



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI SOG‘LIQNI SAQALASH VAZIRLIGI
TOSHKENT DAVLAT TIBBIYOT UNIVERSITETI**

**Bolalar, o‘smirlar va ovqatlanish gigiyenasi kafedrasining
90 yilligiga bag‘ishlab**

**«NUTRITSIOLOGIYANING DOLZARB MUAMMOLARI»
mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy anjuman**

TEZISLAR TO‘PLAMI



TOSHKENT, 27-28 MART 2026-YIL

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ТЕХНИКУМА Г.КОКАНДА

Эрматов Н.Ж., Муратов С.А.

(Ташкентский государственный медицинский университет. Ташкент, Узбекистан)

Введение. Организация рационального питания детей и подростков является одним из ключевых факторов поддержания их состояния здоровья, гармоничного развития и эффективности обучения. Представляется актуальным выявление алиментарных факторов риска, влияющих на формирование здоровья подрастающего поколения.

Цель исследования: оценить фактическое питание девушек медицинского техникума первого курса, для которых переход от школьной к студенческой форме организации учебного процесса является серьезным стрессом, оказывающим влияние на все компоненты привычного образа жизни.

Материалы и методы. Исследование осуществлялось на протяжении сентября-октября 2024 г. в медицинском техникуме общественного здравоохранения г.Коканда.

Результаты исследований. Анализ обеспеченности девушек основными продуктами питания показал, что фактическое питание девушек 18-20 лет в целом не сбалансировано и носит дефицитный характер по некоторым продуктам питания, обусловленный характерной нерациональной иерархией продуктовых наборов. По данным анкетного опроса, рационы девушек характеризуются преобладанием хлебобулочных, мукомольно-крупяных и кондитерских изделий на фоне не выполнения норм питания по свежим овощам и фруктам.

В целом, следует отметить, что ситуация с рациональным питанием учащихся девушек техникума является проблематичной, но не критической: большинство учащихся осознают необходимость правильной организации питания для собственного здоровья. Результаты опроса могут быть приняты во внимание при разработке программ общеобразовательных дисциплин, нацеленных на формирование у учащихся здоровые сберегающих компетенций. Ассортиментный перечень продуктов, так и структура питания имели принципиальное различие в будние и выходные дни.

Выводы Рацион питания занимающихся в медицинском техникуме г Коканда Ферганской долины характеризуется количественной и качественной неполноценностью.

1.Фактическое питание не является оптимальным, характеризуется избыточным потреблением насыщенных жирных кислот, холестерина, дефицитом белков, витаминов, дисбалансом поступления минеральных веществ и может быть причиной алиментарных заболеваний. Для улучшения правильного питания необходимо принимать профилактические меры, грамотно организовывать рацион и включать в него продукты, богатые витаминами и минералами, а также клетчаткой.

2. К причинам нерационального пищевого поведения обучающихся в техникумах следует отнести: неспособность к рациональной организации своего времени, некомпетентность в вопросах оптимального питания. Нарушен режим питания в виде нерегулярного приема пищи. Также рассматриваются социально-экономические факторы, чрезмерное потребление фастфуда и сладких газированных напитков.

117.	<i>Беисбекова А.К., Ергешибаева Р.Б., Абдукаримова А., Алиаскарбеккызы У., Уразалиева Н. Роль кишечной микробиоты в регуляции метаболических процессов и влияние факторов питания</i>	130
118.	<i>Ергешибаева Р.Б., Беисбекова А.К., Бердеш А., Жазыбай А. Американские рекомендации по питанию 2025–2030: современный подход</i>	131
119.	<i>Эрматов Н.Ж., Шабонова Д.Б., Мадеримов М.К. Нутритивное обеспечение детей с пневмонией в отделении интенсивной терапии в аспекте белково-энергетической недостаточности</i>	132
120.	<i>Эрматов Н.Ж., Эшкuvatов К.Р., Самадов Д.С. Право человека на персонализированную нутриционную поддержку в условиях цифровой трансформации здравоохранения: медико-социальный анализ, цифровое неравенство и модель институционализatsiu</i>	133
121.	<i>Эшкuvatов К.Р., Сапарбаева К.Х. Медико-биологические последствия радиatsiонных катастроф и современные подходы к защите населения</i>	134
122.	<i>Эшкuvatов К., Жуманазарова Ш.Р. Экологические факторы и генетическая безопасность человека: мутагенные риски и методы оценки генотоксичности</i>	135
123.	<i>Эшкuvatов К.Р., Журатова Х.С. Киберугрозы как современный фактор риска для безопасности жизнедеятельности человека</i>	136
124.	<i>Эшкuvatов К.Р., Олимжоновa Н.О. Роль организatsiu карантинных мероприятий при биологической угрозе</i>	137
125.	<i>Эшкuvatов К., Кахрамонова Ч.В., Мусаева У.А. Изменение климата и институциональная устойчивость систем здравоохранения: роль врачей-резидентов</i>	138
126.	<i>Мирсидикова Н.М., Турдиев Х.Х. Значение нутрициологии в изучении питания населения</i>	139
127.	<i>Сабырова Д.К., Жанатханкызы А. Оценка распространения антибиотикорезистентных микроорганизмов в курином мясе в контексте обеспечения пищевой безопасности</i>	140
128.	<i>Саидова Г.Т., Мирзаева Н. Значение и применение диетических столов в гигиене питания среди различных возрастных групп</i>	141
129.	<i>Саидова Г.Т., Ражабова Л. Актуальные проблемы нутриционного статуса и безопасности пищевых продуктов</i>	142
130.	<i>Саломова Ф.И., Шеркузиева Г.Ф., Ерматова С.Г. Особенности питания детей при гельминтозах</i>	143
131.	<i>Саидова Г.Т., Ражабова Л. Важная роль правил безопасности при приёме пищи в жизни человека</i>	144
132.	<i>Раджабова М., Тажиева З.Б. Основные факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний и роль патронажной медсестры в их профилактике</i>	145
133.	<i>Раджабова М. Взаимосвязь оксалатной нефропатии и патологии пищеварительного тракта у детей</i>	146
134.	<i>Хамракулова М.А., Кенжаев С.М. Запыленность и профессиональные риски работников открытых руд</i>	147
135.	<i>Шайхова Л.И., Абдуллаева Д.Г. Взаимосвязь дефицита микроэлементов Са, Mg, Zn, Си и изменений белкового метаболизма при дисплазии соединительной ткани у детей</i>	148
136.	<i>Шайхова Л.И., Абдуллаева Д.Г. Роль дисбаланса микроэлементов и белкового статуса в патогенезе и прогрессировании дисплазии соединительной ткани у детей</i>	149

137.	<i>Шамуратова Н.Ш., Омонова Д.У., Шомуродова Ч.У. Оптимизация питания при хроническом гепатите В с учётом экологических и социальных факторов Хорезмской области</i>	150
138.	<i>Эрматов Н.Ж., Муратов С.А.. Здоровое питание студентов медицинского техникума общественного здравоохранения г.Коканда</i>	151
139.	<i>Mundarija (содержание, table of contents)</i>	152