

## SURXONDARYO VILOYATI QISHLOQ SHAROITIDA SUT EMIZADIGAN AYOLLARNING AMALDAGI OVQATLANISHI

Baratova Sh., Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti doktranti  
Asadova Sh., Qarshi davlat universiteti magistranti  
*Kalit so'zlar. ko'krak suti, respondentlar, emizikli ayollar*

Ma'lumki, organizmdagi to'qima va hujayralarning me'yoriy faoliyati uchun asosiy oziq moddalar, xususan, oqsillar, yog'lar hamda uglevodlar muhim ahamiyat kasb etadi. Yangi tug'ilgan bolaning me'yorda o'sib rivojlanishi emizikli onaning qanday va qay tartibda ovqatlanishi bilan chambarchas bog'liq [1]. Yer yuzida turli mamlakatlarda o'tkazilgan ko'plab tadqiqotlar natijalari laktatsiya davrida onaning oziq moddalar bilan ta'minlanishi ko'krak suti tarkibidagi nutrientlarning miqdoriga ta'sir etishini ko'rsatdi [2, 3].

Respublikamizda ayollarning laktatsiya davrida ovqatlanish holati bilan bog'liq ilmiy ma'lumotlar yetarli bo'lmaganligi sababli uning turli mintaqalarida istiqomat qiluvchi emizikli ayollarning amaldagi ovqatlanishini va oziq moddalar bilan ta'minlanishini o'rganish va u asosida kerakli tavsiyalar ishlab chiqish dolzarb masala hisoblanadi.

Yuqoridagi fikrlardan kelib chiqib, qishloq sharoitida yashaydigan emizikli onalarning makronutrientlar bilan ta'minlanishini o'rganishni maqsad qilib oldik.

**Tadqiqot metodologiyasi.** Kuzatuvlar Surxondaryo viloyatining Bandihon tumanida istiqomat qiladigan 18-29 yoshli 58 nafar sut emizadigan ayollar ustida olib borildi. Ularning amaldagi ovqatlanishi an'anaviy anketa-so'rov usulida o'rganildi.

**Natijalar va muhokama.** Kuzatuvlarimizni 2023-yilning bahor fasli davomida olib borib, respondentlarning kunlik taomnomalanishini tahlil qildik. Xususan, ularning kundalik iste'mol taomlari tarkibidagi makronutrientlar miqdori va umumiy kalorik qiymatini aniqladik.

Olingan natijalarga ko'ra Bandihon tumanida istiqomat qiluvchi respondentlarning kunlik ovqatidagi makronutrientlarning miqdori me'yor darajasidan kam bo'lib, faqatgina ularning uglevod bilan ta'minlanishi bundan mustasno (104,9 %). Ushbu hududdagi onalarning kundalik ovqati tarkibidagi oqsillarning miqdori o'rtacha  $74,9 \pm 5,4$  g.ga teng bo'lib, bu ko'rsatkich me'yorga nisbatan o'rtacha 74,2 %ni tashkil qiladi, ularning hayvon oqsillari bilan ta'minlanishi esa 49,7%ga teng bo'lib, me'yor 60 g.ni tashkil etadi. Tekshiriluvchilarning kunlik ratsionidagi umumiy yog'ning miqdori  $77,4 \pm 5$  g.ni tashkil qilib, bu ko'rsatkichlar me'yor darajasidan 5,6 %ga ozligi bilan ifodalanadi. Ushbu hududdagi respondentlarning o'simlik yog'i bilan ta'minlanishi me'yor (25 g) ga nisbatan taqqoslanganda 85,6 %dan iborat. Bandihon tumanidagi emizikli ayollarning kundalik ovqatining energetik qiymati me'yoridagi 2500 kkal. o'rniga  $2377,1 \pm 120,9$  kkal.ni tashkil etadi.

**Xulosa.** Xulosa qilib shuni aytishimiz mumkinki, Respublikamizning janubiy hududlaridan biri hisoblanadigan Surxondaryo viloyati qishloq sharoitida yashovchi 18-29 yoshli sut emizadigan ayollarning bahor faslida asosiy oziq moddalar bilan xususan, umumiy oqsillar va hayvon oqsili bilan ta'minlanishida jiddiy yetishmovchiliklar bor. Shuningek, respondentlarning kundalik taomnomalari tarkibining umumiy energiyasi ham me'yor darajasida emas.

Sut emizadidan ayollarning asosiy oziq moddalar bilan ta'minlanishini o'rganish ona va bola sihat-salamatligini saqlash hamda mustahkamlashda muhim hisoblanadi. Bu borada ularning ratsional ovqatlanishini hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ular o'rtasida mavzuga doir tushunchalarni targ'ib qilish muhim amaliy tadbirlardan biri bo'lib hisoblanadi. Kuzatuvlarimiz davomida olingan natijalar bu boradagi tekshiruvlarni keng miqyosda davom ettirish lozimligini ko'rsatmoqda.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:**

1. Hu R, Eussen S, Sijtsma F, et al. Maternal dietary patterns are associated with human milk composition in Chinese lactating women. *Nutrition*. Published by Elsevier. 2021.111392. 91-92 p.
2. Mojtaba Keikha, Maryam Bahreynian, Mohammad Saleki, and Roya Kelishadi. Macro- and Micronutrients of Human Milk Composition: Are They Related to Maternal Diet? A Comprehensive Systematic Review. *Breastfeeding Medicine*. 2017. Published in Volume: 12 Issue 9. 517-527 p.
4. Xayrullayeva L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish. *Xorazm Mamun Akademiyasi*, 2023.-14 b.
5. BG Boymuratovna, KS Kurbanovich, RY Shokirovich -Supplying of Certain Vitamins for Pregnant Women in the Southern Regions of the Republic of Uzbekistan. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 2021. 7609–7615.
6. BG Boymuratovna, B Shokhsanam, P Kamola PROBLEMS OF RATIONALIZATION OF NUTRITION OF PREGNANT WOMEN NOVATEUR PUBLICATIONS INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIONS IN ENGINEERING RESEARCH AND TECHNOLOGY [IJIERT] ISSN: 2394-3696 Website: [ijert.org](http://ijert.org) VOLUME 8, ISSUE 4, Apr.-2021.
7. Boymuratovna, Buranova Gulnoza. **PHYSIOLOGICAL REQUIREMENT OF PREGNANT WOMEN FOR MICRONUTRIENTS**. *NeuroQuantology*. *Bornova Izmir* [Том 20, Изд. 15](#), (2022): 2499 - 2504. DOI:10.14704/NQ.2022.20.15.NQ88238.
8. Hamzayeva Nargiza Rajabbayevna, Do`Stov Karim Turayevich, Buranova Gulnoza Boymuratovna, Hazratova Hulkar Normurodovna. Importance Of Dietary Fibers In Health *European Journal of Research Development and Sustainability (EJRDS)* Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No.4, April 2021, ISSN: 2660-5570