



**«NUTRITSIOLOGIYADA ZAMONAVIY YONDASHUV»  
mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman  
30-iyun, 2025-yil**

**MAQOLA VA TEZISLAR TO‘PLAMI**



***International scientific and practical conference on the topic  
«MODERN APPROACHES IN NUTRITION SCIENCE»  
June 30, 2025***

***TOSHKENT – 2025***

qishloq va shahar o'rtasida foydalanish chastotasi va ruhiy muvozanat darajasida farqlar aniqlangan.

Tadqiqot davomida raqamli gigiyena bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqildi. Jumladan, ota-onalar va o'qituvchilar uchun qo'llanmalar, raqamli salomatlik targ'iboti, maktablarda "ekran tanaffusi" tizimini joriy etish, raqamli gigiyena moduli asosida treninglar o'tkazish taklif qilindi [5]. Bolalar uchun esa gigiyenik foydalanuv tamoyillari, masalan, 20-20-20 qoidasiga amal qilish, yotishdan oldin ekrandan voz kechish va jismoniy faollikni oshirish muhim tavsiyalar sifatida ilgari surildi.

Xulosa o'rnida, raqamli vositalarning foydali jihatlari saqlangan holda, ularning salbiy ta'sirlarini kamaytirishga qaratilgan kompleks gigiyenik yondashuvlar ta'lim va sog'liqni saqlash tizimi orqali joriy etilishi dolzarb vazifa sifatida e'tirof etiladi.

#### **Adabiyotlar ro'yxati**

1. Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev Med Rep.* 2018;12:271–83.

2. Keles B, McCrae N, Grealish A. A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *Int J Adolesc Youth.* 2020;25(1):79–93.

3. Domingues-Montanari S. Clinical and psychological effects of excessive screen time on children. *J Paediatr Child Health.* 2017;53(4):333–8.

4. Hale L, Guan S. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Med Rev.* 2015;21:50–8.

5. Rosen LD, Lim AF, Felt J, Carrier LM, Cheever NA, Lara-Ruiz JM, et al. Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers. *Comput Human Behav.* 2014;35:364–75.

## **URATLI NEFROPATIYA BILAN KASALLANGAN BOLALAR UCHUN TAVSOIYA ETILAYOTGAN PARHEZ**

**Otajonov I.O., Karimova B.N.**

**Toshkent tibbiyot akademiyasi**

Uratli nefropatiya bilan kasallangan bolalarga tavsiya qilinadigan parhez birinchi navbatda kunlik quvvatmandlikni to'liq qoplashi va xilma-xil bo'lishi, shu bilan birgalikda purin va siydik kislotasini almashinuvining o'ziga xos xususiyatlari tufayli kiritilgan barcha cheklovlar inobatga olinishi lozim. Bolalar organizmini kaltsiy, fosfor, D vitamini va oqsilga bo'lgan ehtiyojini to'ldirish uchun sut va sut mahsulotlarini

parhezga kunning birinchi yarmida kiritish kerak. Parhezga kiritish uchun ko'proq o'simlik mahsulotlaridan kartoshka va klechatkaga boy bo'lgan sabzavotlar, mevalar, yormalar, quritilgan mevalar, yong'oqlar, tuxum, turli xil sharbatlar, kam miqdorda shirinliklar tavsiya etilib, yog'li go'sht mahsulotlari, hayvon yog'lari (sariyog'), dukkaklilar, kolbasa mahsulotlari, konserva va dudlangan mahsulotlar, achchiq va tuzlamalar, ko'katlar (shovul, ismaloq, rovoch, kashnich, ukrop) miqdori esa chegaralanadi. Shu bilan birgalikda kasallikni davolashda suvni to'g'ri ichish muhim hisoblanadi, suyuqlik miqdori bola organizmidagi urat tuzlarini faol ravishda siydik orqali chiqishiga yordam beradi va moddalar almashinuvini me'yorlashtiradi. Siydik kislotasi va undagi tuzlarning eruvchanlik darajasi siydikning kislotaligiga (siydik pH) bog'liq bo'lib, buning uchun urat tuzlarining eruvchanligini oshirish uchun sutkalik siydik hajmi uning zichligi (1015) yoki undan kichik bo'lguncha suv iste'mol qilinishini oshirish mumkin. Bunday holatda bola siydigidagi urat tuzlari cho'kma hosil qilmaydi, aksincha eriy va tashqariga siydik bilan chiqariladi. Bunday holda, suyuqlik miqdori kun davomida teng ravishda taqsimlanishi va bolaning har bir kilogramm vazniga 120 ml.dan oshmasligi shart.

Umumiy qilib aytganimizda, tekshirilayotgan asosiy bolalar guruhi va bolalarning siydik ishlab chiqarish tizimini kasalliklarining kasalxonaga yotqizilgan patologiyasi strukturasi, bolalar yashaydigan hududga, uning ekologik va biogeokimyoviy xususiyatlariga bog'liqligini ko'rsatdi. Mintaqadagi suv va oziq-ovqat ratsionining past sifati va yaroqsizligi, talablarga javob bermasligi dismetabolik nefropatiya (oksalaturiya, kristalluriya) tez-tez rivojlanishiga olib keladi, shu bilan birga bolalarning ikkilamchi immunitet tanqisligi siydik ishlab chiqarish tizimini mikrob-yallig'lanish jarayonlarining ko'payishiga, dismetabolik kasalliklarning siydik tosh kasalliklari rivojlanishiga olib keladi.

Ko'pincha bola organizmidan ortiqcha siydik tarkibidagi tuzlardan butunlay xolos bo'lish uchun ovqatlanish ratsionini o'zgartirish, ya'ni faqat parhezning o'zi yetarli bo'ladi.

**Maqsad:** Uratli nefropatiya bilan kasallangan bolalar uchun 7 kunlik davolovchi parhezni ishlab chiqish.

Umumiy amaliyot shifokorlari bilan birgalikda uratli nefropatiya bilan kasallangan bolalar uchun mahalliy mahsulotlardan tuzilgan milliy taomlar kiritilgan yetti kunlik parhez ishlab chiqildi (ilova).

**Qo'llash uchun tavsiyalar.** Uratli nefropatiya bilan kasallangan bolalarda.

Parhezni ishlab chiqishda 3 ta qoidaga asoslanildi: parhezni tuzishda shaxsiy yondashuv, umumiy tavsiyalarga asoslanib bemor bolalarni ehtiyojlarini qondirish,

biologik qiymati bola yoshiga mos ravishda belgilanib, tez hazm bo'luvchi mahsulotlarni qo'llash.

3 yoshdan 6 yoshgacha uratli nefropatiya bilan kasallangan bolalar tadqiqotda ishtirok etdi.

Tekshiruv umumiy amaliyot shifokorlari bilan birgalikda tanlab olinga bolalarga ushbu parhez tavsiya qilindi va bir yil davomida ularni xar uch oydan belgilangan sanalarda tibbiy ko'rikdan o'tkazilib, ularda umumiy qon va siydik taxllari, laboratoriya tekshiruvlari kuzatilib borildi.

**Maqsadli ishlatish.** Buyrak vazifasini buzilishida; organizmdan azot qoldiqlari va parchalanmagan almashinuv mahsulotlarini chiqishini yaxshilash; buyrakda tosh hosil bo'lishini oldini olish.

**Tavsifi.** Tarkibida shavel kislotasi ko'p miqdorda mavjud bo'lgan mahsulotlarni kamaytirilishi, oqsil, yog' va uglevodlar miqdori me'yorida bo'lgan yetti kunlik parhez hisoblanadi.

Parhez tarkibida – 71,16 dan 87,70 g.gacha (o'rtacha 77,78 g) oqsil, 61,78 dan 78,19 g.gacha (o'rtacha 70,76 g) yog', 266,04 dan 313,26 g.gacha uglevod va 1500 ml suyuqlik mavjud. Quvvatmandlik taxminan 2004,0 dan 2057,26 kkal.ni tashkil qiladi. Osh tuzini umumiy miqdori 2 g.dan oshmaydi. Ovqatlanish tartibi besh mahal.

Oqsil (asosan o'simlik turdagi), yog' va uglevodlarni fiziologik me'yori oshirilmasligi hisobiga ratsion quvvatmandligi ta'minlangan. Ratsion kam natriyli bo'lib uning miqdori o'rtacha 1,5 g.ni tashkil qiladi, ovqat tarkibida kuniga 2-3 g tuz mavjud. Suyuqliklar turli-xil meva va sabzavot sharbatlari, ishqorli mineral suvlari ko'rinishida beriladi.

**Tavsiya qilinadi:** non (bug'doy, javdar); sut va sut mahsulotlari; yormalar; yog'siz mol va tovuq go'shtlari; tovuq va bedana tuxumlari, mevalar va quritilgan mevalar, kletchatkaga boy sabzavotlar va ularning sharbatlari; shirinliklar (kam miqdorda).

**Ta'qiqlanadi:** shovul, ismaloq, rovoch, kashnich; smorodina; dukkakililar (mosh, loviya, no'xat va boshqalar); kolbasa mahsulotlari; konserva va dudlangan mahsulotlar; achchiq va tuzlamalar; shokolad, kofe.

Uratli nefropatiya bilan kasallangan bolalar uchun tavsiya etilgan yetti kunlik parhez ilovada keltirilgan (ilova).

### **Natijalar va munozaralar.**

*Tekshiruvda ishtirok etganlar ixtiyoriy ravishda tanlandi va quyidagilar edi:*

- 3-6 yosh bo'lgan har ikkala jinsdagi bemorlar;
- tashxis - uratli nefropatiyasi bor bo'lgan bolalar;

- Klinik tekshiruvda bolaning ishtiroki uchun bemorning ota-onasiga (vasiylarining) og‘zaki tushintirish va roziligini olish

*Qo‘shilmaslik mezonlari quyidagilardir:*

- 3 yoshdan kichik va 6 yoshdan katta bemorlarning yoshi;

- organizmida boshqa vasalliklarning va buyrak surunkali kasalliklarning mavjudligi;

- buyraklarida tosh bor bo‘lgan bolalar, buyrak surunkali kasalliklari bo‘lgan bolalarga (parxez tavsiya etilmadi)

- o‘tgan 30 kun ichida boshqa klinik tadqiqotlarda bemorning ishtiroki;

- tekshiruvda ishtirok etish uchun tanlangan bemorning ota-onasining (vasiylarining) roziligining yo‘qligi.

**Parxez samaradorligi quyidagi mezonlarga ko‘ra baholandi:**

- bemorning umumiy ahvolini klinik jihatdan takomillashtirish (xarakterli namoyonlarning dinamikasini hisobga olgan holda);

- Laboratoriya ma‘lumotlarini takomillashtirish.

Biz tomondan ishlab chiqilgan Uratli nerfpatiya kasali bo‘lgan bolalarni davolashda 7 kunlik parxez taomnomani respublikamiz sog‘liqni saqlash amaliyotiga joriy etish natijasida quyidagi samaradorlik aniqlandi.

## **OG‘IR ATLETIKA BILAN SHUG‘ULLANUVCHI O‘QUVCHILARNING HAQIQIY OVQATANISHIGA BAHO BERISH**

**Otajonov I.O., Matyaqubov J.R.**

**Toshkent davlat tibbiyot universiteti**

Sportda sog‘liqni saqlash va yuqori natijalarga erishishda muhim omillardan biri bu – sog‘lom ovqatlanish hisoblanadi. Oziq-ovqat inson organizmiga zarur energiya va qurilish materiallarini ta‘minlashi, shuningdek, ruhiy holatga ijobiy ta‘sir ko‘rsatishi kerak. Agar organizmga kerakli oziq moddalar to‘g‘ri yetkazilmasa, bu salomatlikka salbiy ta‘sir ko‘rsatib, tashqi muhitga nisbatan qarshilikning kamayishiga, aqliy va jismoniy faoliyatning pasayishiga sabab bo‘ladi. Ayniqsa, yuqori sport natijalarini ko‘zlagan sportchilar uchun to‘g‘ri ovqatlanish juda muhimdir, chunki bugungi kunda ovqatlanish tartibi bilan jismoniy imkoniyatlar o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlik ilmiy jihatdan isbotlangan. Sport bilan shug‘ullanadigan yosh sportchilarning ovqatlanishi ularning ozuqa moddalari va quvvatmandlikka bo‘lgan ehtiyojlarini qondirishi kerak, bu nafaqat samarali mashg‘ulot jarayonini ta‘minlash va maksimal sport natijalariga erishish, balki bolaning uzluksiz o‘sishi va rivojlanishini ta‘minlash bilan bog‘liq.

Otajonov I.O., Karimova B.N. / Uratli nefropatiya bilan kasallangan bolalar uchun tavsoiya etilayotgan parhez .....	120
Otajonov I.O., Matyaqubov J.R. / Og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchi o‘quvchilarning haqiqiy ovqtalanishiga baho berish .....	123
Otajonov I.O., Matyaqubov J.R. / Og‘ir atletikachi o‘smirlarning qish faslidagi ovqat ratsionidagi nutriyentlar tahlili .....	125
Otajonov I.O., Ochilov J.T., Karayeva M.M. / Analysis of animal food products in the diet of children engaged in boxing .....	126
Ortikov B.B. / Hygienic Analysis of the Dietary Habits of Potassium Plant Workers .....	128
Rakhimov B.B., Shaykhova G.I. / Nutrition disorders and their consequences in children and adolescents with obesity in Tashkent, Uzbekistan .....	129
Salomova F.I., Qobiljonova Sh.R. / Features of the health and nutrition of examined children in infancy, early and preschool age .....	130
Samandarova Sh. / homilador ayollar va yangi tug‘ilgan chaqaloqlarning ovqatlanish holatini baholash .....	133
Saydullayeva K., Umarov Sh., Usupova N. / Qandli diabet kasalligi kelib chiqish sabablari, va kasalikka qarshi profilaktik chora tadbirlar ishlab chiqish .....	135
Shayxova G.I., Raximova D.J. / Kichik maktab yoshidagi o‘quvchilarining haqiqiy ovqatlanishini gigiyenik baholash .....	138
Shayxova G.I., Raximova D.J. / Samarqand viloyati kichik maktab yoshidagi bolalarning antropometrik ko‘rsatkichlarni gigiyenik baholash .....	140
Sherqo‘ziyeva G.F. / Oziq-ovqat mahsulotlarida azotobakteriyalarni aniqlashning o‘ziga xosligi .....	143
Sherqo‘ziyeva G.F., Salomova F.I., Sharipova S.A., Toshpo‘latov B.M. / Oziq-ovqat qo‘shimchalar; muammo va yechimlar .....	144
Shodmonov B.B., Raximov B.B., Nurmatov B.Q. / Toshkent shahar aholisi orasida yurak-qon tomir tizimi kasalliklari rivojlanishida mayda dispersli chang zarrachalarining uzoq muddatli ta’sirini gigiyenik baholash: adabiyotlar sharhi .....	146