



## OVQATLANISH ME'YORLARI

**Muallif:** Bobonazarova Ozoda Xusniddin qizi

**Ilmiy rahbar:** Sirojova Nafisa Anvarovna

**Dolzarblik:** JSST ma'lumotlariga ko'ra, har yili 2,8 million kishi ortiqcha vazn va semirish oqibatida vafot etadi. O'zbekistonda esa so'nggi 10 yilda aholi orasida semirish darajasi 1,5 barobarga oshgan, har uchinchi kishi tana massasi indeksi me'yordan yuqori. Ayni paytda, aholi ovqatlanish me'yorlari (kaloriya, oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, minerallar) haqida yetarlicha bilimga ega emas. Ratsionda qayta ishlangan mahsulotlar, tez tayyorlanadigan taomlar, shakar va tuz miqdori haddan tashqari ko'p. Shu sababli, ovqatlanish me'yorlariga rioya qilishning real holatini, buzilish darajasi va uning salomatlikka ta'sirini chuqur o'rganish dolzarb ilmiy muammo hisoblanadi. Zamonaviy turmush tarzida jismoniy faollikning kamayishi va arzon, yuqori kaloriyalik taomlarning ko'pligi tufayli ovqatlanish me'yorlariga rioya qilmaslik semirish, 2-toifa qandli diabet va yurak-tomir kasalliklarining asosiy sabablaridan biriga aylangan. Aholi o'rtasida kunlik energiya va makronutrientlarga bo'lgan ehtiyojni aniqlash hamda ularni buzilishining real holatini o'rganish muhim ilmiy-amaliy vazifadir.

**Materiallar va usullar:** Tadqiqotga 20–50 yoshdagi 120 nafar (70 ayol, 50 erkak) ko'ngilli ishtirokchi jalb qilindi. Har bir ishtirokchining 7 kunlik ovqatlanish kundaligi tahlil qilindi, kunlik kaloriya, oqsil, yog' va uglevod iste'moli hisoblandi. Ma'lumotlar JSST (2020) va O'zbekiston sog'liqni saqlash vazirligining ovqatlanish me'yorlari bilan solishtirildi. Antropometrik o'lchovlar (bo'y, vazn, bel aylanasi) va bioimpedans tahlili orqali tana tarkibi aniqlandi. Statistika ishlov berishda SPSS dasturida o'rtacha qiymatlar, standart og'ish va Student t-mezoni qo'llanildi.

**Natijalar:** Ishtirokchilarning 63%ida kunlik kaloriya iste'moli me'yordan (o'rtacha 2700 kkal erkaklar va 2100 kkal ayollar uchun) oshgani aniqlandi. Oqsillar iste'moli me'yor darajasida bo'lsa (15–17%), yog'larning ulushi 36–40% ni tashkil etdi (me'yor 30% gacha), asosan to'yingan va transyog'lar hisobiga. Uglevodlar ulushi 45% atrofida bo'lib, ularning asosiy qismi oddiy shakarlar edi. Respondentlarning 58%ida tana massasi indeksi 25 dan yuqori, 22%ida esa bel aylanasi xavfli darajadan oshgan. D va B12 vitaminlari yetishmovchiligi 45% hollarda kuzatildi.

**Xulosa:** O'rganilgan guruhda ovqatlanish me'yorlaridan jiddiy og'ishlar – ortiqcha kaloriya, yog' va oddiy uglevodlar iste'moli – aniqlangan. Bu semirish va mikroelement tanqisligi xavfini oshiradi. Tadqiqot natijalari aholi o'rtasida ovqatlanish madaniyatini yaxshilash, maktab va ish joylarida muvozanatli ratsionni targ'ib qilish zarurligini ko'rsatadi. Shaxsiylashtirilgan ovqatlanish me'yorlariga rioya qilish surunkali kasalliklarning oldini olishning samarali usuli hisoblanadi. Ovqatlanish me'yorlariga rioya qilmaslik – jiddiy sog'liq muammosi. Uni hal qilish uchun aholini o'qitish, qonunchilik choralari va

shaxsiylashtirilgan yondashuv zarur. Har bir inson o‘z yoshi, jinsi, faolligi va sog‘liq holatiga mos me‘yorlarni bilishi va amal qilishi kelajakda ko‘plab kasalliklarning oldini oladi.

### **Adabiyotlar:**

1. Guyton A.C.Hall J.E.-Tibbiy fiziologiya asoslari, 2016.
2. Harper R.-Biokimyo asoslari, 2018.
3. Lehninger A.L-biokimyo 2017.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi -Sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha tavsiyalar,2020.
5. Jahon sog‘likni saqlash tashkiloti (JSST).Healthy diet:key facts,2020
6. Kun.uz.Semizlik,diabet va yurak kasalliklari xavfini kamaytirish: JSSTning 5 tavsiyasi, 2020.