bolalar va o'smirlar orasida semizlik to'yib ovqatlanmaslikning eng keng tarqalgan shakliga aylangan bo'lib, vazn yetishmasligi ko'rsatkichlaridan ustun kelmoqda.

Ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilinmasligi yoshlar jismoniy salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatib, oshqozon-ichak kasalliklari, immunitetning pasayishi, tez-tez

uchraydigan infeksiyon kasalliklar hamda kelajakda rivojlanadigan surunkali noinfeksiyon kasalliklar, jumladan yurak-qon tomir kasalliklari va 2-toifa qandli diabet xavfini oshiradi. Bundan tashqari, o'smirlik davrida noto'g'ri ovqatlanish miya faoliyatining rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatib, diqqatni jamlashning pasayishi, xotira buzilishlari va o'quv jarayonidagi muvaffaqiyatlarning kamayishiga olib kelishi mumkin.

ASOSIY QISM

Yoshlar orasida ovqatlanish gigiyenasining buzilishi nafaqat noto'g'ri ovqatlanish tanlovlari, balki oziq-ovqat mahsulotlarini tayyorlash, saqlash va iste'mol qilish jarayonlarida xavfsizlik qoidalariga yetarli darajada amal qilinmasligi bilan ham bog'liqdir. Ushbu holat qisqa muddatda turli infeksiyon kasalliklarning kelib chiqishiga, uzoq muddatda esa surunkali va yuqumli bo'lmagan kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi.

1. O'tkir sog'liq muammolari va infeksiyon xavflar

Oziq-ovqat mahsulotlarini noto'g'ri ishlatish va sanitariya-gigiyena sharoitlarining yetarli emasligi yoshlar orasida kasallanishning muhim omillaridan biri hisoblanadi. Ifloslangan yoki gigiyenik talablariga javob bermaydigan oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish natijasida diareya, tif, vabo kabi oziq-ovqat orqali yuqadigan kasalliklar yuzaga keladi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, bunday kasalliklar 200 dan ortiq turdagi infeksiyalar bilan bog'liq bo'lib, ayniqsa bolalar va o'smirlar uchun xavflidir.

Noto'g'ri ovqatlanish gigiyenasi natijasida yuzaga keladigan ichak infeksiyalari va parazitlar kasalliklar organizmda ozuqa moddalarining so'rilishini buzadi. Bu holat "shafqatsiz tsikl"ni yuzaga keltirib, ya'ni infeksiya ovqatlanish yetishmovchiligini kuchaytiradi, ovqat yetishmasligi esa organizmni yangi infeksiyalarga yanada moyil qiladi. Ayniqsa, resurslari cheklangan hududlarda yashovchi yoshlar toza ichimlik suvi tanqisligi va sanitariya talablariga javob bermaydigan ko'cha ovqatlariga qaramlik tufayli yuqori xavf ostida bo'ladi.

2. Rivojlanish va kognitiv ta'sirlar

O'smirlik davri organizmning jadal o'sishi va rivojlanishi bilan xarakterlanadi. Ushbu davrda ovqatlanish sifati miya faoliyati va jismoniy rivojlanish uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega. Kaltsiy, temir va D vitamini kabi muhim ozuqa moddalarining yetishmasligi o'sishning orqada qolishiga, balog'atga yetish jarayonining kechikishiga va suyak mineral zichligining pasayishiga olib kelishi mumkin.

Bundan tashqari, oziqlanish sifatining pastligi kognitiv funksiyalarning susayishi, diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishi hamda o'quv jarayonidagi muvaffaqiyatlarning kamayishi bilan chambarchas bog'liq. Tadqiqotlar meva, sabzavot va sog'lom yog'lar yetarli darajada iste'mol qilinmasligi depressiya, xavotir

va diqqat yetishmovchiligi bilan kechuvchi giperaktivlik buzilishi (DEHB) alomatlarining kuchayishiga olib kelishini ko'rsatadi.

3. Uzoq muddatli surunkali oqibatlar

Yoshlik davrida shakllangan ovqatlanish odatlari ko'pincha voyaga yetgach ham saqlanib qoladi va kelajakda yuqumli bo'lmagan surunkali kasalliklar rivojlanishiga zamin yaratadi. Hozirgi kunda yoshlar orasida ovqat yetishmaslikning "uch karra yuki", ya'ni tana vaznining yetarli emasligi, mikroelementlar yetishmovchiligi (xususan, temir tanqisligi kamqonligi) va ortiqcha vazn hamda semizlik bir vaqtning o'zida uchramoqda.

Ultra qayta ishlangan oziq-ovqat mahsulotlari va shakarli ichimliklarni muntazam iste'mol qilish metabolik buzilishlarga olib kelib, 2-toifa qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa surunkali kasalliklar rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Shuningdek, shakarni ko'p iste'mol qilish va og'iz bo'shlig'i gigiyenasiga yetarli e'tibor bermaslik tishlarning chirishi va emal shikastlanishiga sabab bo'ladi, bu esa kelajakda ovqatlanish ratsionining cheklanishiga olib kelishi mumkin.

4. Ijtimoiy va iqtisodiy oqibatlar

Ovqatlanish gigiyenasining buzilishi yoshlarning ijtimoiy hayotiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kam vaznli yoki ortiqcha vaznli yoshlar ko'pincha tengdoshlar tomonidan kamsitilish, bezorilik va ijtimoiy chetlanishga duch keladi, bu esa ularning ruhiy holatini yanada yomonlashtiradi.

Bundan tashqari, oziq-ovqat xavfsizligining pastligi va u bilan bog'liq kasalliklar jamiyat uchun katta iqtisodiy yukni yuzaga keltiradi. Ayniqsa, past va o'rta daromadli mamlakatlarda bu holat mehnat unumdorligining pasayishiga, sog'liqni saqlash xarajatlarining ortishiga va ijtimoiy rivojlanishning sekinlashishiga olib keladi.

XULOSA

Yoshlar orasida noto'g'ri ovqatlanish gigiyenasi jismoniy, kognitiv va ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatadigan muhim muammo hisoblanadi. Nosog'lom ovqatlanish tanlovlari va gigiyena qoidalariga rioya qilinmasligi ovqat yetishmasligining "uch karra yuki", infeksiyon kasalliklar, surunkali yuqumli bo'lmagan kasalliklar hamda og'iz bo'shlig'i salomatligi bilan bog'liq muammolar xavfini oshiradi.

Noto'g'ri ovqatlanish yoshlarning aqliy rivojlanishi va o'quv faoliyatiga ham salbiy ta'sir etib, diqqatni jamlash, xotira va akademik natijalarning pasayishiga olib keladi. Shu bilan birga, ovqatlanish holatining yomonligi ruhiy salomatlikka ta'sir ko'rsatib, xavotir, depressiya, xulq-atvor buzilishlari va ijtimoiy moslashuvdagi qiyinchiliklarni kuchaytiradi.

Uzoq muddatda esa yoshlik davrida shakllangan noto'g'ri ovqatlanish odatlari semizlik, yurak-qon tomir kasalliklari va qandli diabet kabi surunkali kasalliklarning

rivojlanishiga sabab bo'lad hamda sog'liq muammolarining keyingi avlodlarga o'tish xavfini oshiradi. Shu bois yoshlar orasida ovqatlanish gigiyenasini yaxshilash va sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. **To'xtasinov I., Maxmanazarov G.** *Noto'g'ri ovqatlanish oqibatlarini va profilaktik gigiyena choralari.* Scientific Journal, 2025. – Ovqatlanish gigiyenasini, metabolik kasalliklar va yoshlar salomatligi bo'yicha ilmiy tahlil. [Научные журналы](#)
2. **Hajimatov R., Zukhriddinova N.** *Ovqatlanish odatlari va oshqozon-ichak kasalliklari.* IQRO jurnal, 2025; 14(02):875–878 – Ovqatlanish odatlari va oshqozon-ichak tizimiga ta'siri tahlili. [InLibrary](#)
3. **Xojiyeva X.T.** *Bolalar va o'smirlar ovqatining gigiyenik asoslari.* Journal of New Century Innovations – Bolalar va o'smirlar ovqatlanish gigiyenasining ahamiyati. [newjournal.org](#)
4. **Ahmadjonova N., Maxmanazarov G., Alimardonov X.** *Talabalarning ovqatlanishida oqsillarning gigiyenik ahamiyati.* Tadqiqotlar jurnali, 2025 – Oqsillarning yoshlarning o'sishi va immunitetidagi o'rni. [Научные журналы](#)
5. **Karimov A., Jo'rayev M.** *Gigiyena va sanitariya asoslari.* Toshkent: O'zbekiston Tibbiyot Noshriyoti, 2019 – Gigiyena nazariyasi va ovqatlanish xavfsizligi bo'yicha asosiy qo'llanma. [worldlyjournals.com](#)
6. **O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi.** *Maktabgacha ta'lim muassasalarida bolalar ovqatlanishini tashkil etish bo'yicha metodik qo'llanma.* Toshkent, 2020 – Gigiyenik talablar va amaliy yo'riqnomalar. [worldlyjournals.com](#)
7. **World Health Organization (WHO).** *Guiding principles for feeding infants and young children.* Geneva: WHO Press, 2020 – Ovqatlanish gigiyenasini va yoshlar salomatligi bo'yicha xalqaro tavsiyalar. [worldlyjournals.com](#)
8. **UNICEF.** *Nutrition, for every child: Key messages and actions.* New York: UNICEF, 2021 – Bolalar va o'smirlar ovqatlanishi bo'yicha global strategiyalar.