

3. Файзиев П.Р, Файзиева М. С., Шадматова С.А. Натурные испытания солнечной сушилки сельхозпродукции. Инновацион техника ва технологияларнинг кишлок хужалиги - озик-овкат тармогидаги муаммо ва истикболлари / 2-Халқаро илмий ва илмий-техник анжумани, 22-23 апрел, Тошкент. 2022.

## **ҲОМИЛАДОР АЁЛЛАР ОВҚАТЛАНИШИНИНГ ГИГИЕНИК ТАҲЛИЛИ**

*Эрматов Н.Ж, Камилова И.А., Ражабов Х.А.  
Тошкент тиббиёт академияси  
Тошкент тиббиёт академияси Термиз филиали*

**Муаммонинг долзарблиги.** Мамлакатимизда аҳоли орасида умр кўриш давомийлигини оширишда овқатланиш ўрни юқоридир. Аҳоли орасида соғлом турмуш тарзини тарғибот қилиш борасида қатор норматив-ҳуқуқий ҳужжатлар қабул қилинган. Улардан тўғридан-тўғри овқатланишга қаратилган ҳуқуқий ҳужжат 2020 йил 10 ноябрдаги ПҚ-4887-сон «Аҳолини соғлом овқатланишни таъминлаш бўйича қўшимча чоратадбирлари тўғрисида»ги қарор ҳисобланади. Ушбу қарорларининг асоси аҳолининг турли қатламлари орасида соғлом турмуш тарзи ва соғлом овқатланишни тарғибот қилиш орқали турли алиментар боғлиқ касалликлар ва уларнинг асоратларни олдини олишга қаратилган. Фертил ёшидаги аёлларнинг саломатлик ҳолатини яхшилаш бугунги кундаги соҳа ходимлари олдида турган долзарб муаммолардан биридир.

**Тадқиқотнинг мақсади** иссиқ иқлим шароитида ҳомиладор аёлларнинг овқатланиш ҳолатини гигиеник таҳлил қилишдан иборат.

**Тадқиқотнинг материал ва усуллари:** Иссиқ иқлим шароитида йилнинг турли фаслларида ҳомиладор аёлларнинг кунлик овқатланиш рационини таҳлил қилишдан иборат. Назорат давомида 18-30 ёшгача, 30-39 ёшгача ва 40-49 ёшгача бўлган аёлларни учта гуруҳга ажратиб, уларнинг овқатланиш тартиби гигиеник таҳлил қилинди. Ҳомиладор аёлларнинг кун давомида истеъмол қилинган таомномасининг таркиби №007-2020 Санитария меъёр ва қоидалари талаблари асосида баҳоланди.

Тадқиқот натижаларини статистик қайта ишлашда «Statistica for Windows 7,0» персонал компьютерининг амалий дастурий пакетида фойдаланилди.

**Олинган натижалар таҳлили.** Назорат остига олинган пациентларнинг кун давомидаги овқатланиш ҳолати гигиеник талабларга мос келмаслиги аниқланди. Нонуштаннинг таркибига етарли даражада дуккакли ва дон маҳсулотлари киритилмаган. Кунлик рацион таркибида ўсимлик мойларидан тайёрланган маҳсулотлар, шўр маҳсулотлар, ширинликлар, тузланган маҳсулотлар билан биргаликда қаҳва истеъмол қилинган. Назорат остига олинган 35,5% ҳомиладор аёлларимиз кун давомида етарли тартибида овқатланмаганлиги аниқланган.

Сўровномада келтирилган маълумотлар овқат рационининг издан чиқиши ҳомиладорлик токсикози билан боғлиқлигини кўрсатди. Гуруҳлар кесимида амалга оширилган таҳлилларда биринчи ҳомиладорликдаги 18-30 ёшгача бўлган аёлларда кунлик овқатланиш тартибида кескин фарқ аниқланган. 18-25 ёшгача бўлган ҳомиладор аёлларда овқатланиш ҳолатини қисман яхши натижаларни кўрсатган. Иккинчи ва учинчи ҳомиладорлик ва ҳомиладорликнинг оралиқ интервали 2-3 йилдан ошганларда ўзгаришлар қисман камайганлиги кўриниб турибди. Назорат остига олинган 45,5% ҳомиладор аёлларнинг асосий рационига киритилган меъёрий даражадаги 3,2% сут, қаймоқ, қатик, творог, пишлоқ маҳсулотлари, ёғсиз мол гўшт ва балиқ маҳсулотларини кам истеъмол қилганлиги йилнинг барча фаслларида қайд қилинган. Пациентлар асосан олий навли ун маҳсулотларини ортиқча истеъмол қилишганлиги аниқланган. Жавдар нонини кунлик рациондаги қиймати 17-20%ни ташкил қилган бўлса, бўтқаларнинг истеъмол даражаси 12-15%ни ташкил қилган.

Ҳомиладорлик асосан физиологик жараён бўлиб, уларнинг кунлик рациони енгил хазм бўладиган, витамин ва минералларга бой бўлган соғлом овқатланиш тартибидан иборат бўлиши керак.

Ўсимлик оқсиллар манбаи бўлган ловия, мош ва нўхотни истеъмол даражаси кескин камлиги қайд қилинган. Витаминлар билан бойитилган кунлик рацион маҳаллий мевалардан олма, анор, хурмо, ўрик, тут, гилос, узум, қовун ва тарвузлардан ташкил топган ҳолда ҳомиладорликнинг кечишига ижобий таъсир қилишига қарамасдан, бизнинг пациентларимизнинг кунлик рациони ушбу маҳсулотлар билан етарли даражада таъминланмаган.

Ҳомиладор аёлларнинг рациониди цитрус мевалар қатъиян ман қилишига қарамасдан, пациентлар апельсин, мандарин, бананни бошқа меваларга нисабтан кўпроқ истеъмол қилишган.

Ҳомиладор аёлларда асаб-руҳий ўзгаришлар қайд қилинишини олдини олиш мақсадида В гуруҳ витаминларига бой маҳсулотлар ҳам кам истеъмол қилинган. Сабзавотлардан асосан кўкатлар, саримсоқпиез, картошка, қовоқнинг ўрни каттадир. Бошқа сабзавот истеъмол даражасига шолғом, турп, редиска, карам, патисонлар рационда камлиги аниқланди.

Хулоса ўрнида таъкидлаш жоизки, ҳомиладор аёлларнинг кунлик рациони гигиеник талабларга мос келмайди. Нонуштага етарли даражада сут ва сут маҳсулотлари, дон маҳсулотларини киритиш зарур. Иккинчи нонуштага мевалар, тушликда гречка, перловка, дуккаклилар, гўшт ва балиқ маҳсулотларини сабзавотлардан тайёрланган овқатлар, салатлар ва мева шарбатлари билан бирга бериш, толма чойда творогли шакари кам ширинликлар ва чой, кечкурун энергетик қиймати камайтирилган димланган таомлар киритиш керак.

Кунлик рацион таркибидан рангли бўёқларни камайтириш ва чегаралаш керак. Кунлик рацион асосан маҳаллий маҳсулотлардан иборат бўлган витаминлар билан бойитилган бўлиши шарт. Дуккакли маҳсулотлардан тайёрланган таомларнинг ўрни жудям юқори ва бу борада соғлом турмуш тарзи борасида тушунтириш ишларини олиб бориш зарур. Бу эса саломатликни яхшилаш ва соғлом ҳомиланинг дунёга келишига шароит яратишнинг асосини ташкил қилади.