

TALABALARDA SOG'LOM TURMUSH TARZINI TASHKIL ETISHDA RATSIONAL OVQATLANISHNING O'RNI.

Rashidova S.M.

Qarshi davlat universiteti magistranti.

Kalit so'zlar.: morfologik, funksional, oziq-ovqat mahsulotlari, fast-food.

Ma'lumki, bugungi talaba kelajakda mamlakatimiz xalq xo'jaligining asosiy tayanchi, dunyodagi boshqa davlatlar qatorida shiddat bilan o'sib rivojlanib borayotgan yurtimizning ilg'or safida turuvchi aholi kontingenti hisoblanadi. Shuning uchun ham keyingi yillarda davlatimizda muhtaram yurtboshimiz rahbarligida ushbu masalaga alohida e'tibor berilmoqda. Talabalarning amaldagi iste'moli kerakligidan kam yoki ayrimlarining ko'p bo'lishi ular organizmining morfologik va funksional jihatdan to'laqonli rivojlanishiga salbiy ta'sir etadi. Bu ham o'z navbatida ularning yaxshi mutaxassis bo'lib yetishishiga putur yetkazadi. Har bir mamlakatning turli shaharlaridagi talabalarning kunlik taomlanishida iste'mol qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlarining turlari va miqdori har xil sabablar bois (mavjud mahsulotlar, ularning tarkibi, umumovqatlanish korxonalari, mahalliy shart-sharoitlar, iste'molchilarning iqtisodiy imkoniyatlari, o'ziga xos udumlari va boshqalar) har xil bo'ladi. Shuning uchun, har bir hududda talabalar taomlanishini o'rganish, tahlil qilish ular salomatligini muhofaza qilish va o'qish, o'qitish ishlarining yanada yaxshilanishida muhim ahamiyat kasb etadi. Yuqoridagilardan kelib chiqib biz Respublikamizning janubiy hududidagi oliy o'quv yurtlaridan Qarshi davlat universiteti va Toshkent Kimyo-texnologiya instituti Shaxrisabz filiali talabalarining amaldagi ovqatlanishini fiziologik talablar nuqtai nazaridan o'rganishni asosiy vazifa qilib oldik. Talabalar bilan olib borilgan dastlabki tadqiqotlarimiz natijalarini tahlil qilib quyidagi xulosalarga keldik:

1. 25-30% talabalar ertalab nonushta qilmasdan mashg'ulotlarga borishadi;
2. 30-35 % talaba to'laqonli tushlik qilmasdan buning o'rniga ta'lim muassasasi oshxonalari va choyxonalarda yengil-yelpi tamaddi qilishadi;
3. 20-25 % talaba kechki ovqat yeyishmaydi, oldindan tayyorlab qo'yilgan pirojki, somsa kabi taomlar bilan ovqatlanishadi;

Ko'pchilik talabalar ko'cha-ko'yda tez tayyorlanadigan gamburger, xot dog, shurma kabi chetdan kirib kelgan fast-food taomlarni shirin ichimliklar koka-kola, pepsi-kola, fanta va boshqalar bilan iste'mol qilishni xush ko'rishadi.

Vitaminlar va mikro-makroelementga boy meva-chevalar, poliz mahsulotlari talabalar tomonidan onda-sonda yeb turiladi. Talabalarning kunlik taomlanishida hayvon oqsilli taomlar (go'sht, tuxum, baliq, sut-qatiq) juda kam uchraydi.

Yuqorida keltirilgan ma'lumotlar tadqiqot o'tkazilgan hududlarda talaba yoshlar ovqatlanishi nutriyentiv meyorlarni talab darajasidan ancha pastligini ko'rsatadi. Bu hol ularning o'sish va rivojlanishi hamda tegishli bilim va ko'nikmalarni o'zlashtirib olishiga to'g'anoq bo'ladigan tashqi muhit omili bo'lib hisoblanadi. Shuning uchun har bir hudud sharoitida talabalar aniq ovqatlanishini keng ko'lamda o'rganish va fiziologik nuqtai nazardan tegishli tavsiyalar yaratish oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlashda muhim ilmiy-amaliy yo'nalishlardan biri hisoblanadi .

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Петровский К.С. Азбука здоровья : О рациональном питании человека .Москва , 1982.-112с.
2. Павлоцкая Л.Ф., Дуденко Н.В., Эйдельман М.М. Физиология питания.-Москва,Высшая школа, 1989.-368с.
3. Питание глобальная проблема: Международная конференция по питанию. Рим, 1992.-33 с.
4. Мартенчик А.Н., Маев И.В., Петухов А.Б. Питание человека (основы нутрициологии). М.:ВУНМЦМЗРФ; 2002, 576 стр.
5. Рацион питание и предупреждение хронических заболеваний. Доклад совместного консультативного совещания экспертов ВОЗ (ФАО).Женева, 2003.–196 с.
6. Чепурной И.П. Питание и здоровье человека. Москва, 2003.–206 с.
7. Тутельян В.А.,Вялков А.И., Разумов А.М. и др. Научные основы здорового питания .М., „Панорама”, 2010.-816 с.
8. Курбонов Ш.Қ., Курбонов А.Ш., Тўғри овқатланиш қоидалари.–Т.: “Ўзбекистон миллий энциклопедияси” Давлат илмий нашриёти, 2014.–232 б.
9. Курбонов Ш., Дўстчанов Б., Курбонов А., Каримов О. Соғлом овқаланиш физиологияси. Қарши . 2018; 436 б.
10. Хайруллаева L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish.Xorazm Mamun Akademiyasi,2023.-14 b
11. Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, O'zbekiston respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti.Xorazm Ma'mun Akademiyasi- 2023.
12. Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, “Qarshi shahri sharoitida maktab o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari” Ma'mun akademiyasi-2024.
13. .Rakhmatullayev Y., Kurbanov A.Sh., Hazratova H.N. Physical Development of Rural and Urban School Children and its Comparative Characteristics. Annals of R.S.C.B., ISSN:1583-6258,Vjl.25,Issue 4,2021,Pages.7603-7608 Received 05 March 2021;Accepted 01 April 2021.
14. Hazratova H.N., Kurbanov Sh.K., Rahmatullayev Y.Sh., Buranova G.B. Physical Development of Primary Class Students. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. Vol:04 Issue:05. Sep-Oct. 2023 ISSN: 2660-4159. 330-331 p.