

**ТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ- САЛОМАТЛИК ГАРОВИ**  
**Мирзарахимов Отабек Азамат ўғли, 410-гуруҳ 1 Педиатрия ва халқ**  
**табобати факультети**  
**Илмий раҳбар: Одилова М.А.**  
**ТошПТИ, Жамоат саломатлиги ва соғлиқни сақлашни бошқариш**  
**кафедраси.**

**Мавзунинг долзарблиги.** Бутун дунда долзарб муаммоларидан бири бу нотўғри овқатланиш хисобланади. Соғлиқни сақлаш ташкилотларининг статистик маълумотларига кўра бугунги кунда нотўғри овқатланиш натижасида юзага келаятган касалликлар оқибатида ўлимга сабаб бўлмоқда. Нотўғри овқатланиш инсон саломатлигига салбий таъсир кўрсатадиган асосий омиллардан бири бўлиб, у турли хил касалликлар қандли диабет, гипертония, атеросклероз, юрак касалликлари (стенокардия, атеросклероз) ўсма касалликлари ва бошқалар келиб чиқишида муҳим ўрин тутди.

**Мақсад ва вазифалар.** Овқатланишни аҳоли саломатлигига таъсирини ўрганиш.

**Текшириш усуллари.** Анкета сўров ва статистика тадқиқот усулларида фойдаланилди.

**Текшириш натижалари.** Ақлий меҳнат билан шуғулланувчи аҳоли гуруҳида энергия сарфи камлиги, юқори ақлий зўриқиш гипокинезия биргаликда кузатилади. Шу билан бир қаторда улар орасида ортиқча вазин ва семириш (31-36%), юрак-қон томир ва меъда ичак касалликлари кузатилиши аниқланган. Адабиёт маълумотлари бўйича 30 ешгача бўлган ешларнинг 5-20 %, 40-60 ешдагиларнинг деярли 50 % ида ортиқча тана вазни учрайди. Тадқиқот ўтказилишида 20-30 ешгача бўлган 250 та талабалар қамраб олинди. Сўров ўтказилишида овқатланиш кунлик тартибга риоя қилиш, овқат турлари ва маҳсулотлар ҳақида маълумотлар олинди. Сўров натижалари бўйича овқатланиш кунлик тартибга риоя қилмаслик 55% ни, риоя қиладиганлар 25%, нонушта қилмайдиган талабалар эса 20% ни ташкил қилиши аниқланди. Овқатланиш характери ўрганилиши талабалар томонидан, тушликка асосан қуруқ овқат маҳсулотлари (хот-дог, гамбургер, лаваш) яъни углеводларга бой маҳсулотларнинг истеъмолини кўрсатди. Шу билан бир қаторда сабзавот ва ҳўл меваларнинг етарлича эмаслиги, ош тузини эса мееридан ортиқча истеъмоли аниқланди. Сўров асосида талабалар орасида сурункали гастрит, колит касалликлари борлиги маълум бўлди. Бу талабалардан 80% ўз касаллигини нотўғри овқатланиш билан боғлади.

**Хулоса.** Олиб борилган тадқиқод натижалари текширилган аҳоли гуруҳи тўғри овқатланиш талабларига тўлиқ риоя қилмаслик аниқланди. Юқоридаги келтирилган маълумотлар овқатланиш норационал эканлиги ва бу эса аҳоли ўртасида овқатланиш билан боғлиқ бўлган касалликлар келиб чиқишига сабаб бўлиши мумкин.

**Адабиётлар рўйхати:**

1. Хаджибаев, А. М., et al. "Опыт применения прокальцитонинового теста в диагностике септических осложнений острого деструктивного панкреатита." Вестник экстренной медицины 1 (2011): 20-23.
2. Ашурова, Г. З., Сатвалдиева, Э., Маматкулов, И., & Шакарова, М. У. (2022). Сравнение эффективности энтерального и парентерального питания при белково-энергетической недостаточности. in Library, 22(1), 38-38.
3. Нечунаева, Екатерина Владимировна, et al. "Иммуно-биохимические показатели в ранней диагностике хронической ишемии головного мозга." Бюллетень сибирской медицины 10.2 (2011): 142-146.
4. Елизарова, Ирина Сергеевна, et al. "Динамика состояния здоровья детей и подростков Астрахани." Аллергология и иммунология 13.1 (2012): 101-101.
5. Камчатнов, П. Р., А. В. Чугунов, and Н. А. Михайлова. "Вертебрально-базиллярная недостаточность—проблемы диагностики и терапии." Медицинский совет 1-2 (2013): 69-73.