

AKADEMIK LITSEY O'QUVCHILARINING SOG'LOM OVQATLANISHIDA VITAMINLARNING O'RNI

Umedova Sh.N., Qarshi davlat universiteti
Boymurzayev M.B., Qarshi davlat universiteti 3- bosqich talabasi

Kalit so'zlar. shabko'rlik, raxit, singa, anemiya, endemik buqoq, tutqanoq, prasada, B₂, B₉, PP, C
Jahon Sog'liqni Saqlash departamentining axborotlarida, keyingi yillarda o'smir-yoshlarning amaldagi ovqatlanishida qator kamchiliklar va ular bilan bog'liq alimantar kasalliklar qayd qilinmoqda.

Iste'mol taomlari tarkibida mikronutriyentlarning belgilangan meyordan kam miqdorda qabul qilinishi shabko'rlik, raxit, singa, anemiya, endemik buqoq, tutqanoq, prasada va boshqa kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lmoqda. Bu holatlarning oldini olishda organizmni qo'shimcha oziq moddalarga bo'lgan fiziologik talabini meyorida va o'z vaqtida qondirish muhim ahamiyat kasb etadi [3,4]

Shularni e'tiborga olib, biz o'z oldimizga Qarshi muhandislik iqtisodiyoti instituti litseyi o'quvchilarining vitaminlar bilan ta'minlanishini o'rganishni maqsad qilib oldik. Tadqiqotlar 17-18-yoshli o'g'il (23nafar) va qiz (28 nafar) bolalar (51 nafar)da anketa so'rov usulida olib borildi. Olingan natijalar Windows XP operatsion tizimining Microsoft Exsel dasturida qayta ishlandi [1,2]. Kuzatuvlar 2019-yilning bahor mavsumida o'tkazildi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'g'il bolalarning iste'mol taomlarida o'rganilgan vitaminlardan B₂, B₉, PP, C va A lar meyor darajasidan kam bo'lib, bu sonlar tegishli holda 12%, 36%, 23%, 18%, va 80 % ga kam, vitaminlardan B₁, B₆ va D larning miqdori tegishli holda 87 %, 50 % va 16 % ga ko'p, faqatgina vitamin B₁₂ meyor darajasida ekanligini qayd qilish mumkin.

O'g'il bolalardan farqli ravishda, qiz bolalarda barcha vitaminlar meyorga nisbatan kam bo'lib, faqatgina V1 vitamini meyor darajasidan 85% ga ko'p qabul qilingan.

Tekshiriluvchilarning ovqatida vitaminlarning yuqorida qayd qilinganidek, kam bo'lishi, tabiiyki ularning o'sishi, rivojlanishi, sihat-salomatligi hamda fanlarni o'zlashtirishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Chunki bu yoshdagi o'smirlar organizmida moddalar va energiya almashinuvi jarayonlar ancha jadal kechib, ushbu holat ularning qo'shimcha oziq moddalarga bo'lgan talabini oshiradi [5]

Xulosa o'rnida shu narsani alohida ta'kidlab o'tish joizki, akademik litsey o'quvchilarining kunlik iste'mol taomlari tarkibidagi aksariyat vitaminlarning miqdori me'yor darajasiga mos kelmaydi. Buning oldini olish maqsadida 1-navbatda, litsey o'quvchilarining sog'lom ovqatlanish haqidagi savodxonligini yanada oshirish, noto'g'ri ovqatlanishning zararli oqibatlari haqida tegishli tushuntirish ishlarini olib borish va shu kabi amaliy tadbirlarni amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan 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. Г.Г.Онищенко Задачи и стратегия школьного питания в современнкх условиях. Вопросы питания. Том 78,№1, 2009.-16-21 с.
- 4.Академик лицей ва юқори синф ўқувчиларининг озик моддаларга бўлган физиологик талаби ва унинг қондирилиши (Қашқадарё ва Сурхондарё вилоятлари мисолида) Биология фанлари бўйича фалсафа доктори (PhD) диссертацияси автореферати. Қарши – 2021.- 47 б.
5. Қурбонов Ш.Қ, Дўсчанов Б.О, Қурбонов. А.Ш, Каримов О.Р. Соғлом овқатланиш физиологияси Қарши, 2018.- 436 б.

