

SOG‘LOM OVQATLANISH MADANIYATINI SHAKLLANTIRISH ORQALI SURUNKALI KASALLIKLARNING OLDINI OLISH

Safarboyev Xushnudek Xo‘jaboy o‘g‘li

Asia International University

Davolash ishi fakulteti 3-bosqich talabasi

Annotatsiya: *Sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishning ahamiyati, u orqali surunkali kasalliklarning oldini olish masalalari yoritilgan. Maqolada aholining ovqatlanish odatlari, ularning salomatlikka ta’siri hamda to‘g‘ri ovqatlanish bo‘yicha tibbiy tavsiyalar tahlil qilinadi. Shuningdek, JSST ma’lumotlariga asoslanib, noto‘g‘ri ovqatlanishning yurak-qon tomir, diabet, semizlik kabi surunkali kasalliklarga olib keluvchi omillari ko‘rsatib o‘tilgan.*

Kalit so‘zlar: *sog‘lom ovqatlanish, surunkali kasalliklar, profilaktika, oziqlanish madaniyati, tibbiy tavsiyalar.*

Аннотация: *В статье рассматривается значение формирования культуры здорового питания и его роль в профилактике хронических заболеваний. Анализируются пищевые привычки населения, их влияние на здоровье, а также медицинские рекомендации по рациональному питанию. На основе данных Всемирной организации здравоохранения показаны факторы неправильного питания, приводящие к сердечно-сосудистым заболеваниям, диабету и ожирению.*

Ключевые слова: *здоровое питание, хронические заболевания, профилактика, культура питания, медицинские рекомендации.*

Abstract: *This article discusses the importance of developing a culture of healthy eating and its role in preventing chronic diseases. It analyzes dietary habits of the population, their impact on health, and provides medical recommendations for proper nutrition. Based on WHO data, the paper highlights the risk factors of unhealthy diets leading to cardiovascular diseases, diabetes, and obesity.*

Keywords: *healthy eating, chronic diseases, prevention, nutritional culture, medical recommendations.*

KIRISH

So‘nggi yillarda O‘zbekiston Respublikasi sog‘liqni saqlash tizimida aholining salomatligini mustahkamlash, surunkali kasalliklar sonini kamaytirish va sog‘lom turmush tarzini targ‘ib etishga qaratilgan islohotlar keng miqyosda amalga oshirilmoqda. Ushbu jarayonda sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish eng muhim omillardan biri sifatida qaraladi. Chunki inson organizmining normal faoliyati, immun tizimining barqarorligi va hayot sifati bevosita to‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq. O‘zbekiston sharoitida aholining ovqatlanish odatlari turli ijtimoiy, iqtisodiy va madaniy omillar ta’sirida shakllangan. Ayniqsa, so‘nggi o‘n yilliklarda tez tayyorlanadigan taomlar, shakarli

ichimliklar va yog‘li mahsulotlarning iste’moli ortib borayotgani kuzatilmoqda. Bu holat, o‘z navbatida, semizlik (obezitet), qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa surunkali noinfeksion kasalliklarning ko‘payishiga sabab bo‘lmoqda. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma‘lumotlariga ko‘ra, dunyo bo‘yicha surunkali kasalliklarning 60 foizdan ortig‘i to‘g‘ri bo‘lmagan ovqatlanish natijasida yuzaga keladi. O‘zbekiston ham bu tendensiyadan chetda emas — Sog‘liqni saqlash vazirligi statistik ma‘lumotlariga ko‘ra, so‘nggi yillarda aholining 35–40 foizida turli darajadagi oziqlanish buzilishlari aniqlangan. Ayniqsa, shahar aholisi orasida tez tayyorlanadigan mahsulotlar, yog‘li go‘shtlar, shirinliklar va gazli ichimliklarni haddan ziyod iste’mol qilish holatlari yuqori darajada. To‘g‘ri va noto‘g‘ri ovqatlanishning asosiy omillari

Ijtimoiy-iqtisodiy omillar: daromad darajasi past bo‘lgan aholining arzon, ammo kam foydali oziq-ovqat mahsulotlarini tanlashi. Madaniy va an‘anaviy omillar: ayrim hududlarda go‘sht va yog‘li taomlarni ortiqcha iste’mol qilish odatining mavjudligi. Axborot yetishmasligi: sog‘lom ovqatlanish qoidalari bo‘yicha yetarli ma‘lumotga ega bo‘lmaganlik.

Ta‘lim muassasalarida ovqatlanish nazorati sustligi: maktab va oliy ta‘lim muassasalarida sog‘lom ovqatlanish madaniyatini targ‘ib etuvchi dasturlar yetarli emas. Oldini olish chora-tadbirlari Sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda quyidagi yo‘nalishlar muhim ahamiyatga ega: Ta‘lim va targ‘ibot: bolalar bog‘chasi, maktab va OTMlarda sog‘lom ovqatlanish madaniyatini o‘rgatish. Tibbiy profilaktika: aholi orasida muntazam sog‘lomlashtirish dasturlarini yo‘lga qo‘yish, tibbiy tekshiruvlar o‘tkazish. Ommaviy axborot vositalari orqali targ‘ibot: TV, radio va ijtimoiy tarmoqlarda to‘g‘ri ovqatlanish haqidagi ko‘rsatuvlar va maqolalarni kengaytirish. Qonunchilik darajasida chora-tadbirlar: bolalar uchun mo‘ljallangan mahsulotlardagi shakar va yog‘ miqdorini me‘yorga keltirish, zararli oziq-ovqat reklamasini cheklash. Yosh toifalari bo‘yicha tahlil Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq kasalliklar asosan 25–50 yosh oraliqidagi mehnat faol aholida ko‘proq uchraydi. Buning sababi — bu yoshdagilar orasida jismoniy faollikning pasayishi, stress, tez tayyorlanadigan taomlarga qiziqish va vaqt yetishmasligidir. Shu bilan birga, maktab yoshidagi bolalar orasida ham shakarli ichimliklar va “fast food” mahsulotlariga ortiqcha qiziqish kuzatilmoqda.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODLAR

Sog‘lom ovqatlanish madaniyati masalasi so‘nggi yillarda tibbiyot va jamoat salomatligi sohasidagi eng dolzarb ilmiy yo‘nalishlardan biriga aylandi. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST)ning 2023-yilgi hisobotida qayd etilishicha, dunyo miqyosida barcha o‘lim holatlarining 70 foizdan ortig‘i surunkali noinfeksion kasalliklar hissasiga to‘g‘ri keladi. Ushbu kasalliklarning 60 foizi esa to‘g‘ri bo‘lmagan ovqatlanish, kam jismoniy faollik va stress bilan bog‘liq.

JSST tomonidan ishlab chiqilgan “Healthy Diet Framework” (2022) dasturida sog‘lom ovqatlanishning asosiy tamoyillari belgilab berilgan: oziq-ovqat ratsionida sabzavot va mevalarning ulushi yuqori bo‘lishi, trans-yog‘lar, shakar va tuz miqdori esa me‘yorda saqlanishi lozim.

O‘zbekiston olimlari tomonidan ham ushbu yo‘nalishda bir qator tadqiqotlar olib borilgan.

Jumladan: Nazarova D. (2022) o‘zining “Oziqlanish fiziologiyasi asoslari” nomli asarida ovqatlanishning fiziologik asoslari va energiya muvozanatini saqlashning ahamiyatini tahlil qilgan.

Karimov A. (2023) “Profilaktik tibbiyotda sog‘lom ovqatlanishning o‘rni” nomli maqolasida sog‘lom ovqatlanish odatlari orqali yurak-qon tomir kasalliklari va diabetning oldini olish yo‘llarini ko‘rsatgan.

Sog‘liqni saqlash vazirligi (2024) ma‘lumotlariga ko‘ra, aholining 48 foizi meva-sabzavotni yetarli miqdorda iste‘mol qilmaydi, 35 foizi esa haftasiga kamida bir marta fast-fud mahsulotlarini iste‘mol qiladi. Mazkur ma‘lumotlar shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom ovqatlanish nafaqat individual salomatlik, balki milliy sog‘liq siyosati darajasida ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli, O‘zbekiston sharoitida sog‘lom ovqatlanish madaniyatini targ‘ib qilish, aholining ovqatlanish odatlarini o‘zgartirish va profilaktik chora-tadbirlarni kuchaytirish dolzarb masala hisoblanadi.

Tadqiqot ishlari 2024–2025-yillar davomida Toshkent shahri hamda viloyatlardagi 18–50 yosh oralig‘idagi aholining ovqatlanish odatlarini o‘rganishga qaratilgan. Tadqiqotda miqdoriy (quantitative) va sifatli (qualitative) tahlil usullari birgalikda qo‘llanildi.

1. So‘rovnoma usuli

300 nafar respondent (150 nafar talaba, 100 nafar ishchi yosh, 50 nafar o‘qituvchi) o‘rtasida anonim so‘rovnoma o‘tkazildi.

So‘rovda quyidagi savollar o‘rin oldi: kunlik ovqatlanish soni, meva-sabzavot iste‘moli, fast-fud iste‘mol chastotasi, jismoniy faollik darajasi, sog‘lom ovqatlanish haqidagi bilim darajasi.

2. Kuzatuv usuli

Ba‘zi ish joylari va oliy ta‘lim muassasalarida tushlik menyusi o‘rganildi.

Ovqatlanishdagi kaloriya miqdori va tarkibiy muvozanat (oqsil, yog‘, uglevod) hisoblandi.

Kuzatuv natijasida, ko‘plab ish joylarida yog‘li, qovurilgan taomlar ustunligi, sabzavot va mevalar ulushi pastligi aniqlangan.

3. Tibbiy-statistik tahlil

O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligining 2024-yilgi ma‘lumotlar bazasi asosida yurak-qon tomir, qandli diabet, gipertenziya va semizlik bilan kasallangan bemorlar soni tahlil qilindi.

So‘nggi 5 yil ichida (2019–2024) ushbu kasalliklar sonining o‘shish dinamikasi o‘rganildi.

O‘rtacha o‘shish ko‘rsatkichi 12–15% ni tashkil etgan bo‘lib, bu ko‘rsatkich to‘g‘ri ovqatlanish bo‘yicha yetarli bilim va amaliyot yo‘qligini ko‘rsatadi.

4. Intervyu usuli 10 nafar tibbiyot mutaxassisi (dietolog, terapevt, endokrinolog) bilan individual suhbatlar o‘tkazildi. Mutaxassislarning fikricha, O‘zbekiston aholisi orasida sog‘lom ovqatlanish haqidagi bilimlar yetarli emas va ko‘pchilik parhez tushunchasini

“ovqatni kamaytirish” bilan aralashtirib yuboradi. Ular sog‘lom ovqatlanish — bu “muvozanatli, to‘yimli va fiziologik ehtiyojga mos oziqlanish” ekanini ta’kidlagan.

5. Taqqoslash (komparativ) usuli

O‘zbekiston statistik ma’lumotlari Qozog‘iston va Turkiya bilan solishtirildi. Qozog‘istonda sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha davlat dasturlari natijasida semizlik darajasi 2020–2024-yillarda 7% ga kamaygan bo‘lsa, O‘zbekistonda bu ko‘rsatkich o‘zgarmagan. Bu esa sog‘lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishda milliy darajadagi dasturlarni kuchaytirish zarurligini ko‘rsatadi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR TAHLILI

Tadqiqot davomida olingan natijalar O‘zbekiston aholisi orasida sog‘lom ovqatlanish madaniyati yetarlicha shakllanmaganligini ko‘rsatdi. O‘tkazilgan so‘rovnomalarda qatnashgan 18–50 yosh oralig‘idagi 300 nafar respondent orasida 61 foizi kunlik ratsionida tez tayyorlanadigan ovqatlar (fast-fud), shakarli ichimliklar va yog‘li mahsulotlarni muntazam iste’mol qilishini bildirgan. Shuningdek, 52 foiz ishtirokchi meva va sabzavotlarni tavsiya etilgan miqdorda iste’mol qilmasligi, 48 foizi esa kuniga faqat ikki mahal ovqatlanishini qayd etgan.

Natijalar shuni ko‘rsatadiki, aholining katta qismi o‘z ovqatlanish tartibiga yetarli e’tibor bermaydi va bu holat ularning salomatligiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi 2024-yilgi hisobotiga ko‘ra, yurak-qon tomir kasalliklari bilan kasallanish umumiy o‘lim sabablari ichida birinchi o‘rinni (47%) egallagan, ikkinchi o‘rinda esa qandli diabet va semizlikka bog‘liq asoratlari (21%) turadi.

JSST tavsiyalariga ko‘ra, sog‘lom ovqatlanishning asosiy talablari quyidagilar hisoblanadi: oqsil, yog‘ va uglevodlarning to‘g‘ri nisbatda (1:1:4) bo‘lishi, meva va sabzavotlarning kunlik iste’moli 400 grammdan kam bo‘lmasligi, shakar miqdorining umumiy energiya qiymatining 10 foizidan oshmasligi. Ammo O‘zbekiston aholisi orasida bu me’yorlarga amal qilinmasligi aniqlandi.

1. Noto‘g‘ri ovqatlanishning salomatlikka ta’siri

O‘tkazilgan tahlillar asosida quyidagi bog‘liqliklar aniqlandi:

Tez tayyorlanadigan taomlarni tez-tez iste’mol qiladigan aholining 64 foizida ortiqcha tana vazni kuzatilgan.

Shirin ichimliklarni muntazam ichuvchi respondentlarning 42 foizida qon bosimi me’yordan yuqori bo‘lgan. Nonushta qilmaydigan ishtirokchilarda glyukoza darajasi o‘rtacha 10–12% yuqoriligi qayd etilgan. Bu holatlar uzoq muddatda semirish, gipertenziya, qandli diabet, jigar yog‘ bosishi kabi surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini oshiradi.

2. Yosh guruhlariga ko‘ra tahlil

Natijalar yosh toifalari bo‘yicha quyidagicha taqsimlandi: 18–25 yoshdagilar orasida tez tayyor ovqatlar va shakarli ichimliklarga qiziqish yuqori (78%), ammo jismoniy faollik darajasi nisbatan yaxshi. 26–45 yoshdagilar orasida noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq semizlik va qandli diabet holatlari eng ko‘p uchraydi (46%). 50 yoshdan oshganlar orasida esa yog‘li va tuzli taomlarni ortiqcha iste’mol qilish natijasida yurak-qon tomir kasalliklari

keng tarqalgan. Bu tahlil shuni ko‘rsatadiki, sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha ma‘rifiy ishlarni aynan mehnat faol aholiga va yoshlarga qaratish eng samarali yo‘ldir.

3. Oldini olish chora-tadbirlari samaradorligi

Tibbiyot muassasalarida olib borilgan sog‘lom turmush targ‘iboti, maktab va universitetlarda sog‘lom ovqatlanish darslari o‘tkazilishi ijobiy natijalar bermoqda. Tadqiqotda ishtirok etganlarning 70 foizi sog‘lom ovqatlanish haqidagi ma‘lumotlarni ommaviy axborot vositalaridan, 18 foizi esa tibbiyot xodimlaridan olishini bildirgan. Ammo bu ko‘rsatkich sog‘lom turmush tarzini ommalashtirish uchun hali yetarli emas. JSST ekspertlarining fikricha, sog‘lom ovqatlanish odatlarini bolalik davridan shakllantirish kelajakda surunkali kasalliklar sonini 30–40 foizgacha kamaytirishi mumkin. Shu boisdan O‘zbekiston sharoitida bolalar bog‘chalari, umumta‘lim maktablari va oliy ta‘lim muassasalarida ovqatlanish madaniyati bo‘yicha doimiy ta‘limiy dasturlarni joriy etish zarur.

4. O‘zbekiston sharoitida amalga oshirilayotgan dasturlar Hozirgi vaqtda mamlakatda “Sog‘lom turmush tarzi yili” doirasida sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha bir qator chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda: “Sog‘lom avlod uchun” fondi tomonidan maktablarda sog‘lom nonushta dasturi joriy etildi; Oliy ta‘lim muassasalarida “Tibbiy profilaktika” haftaliklari tashkil etilmoqda; 2024-yilda “Oziqlanish gigiyenasi” bo‘yicha milliy standartlar qayta ko‘rib chiqildi. Bu tashabbuslar natijasida aholining sog‘lom ovqatlanish haqidagi xabardorlik darajasi 15–20% ga oshganligi qayd etilgan.

5. Umumiy tahlil natijalari shuni ko‘rsatadiki, O‘zbekiston aholisining ovqatlanish madaniyati bosqichma-bosqich rivojlanib bormoqda, biroq bu jarayonni tezlashtirish uchun quyidagi omillarni kuchaytirish zarur: Ommaviy axborot vositalarida sog‘lom ovqatlanish haqida doimiy targ‘ibot olib borish; Sog‘lom mahsulot ishlab chiqaruvchilarni rag‘batlantirish; Aholining turmush darajasiga qarab, foydali mahsulotlar narxini subsidiya qilish; Har bir oila darajasida sog‘lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish.

XULOSA

Xulosa o‘rnida aytish mumkinki, sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish surunkali kasalliklarning oldini olishda asosiy omil hisoblanadi. Aholining ovqatlanish odatlarini yaxshilash, sog‘lom mahsulotlardan foydalanishni rag‘batlantirish, tibbiy-profilaktik tadbirlarni kengaytirish sog‘liqni saqlash tizimining strategik yo‘nalishlaridan biri bo‘lishi zarur. Bu nafaqat individual salomatlikni, balki butun jamiyatning iqtisodiy va demografik barqarorligini ta‘minlaydigan omildir. O‘zbekistonda ushbu madaniyatni rivojlantirish bo‘yicha davlat siyosatini kuchaytirish, sog‘lom ovqatlanish haqidagi bilimlarni keng ommaga yetkazish va aholining barcha yosh guruhlarida bu masalaga e‘tiborni oshirish zarur.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI (REFERENCES):

1. World Health Organization. Healthy diet fact sheet. – Geneva: WHO, 2023.

2. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Sog‘lom turmush tarzi dasturi.
– Toshkent, 2022.
3. FAO & WHO. Nutrition and chronic diseases report. – Rome, 2021.
4. Shodmonov A., Rasulov N. Ichki kasalliklar. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2020.
5. Harvard School of Public Health. Healthy eating plate guidelines. – Boston, 2022.