QO‘QON DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI ILMIY XABARLARI
(2026-yil 4-son)

TABIIY FANLAR

NATURAL SCIENCES

https://doi.org/10.70728/a.series.tab.v08.i04.037

UO‘T:574.24: 612.392.98

EKOLOGIK NOQULAY SHAROITLARDA TO‘G‘RI OVQATLANISHNING AHAMIYATI

Najimetdinova Gulayim Bayramovna
magistrant
Qoraqalpoq davlat universiteti
Saparniyazov In’omjan Artiqbaevich
qishloq xo‘jaligi fanlari falsafa doktori (PhD),
dotsent: i.saparniyazov@ndpi.uz
Ajiniyoz nomidagi Nukus davlat pedagogika instituti

Annotatsiya. Mazkur maqolada Qoraqalpog’iston hududida maktab o’quvchilari orasida olib borilgan tadqiqot natijalari, ularning ovqatlanish bilan bog’liq tomonlari tadqiq etilgan ham tahlil qilingan. Tadqiqot ishlari Qoraqalpog‘iston Respublikasi Chimboy tumani hududida 2 ta, Amudaryo tumanida 1 ta maktab va Nukus shahridan 1-4 sinf o’quvchilari orasida olib borilgan bo‘lib, ularning hozirgi ekologik sharoitda ovqatlanishi bilan bog’liq tana vazni hamda bo’y ko’rsatkichlari, organizmida ovqatlanish bilan bog’liq o’zgarishlar, biologik faol qo’shimchalarning ahamiyati haqidagi ma’lumotlar muhokama qilingan.

Tayanch so‘zlar: ekologik sharoitlar, inson salomatligi, sog‘lom ovqatlanish, adaptatsiya, immunitet, allergik kasalliklar, tana vazni, vitamin va minerallar.

Аннотация. В данной статье исследованы и проанализированы результаты исследования, проведенного среди школьников на территории Каракалпакстана, а также аспекты, связанные с их питанием. Исследовательская работа проводилась среди учащихся 1-4 классов 2 школ Чимбайского района, 1 школы Амударьинского района и города Нукус Республики Каракалпакстан, обсуждались данные об изменениях массы тела и роста, связанных с питанием в современных экологических условиях, изменениях в организме, связанных с питанием и значение биологически активных добавок.

Ключевые слова: экологические условия, здоровье человека, здоровое питание, адаптация, иммунитет, аллергические заболевания, вес тела, витамины и минералы.

Annotation. This article investigates and analyzes the results of a study conducted among schoolchildren in the territory of Karakalpakstan, as well as aspects related to their

nutrition. The research work was conducted among students in grades 1-4 of 2 schools in the Chimbay district, 1 school in the Amudarya district, and the city of Nukus in the Republic of Karakalpakstan, discussing data on changes in body weight and height related to nutrition in modern environmental conditions, changes in the body related to nutrition, and the significance of biologically active supplements.

Key words: environmental conditions, human health, healthy nutrition, adaptation, immunity, allergic diseases, body weight, vitamins and minerals.

Kirish. Bugungi kunda atrof-muhitning ifloslanishi, havo va suv sifatining pasayishi, tuproqning kimyoviy moddalar bilan ifloslanishi inson salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatmoqda. Bu kabi omillardan tashqari ayrim oziq-ovqat mahsulotlarini yetishtiruvchilar mineral o‘g‘itlarni va zararkunandalardan himoya qilish maqsadida zaharli moddalardan belgilangan me’yoridan ortiq foydalanish oqibatida ham aholi salomatligiga salbiy ta’sirini ko‘rsatmoqda. Ekologik noqulay sharoitlarda yashovchi aholi uchun to‘g‘ri ovqatlanish masalasi dolzarb hisoblanadi. Chunki, ekologik omillar organizmning immun tizimini zaiflashtirishga, turli kasalliklar paydo bo‘lishiga olib kelishi mumkin.

Har qanday sharoitda to‘g‘ri ovqatlanish ekologik stress holatlarida organizmning himoya qobiliyatini kuchaytiruvchi muhim omil hisoblanadi. Vitaminlar, mineral moddalar, antioksidantlarga boy ovqatlar organizmning zararli moddalarga qarshi turishini oshiradi, toksinlarning ta’sirini kamaytiradi. Ayniqsa, ekologik holati og‘ir bo‘lgan hududlarda yashaydigan aholi uchun biologik sof, sifatli va organik oziq-ovqat mahsulotlarini iste’mol qilish muhim hisoblanadi.

Mavzuga oid adabiyotlarning tahlili. Bugungi kunda ekologik noqulay sharoitlarda sog‘lom ovqatlanish holatlarini o‘rganish aholi salomatligini saqlash, ekologik xavflarning ta’sirini kamaytirish va profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish ilmiy va amaliy ahamiyatga ega. Ekologik holatlarni yumshatish bilan birga, ushbu holatlarga adaptatsiya qilish jarayonlari va to‘g‘ri ovqatlanishni tashkillashtirish muhim hisoblanadi. Adabiyotlarda keltirilishicha har qanday noqulay sharoitlarda sog‘lom ovqatlanish organizmning har xil darajadagi zararlanishining oldini olishga yordam beradi. Janubiy Koreyada organizmida temir, kalsiy va shu kabi moddalar yetishmaydiganlar uchun ushbu moddalar bilan boyitilgan maxsus o‘simliklarni yetishtiradi va ovqatlanish ratsioniga qo‘shadi. Shu sababli ham ekologik noqulay sharoitlarda sog‘lom ovqatlanish, ta’lim texnologiyalari, mehnat sharoitlari haqida ko‘plab tadqiqot ishlari olib borilgan. Shuning uchun biz hozirgi ekologik noqulay sharoitlarda to‘g‘ri ovqatlanishning ahamiyatini o‘rganish dolzarb bo’lganligidan ushbu mavzuni ilmiy asoslashni o‘z oldimizga maqsad qilib qo‘ydik.

Tahlil va natijalar. Tahlillarimiz asosan kichik maktab yoshi maktab o‘quvchilari orasida uchrayotgan har xil kasalliklar va ularning ovqatlanish bilan bog‘liq tomonlari o‘rganildi. O‘zbekiston Respublikasi statistika ma’lumotlariga qaraganda kichik maktab yoshi maktab o‘quvchilari orasida eng ko‘p uchrayotgani allergik kasalliklar ekan. Keyingi o‘rinlarda kamqonlik, kalsiy va boshqa elementlar yetishmovchiligi, turli xil vitaminlar yetishmovchiligi va mavsumiy kasalliklar ekan.

Bizning statistik tahlillarimiz bolalar orasidagi kalsiy, fosfor va boshqa elementlarning yetishmovchiligi bilan bog‘liq kasalliklar bo‘yicha olib borildi. Qoraqalpog‘iston Respublikasi Chimboy tumanida yashovchi 4-sinfgacha bo‘lgan o‘quvchilarda ularning yoshiga nisbatan bo‘yi, vazni va bugungi kundagi salomatligi haqida savollar berilib aniqlandi. Keyin ularning tibbiy kartalari o‘rganilib, qaysi kasalliklar bilan kasallanganligi haqida o’rganilda. Keyinchalik ularda tishlarining tashqi ko‘rinishi va ularning qanchalik sog‘lomligi tekshirilib chiqildi. Tishlarining sog‘lomligiga putur yetkanlarini alohida olib, ulardan alohida savol-javoblar qilindi va ularning tishlari qachon tushganligi hamda doimiy tishlari qachon chiqqanligi haqida ma’lumotlar olindi. Bugungi kundagi qanday ovqatlar iste’mol qilayotganligi, ovqatlanishlar oralig‘i haqida ma’lumotlar olindi. O’quvchilar orasida 1-sinflarda tana vazni 21 kg dan 30 kg gacha bo‘ldi, ikkinchi maktabdagi 1-sinflarda 20 kg dan 41 kg gacha tana vaznga ega o‘quvchilar bor ekanligi aniqlandi. 2-sinflarda 31-37 kg, ikkinchi maktabda 24-41 kg gacha bo‘ldi. 3-sinflarda 22-71 kg, ikkinchi maktabda 25-42 kg gacha bo‘ldi. 4-sinflarda 22-52 kg, ikkinchi maktabda 25-44 kg gacha bo‘ldi. Bu sinflarda o‘quvchilarning yoshi teng bo‘lishiga qaramasdan tana vaznlari orasida bir qancha farqlar bor ekanligi aniqlandi. Endi ularning orasida tana vazni yuqori ko‘rsatkichga ega o‘quvchilar bilan individual tarzda savol-javoblar olib borildi. Tana vazni yuqori bo‘lganligi bilan ularda hali sut tishlari to’liq tushmaganligi aniqlanildi. Xuddi shunday tadqiqot ishlari Amudaryo tumani va Nukus shahri maktablarida ham olib borilganda shunga o‘xshash natijalar olindi. Adabiyotlarda va tegishli soha mutaxassislarining fikrlariga ko‘ra tana vaznining yoshga nisbatan normada yoki yuqori bo‘lishi bu sog‘lom degani emas ekan. Asosan tana vaznining yuqori bo‘lishi ovqatlanayotgan mahsulotlar orasida qaysidir vitamin hamda minerallar kam, juda kam yoki yo‘q ekanligidan kelib chiqishi aniqlangan. Ularda bunday tana vaznining ortib ketishi birinchi navbatda hozirgi ekologik sharoitlarning barqaror emasligi, ichimlik suvlarining tarkibi, havo va atrof muhitning ta’siri, kasalliklar tufayli har xil antibiotiklar hamda gormonlarning qabul qilinishi bilan bog‘liq. Eng asosiysi, organizm fiziologik jihatdan yechim izlab organizmda yetishmayotgan vitamin va minerallarni to‘ldirish uchun soxta ochlik hissini uyg‘otadi va organizm haqiqiy och bo‘lmasidanoq yana ovqatlanishga majbur bo‘ladi. Ovqatlanganda hazm sistemasi orqali organizmga vitamin va minerallar o‘tadi hamda organizmga kerakli miqdorda mavjud bo’lmasa yana soxta ochlik hissi paydo qilinadi hamda bu jarayon qayta va qayta takrorlanaveradi. Bu jarayon uzoq vaqt davom etishi natijasida ortiqcha vazn paydo bo‘ladi. Amudaryo tumanida olib borilgan tadqiqotlarda kichik maktab yoshi o‘quvchilari orasidan sut tishlari tushmagan, nisbatan ortiqcha vaznga ega o‘quvchilarga Cell-for biologik faol qo‘shimchalari berilganda 40-60 kun davomida sut tishlarining tushishi tezlashdi va tadqiqot davomida ushbu o’quvchilarning ovqatlanish rejimi ham normallashganligi qayd etildi. Sut tishlarining tushmasdan turaverishi organizmga yetishmayotgan elementlarni tishlardan qayta organizmga olishi haqida adabiyotlarda keltirilgan, hatto doimiy tishlar ham buning oqibatida sog‘lomligini yo‘qotishi mumkin ekan. Nukus shahri o‘quvchilarida ham xuddi shunday natijalar olindi. Chimboy tumani har ikkala maktab o‘quvchilarida keyingi tana vaznini o‘lchov ishlaridan keyin tana vazni nisbatan yuqori va sut tishlarining ko‘p qismi tushib ulgurmagan

o‘quvchilarga ota-onalari hamda o‘zlariga Cell-for biologik faol qo‘shimchalari tavsiya etiladi. Bu bilan bir vaqtda ularning ota-onalari bilan kelishilgan holda mineral va vitaminlarga boy mahsulotlarni ovqat ratsioniga qo‘shish bo‘yicha tadqiqot ishlari davom ettirilmoqda.

Xulosa. Bugungi kunda butun dunyoda har qanday kasalliklarni sog‘lom ovqatlanish orqali oldini olish mumkinligi haqida ko‘plab tadqiqot natijalari e’lon qilinmoqda. Bizning ekologik sharoitda ham kichik maktab yoshi o‘quvchilariga sog‘lom ovqatlanishning qanchalik ahamiyatli ekanligi tadqiqotlarimiz davomida aniqlanildi. Noqulay ekologik sharoitlarga adaptatsiya yuqori bo‘lib, ayrim holatlarda tana vazni yuqori bo‘lishi bilan birga immun sistemasining yuqori sezgirligi hamda allergik kasaliklar bilan birgalikda minerallar yetishmovchiligi birga kelishi ham qayd etilib, o‘quvchilarda bularning barchasining yechimi to‘g‘ri va sog‘lom ovqatlanish ekanligi kuzatildi. Organizmni intensiv sog’lomlashtirishda Cell-for biologik faol qo‘shimchalari berilganda, ovqatlanish rejimi normallashgani aniqlandi. O‘quvchilarning ota-onalariga sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha tavsiyalar berildi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1.Поль Брэгг. Дорисиз даволаш, очлик мўъжизаси. Тошкент 2013. B. 3-128.

2. G.Q.Muxammadova, Z.SH.Qoryog‘diyev, R.I.Eminov, T.G.Raximov. Noto‘g‘ri ovqatlanishning salbiy oqibatlari. MODELS AND METHODS IN MODERN SCIENCE International scientific-online conference. B. 126-131.

3. I.S.Manasova. Ovqatlanish gigiyenasi. O‘quv qo‘llanma. Toshkent 2022. B. 188

4. M.R.Aslanova. VITAMIN D DEFICIENCY IN HELMINTHIASIS IN CHILDREN. ОБРАЗОВАНИЕ, НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ. № 44.Часть-1. 2024.