

Talabalarning mikronutriyentlarga bo'lgan fiziologik talabi va uning qondirilishi

Rashidova S. M., Qarshi davlat universiteti magistranti.
Umedova Sh.N., Qarshi davlat universiteti

Kalit so'zlar: ish faoliyatiga monand ovqatlanish, talabalarda ruhiy tushkunlik, fast-fudlar.

Kelajagimiz egalari bo'lgan yoshlarning har tomonlama o'sib, barkamol inson bo'lib shakllanishida, tashqi muhit omilari bilan bir qatorda, sifatli ovqatlanish tartibi ham muhim ahamiyatga ega. Yoshiga, jinsiga, ish faoliyatiga monand ovqatlanish aqliy va jismoniy ish qobiliyatiga hamda salomatligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Hozirgi kunda Oliy ta'lim muassasalaridagi ta'lim jarayoni shakli, usullari, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning qo'llanilishi, axborot hajmining ko'pligi, vaqtning yetishmasligi, talabalarda ruhiy tushkunlikka sabab bo'lmoqda. Bu esa o'z navbatida ovqatlanish tartibining buzilishiga olib keladi.

Bundan tashqari aksariyat hollarda talabalar tomonidan yoshga oid va o'quv yuklamalarga qarab, ovqatlanishni to'g'ri tashkil qilmaslik, qomatni saqlash maqsadida doimiy och yurish, energiyali ichimliklarni ko'p iste'mol qilish, fast-fudlar bilan taomlanish orqali salomatligiga zarar yetkazadi. Bunday ovqatlanish tartibi nafaqat hazm tizimida, balki, yurak qon-tomir, endokrin, ayiruv va immun tizimida qator kasalliklar kelib chiqishiga hamda ortiqcha vazn va vazn yetishmasligi vujudga kelishiga zamin yaratadi [3,5].

Yuqoridagilardan kelib chiqib, biz o'z oldimizga Qarshi va Shahrisabz shaharlaridagi talabalarning amaldagi ovqatlanishini o'rganishni maqsad qilib oldik.

Tadqiqotlar 2022-2023 o'quv yilining bahor mavsumida (26 aprel - 2 may) olib borildi. Respondentlar sifatida Qarshi davlat universiteti va Toshkent kimyo texnologiya instituti Shahrisabz filialida tahsil olayotgan talabalar tanlandi. Tadqiqot obyekti sifatida tanlangan respondentlar 18-23 yoshda bo'lib, jami 159 nafar (ularning 68 nafari o'g'il bolalar, 91 nafari qiz bolalar) ni tashkil etdi.

O'quvchilarning kunlik iste'mol taomlari tarkibidagi mikronutriyentlar (vitaminlar va mineral moddalar) mavjud fiziologik meyorlarga nisbatan taqqoslab o'rganildi [4].

Olingan natijalar Windows XP operatsion tizimining Microsoft Exsel dasturida qayta ishlandi [1,2].

Olingan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, har ikkala guruh vakillari tomonidan aksariyat vitaminlar va mineral moddalar meyorga nisbatan kam qabul qilingan. Ushbu holat ularning o'sishi va rivojlanishida, fanlarni o'zlashtirishida hamda salomatligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Buning oldini olish uchun talabalar sog'lom turmush tarziga rioya qilishi, zararli odatlardan voz kechishi, ovqatlanish madaniyati bo'yicha tegishli tushunchalarga ega bo'lishi zarur.

Foydalangan adabiyotlar

1. Методические рекомендации по вопросам изучения фактического питания и состояния здоровья населения в связи с характером питания / Зайченко А.И., Волгарев М.Н., Бондарев Г.И и др. – Москва, 1986. – 86 с.
2. Химический состав пищевых продуктов: Справочные таблицы содержания основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов. (под. ред. И.М. Скурихина и М. Н. Волгарёва). Москва, Кн:1, 1987, С. 3-150.
3. Отажонов И.О. //Ҳозирги тараққиёт даврида талабалар овқатланишини гигиеник асослаш: Автореф. дис. канд. мед. наук. - Ташкент, 2011. - 25 с.
4. Физиологические нормы потребностей в пищевых веществах и энергии по половозрастным и профессиональным группам населения Республики Узбекистан для поддержания здорового питания. Сан-Пин РУз № 0347-17 Ташкент – 2017. С-24.
5. Қурбонов Ш.Қ, Дўсчанов Б.О, Қурбонов. А.Ш, Каримов О.Р. Соғлом овқатланиш физиологияси Қарши, 2018.- 436 б.