

QO'QON DAVLAT
PEDAGOGIKA INSTITUTI
ILMIY XABARLARI
(2025-yil 3-son)



TABIIY FANLAR
NATURAL SCIENCES

UDK: 612.39 (021)

ORCID: 0000-0002-7350-239X

QASHQADARYO VILOYATI SHAROITIDA HOMILADOR AYOLLARNING MAKRONUTRIYENLAR BILAN TA'MINLANISHI

Buranova Gulnoza Boymuratovna.

Qarshi davlat universiteti, Fiziologiya kafedrasi dotsenti, PhD.

gulnoza.2015@mail.ru

+998973128545

Annotatsiya. Ushbu maqola Qashqadaryo viloyatining qishloqlari sharoitida yashaydigan 18-29 yoshli homilador ayollarning kundalik iste'mol taomlari tarkibidagi oqsillar, yog'lar, uglevodlar va ularning energetik qiymatini o'rganishga bag'ishlangan.

Olingan natijalarga ko'ra tekshiriluvchilarning kunlik ovqatidagi oqsillarning miqdori meyor nisbatan kam, yog'lar va uglevodlarning miqdori esa meyorga yaqin yoki undan sezilarli darajada ziyodligi aniqlangan.

Kalit so'zlar: ratsion, oqsillar, yog'lar, uglevodlar, energetik qiymat, trimestr

ОБЕСПЕЧЕНИЕ МАКРОНУТРИЕНТАМИ БЕРЕМЕННЫХ В УСЛОВИЯХ КАШКАДАРЬИНСКОЙ ОБЛАСТИ

Резюме. Данная статья посвящена изучению белков, жиров, углеводов и их энергетической ценности в ежедневном питании беременных женщин 18-29 лет, проживающих в сельской местности Кашкадарьинской области. По полученным результатам установлено, что количество белков в ежедневном питании обследуемых относительно низкое, а количество жиров и углеводов близко к норме или значительно превышает норму.

Ключевые слова: рацион, белки, жиры, углеводы, энергетическая ценность, trimestr.

SUPPLY OF MACRONUTRIENTS OF PREGNANT WOMEN IN THE CONDITIONS OF KASHKADARYA REGION

Abstract. This article is devoted to the study of proteins, fats, carbohydrates and their energy value in the daily food intake of 18-29-year-old pregnant women living in rural areas of Kashkadarya region.

According to the results, it was found that the amount of proteins in the daily food of the examinees is relatively low, and the amount of fats and carbohydrates is close to the norm or significantly higher than the norm.

Key words: diet, proteins, fats, carbohydrates, energy value, trimester

KIRISH. Ma'lumki, organizmdagi barcha fiziologik va biokimyoviy jarayonlarning meyorida kechishi uchun sog'lom ovqatlanish katta ahamiyat kasb etadi. Bu ayniqsa homilador ayollarning hayotida alohida o'rin egallaydi. Chunki tug'ilajak bolaning sog'lom va benuqson bo'lishi aynan onalarning homiladorlik davrlarida iste'mol qiladigan oziq-ovqat mahsulotlarining sifati, turi, miqdori, ovqatlanish tartibi va boshqa omillarga uzviy bog'liq bo'ladi (2-6).

Keyingi yillarda Respublikamizda va Xorijda olib borilayotgan tadqiqotlarning natijalariga ko'ra, homilador ayollar o'rtasida kamqonlilik o'rtacha 29,0-50,1% ni tashkil qiladi. Shuningdek, ularning oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar hamda mineral moddalar bilan ta'minlanishida ham tegishli kamchiliklar kuzatilmoqda. Bunday holatlarning oldini olish maqsadida mualliflar tomonidan tegishli ilmiy-amaliy tavsiyalar taklif qilinmoqda. Shu bilan bir qatarga ushbu masalaga hukumat tomonidan ham alohida e'tibor qaratib kelinmoqda (5).

Sarflanadigan energiya miqdorining o'rni doimiy ravishda organizmga tashqi muhitdan kunlik iste'mol taomlari bilan qabul qilinadigan asosiy oziq moddalar - oqsillar, yog'lar, uglevodlarning tanada parchalanishi hisobidan qoplanadi. Bu esa o'z navbatida homilaning meyoriy o'sib rivojlanishi hamda to'qima va a'zolarining shakllanishi uchun xizmat qiladi (6,7).

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR. Organizmdagi to'qima va hujayralarning meyoriy faoliyati uchun asosiy oziq moddalar, xususan, oqsillar, yog'lar hamda uglevodlar hal qiluvchi ahamiyatga ega. Bu holat homiladorlik davrida homila va homilador ayol hayotida yaqqol namoyon bo'ladi. Xususan, oqsillar homilaning o'sishi va rivojlanishi, bachadon, yo'ldosh hamda sut bezlarining taraqqiy etishi, amnion suyuqligi va yuqorida qayd qilingan a'zolarda qon aylanishini amalga oshishida faol qatnashadi. Odatda, 1-trimestrda oqsillarga bo'lgan talab aytarli darajada o'zgarmaydi (6-7). Biz kuzatuvlarimiz davomida Qashqadaryo viloyati Koson tumanida yashaydigan 18-29 yoshli homilador ayollarning makronutrientlar, ya'ni oqsillar, yog'lar va uglevodlar bilan ta'minlanishini o'rganishni maqsad qilib oldik. Homilador ayollarning amaldagi ovqatlanishi anketa-so'rov usulida o'rganildi (1). Kuzatuvlar 2017-2021-yillar davomida kuz, qish va bahor mavsumlarida olib borildi.

Tadqiqot obyekti sifatida ayni hududda, bir xil iqlim sharoitida yashaydigan ayollar tanlab olingan. Tekshiriluvchilarning kunlik iste'mol taomlari tarkibidagi makro- va mikronutrientlar mavjud fiziologik me'yorlarga nisbatan taqqoslab o'rganildi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA. Oqsillar organizmda asosan plastik va energetik qiymatga ega bo'lgan oziq moddalardan biri hisoblanadi. Homiladorlik davrida uning ahamiyati alohida o'rin tutadi. Shu bois kunlik ovqat tarkibida oqsillarning miqdori meyor darajasidan

ko‘p yoki kam bo‘lishi ona va bola organizmida tegishli salbiy o‘zgarishlarga sabab bo‘lishi mumkin. Ular hujayralarning yangilanishi, fermentlar, gormonlar va boshqa biologik suyuqliklar hamda qondagi gemogloblin va shaklli elementlarning tarkibiy qismining shakllanishi kabi hayotiy muhim vazifalarni bajarilishida faol ishtirok etadi.

Olingan natijalarga ko‘ra, kuzatuvda bo‘lgan 18-29 yoshli qishloq sharoitida yashaydigan homilador ayollarning kundalik ovqati tarkibidagi oqsillarning miqdori 1-trimestrda o‘rtacha 73,6-78 g ni, 2-trimestrda 82,9- 85,5 g ni va 3-trimestrda esa o‘rtacha 77,0-81,6 g ni tashil etdi. Bu ko‘rsatkichlar meyoridagi 102 g ga nisbatan o‘rtacha 17,4-25,6% gacha kamligini ko‘rsatadi.

Homilador ayollar organizmi uchun zarur bo‘lgan makronutrientlardan yana biri yog‘lar bo‘lib, ular tanada energiya va yog‘da eriydigan vitaminlarning asosiy manbai hisoblanadi. Shuningdek, ular mineral moddalardan kalsiy va magniylarning tegishli darajada o‘zlashtirilishini ham ta‘minlaydi.

Kuzatuvlarimizdan olingan natijalarga ko‘ra, homilador ayollarning kunlik ovqatidagi umumiy yog‘ miqdori meyorga nisbatan sezilarli darajada ko‘pligi aniqlandi. Jumladan, 18-29 yoshli homilador ayollarning kundalik ovqatidagi yog‘larning miqdori 1-trimestrda o‘rtacha 90,3-99,9 g ga, 2-trimestrda o‘rtacha 103,1-108,3 g ga va 3-trimestrda esa o‘rtacha 101,6-110,0 g ga teng bo‘lib, bu ko‘rsatkichlar meyor (93 g) ga nisbatan o‘rtacha 2,2-13,7% ga ko‘pligi qayd qilindi.

Kunlik iste‘mol tarkibidagi asosiy oziq moddalardan uglevodlar miqdor jihatidan birinchi o‘rinni egallaydi va ular organizm uchun energiya beruvchi asosiy moddalar bo‘lib, bundan tashqari, qisman plastik material sifatida ham xizmat qiladi.

Olingan natijalarga ko‘ra, homilador ayollar kunlik taomnomasi tarkibidagi umumiy uglevodlar miqdori meyor darajasiga yaqin yoki undan biroz kamligini ko‘rish mumkin. Chunonchi, xomilador onalarda bu ko‘rsatkich meyor 388 g ga teng bo‘lsa, biz olgan natijalarda bu ko‘rsatkich o‘rtcha 351 g ni tashkil qiladi.

Olingan natijalarni tushunishda, shu narsani inobatga olish joizki, Respublikamiz, ayniqsa, viloyatimiz sharoitida qishloq joylarda istiqomot qiluvchi ayollarning ovqatlanishida asosiy oziq moddalar uglevodlar, ya‘ni non va un mahsulotlari bo‘lganligi bois umumiy energetik qiymat meyor darajasiga yaqin bo‘lsada, oqsillar, xususan, hayvon oqsillari tegishli darajadan ancha kamligi qayd qilindi. Agar bunday taqchillik o‘z vaqtida bartaraf qilinmasa, homila jarayonining meyoriy davom etishida nuqsonlar kuzatilishi muqarrar. Bu holat bola tana massasining kam bo‘lishiga, uning jismoniy va aqliy barkamol bo‘lishiga salbiy ta‘sir etishi mumkin.

Olingan natijalarimiz shuni ko‘rsatadiki, respondentlarning kunlik taomnomasi tarkibidagi asosiy oziq moddalarning qabul qilish nisbati buzilgan. Bu esa o‘z navbatida plastik va energetik almashinuvga sezilarli ta‘sir o‘tkazmasdan qolmaydi. Shu jumladan ularning kunlik ovqati energetik qiymati tegishli hollarda meyordagi 2100 va 2300 kkal o‘rniga o‘rtacha 2644,1 kkal ni tashkil qiladi.

XULOSA. Xulosa o‘rnida shu narsani aytish mumkinki, homilador ayollarning iste’mol taomlaridagi qayd qilingan kamchiliklarning o‘z vaqtida bartaraf qilinishi ham ona, ham bola organizmida fiziologik holatlarni yaxshilashda muhim ahamiyat kasb etadi. Ularning sog‘lom ovqatlanishini tashkil qilish borasida tegishli targ‘ibot ishlarini amalga oshirish, tegishli tushuntirish ishlarini olib borish bu sohada dastlabki ilmiy-amaliy tadbirlardan biri bo‘lib hisoblanadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI.

1. Методические рекомендации по вопросам изучения фактического питания и состояния здоровья населения в связи с характером питания/Зайченко А.И., Волгарев М.Н., Бондарев Г.И и др.-Москва.-1986.-86 с.
2. Смоляр В.И. Рациональное питание.-Киев: Наукова Думка, 1991. 368 с.
3. Соғлом овқатланиш-саломатлик мезони. Ш.И. Каримов тахрири остида. Тошкент, 2015 йил.-355 бет.
4. Шарипова Н.В., Дусчанов В.О., Шайхова Г.И., Курбонов Ш.Қ., Азизова Ф.Л., Рахматуллаев Ё.Ш., Солихова Н.С. “Ўзбекистон Республикаси аҳолиси турли гуруҳларининг озиқ моддалар ва энергияга бўлган физиологик талаб меъёрлари, қоидалари ва гигиена нормативлари. Сан Пин. № 0250 -08, Тошкент, ТТАИФ, 2008 йил, 38 бет.
5. Курбонов Ш.Қ. Овқатланиш маданияти. Тошкент, 2005 йил.-206 бет.
6. Buranova G.B., Raxmatullayev Y.Sh. Qashqadaryo viloyati Kasbi tumanida yashovchi homilador ayollarning makronutrientlarga bo‘lgan fiziologik talabi. Scientific Bulletin of NamSU-Научный вестник НамГУ-NamDU ilmiy axborotnomasi–2024-yil_3-son, www.journal.namdu.uz ISSN: 2181-0427. 248-251 бетлар.
7. Buranova G.B., Raxmatullayev Y.Sh. BEST JOURNAL OF INNOVATION IN SCIENCE, RESEARCH AND DEVELOPMENT. ISSN: 2835-3579 Volume:3 Issue:2|2024. 271-273