

ТОШКЕНТ ФАРМАЦЕВТИКА ИНСТИТУТИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ АМАЛДАГИ
ОВКАТЛАНИШИНИ ГИГИЕНИК БАХОЛАШ

¹М.М. Кургонбоев

²М.А.Мадаминава

¹Тошфарми саноат фармация факультети 1 курс 101Б гуруҳ талабаси.

[.mkurgonboev@gmail.com](mailto:mkurgonboev@gmail.com)

²Тошфарми “тиббий ва биологик фанлар” кафедраси ассистенти.

matlyuba.madaminova2018@gmail.ru

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14832844>

Аннотация. Аҳолининг ўсиб ва ҳар томонлама камол топиши ва ривожланишида атроф муҳит омиллари билан бир қаторда, сифатли овқатланиш тартиби ҳам муҳим аҳамиятга эга. Тошкент фармацевтика институти талабаларининг амалдаги овқатланишининг асосий озиқ моддалар, витаминлар бўйича физиологик овқатланиш меъёрларга мослиги гигиеник баҳоланди.

Калит сузлари: оқилонга овқатланиш, талабалар, овқатланишининг физиологик меъёрлари, асосий озиқ моддалар, овқат рационининг сифат ва миқдорий таркиби.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ ПИТАНИЯ
СТУДЕНТОВ ТАШКЕНТСКОГО ФАРМАЦЕВТИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Аннотация. Наряду с факторами окружающей среды, для роста и всестороннего развития популяции важное значение имеет также качественное питание. Проведена гигиеническая оценка современного рациона питания студентов Ташкентского фармацевтического института на предмет соответствия физиологическим нормам питания по основным питательным веществам и витаминам.

Ключевые слова: рациональное питание, студенты, физиологические нормы питания, основные пищевые вещества, качественный и количественный состав рациона.

HYGIENIC ASSESSMENT OF THE CURRENT NUTRITIONAL STATUS OF
STUDENTS OF THE PHARMACEUTICAL INSTITUTE

Abstract. Along with environmental factors, a high-quality diet is also important for the growth and comprehensive development of the population. The current diet of students of the Tashkent Pharmaceutical Institute was hygienically assessed for compliance with physiological nutritional standards for basic nutrients and vitamins.

Keywords: rational nutrition, students, physiological nutritional standards, basic nutrients, qualitative and quantitative composition of the diet.

Тадқиқот муаммоси

Аҳолининг, шунингдек талабаларнинг овқатланиш кўпроқ даражада ижтимоий муаммодир, чунки аҳолини овқатланиш сифати ҳар бир давлатнинг ривожланганлик даражаси, озиқ-овқатлар учун ажратиладиган маблағ миқдори билан белгиланади. Овқатланиш муаммоси ҳар бир давлатнинг иқтисодий ҳолати ва бошқа давлатлар билан қиладиган иқтисодий муносабатлари, ҳар бир давлатнинг ижтимоий сиёсати, меҳнат ресурслари ва меҳнат қилувчи потенциалига боғлиқдир.

Долзарблиги: Тадқиқот Тошфарми талабалари ўртасида ўтказилди. Тошкент фармацевтика институти талабаларининг амалдаги овқатланишининг асосий озиқ моддалар, витаминлар бўйича физиологик овқатланиш меъёрларга мослигини гигиеник баҳолаш.

Тадқиқот натижалари: Таҳлил қилиш учун 2023–2024 ўқув йилининг сентябрь–октябрь ойларида тузилган таомнома олинди. Сўровномада жами 115 та талаба қатнашди, шулардан 64 таси (55,6 %) ўғил болалар, 51 таси (44,4 %) эса қиз болалар. Талабалар таомномасининг сифати ва унинг энергетик қиймати баҳолашда озиқ-овқат маҳсулотларининг кимёвий таркиби берилган махсус жадваллардан фойдаланилди. Шунингдек рационндаги асосий озиқ моддаларнинг мувозанатлашганлиги ва рационнинг кун давомида қабул қилиш фоизлари ҳисобланди. Текширилган гуруҳларда овқатланишнинг сифат ва миқдор жиҳатидан тўла қийматлиги 2-жадвалда келтирилган. улар учун овқатланишнинг физиологик меъёри 1-жадвалда келтирилган.

Жинси	Физиологик овқатланиш меъёри (суткада)				
	ккал	Оқсиллар, г	Ёғлар, г	Углеводлар, г	Витамин «С», мг
Эркалар	2800	80 (44)	93	411	70
Аёллар	2200	66 (36)	73	318	70

2-жадвал Талабаларнинг амалдаги овқатланиши (2019)

Жинси	Физиологик овқатланиш меъёри (суткада)				
	ккал	Оқсиллар, г	Ёғлар, г	Углеводлар, г	Витамин «С» мг

Ўғил болалар	3000	106±3,3	103 ±6,8	393±26,8	39±4,8
Қиз болалар	2000	60 ±3,3	65 ± 6,8	315±26,8	45±4,8

Олинган натижалар шуни кўрсатдики, ўғил бола талаблар рационининг энергетик қиймати физиологик меъёрдан 180+94 ккал юқори бўлиб, рухсат этилган қийматлар чегарасида (рационнинг энергетик қиймати +150–200 ккал) оғиши мумкин); талаба-қизларда эса рационининг энергетик қиймати физиологик меъёрдан 200 ккал паст бўлиб, рухсат этилган қийматлар чегарасида (рационнинг энергетик қиймати +150–200 ккал) оғиши мумкин); Талаба-ўғил болалар рационидagi оксил ва ёғлар миқдори физиологик меъёрдан мос равишда 26 ва 10 г ортиқча, углеводлар эса меъёрдан 18 г кам, витамин С миқдори физиологик меъёрдан 42 %га кам. Талаба-қизлар рационидagi оксил ва ёғлар миқдори физиологик меъёрдан мос равишда 6 ва 8 г кам, углеводлар эса меъёрдан 3 г кам, витамин С миқдори физиологик меъёрдан 36 %га кам қабул қиладилар. Талаба-ўғил болаларнинг рационидagi оксил, ёғ ва углеводлар нисбати 1:0,98:3,7 мувозанатлашмаган, ёғ ва углеводлар миқдори кам.

Талаба-қизларнинг рационидagi оксил, ёғ ва углеводлар нисбати 1:1.1:5,2 мувозанатлашмаган, рацион таркибидagi углеводлар миқдори оксилга нисбатан кўп.

Рационнинг энергетик қиймати ва ундаги асосий озиқ моддаларнинг миқдори талабаларнинг физиологик эҳтиёжларига мос, лекин рациондagi асосий озиқ моддалар ўзаро мувозанатлашмаган: талаба-эркакларда 1:0,98:3,7 оксилларнинг миқдори кўплиги ҳисобига, талаба-қизларда эса 1:1.1:5,2 углеводлар миқдорининг ортиқчалиги ҳисобига.

1) Аксарият талабаларда кунлик рацион кун давомида нотўғри тақсимланган, асосий истеъмол қиладиган маҳсулотлар кечки вақтга тўғри келади.

2) Талабалар рационидa витамин «С» физиологик эҳтиёжнинг фактини яримисини қоплайди, шунинг талабалар орасида рацион таркибига сабзотлар, мевалар ҳамда кўкатларни қўшиш лозимлигини тушунтириш керак.

REFERENCES

1. Ляпин В. А., Коваленко Е. В. Гигиеническая оценка рациональности питания студентов СИБГУФК // Современные проблемы науки и образования. — 2012. — № 6.
2. Кучма В. Р. Основы рационального питания и гигиеническая оценка пищевого статуса студента: Монография. — Омск: Издат. Ом ГМА, 2007. — 172 с.

2. СанПиН № 0347–17 “Физиологические нормы потребностей в пищевых веществах и энергии по половозрастным и профессиональным группам населения Республики Узбекистан для поддержания здорового питания”. — Т., 2017.
3. Umumiy gigiyena bilan ekologiya. Amaliy mashg`ulotlar uchun o`quv qo`llanma. L. A. Ponomareva, E. K. Kazakov, L. K. Abduqodirova, B. E. Tuhtarov, I. K. Dravskix, S. A. Sharipova, X. A. Sadullaeva. — Т., 2011.