

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЭКОЛОГИИ ПИТАНИЯ В ТАШКЕНТЕ

Кучкарова Л. С

Национальный университет Узбекистана имени Мирзо Улутбека

Ключевые слова: некоторые аспект, дефицит микронутриентов,

Несмотря на то, что в республике Узбекистан проблема здорового питания является одной из приоритетных злободневных вопросы, связанные с экологией питания, такие как переедание, недоедание, дефицит микронутриентов, потребление переработанной и пищи и другие остаются на повестке дня [1].

Так, переедание, и последствие его ожирение, в последние годы среди населения в Узбекистане имеет тенденцию возрастания, особенно среди женщин: В последние годы было выявлено, что 17 % женщин в стране имеют избыточный вес или страдают ожирением[1].. Это подтверждается и нашими исследованиями по пищевому поведению среди студентов, обучавшихся в Ташкенте в 2021-22 годах, которые доказали наличие ассоциации между потреблением высококалорийных продуктов и риском избытка массы тела у девушек-студенток старше 25 лет

С другой стороны, наряду с перееданием и сопутствующим ему ожирению, имеет место и недоедание. Антропометрические измерения, проведенные среди школьников школы 164 г. Ташкента в 2021 году показали, что индекс массы тела у 32% школьников 7-8 лет не достигает нормы. Снижение индекса массы тела особо опасно для растущего организма и включает такие последствия, как повышенная физическая и умственная усталость, выраженная слабость, задержка роста, дефицит массы тела и др.

Серьезной разновидностью недостаточности питания, является не только дефицит макронутриентов, но и микронутриентов, среди которых ведущее место занимают недостаточность железа. Дефицит железа матери, как Биохимический анализ амниотических вод рожениц родильного отделения Ташкентской медицинской академии показал, что при железодефицитной анемии матери нарушается амниотрофное питание плода. Это проявляется в снижении уровня глюкозы и гликогена, а также в уменьшение уровня хорионгонадлотропного гормона в амниотической жидкости. у беременных женщин с выраженной анемией.

Показатели свидетельствуют об уменьшении поступления питательных субстратов при заглатывании амниотрофных вод плодом и ослаблении трансплацентарной связи, в том числе и питательной между матерью и плодом у анемичных женщин.

Несмотря на широкую пропаганду здорового питания, потребление высокообработанной рафинированной пищи, с утраченной питательной ценностью, не всегда сопровождается чувством физиологического насыщения, что часто приводит к перееданию. Результаты 3-х дневного массового анкетирования студентов в Ташкенте, показали, что блюда из овощей потребляли 14% респондентов; 35% ели гамбургер, хот-дог или сосиски, 67% предпочитали булочки, пирожки, кексы и пирожные. Следовательно, приятные на вкус кондитерские изделия и фастфуды, достаточно широко потребляются студентами, что, как показывают исследования последних лет, носит аддитивный характер.

Для преодоления вышеотмеченных и других проблем, связанных с питанием в республике поддерживаются все перспективные идеи и проекты. Увеличивается число негосударственных организаций и блоггеров, работающих в этом направлении. Налаживается подготовка в высших и средних специальных учебных заведениях по направлениям и специальностям, связанных со здоровым образом жизни. В Каршинском государственном университете проводятся научные

исследования по питанию различных слоев населения и пропаганде здорового питания. Несомненно, такой подход к профилактике заболеваний и оздоровлению населения довольно скоро отразится на будущем генофонде нации и процветании страны в целом.

Литература

1. UNISEF Отчет по результатам исследования о состоянии питания женщин и детей в Узбекистане – 2019. – 178 с.

