

TO'G'RI OVQATLANISH VA UNING ORGANIZMGA TA'SIRI

Yoqubjonova Diyora

Oliy hamshiralik ishi (OMH) fakulteti talabasi, EMU UNIVERSITY,

Ilmiy rahbar: Kamilova Jamilaxon Erkinovna

EMU University (Toshkent, O'zbekiston)

Annotatsiya

Ushbu maqolada to'g'ri ovqatlanish tizimining inson salomatligi va tana a'zolari faoliyatidagi fundamental o'rni hamda noto'g'ri ovqatlanish oqibatida kelib chiqadigan xavflar tahlil qilinadi. EMU University OMH fakulteti talabalari o'rtasida o'tkazilgan ijtimoiy so'rovnoma asosida surunkali gastrit kasalligining uchrash darajasi va unga sabab bo'luvchi omillar (stress, tartibsiz ovqatlanish, zararli parhezlar) o'rganilgan. Maqola yakunida talabalar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo'yicha amaliy tavsiyalar va namunaviy taomnoma taqdim etilgan.

Kalit so'zlar: to'g'ri ovqatlanish, surunkali gastrit, OMH fakulteti, talabalar salomatligi, muvozanatli parhez, profilaktika, dietologiya.

Kirish va Mavzuning Dolzarbligi

To'g'ri ovqatlanish — bu tanani barcha zarur moddalar: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar bilan ta'minlaydigan optimal ovqatlanish tizimidir. Uning asosiy maqsadi sog'liqni saqlash, turli kasalliklarning oldini olish va hayot sifatini oshirishdir. Tananing barcha hayotiy funksiyalari bevosita ovqatlanish bilan bog'liq bo'lib, u to'qimalar va hujayralarning rivojlanishi, ularning doimiy yangilanishi va insonning energiya manbaidir.

Hozirgi kunda shiddatli hayot tarzi tufayli to'g'ri ovqatlanish qoidalariga rioya qiladigan odamlarni uchrash qiyinlashib bormoqda. Turli xil yarim tayyor mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish, ratsionda vitaminlar yetishmasligi, ovqatlanish rejasi va sifatiga amal

qilmaslik aholi, ayniqsa, yoshlar orasida surunkali gastrit, oshqozon yarasi, immunitet pastligi, yurak-qon tomir kasalliklari va ortiqcha vazn kabi muammolarning kelib chiqishiga asosiy sabab bo'lmoqda.

To'g'ri Ovqatlanishning Asosiy Tamoyillari

Tanani barcha zaruriy elementlar bilan ta'minlash uchun quyidagi tamoyillarga amal qilish zarur:

- **Taqsimlash (Muvozanat):** Oziq-ovqat tarkibida oqsil, yog' va uglevodlarning optimal nisbati saqlanishi kerak.
- **Xilma-xillik:** Tanani barcha vitamin va minerallar bilan ta'minlash uchun parhez turli xil mahsulotlarni o'z ichiga olishi lozim.
- **Muntazamlik:** Ovqatlanish kuniga 4-5 marta, kichik porsiyalarda (qismlarda) bo'lishi ma'qul.
- **Moderatsiya (Me'yor):** Ortiqcha ovqatlanishdan saqlanish va porsiya hajmini nazorat qilish muhimdir.
- **Mahsulot sifati:** Konservantlar va sun'iy qo'shimchalarsiz, yangi hamda tabiiy mahsulotlarni afzal ko'rish lozim.
- **To'g'ri pishirish:** Ovqatni yog'da qovurishdan qochib, bug'da, pechda (pishirma) yoki qaynatib tayyorlash tavsiya etiladi.

Tadqiqot Maqsadi va Metodologiyasi

Tadqiqot maqsadi: EMU University OMH (Oliy hamshiralik ishi) fakulteti talabalari orasida noto'g'ri ovqatlanish natijasida kelib chiqadigan oshqozon-ichak kasalliklarining (xususan, gastrit) tarqalish darajasini aniqlash, o'rganish hamda ularning oldini olish choralarini ishlab chiqish.

Tadqiqotda OMH fakultetining 1-2 kurslarida tahsil olayotgan **79 nafar talaba** (18-35 yoshdagi qizlar va ayollar) ishtirok etdi. Ma'lumotlar maxsus ishlab chiqilgan anonim so'rovnoma (anketa) yordamida yig'ildi va statistik tahlil qilindi.

Tadqiqot Natijalari va Ularning Muhokamasi

O'tkazilgan so'rovnoma va anketalar tahlili quyidagi natijalarni ko'rsatdi:

- **1-kurs talabalari** (25 yoshdan oshgan qiz-ayollar) orasida surunkali gastrit belgilari **47%** holatda aniqlandi.
- **2-kurs talaba qizlari** orasida esa bu ko'rsatkich ancha yuqori bo'lib, **81%** (40 ta holat)ni tashkil etdi.
- Kasallik aniqlangan talabalarning **67 foizini** viloyatlardan kelib, ijarada yoki talabalar turar joyida yashovchi talabalar tashkil qildi. Toshkent shahrida doimiy yashovchi talabalarda esa ushbu kasallik nisbatan kamroq uchradi.

Tahliliy xulosa: Surunkali gastritning talaba qizlar orasida keng tarqalganligiga ularning ko'proq stress omillariga duchor bo'lishi, qomatni saqlash maqsadida asossiz parhezlar qilib, ovqatlanmay yurishi yoki aksincha, tungi soat 22:00 dan keyin og'ir taomlarni iste'mol qilishi sabab bo'lmoqda. Bu holat oshqozonning normal motorika va sekresiya faoliyatini jiddiy buzadi. Talabalar yotoqxonada sharoitida ko'pincha quruq va sifatsiz ovqatlanishga majbur bo'lishadi, bu esa hududiy farqni (67%) tushuntiradi.

Profilaktika va Amaliy Tavsiyalar

Klinikada faoliyat yurituvchi va universitetda "Ichki kasalliklar propedevtikasi" fanidan dars beruvchi malakali ustozlar bilan birgalikda kasallikka moyilligi bor talabalar uchun qator chora-tadbirlar belgilandi. Universitetga maxsus dietolog-nutrisiolog taklif etilib, talaba qizlarga sog'lom ozish va to'g'ri qomat shakllantirish bo'yicha seminar va tavsiyalar berildi.

To'g'ri ovqatlanish ritmini shakllantirish qoidalari:

1. **Rejalashtirish:** Fast-fud va zararli yeguliklardan qochish uchun haftalik menyuni oldindan tuzing.
2. **Porsiya nazorati:** Ortiqcha vazn va oshqozonga og'irlik tushmasligi uchun porsiya hajmini kichraytiring.
3. **Muntazamlik:** Har kuni iloji boricha bir xil vaqtda ovqatlanishga odatlaning.
4. **Sog'lom gazaklar (Perekus):** Shirinlik va chiplar o'rniga meva, yong'oq va tabiiy yogurtlardan foydalaning.
5. **Gidratatsiya:** Kun davomida tana vazniga mos ravishda yetarli miqdorda toza suv iching.

Talabalar uchun namunaviy kunlik menyu:

- **Nonushta:** Mevalar va asal qo'shilgan suli (ovsyanka) bo'tqasi, donli non, yashil choy.
- **Tushlik:** Dimlangan yoki qaynatilgan tovuq go'shti, guruch yoki grechka kashasi, yangi sabzavotli salat.
- **Kechki ovqat:** Yog'siz pishirilgan baliq, bug'da tayyorlangan sabzavotlar (gulli karam, sabzi).
- **Gazaklar:** Olma, bir hovuch bodom/yong'oq, tabiiy kefir yoki yogurt.

Xulosa

Tadqiqot EMU University talabarlari orasida oshqozon-ichak tizimi kasalliklarining yuqori ko'rsatkichda ekanligini ko'rsatdi. Demak, oliygohlarda talabalar o'rtasida muntazam ravishda profilaktika va sog'lom ovqatlanish targ'ibotini olib borish zarur. "Bilm va to'g'ri parhez — salomatlik garovidir" tamoyili ostida yoshlarning ovqatlanish madaniyatini oshirish kelajakda surunkali kasalliklarning kamayishiga xizmat qiladi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. **Shayxova G.I.** (2021). Ovqatlanish gigiyenasi. Toshkent: "Tafakkur" nashriyoti.
2. **Ismoilov M.A.** (2019). Ichki kasalliklar propedevtikasi. Toshkent.
3. **World Health Organization (WHO).** (2023). Healthy diet fact sheet.
4. **Harvard T.H. Chan School of Public Health.** (2024). The Healthy Eating Plate. Harvard Medical-Guide.