ТИББИЁТ ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАСИ ТАЛАБАЛАРИНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ҲОЛАТИ ВА ЖИСМОНИЙ РИВОЖЛАНИШИДА ҲАҚИҚИЙ ОВҚАТЛАНИШИ ВА УНИНГ ТАЪСИРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (АДАБИЁТЛАР ШАРҲИ)

Турсунова Нигора Анваровна – ассистент
Тошкент давлат тиббиёт университети (Тошкент, Ўзбекистон)

Аннотация. *Мазкур мақолада тиббиёт олий таълим муассасалари талабаларининг ҳақиқий овқатланиши, функционал ҳолати ва жисмоний ривожланишига оид маҳаллий ҳамда хорижий илмий адабиётлар таҳлили кўрсатилган. Таҳлиллар талабалар орасида овқатланиш режимига риоя қилмаслик, нонуштани ўтказиб юбориш, тез тайёрланадиган маҳсулотларни кўп истеъмол қилиш, витамин ва минерал моддалар етишмовчилиги, функционал ҳолати ҳамда жисмоний фаолликнинг пастлиги кенг тарқалганлигини кўрсатди. Норационал овқатланиш функционал ҳолат, жисмоний ривожланиш ва ўқув жараёни самарадорлигига салбий таъсир кўрсатиши қайд этилди. Адабиётлар таҳлили асосида талабалар овқатланишини оптималлаштириш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш ва профилактик чора-тадбирларни кучайтиришнинг аҳамияти кўрсатилди.*

Калит сўзлар: *тиббиёт талабалари, ҳақиқий овқатланиш, рационал овқатланиш, функционал ҳолат, жисмоний ривожланиш, нутритив статус, соғлом турмуш тарзи, овқатланиш маданияти, овқатланишни оптималлаштириш, профилактика.*

ВЛИЯНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА И ПУТИ ЕГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ (ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)

Турсунова Нигора Анваровна – ассистент
Ташкентский государственный медицинский университет (Ташкент, Узбекистан)

Аннотация. *В статье представлен аналитический обзор отечественных и зарубежных научных исследований, посвящённых вопросам фактического питания, функционального состояния и физического развития студентов медицинских высших учебных заведений. Проведённый анализ литературы свидетельствует о высокой распространённости среди студентов нарушений режима питания, пропусков завтрака, чрезмерного потребления продуктов быстрого приготовления, дефицита витаминов, минеральных веществ и других микронутриентов, а также недостаточной физической активности. Установлено, что несбалансированное питание отрицательно влияет на функциональное состояние организма, физическое развитие, адаптационные возможности и эффективность учебной деятельности студентов. На основании результатов анализа обоснована необходимость совершенствования системы рационального питания, формирования устойчивых навыков здорового образа жизни и разработки комплексных профилактических мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья студентов медицинских вузов.*

Ключевые слова: *студенты медицинских вузов, фактическое питание, рациональное питание, функциональное состояние, физическое развитие, нутритивный статус, адаптационные возможности, здоровый образ жизни, культура питания, оптимизация питания, профилактика.*

THE INFLUENCE OF ACTUAL DIET ON THE FUNCTIONAL STATE AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS AND WAYS FOR ITS IMPROVEMENT (A LITERATURE REVIEW)

Nigora A. Tursunova – assistant
Tashkent State Medical University (Tashkent, Uzbekistan)

Abstract. *This article presents an analytical review of national and international scientific studies on the actual dietary intake, functional status, and physical development of medical university students. The literature analysis indicates a high prevalence of unhealthy dietary habits among students, including irregular meal patterns, skipping breakfast, excessive consumption of fast food, deficiencies of vitamins, minerals, and other micronutrients, as well as insufficient physical activity. It was found that an unbalanced diet has a negative impact on students' functional status, physical development, adaptive capacity, and academic performance. Based on the findings of the literature review, the study substantiates the need to improve rational nutrition practices, promote sustainable healthy lifestyle behaviors, and develop comprehensive preventive measures aimed at preserving and strengthening the health of medical university students.*

Keywords: *medical university students, actual dietary intake, rational nutrition, functional status, physical development, nutritional status, adaptive capacity, healthy lifestyle, nutrition culture, nutrition optimization, prevention.*

Ҳозирги давр тараққиёт босқичида ёшлар саломатлигини муҳофаза қилиш ва мустаҳкамлаш жаҳон соғлиқни сақлаш тизимининг устувор йўналишларидан бири сифатида эътироф этилмоқда. Ёшлар мамлакатнинг интеллектуал, иқтисодий ва ижтимоий салоҳиятини белгиловчи муҳим демографик қатлам ҳисобланиб, уларнинг саломатлик даражаси келажакда жамият тараққиёти ва меҳнат унумдорлиги сифатига бевосита таъсир кўрсатади. Шу нуқтаи назардан, ўсмирлар ва талабалар саломатлигини сақлаш, соғлом турмуш тарзини шакллантириш ҳамда касалликларнинг эрта олдини олишни таъминлаш халқаро даражада муҳим вазифалардан бирига айланган.

World Health Organization маълумотларига кўра, ёшлар саломатлигига таъсир қилувчи асосий хавф омиллари қаторига норационал овқатланиш, жисмоний фаолликнинг пастлиги, стресс, уйқу режими бузилиши ва зарарли одатлар киради. Мазкур омиллар ёшлик даврида шаклланиб, кейинчалик юрак-қон томир касалликлари, қандли диабет, семириш ва бошқа ноинфекцион касалликларнинг ривожланишига замин яратиб беради. Шу сабабли, кўплаб давлатларда ёшлар ўртасида профилактик тиббиёт, рационал овқатланиш ва саломатликни мониторинг қилиш бўйича махсус дастурлар амалга оширилмоқда.

Айниқса, олий таълим муассасалари талабалари, жумладан тиббиёт йўналишида таҳсил олувчи талабалар саломатлиги алоҳида аҳамият касб этади. Чунки ушбу контингент юқори интеллектуал юклама, эмоционал стресс, вақт етишмовчилиги ва нотўғри кун тартиби таъсирида бўлиб, бу ҳолат уларнинг ҳақиқий овқатланиши, функционал ҳолати ва жисмоний ривожланишига салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Илмий тадқиқотларда тиббиёт талабалари ўртасида овқатланиш режимини бузилиши, тез тайёрланадиган озиқ-овқат маҳсулотларини ортиқча истеъмол қилиши, микронутриентлар етишмовчилиги ҳамда жисмоний фаолликнинг камлиги кенг тарқалганлиги қайд этилган.

Бугунги кунда ёшлар саломатлигини баҳолашда нафақат касалликлар мавжудлиги, балки функционал ҳолат, адаптацион имкониятлар, жисмоний ривожланиш даражаси ва нутритив статус каби кўрсаткичларга ҳам алоҳида эътибор қаратилиб келинмоқда. Айниқса, талабалик даврида шаклланган овқатланиш маданияти талабаларнинг кейинги ҳаёт давомидаги саломатлик ҳолати ва касбий фаолиятига таъсир кўрсатиши илмий жиҳатдан асосланган.

Шу муносабат билан, тиббиёт олий таълим муассасаси талабаларининг ҳақиқий овқатланиши, функционал ҳолати ва жисмоний ривожланиши ҳусусиятларини ўрганиш, саломатликка таъсир қилувчи хавф омилларини аниқлаш ва уларни такомиллаштиришга қаратилган профилактик чора-тадбирларни ишлаб чиқиш жаҳон миқёсида муҳим тиббий-ижтимоий ҳамда гигиеник аҳамиятга эга эканлиги инобатга олинади.

Тиббиёт олий таълим муассасаси талабалари юқори интеллектуал юклама, стресс ва вақт етишмовчилиги билан боғлиқ шароитда таҳсил олишлари сабабли, уларнинг рационал овқатланишини ташкил этиш муҳим аҳамият касб этади. FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations, Бирлашган Миллатлар Ташкилотининг Озиқ-овқат ва қишлоқ хўжалиги ташкилоти) томонидан тавсия этилган мувозанатлашган ва хавфсиз овқатланиш тамойилларини қўллаш талабаларнинг функционал ҳолати, жисмоний ривожланиши ва меҳнат қобилиятини яхшилашга хизмат қилиши мумкин.

Шу нуқтаи назардан, Food and Agriculture Organization ёндашувлари “Тиббиёт олий таълим муассасаси талабаларининг функционал ҳолати ва жисмоний ривожланишида ҳақиқий овқатланиши ва унинг таъсирини такомиллаштириш” мавзусидаги тадқиқот учун муҳим назарий ва амалий асос бўлиб, талабалар овқатланишини оптималлаштириш ҳамда саломатлик кўрсаткичларини яхшилашга қаратилган чора-тадбирларни ишлаб чиқиш имконини беради.

Талабалар овқатланиши бўйича жаҳон статистикаси

Сўнгги йилларда жаҳон миқёсида талабалар, айниқса олий таълим муассасалари ёшлари ўртасида овқатланиш хусусиятларини ўрганишга бағишланган тадқиқот ишлар сони сезиларли даражада ортмоқда. Халқаро статистик маълумотлар талабаларнинг катта қисмида рационал овқатланиш тамойилларига тўлиқ риоя қилинмаслиги, овқатланиш режими бузилиши ҳамда юқори калорияли маҳсулотлар истеъмоли устунлигини кўрсатмоқда. Бу ҳолат эса талабалар саломатлиги, функционал ҳолати ва жисмоний ривожланишига таъсир қилувчи муҳим хавф омилларидан бири сифатида баҳоланади. (Cambridge University Press & Assessment).

Халқаро тадқиқотлар натижаларига кўра, кўплаб мамлакатларда талабалар орасида нонуштани мунтазам қабул қилмаслик, овқатланиш вақтларига риоя қилмаслик, fast-food маҳсулотларини тез-тез истеъмол қилиш ҳамда мева-сабзавотларни кам қабул қилиш кенг тарқалган ҳолат сифатида қайд этилган. Австралия университетлари талабалари иштирокида ўтказилган тадқиқотда овқатланиш сифати умумий ҳолда паст экани, талабаларда сабзавот, мева ва тўлиқ донли маҳсулотлар истеъмоли камлиги ҳамда юқори ёғ ва шакар сақловчи маҳсулотларга мойиллик юқори экани аниқланган [1].

Жаҳон статистик маълумотларига кўра, талабалар ўртасида ортиқча вазн муаммоси ҳам ўсиб бормоқда. Айрим университет тадқиқотла-

рида талабаларнинг тахминан 28–36 % ида ортиқча тана вазни ҳолатлари қайд этилган. Бу кўрсаткичлар ёшлар орасида норационал овқатланиш ва жисмоний фаолликнинг етишмовчилиги билан боғлиқ экани таъкидланган[2]. Шу билан бирга, халқаро таҳлиллар талабалар овқатланишига таъсир қилувчи асосий омиллар сифатида вақт танқислиги, академик стресс, молиявий имкониятлар, ётоқхона шароити, овқат тайёрлаш кўникмаларининг етишмаслиги**ни** кўрсатади. Айниқса, мустақил яшовчи талабаларда овқатланиш сифати пасайиши ва қайта ишланган маҳсулотларга мойиллик юқори экани қайд этилган [3].

Шундай қилиб, жаҳон статистик маълумотлари талабалар, жумладан тиббиёт олий таълим муассасалари талабалари орасида овқатланиш билан боғлиқ муаммолар кенг тарқалганлигини кўрсатади. Норационал овқатланиш, режим бузилиши, юқори калорияли маҳсулотлар истеъмоли ва жисмоний фаолликнинг пастлиги функционал ҳолат ҳамда жисмоний ривожланишга салбий таъсир кўрсатувчи асосий омиллардан бири ҳисобланади. Бу эса “Тиббиёт олий таълим муассасаси талабаларининг функционал ҳолати ва жисмоний ривожланишида ҳақиқий овқатланиши ва унинг таъсирини такомиллаштириш” мавзусида илмий тадқиқот олиб бориш зарурлигини янада асослайди[4].

Англия олими тадқиқот ишида тиббиёт талабаларига нутрициология (овқатланиш ҳақидаги фан)ни ўқитишнинг долзарблиги, нотўғри овқатланиш кўплаб сурункали касалликлар учун асосий хавф омилларидан бири эканлигини таъкидлаб, тиббиёт таълимида нутрициология бўйича билимлар етарли эмаслигини кўрсатган. Шу сабабли овқатланиш мавзуларини асосий ўқув дастурига киритиш, мутахассисларни жалб қилиш ва баҳолаш тизимига қўшиш зарурлиги асосланган. Бу келажак шифокорларининг беморларга тўғри овқат-ланиш бўйича самарали маслаҳат бериш кўникмаларини шакллантиради [5].

Озарбайжонлик олим Ahmadov Ibrahim Rahim «The effect of actual nutrition of students on their physical activity» номли тадқиқотида Озарбайжон тиббиёт университетининг 230 нафар талабасининг овқатланиш ҳолати ва жисмоний фаоллиги ўрганилган. Натижаларга кўра, талабаларнинг аксарияти кунига 3–4 марта овқатланса-да, тез тайёрланадиган маҳсулотлар ва «бўш калорияли» озиқ-овқатларни кўп истеъмол қилиши аниқланган. Бу эса витамин етишмовчилиги ва ҳазм қилиш тизими билан боғлиқ муаммоларнинг кўпайишига олиб келган. Спорт билан шуғулланувчи талабаларда эса саломатлик кўрсаткичлари нисбатан яхшироқ бўлган[6].

Германиялик олим Lukas Walnik ўзининг “Physical Fitness, Nutrition and Quality of Life in German Medical Students” номли тадқиқот ишида тиббиёт талабалари иштирокида жисмоний тайёргарлик, овқатланиш ва ҳаёт сифати ўртасида ижобий боғлиқлик мавжудлигини кўрсатган. Жисмоний тайёргарлиги юқори бўлган талабаларда ҳаёт сифати кўрсаткичлари нисбатан яхшироқ, соғлом овқатланиш одатлари кўпроқ кузатилган. Умуман олганда, талабаларда соғлиқ учун хавфли хулқ-атворлар юқори эмаслиги аниқланган бўлса-да, овқатланиш сифатини яхшилаш ҳамда мунтазам жисмоний фаолликни рағбатлантириш зарурлиги таъкидланган [7].

Англиялик олим Helen R. Martin “Assessment of energy and nutrient intakes among undergraduate students attending a University in the North of England” номли ишида Германия тиббиёт талабалари иштирокида ўтказилган тадқиқот жисмоний тайёргарлик, овқатланиш ва ҳаёт сифати ўртасида ижобий боғлиқлик борлигини кўрсатган. Жисмоний тайёргарлиги юқори бўлган талабаларда ҳаёт сифати кўрсаткичлари яхшироқ ва соғлом овқатланиш одатлари кўпроқ кузатилган. Умуман олганда, талабаларда соғлиқ учун хавфли хулқ-атворлар юқори эмаслиги аниқланган бўлса-да, овқатланиш сифатини яхшилаш ҳамда мунтазам жисмоний фаолликни рағбатлантириш зарурлиги таъкидланган[8].

Нигериялик олим Ekwebene O.C. “Assessment of Dietary Pattern, Health Implication and the Nutritional Status of Clinical Medical Students of a Tertiary Institution in Southeast Nigeria” тадқиқот ишида Нигериядаги тиббиёт талабаларининг овқатланиш тартиби, унинг саломатликка таъсири ва нутритив ҳолати ўрганилган. Тадқиқотда 220 нафар талаба иштирок этган. Натижаларга кўра, талабаларнинг деярли барчаси мувозанатли овқатланиш ҳақида билимга эга бўлса-да, амалда кўпчилиги носоғлом овқатланиш одатларига риоя қилган. Талабаларнинг 88,2% и овқат қабул қилишни ўтказиб юбориши, 70% и тез тайёрланадиган таомларни истеъмол қилиши ва 82,3% и газланган ичимликлар қабул қилиши аниқланган. Шу билан бирга, 27,3% и ортиқча вазнли ва 8,3% и семизликнинг турли даражаларига эга бўлган. Тадқиқот хулосасига кўра, овқатланиш ҳақидаги билимнинг ўзи етарли эмаслиги, балки соғлом овқатланиш кўникмаларини шакллантириш ва уларни амалиётга жорий этиш зарурлиги аниқланган. Бу келажакда алиментар касалликлар хавфини камайтириш ва тиббиёт ходимларининг аҳолига тўғри маслаҳат бериш имкониятини оширишини кўрсатган[9].

Россия ва Мустақил Давлатлар Ҳамдўстлиги (МДҲ) мамлакатлари олимлари томонидан тиббиёт олий таълим муассасалари талабаларининг ҳақиқий овқатланиш ҳолати, нутри-

тив статуси ва унинг функционал ҳолат ҳамда жисмоний ривожланишга таъсирини ўрганишга қаратилган кўплаб илмий тадқиқот ишлари амалга оширилган. Ушбу тадқиқотларда талабалар овқатланишидаги асосий муаммолар — овқатланиш тартибининг бузилиши, нонуштани ўтказиб юбориш, юқори калорияли маҳсулотларга мойиллик, микронутриент етишмовчилиги ва жисмоний фаолликнинг паст экани қайд этилган [10].

Жумладан, Антонова А.А. ва ҳаммуаллифлари томонидан (Астрахань, Россия 2021 йил) “Особенности питания студентов медицинского вуза” номли илимий тадқиқот ишида талабаларнинг аксариятида овқатланиш режими бузилган, нонушта қилмаслиги, кечки овқатга асосий калория юкламасининг тўғри келиши ҳамда фаст-фуд истеъмолининг юқорилиги аниқланган. Овқат рационида сабзавот, мева, сут маҳсулотлари етарли эмаслиги кузатилган. Шунингдек, кўпчилик талабаларда ҳазм қилиш тизими билан боғлиқ муаммолар (гастрит, диспепсия) учраши қайд этилган. Муаллифлар талабалар овқатланишини яхшилаш ва соғлом турмуш тарзини шакллантириш бўйича чоралар кўриш зарурлигини таъкидлаган[11].

Россия олимлари тадқиқотларида тиббиёт талабаларида нотўғри овқатланиш хулқи кенг тарқалганлиги таъкидланган. Хусусан, тиббиёт университетлари талабалари иштирокида ўтказилган тадқиқотларда талабаларнинг катта қисми овқатни мунтазам қабул қилмаслиги, асосий овқатни кечки вақтга тўғри келтириши ва рационда сабзавот, мева ҳамда сут маҳсулотлари етарли эмаслиги аниқланган. Айрим тадқиқотларда йигит ва қизлар ўртасида овқатланиш ҳусусиятларида муайян фарқлар ҳам кузатилган.

Россиянинг турли тиббиёт олийгоҳларида ўтказилган тадқиқотлар талабалар овқатланиши калория жиҳатидан айрим ҳолларда етарли бўлса-да, сифат жиҳатдан номувофиқ эканлигини кўрсатган. Масалан, айрим ишларда рационнинг умумий энергетик қиймати физиологик эҳтиёжларга яқин бўлса ҳам, оқсил, витамин ва минерал элементлар дисбаланси мавжудлиги қайд этилган. Бу ҳолат функционал ҳолат, иш қобилияти ва жисмоний ривожланишга салбий таъсир кўрсатиши мумкинлиги таъкидланган М.Н.Жунёва ва хаммуаллифлари томонидан (Саратов, Россия, 2017 йил) “Оценка фактического питания студентов лечебного факультета СГМУ” номли тадқиқот ишида талабалар овқатланиши калория жиҳатдан асосан меъёрга яқин бўлса-да, сифат жиҳатдан мувозанатсиз эканлигини кўрсатган. Кўпчилик талабалар нонуштани мукаммал қилмайди, углеводлар кам, оқсиллар эса ортиқча истеъмол қилинади. Овқатланиш таркибида оқсил, ёғ ва углеводлар нисбати талабга мос эмаслиги аниқланган. Муаллифлар талабалар учун рационал, мақбул овқатланишни ташкил этиш зарурлигини таъкидлаган. Яна шу тадқиқот ишида тиббиёт талабаларида стресс, ортиқча ўқув юкламаси ва овқатланиш тартиби бузилиши ўртасидаги боғлиқлик ҳам ўрганилган. Айниқса, имтиҳонлар даврида кофеинли ичимликлар, тез тайёрланадиган маҳсулотлар ва юқори калорияли озиқ-овқатларга эҳтиёж ортиши, бу эса функционал ҳолат ва уйқу сифатига зарарли таъсир кўрсатиши қайд этилган[12].

Волгоград ва Витебск тиббиёт университетларининг 200 нафар талабалари овқатланиш ҳолати қиёсий баҳоланган. Натижаларга кўра, Волгоград тиббиёт университети талабалари Витебск талабаларига нисбатан мунтазам равишда овқатланади ва кўпроқ нонушта қилади. Ҳар икки университет талабаларининг аксарияти ошхона ёки буфетларда овқатланади, аммо вақт танқислиги уларнинг асосий муаммоси ҳисобланади. Шунингдек, талабалар орасида мева-сабзавотларни, беларуслик талабаларда эса балиқ ва денгиз маҳсулотларини кам истеъмол қилиш ҳолати аниқланган[13].

Поздеева А.Н. нинг тадқиқот иши тиббиёт олийгоҳи талабаларининг соғлиғи ва соғлом ҳаёт тарзига риоя қилиш даражасини баҳолашга бағишланган. Натижалар талабалар соғлиғи ўқиш жараёнида ёмонлашиб бориши, бунга юқори ақлий юклама, норационал овқатланиш, кам жисмоний фаоллик ва стресс асосий сабаб бўлишини кўрсатган. Муаллиф талабаларда соғлом ҳаёт тарзига риоя қилишни кучайтириш бўйича илмий асосланган тавсиялар ишлаб чиққан ва уларнинг самарадорлигини асослаб берган[14].

Санкт-Петербург олимлари тадқиқотида талабаларнинг соғлом овқатланиш ҳақида билимлари яхши бўлишига қарамай, амалда овқатланиш тартибига тўлиқ риоя этмасликларини кўрсатди. Нонушта қилмаслик, овқатланиш тартибининг бузилиши ва зарарли одатлар талабаларнинг психоэмоционал ҳолати ҳамда ўқиш самарадорлигига салбий таъсир кўрсатади. Юқори курсларда ортиқча вазн ва сурункали касалликлар улуши ортиши кузатилган. Бу эса талабаларнинг функционал ҳолати, ақлий меҳнат самарадорлиги ва соғлиғини сақлашда рационал овқатланиш муҳим аҳамиятга эга бўлиб, овқатланиш режимидаги камчиликлар соғлиқ кўрсаткичларининг ёмонлашишига ва таълим жараёни самарадорлигининг пасайишига сабаб бўлади [15].

Рус олимаси О.В. Сазонованинг «Комплексная оценка пищевого статуса студенческой молодежи» номли тадқиқот ишида 935 нафар тиббиёт талабасининг нутритив ҳолати баҳоланган. Натижалар талабалар орасида овқатланиш таркиби мувозанатсизлигини, оқсил танқислиги, ёғ

ва углеводларнинг ортиқча истеъмол қилиниши ҳамда жисмоний фаолликнинг паст даражада эканлигини кўрсатди. Шунингдек, ортиқча вазн ва ёғ тўпланиши ширинлик маҳсулотларини кўп истеъмол қилиш билан боғлиқлиги аниқланган. Муаллиф талабалар саломатлигини сақлаш учун соғлом овқатланиш, жисмоний фаоллик ва соғломлаштириш дастурларни кучайтириш зарурлигини таъкидлайди. [16].

Тожикистон олимлари томонидан ўтказилган тадқиқотларда талабалар орасида оқсил-энергетик танқислик ва ортиқча вазн ҳолатлари бир вақтнинг ўзида учраши, шунингдек, тўғри овқатланиш бўйича профилактик чора-тадбирлар зарурлиги таъкидланган[17].

Ўзбекистон олимлари Юлдашева Ф.У., “Изучение и оценка питания студентов медицинского вуза” номли тадқиқот ишида ҳам тиббиёт талабалари овқатланишининг физиологик ва гигиеник жиҳатлари, номутаносиб овқатланиш оқибатлари ҳамда талабалар организмининг функционал ҳолатига таъсири ўрганилган. Тадқиқотларда овқатланиш тартибининг бузилиши, энергетик дисбаланс ва нутритив танқислик талабалар саломатлигига таъсир қилувчи муҳим омиллар сифатида баҳоланган [18].

Ўзбекистонлик олимлар томонидан тиббиёт олий таълим муассасалари талабаларининг овқатланиш режими ва унинг жисмоний ҳамда функционал ривожланишига таъсири бўйича қатор илмий-тадқиқот ишлари олиб борилган.

Тадқиқотларнинг асосий қисми талабаларнинг ўқув юкламалари, стресс омиллари ва рационал овқатланиш ўртасидаги боғлиқликни таҳлил қилишга қаратилган.

Тошкент давлат тиббиёт университети олимлари томонидан олиб борилган изланишларда талабаларнинг овқатланиш тартиби ва истеъмол қилинадиган озиқ-овқат маҳсулотлари таҳлил қилинган. Натижалар кўрсатишича, дарслар давомийлиги, ўқув юкламалар ва клиник амалиётлар талабаларнинг тартибли ва тўғри овқатланишига тўсқинлик қилади. Бу ҳолат эса моддалар алмашинуви ва энергия балансида турли ўзгаришларни келтириб чиқаради [19].

Самарқанд давлат тиббиёт университети олимлари томонидан ўтказилган тадқиқотларда ҳам талабалар овқатланиши номутаносиблиги қайд этилган. Талабаларнинг қарийб 30% қисми овқатланиш режимига риоя қилмаслиги, рационда гўшт, балиқ, сут маҳсулотлари ва тухум каби оқсилга бой маҳсулотлар етишмаслиги, аксинча енгил ҳазм бўлувчи углеводлар миқдори юқори эканлиги аниқланган[20].

Тадқиқотлар талабалар орасида нонушта қилмаслик, тез тайёрланадиган маҳсулотларни кўп истеъмол қилиши, сабзавот ва меваларни кам истеъмол қилиш ҳолатлари мавжудлигини кўрсатган. Бу ҳолатлар жисмоний ривожланиш, иш қобилияти ва функционал ҳолат кўрсаткичларига салбий таъсир кўрсатиши мумкин[18].

И.Отажонов тадқиқот ишида талабалар рационида оқсил, витамин ва минерал моддалар етишмаслиги, тез тайёрланадиган ҳамда юқори калорияли маҳсулотларни ортиқча истеъмол қилиш ҳолатлари мавжудлигини кўрсатган. Шунингдек, овқатланиш тартибига риоя қилмаслик, нонуштани ўтказиб юбориш ва кунлик энергия сарфи билан энергия қабул қилиниши ўртасида номутаносиблик аниқланган. Муаллиф талабалар саломатлигини яхшилаш учун рационал овқатланиш тамойилларини жорий этиш, овқатланиш маданиятини ошириш ва профилактик чора-тадбирларни кучайтириш зарурлигини таъкидлайди[19].

Шарипова С.А., Саломова Ф.И. ва Шерқўзиева Г.Ф. томонидан ўтказилган тадқиқотда Тошкент давлат тиббиёт университети талабаларининг ҳақиқий овқатланиши физиологик меъёрларга мувофиқлиги баҳоланган. Тадқиқот натижалари талабалар рационининг энергетик қиймати умумий эҳтиёжга яқин бўлса-да, оқсил, ёғ ва углеводлар нисбати мувозанатлашмаганлигини кўрсатган. Шунингдек, витамин С миқдори физиологик эҳтиёждан анча паст экани аниқланган [21].

Хулоса.

Ўзбекистон ва хорижий олимлар томонидан олиб борилган илмий тадқиқотлар таҳлили тиббиёт олий таълим муассасалари талабаларининг ҳақиқий овқатланиши уларнинг функционал ҳолати ва жисмоний ривожланишини белгилаб берувчи муҳим омиллардан эканлигини кўрсатади. Талабаларнинг кундалик овқатланиш рационида энергия қиймати, асосий озиқ моддалар (оқсил, ёғ ва углеводлар), витаминлар ва минерал моддалар миқдорининг организмнинг озиқ моддаларга бўлган эҳтиёжларига тўлиқ мос келмаслиги тез-тез учраб туради. Бу эса организмнинг мослашув имкониятлари, ақлий ва жисмоний иш қобилияти ҳамда саломатлик кўрсаткичларининг пасайишига сабаб бўлади.

Адабиётларда келтирилган маълумотларга кўра, талабалар орасида овқатланиш тартибига риоя қилмаслик, нонуштани ўтказиб юбориш, тез тайёрланадиган маҳсулотларни кўп истеъмол қилиш, мева-сабзавотлар ва сут маҳсулотларини кам қабул қилиш ҳолатлари кенг тарқалган. Натижада витаминлар, микроэлементлар ва биологик фаол моддалар етишмовчилиги юзага келиб, жисмоний ривожланиш кўрсаткичлари ҳамда организм функционал ҳолатининг ёмонлашиши кузатилади.

Шунингдек, тадқиқотлар талабалар овқатланишини оптималлаштириш, рацион таркибини физиологик меъёрларга мослаштириш, овқатланиш маданиятини шакллантириш ва соғлом турмуш тарзини тарғиб қилиш орқали уларнинг саломатлиги, жисмоний ривожланиши ва ўқув жараёни самарадорлигини яхшилаш мумкинлигини тасдиқлайди.

Демак, тиббиёт олий таълим муассасалари талабаларининг функционал ҳолати ва жисмоний ривожланишида ҳақиқий овқатланишнинг ўрнини комплекс ўрганиш ҳамда уни такомиллаштиришга қаратилган илмий асосланган чора-тадбирларни ишлаб чиқиш муҳим илмий-амалий аҳамиятга эга бўлиб, мазкур тадқиқотнинг долзарблигини белгилайди.

АДАБИЁТЛАР

1. Yumeng Shi, «Diet Quality among Students Attending an Australian University Is Compromised by Food Insecurity and Less Frequent Intake of Home Cooked Meals», Australia, 2022.
2. Hanaa E. Bayomy, «Eating habits of students of health colleges and non-health colleges at the Northern Border University in the Kingdom of Saudi Arabia», INDIA, 2024.
3. Patricia Jurado-Gonzalez, “Barriers and Enablers of Healthy Eating Among University Students in Oaxaca de Juarez: A Mixed-Methods Study» Barcelona, Spain 2025.
4. Noha M. Almoraie, “Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: a narrative review”, Cambridge, 2024
5. Glenys Jones, “Teaching Medical Students about Nutrition – From Basic Principles to Practical Strategies”, Англия, UK, 2023
6. Ahmadov Ibrahim Rahim, “The effect of actual nutrition of students on their physical activity”, Азербайжон, 2023
7. Lukas Walnik, “Physical Fitness, Nutrition and Quality of Life in German Medical Students”, Германия, 2022
8. Helen R. Martin “Assessment of energy and nutrient intakes among undergraduate students attending a University in the North of England”, Англия, 2022
9. Ekwebene O.C. “Assessment of Dietary Pattern, Health Implication and the Nutritional Status of Clinical Medical Students of a Tertiary Institution in Southeast Nigeria”, Нигерия, 2023.
10. Титоренко Е.Ю., “Фактическое питание студентов медицинского университета”, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет», 2025. № 1 С. 16-21
11. Антонова А.А., “Особенности питания студентов медицинского вуза”, Астраханский государственный медицинский университет, Астрахань, Россия, 2021
12. Жунёва М.В., “Оценка фактического питания студентов лечебного факультета СГМУ”, ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, 2017
13. Ерёмина Э., “Сравнительная гигиеническая оценка питания студентов медицинских вузов г. Витебска и г. Волгограда”, Волгоград, 2024
14. Поздеева А.Н, «Медико-социальные проблемы здоровья и образа жизни студентов медицинского вуза», Россия, 2024
15. Кордюкова Л.В, “Сравнительная оценка фактического питания, здоровьеохранительного поведения, психоэмоционального состояния студентов младших и старших курсов медицинского вуза”, Санкт-Петербург, 2023
16. О.В. Сазонова «Комплексная оценка пищевого статуса студенческой молодежи», Самара, Россия, 2024
17. Раҳмоналиев О.Б., “Особенности питания и развития алиментарных заболеваний среди студентов вузов хатлонской области республики таджикистан”, ГОУ «Таджикский государственный медицинский университет имени Абу Али Ибн Сино», Душанбе, 2025
18. Юлдашева Ф.У., “Изучение и оценка питания студентов медицинского вуза”, ТТА, Ташкент, 2023
19. И.Отажонов, “Тиббиёт олийгоҳи талабаларининг овқатланиш ҳолатига бахо бериш”, Тошкент, 2024 йил
20. Ғ.Махманазаров, “Самарқанд давлат тиббиёт университети талабаларининг овқатланишини гигиеник бахолаш”, Самарқанд, 2024 йил
21. Sharipova S.A., Salomova F.I., Sherkuzieva G.F. “Hygienic Assessment of Nutrition for Medical University Students”, Тошкент, 2023 йил