

TALABALARNING OVQATLANISH TARTIBI VA UNGA TA’SIR ETUVCHI OMILLAR

Yangiboyeva Bushro Baxtiyor qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti
2-son davolash ishi fakulteti talabasi

Ilmiy rahbar: Sherqo‘ziyeva Go‘zal Faxriddinovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti
Atrof-muhit gigiyenasi kafedrasida dotsenti

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23795698>

Annotatsiya. Talabalik davri inson hayotida mustaqil ovqatlanish odatlari shakllanadigan muhim bosqichlardan biri hisoblanadi. O‘qish yuklamasi, vaqt tanqisligi, iqtisodiy imkoniyatlar, oziq-ovqat mahsulotlarining mavjudligi va ta’nga bo‘lgan individual munosabat ovqatlanish tartibiga ta’sir qiluvchi asosiy omillar sifatida qaraladi. Mazkur tadqiqotning maqsadi talabalar orasida ovqatlanish tartibi, ayrim oziq-ovqat mahsulotlarini iste’mol qilish chastotasi, ovqatlanish gigiyenasiga oid odatlar hamda sog‘lom ovqatlanishga to‘sqinlik qiluvchi omillarni o‘rganishdan iborat. Tadqiqotda 70 nafar talaba ishtirok etdi. Ma’lumotlar anonim so‘rovnoma yordamida yig‘ildi va tavsifiy statistik usulda tahlil qilindi. Natijalarga ko‘ra, respondentlarning 74,3 foizi har kuni nonushta qilishi aniqlangan. Shu bilan birga, faqat 20,0 foiz talabaning ovqatlanish vaqti deyarli har kuni bir xil bo‘lgan, 32,9 foizida esa ovqatlanish ko‘pincha yoki juda tartibsiz kechgan. Fast-food mahsulotlarini haftasiga kamida bir marta iste’mol qiluvchilar 42,9 foizni tashkil etdi. Meva va sabzavotlarni har kuni iste’mol qiladiganlar ulushi 40,0 foiz bo‘ldi. Sog‘lom ovqatlanishga asosiy to‘sqinlik qiluvchi omil sifatida vaqt yetishmasligini 75,7 foiz respondent qayd etdi. Olingan natijalar talabalarning ovqatlanish tartibida ijobiy gigiyenik odatlar bilan bir qatorda ovqatlanish vaqtining nomuntazamligi, fast-food va shirin ichimliklarni iste’mol qilish kabi muammolar mavjudligini ko‘rsatdi.

Kalit so‘zlar: talabalar, ovqatlanish tartibi, ovqatlanish gigiyenasi, nonushta, fast-food, meva va sabzavotlar, sog‘lom ovqatlanish

STUDENTS’ EATING PATTERNS AND FACTORS INFLUENCING THEM

Abstract. The university period is an important stage in the formation of independent dietary habits. Academic workload, lack of time, economic conditions, food availability, and individual taste preferences may influence students’ eating patterns. The aim of this study was to assess eating patterns among students, the frequency of consumption of selected food products, basic food hygiene practices, and factors that hinder healthy eating. A total of 70 students participated in the study. Data were collected through an anonymous questionnaire and analyzed using descriptive statistical methods. The findings showed that 74.3% of respondents had breakfast every day. However, only 20.0% reported having meals at approximately the same time every day, while 32.9% reported that their eating pattern was often or very irregular. The proportion of students consuming fast food at least once a week was 42.9%. Daily consumption of fruits and vegetables was reported by 40.0% of participants. Lack of time was identified as the main barrier to healthy eating by 75.7% of respondents. The findings indicate that, alongside positive food

hygiene practices, students demonstrate certain unfavorable dietary patterns, particularly irregular meal timing and the consumption of fast food and sugar-sweetened beverages.

Keywords: *students, eating patterns, food hygiene, breakfast, fast food, fruits and vegetables, healthy eating.*

KIRISH

Ovqatlanish inson organizmining o’sishi, rivojlanishi, mehnat qobiliyati va fiziologik faoliyatini ta’minlovchi muhim omillardan biridir. Ayniqsa, talabalik davrida ovqatlanish tartibining shakllanishi alohida ahamiyatga ega, chunki mazkur davrda yoshlar ko‘pincha mustaqil ravishda oziq-ovqat tanlaydi, ovqatlanish vaqtini o‘zi belgilaydi va kundalik ratsionini o‘quv jarayoni hamda shaxsiy hayot tarziga moslashtiradi. Universitet hayoti davomida ovqatlanish odatlariga akademik yuklama, iqtisodiy sharoit, yashash muhiti, oziq-ovqat mahsulotlarining mavjudligi va sog‘lom ovqatlanish haqidagi bilimlar ta’sir ko‘rsatishi mumkin [1,2]. Zamonaviy ilmiy adabiyotlarda universitet talabalari orasida ovqatlanish tartibining buzilishi, asosiy ovqatlarni o‘tkazib yuborish, fast-food, shirin ichimliklar va ayrim yuqori energiyali mahsulotlarni ko‘p iste’mol qilish kabi holatlar keng o‘rganilgan. Pendergast va hammualliflarining yoshlar orasida ovqatni o‘tkazib yuborish bo‘yicha tizimli sharhida nonushta boshqa asosiy ovqatlarga qaraganda ko‘proq o‘tkazib yuborilishi va bunday xatti-harakat bilan vaqt yetishmasligi kabi omillar bog‘liqligi ko‘rsatilgan [3]. Tibbiyot va sog‘liqni saqlash yo‘nalishlarida tahsil olayotgan talabalar ham sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha bilimga ega bo‘lishiga qaramay, har doim ham ratsional ovqatlanish tamoyillariga to‘liq amal qilmasligi mumkin. AlJohani va hammualliflarining sog‘liqni saqlash fanlari fakultetlari talabalariga bag‘ishlangan tadqiqotida ovqatlanish odatlarining bir qator jihatlari, jumladan, ovqatlanish vaqtining nomuntazamligi va ayrim nosog‘lom ovqatlanish xatti-harakatlari o‘rganilgan [4]. Universitetdagi oziq-ovqat muhiti ham talabalar tanloviga ta’sir qiluvchi muhim omillardan biridir. Li va hammualliflarining tizimli sharhiga ko‘ra, talabalar oziq-ovqat tanlashda ta’m, mahsulotning mavjudligi va narxiga katta ahamiyat beradi. Mualliflar universitet muhitida yuqori miqdordagi tuz, yog‘ va qo‘shilgan shakar iste’moli ratsion sifatining pasayishi bilan bog‘liqligini qayd etgan [5]. Ahmadi va hammualliflarining 2024-yilda e’lon qilingan tizimli sharhi va meta-tahlilida Eron maktab va universitet talabalari orasidagi nosog‘lom ovqatlanish shakllari tahlil qilingan. 16 321 nafar ishtirokchi ma’lumotlari asosida universitet talabalari orasida nosog‘lom ovqatlanishning birlashtirilgan ko‘rsatkichi 37% ni tashkil etgan. Eng ko‘p uchragan shakllardan biri nonushtani o‘tkazib yuborish bo‘lib, uning birlashtirilgan ko‘rsatkichi 39% ni tashkil qilgan; shirinlashtirilgan ichimliklarni iste’mol qilish esa 31% ga teng bo‘lgan [6]. Meva va sabzavotlar iste’moli ham talabalarining ratsionini baholashda muhim ko‘rsatkich hisoblanadi. Peltzer va Pengpid 26 mamlakatdagi 17 789 nafar universitet talabasi ma’lumotlarini o‘rganib, ishtirokchilarning 82,8 foizi kuniga tavsiya etiladigan besh porsiyadan kam meva va sabzavot iste’mol qilganini aniqlagan [7]. Ushbu natija talabalarining kundalik ratsionida o‘simlik mahsulotlarining yetarli bo‘lishi masalasiga e’tibor qaratish zarurligini ko‘rsatadi.

Fast-food iste’moli ham universitet talabalari orasida dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Iordaniyaning Mutah universitetida 503 nafar talaba ishtirokida o‘tkazilgan kesimiy tadqiqotda 59,4% ishtirokchi fast-food mahsulotlarini haftasiga kamida ikki marta iste’mol qilgani aniqlangan. Tadqiqotda fast-food iste’molining eng ko‘p qayd etilgan sababi vaqt yetishmasligi bo‘lgan [8].

Shunday qilib, mavjud ilmiy adabiyotlar talabalarining ovqatlanish xatti-harakatlari ko‘p omilli ekanligini ko‘rsatadi. Biroq turli hududlar, ta’lim muassasalari va ijtimoiy sharoitlarda

ushbu ko’rsatkichlar sezilarli farq qilishi mumkin. Shu sababli mahalliy talabalar orasida ovqatlanish tartibini o’rganish amaliy jihatdan muhimdir.

Tadqiqotning maqsadi — talabalar orasida ovqatlanish tartibi, asosiy oziq-ovqat mahsulotlarini iste’mol qilish chastotasi, ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilish va sog’lom ovqatlanishga to’squinlik qiluvchi asosiy omillarni aniqlash..

MATERIALLAR VA TADQIQOT USULLARI

Tadqiqot kesimiy tavsifiy tadqiqot shaklida tashkil etildi. Tadqiqotda jami 70 nafar talaba ishtirok etdi. Respondentlarning 49 nafari (70,0%) ayollar, 21 nafari (30,0%) erkaklardan iborat bo’ldi. Yosh tarkibiga ko’ra, 65 nafar (92,9%) respondent 18–21 yosh, 4 nafar (5,7%) 22–25 yosh va 1 nafar (1,4%) 26–29 yosh guruhiga mansub edi. Ishtirokchilarning asosiy qismini davolash ishi yo’nalishida tahsil olayotgan talabalar tashkil etdi — 61 nafar (87,1%). Pediatriya yo’nalishidan 6 nafar (8,6%), tibbiy profilaktika yo’nalishidan 3 nafar (4,3%) talaba qatnashdi. Milliy tarkib bo’yicha 66 nafar (94,3%) respondent o’zbek, 2 nafari (2,9%) qozoq va 2 nafari (2,9%) tojik millatiga mansubligini ko’rsatgan. Yashash joyiga ko’ra, 48 nafar (68,6%) talaba shaharda, 22 nafari (31,4%) qishloqda yashagan.

Ma’lumotlar anonim so’rovnoma orqali to’plandi. So’rovnoma ovqatlanish tartibi, nonushta qilish, milliy taomlarni iste’mol qilish, fast-food va shirinliklar iste’moli, meva-sabzavotlar hamda suv iste’moli, ovqatlanish vaqti, ovqatlanish joyi, shaxsiy gigiyena, oziq-ovqat mahsulotlarini tanlash va saqlashga munosabat kabi yo’nalishlarni qamrab oldi. Olingan ma’lumotlar tavsifiy statistika usulida qayta ishlandi. Har bir javobning absolyut soni (n) va jami respondentlarga nisbatan ulushi foizlarda hisoblandi. Foiz quyidagi formula asosida aniqlandi:

$$P = n/N \times 100\%,$$

bu yerda n — muayyan javobni tanlagan respondentlar soni, N — jami respondentlar soni.

TADQIQOT NATIJALARI

Tadqiqot natijalariga ko’ra, respondentlarning 52 nafari (74,3%) har kuni nonushta qilishini bildirgan. 16 nafar (22,9%) talaba ba’zan nonushta qilgan, 2 nafar (2,9%) esa nonushta qilmasligini ko’rsatgan. Shunday qilib, ishtirokchilarning katta qismida nonushta qilish odati mavjud bo’lsa-da, 25,7% respondentda nonushta muntazam bajarilmaydi. Talabalarning milliy taomlarga bo’lgan munosabati o’rganilganda, eng ko’p yoqtiriladigan taom osh bo’lgan — 31 nafar (44,3%). Keyingi o’rinlarda manti — 11 nafar (15,7%), lag’mon — 8 nafar (11,4%), boshqa taomlar — 7 nafar (10,0%), shashlik — 6 nafar (8,6%), somsa — 4 nafar (5,7%) va sho’rva — 3 nafar (4,3%) qayd etilgan. Eng ko’p iste’mol qilinadigan milliy taom sifatida ham osh yetakchi o’rinni egallagan: 37 nafar (52,9%) respondent uni ko’rsatgan. Somsa 12 nafar (17,1%), sho’rva 6 nafar (8,6%), boshqa taomlar 5 nafar (7,1%), shashlik 4 nafar (5,7%), manti va lag’mon esa 3 nafardan (4,3%) respondent tomonidan tanlangan. Fast-food mahsulotlarini iste’mol qilish chastotasi tahlil qilinganda, 7 nafar (10,0%) talaba haftasiga 3–5 marta, 23 nafar (32,9%) haftasiga 1–2 marta fast-food iste’mol qilishini bildirgan. Demak, jami 30 nafar (42,9%) respondent fast-food mahsulotlarini haftasiga kamida bir marta iste’mol qiladi. 30 nafar (42,9%) talaba fast-foodni oyiga bir necha marta, 10 nafar (14,3%) esa deyarli iste’mol qilmasligini ko’rsatgan. Gazak sifatida eng ko’p meva tanlangan bo’lib, uni 27 nafar (38,6%) respondent ko’rsatgan. Shirinliklar 16 nafar (22,9%), yogurt yoki kefir 10 nafar (14,3%), yong’oq 4 nafar (5,7%), chips yoki suxarik 5 nafar (7,1%), fast-food 1 nafar (1,4%) tomonidan tanlangan. 7 nafar (10,0%) respondent boshqa turdagi gazaklarni afzal ko’rgan. Shirinlik va qandolat mahsulotlarini iste’mol qilish bo’yicha 11 nafar (15,7%) respondent ularni kuniga bir necha marta, 9 nafar (12,9%) kuniga bir marta, 48 nafar

(68,6%) haftada bir necha marta iste’mol qilishini bildirgan. Faqat 2 nafar (2,9%) talaba bunday mahsulotlarni umuman iste’mol qilmasligini ko’rsatgan. Meva va sabzavotlarni iste’mol qilish chastotasida 28 nafar (40,0%) talaba har kuni, 11 nafar (15,7%) haftada 4–6 kun, 22 nafar (31,4%) haftada 1–3 kun iste’mol qilishini bildirgan. 7 nafar (10,0%) talaba ularni juda kam, 2 nafar (2,9%) esa umuman iste’mol qilmasligini ko’rsatgan. Suv iste’moliga ko’ra, 25 nafar (35,7%) talaba kuniga 1–1,5 litr, 23 nafar (32,9%) 1,5–2 litr, 11 nafar (15,7%) 2 litrdan ko’p suv ichgan. Yana 11 nafar (15,7%) respondent kunlik suv miqdorini aniq bilmasligini bildirgan. Ovqatlanish vaqtining muntazamligi bo’yicha faqat 14 nafar (20,0%) talaba deyarli har kuni bir xil vaqtda ovqatlanishini ko’rsatgan. 33 nafar (47,1%) respondentda ovqatlanish vaqti ba’zan o’zgargan, 22 nafar (31,4%) respondentda ko’pincha tartibsiz bo’lgan, 1 nafar (1,4%) talabada esa juda tartibsiz bo’lgan. Demak, 56 nafar (80,0%) respondentda ovqatlanish vaqti har kuni bir xil emas. Ovqatlanish joyi bo’yicha 52 nafar (74,3%) talaba asosan uyda, 10 nafar (14,3%) universitet oshxonasida, 2 nafar (2,9%) kafe yoki restoranda, 1 nafar (1,4%) fast-food shoxobchasida, 1 nafar (1,4%) yo’lda va 4 nafar (5,7%) boshqa joylarda ovqatlanishini bildirgan. Ovqatlanish gigiyenasiga oid savollarda nisbatan ijobiy natijalar qayd etildi. 60 nafar (85,7%) respondent ovqatdan oldin qo’lini yuvishini, 9 nafar (12,9%) ba’zan yuvishini va 1 nafar (1,4%) yuvmasligini bildirgan. Meva va sabzavotlarni iste’mol qilishdan oldin yuvishga 61 nafar (87,1%) talaba doimiy e’tibor berishini ko’rsatgan. 7 nafar (10,0%) ba’zan, 2 nafar (2,9%) esa e’tibor bermasligini bildirgan. Oziq-ovqat mahsulotlarini sotib olishda yaroqlilik muddatini 48 nafar (68,6%) respondent tekshiradi, 13 nafar (18,6%) ba’zan tekshiradi, 9 nafar (12,9%) esa tekshirmaydi. Mahsulotning qadoqlanishi va saqlash sharoitiga 53 nafar (75,7%) talaba e’tibor beradi, 14 nafar (20,0%) ba’zan e’tibor beradi va 3 nafar (4,3%) e’tibor bermaydi. Oziq-ovqat mahsulotlarini tanlashda sifat eng ko’p tanlangan mezon bo’ldi — 48 nafar (68,6%). Narxni 35 nafar (50,0%), ta’mini 31 nafar (44,3%), yaroqlilik muddatini 29 nafar (41,4%), foydalilikni 28 nafar (40,0%), tashqi ko’rinishni 12 nafar (17,1%) va brendni 10 nafar (14,3%) respondent tanlagan. Ushbu savol ko’p tanlovli bo’lganligi sababli javoblar yig’indisi 100% ga teng emas. Gazlangan yoki shirin ichimliklarni 21 nafar (30,0%) talaba har kuni, 28 nafar (40,0%) ba’zan iste’mol qilishini bildirgan. 17 nafar (24,3%) respondent bunday ichimliklarni iste’mol qilmasligini, 4 nafar (5,7%) esa hech qachon iste’mol qilmasligini ko’rsatgan. Tuzli mahsulotlar bo’yicha 7 nafar (10,0%) talaba ularni har kuni, 17 nafar (24,3%) haftada bir marta, 42 nafar (60,0%) kamdan-kam iste’mol qilgan. 4 nafar (5,7%) respondent bunday mahsulotlarni hech qachon iste’mol qilmasligini bildirgan. Talabalar o’z ovqatlanishini 5 ballik tizimda baholaganda, 5 nafar (7,1%) 1 ball, 1 nafar (1,4%) 2 ball, 28 nafar (40,0%) 3 ball, 24 nafar (34,3%) 4 ball va 12 nafar (17,1%) 5 ball bergan. Shunday qilib, 4–5 ball bilan o’z ovqatlanishini baholaganlar ulushi 51,4% ni tashkil etdi. Sog’lom ovqatlanishga to’sqinlik qiluvchi omillar orasida vaqt yetishmasligi eng yuqori ko’rsatkichni qayd etdi — 53 nafar (75,7%). Mablag’ yetishmasligi 30 nafar (42,9%), universitetda sog’lom ovqatlanish imkoniyatlarining kamligi 22 nafar (31,4%), odat va ta’mga bog’liqlik 13 nafar (18,6%), fast-foodning qulayligi 12 nafar (17,1%), boshqa omillar 12 nafar (17,1%), sog’lom ovqatlanish haqidagi bilimlarning yetishmasligi esa 6 nafar (8,6%) respondent tomonidan tanlangan. Ushbu savol ham ko’p tanlovli bo’lganligi sababli foizlar yig’indisi 100% ni tashkil etmaydi.

MUHOKAMA

Mazkur tadqiqot natijalari talabalarning ovqatlanish tartibida bir vaqtning o’zida ijobiy va muammoli jihatlar mavjudligini ko’rsatdi. Ijobiy jihatlardan biri respondentlarning 74,3 foizi har kuni nonushta qilishidir. Biroq 25,7 foiz talabada nonushta muntazam emasligi aniqlandi. Pendergast va hammualliflari tomonidan yoshlar orasida o’tkazilgan tizimli sharhda ham nonushta

eng ko‘p o‘tkazib yuboriladigan asosiy ovqatlardan biri sifatida ko‘rsatilgan [3]. Eron talabalari bo‘yicha 2024-yilgi tizimli sharh va meta-tahlilda esa nonushtani o‘tkazib yuborish nosog‘lom ovqatlanish shakllari orasida eng ko‘p uchragan holat bo‘lib, birlashtirilgan ko‘rsatkich 39% ni tashkil etgan [6]. Bizning tadqiqotimizda nonushtani umuman qilmaslik 2,9% bo‘lgan, ammo ba’zan nonushta qiladiganlarni ham hisobga olganda, respondentlarning 25,7 foizida nonushta muntazam emasligi kuzatilgan. Bu ko‘rsatkichlar orasidagi farq turli mamlakatlar, yosh guruhlari, so‘rovnoma metodikasi va ovqatlanish madaniyati bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin. Tadqiqotimizdagi eng muhim natijalardan biri ovqatlanish vaqtining nomuntazamligidir. Faqat 20,0% respondent ovqatlanish vaqtini deyarli har kuni bir xil saqlashini bildirgan, 80,0% respondentda esa ovqatlanish vaqti ma’lum darajada o‘zgarib turgan. AlJohani va hammualliflarining sog‘liqni saqlash fanlari talabalariga bag‘ishlangan tadqiqoti ham ushbu guruhda ovqatlanish odatlarining har doim ham optimal emasligini ko‘rsatgan [4]. Bu holat tibbiyot yo‘nalishida ta’lim olayotgan talabalar uchun ham ovqatlanish tartibini to‘g‘ri tashkil etish zarurligini ko‘rsatadi. Ovqatlanish vaqtining nomuntazamligi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin bo‘lgan asosiy omil sifatida vaqt yetishmasligi ajralib turdi. Respondentlarning 75,7 foizi sog‘lom ovqatlanishga eng katta to‘sqinlik qiluvchi omil sifatida vaqt yetishmasligini ko‘rsatgan. Pendergast va hammualliflarining tizimli sharhida ham ovqatni o‘tkazib yuborish bilan bog‘liq omillar orasida vaqt cheklanganligi muhim o‘rin tutgan [3]. Iordaniyadagi universitet talabalari o‘rtasidagi tadqiqotda esa fast-food iste’molining eng ko‘p qayd etilgan sababi vaqt yetishmasligi bo‘lgan [8]. Shunday qilib, bizning tadqiqotimizdagi vaqt omili xalqaro tadqiqotlarda kuzatilgan tendensiyalar bilan mos keladi. Fast-food iste’moli ham talabalarining ovqatlanish tartibidagi muhim jihatlaridan biri bo‘ldi. Bizning tadqiqotimizda 42,9% talaba fast-food mahsulotlarini haftasiga kamida bir marta iste’mol qilgan. Iordaniyaning Mutah universitetida o‘tkazilgan tadqiqotda esa 59,4% talaba fast-foodni haftasiga kamida ikki marta iste’mol qilgan [8]. Ko‘rsatkichlarning to‘g‘ridan-to‘g‘ri taqqoslanishi ehtiyotkorlikni talab qiladi, chunki bizning so‘rovnomamizdagi javob kategoriyalari ushbu tadqiqotnikidan farq qiladi. Shunga qaramay, ikkala tadqiqot ham universitet talabalari orasida fast-food iste’moli mavjudligini ko‘rsatadi. Oziq-ovqat tanlash mezonlari bo‘yicha bizning respondentlarimiz uchun eng muhim omil mahsulot sifati bo‘ldi. Uni 68,6% talaba tanlagan. Keyingi o‘rinlarda narx — 50,0% va ta‘m — 44,3% qayd etildi. Li va hammualliflarining universitet oziq-ovqat muhiti bo‘yicha tizimli sharhida ta‘m, oziq-ovqatning mavjudligi va narxi talabalar tanlovida muhim omillar sifatida ajratilgan [5]. Bizning natijalarimizda ham narx va ta‘m yuqori o‘rinlarda bo‘lib, shu bilan birga mahsulot sifati eng muhim mezon sifatida namoyon bo‘lgan. Meva va sabzavotlar iste’moli bo‘yicha respondentlarning 40,0 foizi ularni har kuni iste’mol qilishini bildirgan. Biroq so‘rovnomada porsiya miqdori aniqlanmaganligi sababli ushbu natijani xalqaro tavsiya etilgan porsiyalar bilan to‘g‘ridan-to‘g‘ri taqqoslash mumkin emas. Peltzer va Pengpid 26 mamlakatdagi 17 789 nafar universitet talabasi ishtirokidagi tadqiqotida 82,8% respondent kuniga besh porsiyadan kam meva va/yoki sabzavot iste’mol qilganini aniqlagan [7]. Mazkur natija universitet talabalarining ratsionida meva va sabzavotlar miqdorini oshirish masalasi xalqaro miqyosda ham dolzarb ekanligini ko‘rsatadi.

Shirin va gazlangan ichimliklar bo‘yicha tadqiqotimizda 30,0% respondent ularni har kuni iste’mol qilishini bildirgan. West va hammualliflarining AQShdagi universitet talabalari ishtirokidagi tadqiqotida 65% talaba shakarli ichimliklarni har kuni iste’mol qilganini bildirgan [9]. Bizning ko‘rsatkichimiz mazkur tadqiqotdagidan past bo‘lsa-da, tadqiqotlar turli davr va populyatsiyalarda o‘tkazilgani sababli ular asosida bevosita ustunlik yoki kamchilik haqida xulosa

chiqarish mumkin emas. Shunga qaramay, har kuni shirin yoki gazlangan ichimlik iste’mol qiluvchi talabalar ulushining mavjudligi sog‘lom ichimlik tanlovini targ‘ib qilish zarurligini ko‘rsatadi. Ovqatlanish gigiyenasi bo‘yicha natijalar nisbatan ijobiy bo‘ldi. Respondentlarning 85,7 foizi ovqatdan oldin qo‘l yuvishini, 87,1 foizi meva va sabzavotlarni iste’mol qilishdan oldin yuvishini bildirgan. Bundan tashqari, 68,6% talaba oziq-ovqat mahsulotining yaroqlilik muddatini har doim tekshirishi, 75,7% esa qadoqlanishi va saqlash sharoitiga e’tibor berishini ko‘rsatgan. Ushbu ko‘rsatkichlar respondentlarda asosiy oziq-ovqat gigiyenasi ko‘nikmalari shakllanganligini ko‘rsatadi. Biroq gigiyenik odatlarning yaxshi bo‘lishi ratsionning umumiy sifati avtomatik ravishda yuqori ekanligini anglatmaydi. Bizning tadqiqotimizda talabalar orasida qo‘l yuvish va oziq-ovqat mahsulotlarini tekshirish kabi gigiyenik ko‘nikmalar yuqori bo‘lsa-da, ovqatlanish vaqtining nomuntazamligi, fast-food, shirinlik va shirin ichimliklar iste’moli kabi jihatlar saqlanib qolgan. Almoraie va hammualliflarining universitet talabalari ovqatlanish xatti-harakatlari bo‘yicha sharhida ham universitet davri sog‘lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish uchun muhim bosqich ekani, bunda iqtisodiy sharoit, akademik yuklama, bilim darajasi va universitetdagi oziq-ovqat muhiti muhim rol o‘ynashi qayd etilgan [2]. Talabalarning o‘z ovqatlanishiga bergan subyektiv bahosi ham e’tiborga loyiq. Respondentlarning 51,4 foizi o‘z ovqatlanishini 4 yoki 5 ball bilan baholagan. Shu bilan birga, 80,0% respondentda ovqatlanish vaqti deyarli har kuni bir xil bo‘lmagan. Bu holat subyektiv baholash va obyektiv xulq-atvor ko‘rsatkichlari o‘rtasida ma’lum tafovut mavjudligini ko‘rsatishi mumkin. Ya’ni talaba o‘z ovqatlanishini umuman “yaxshi” deb baholashi mumkin, biroq ovqatlanish vaqtining muntazamligi yoki ayrim mahsulotlarni iste’mol qilish chastotasi bo‘yicha kamchiliklarga ega bo‘lishi ehtimoli mavjud. Umuman olganda, bizning natijalarimiz xalqaro adabiyotlarda qayd etilgan ayrim tendensiyalar bilan mos keladi. Bular, avvalo, vaqt tanqisligi, ovqatlanish vaqtining nomuntazamligi, fast-food va shirin ichimliklarni iste’mol qilish bilan bog‘liq muammolardir. Shu bilan birga, respondentlarning aksariyatida nonushta qilish, meva-sabzavotlarni yuvish, ovqatdan oldin qo‘l yuvish va oziq-ovqat mahsulotlarining yaroqlilik muddatiga e’tibor berish kabi ijobiy odatlar mavjudligi aniqlandi.

TADQIQOTNING CHEKLOVLARI

Tadqiqotda 70 nafar talaba ishtirok etgani sababli natijalarni barcha talabalar populyatsiyasiga umumlashtirishda ehtiyotkorlik talab etiladi. Respondentlarning katta qismi davolash ishi yo‘nalishida tahsil olgan va 18–21 yosh guruhiga mansub bo‘lgan. Bundan tashqari, ma’lumotlar o‘z-o‘zini baholashga asoslangan so‘rovnoma orqali olinganligi sababli javoblarda subyektivlik mavjud bo‘lishi mumkin. Tadqiqotda ovqatlarning aniq porsiya miqdori, umumiy energiya qiymati, tana vazni, jismoniy faollik va klinik ko‘rsatkichlar baholanmagan. Shu sababli mazkur tadqiqot natijalaridan sog‘liq holati yoki muayyan kasalliklar bilan sababiy bog‘liqlik haqida xulosa chiqarish mumkin emas.

XULOSA

70 nafar talaba o‘rtasida o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari talabalarning ovqatlanish tartibida ijobiy va muammoli jihatlar birgalikda mavjudligini ko‘rsatdi. Respondentlarning 74,3 foizi har kuni nonushta qilishi va ovqatlanish gigiyenasiga oid asosiy ko‘nikmalarning nisbatan yuqori darajada ekani ijobiy holat sifatida baholandi. Shu bilan birga, ovqatlanish vaqtining muntazamligi yetarli darajada emasligi aniqlandi: faqat 20,0% talaba deyarli har kuni bir xil vaqtda ovqatlangan. Respondentlarning 42,9 foizi fast-food mahsulotlarini haftasiga kamida bir marta iste’mol qilgan, 30,0 foizi shirin yoki gazlangan ichimliklarni har kuni ichgan. Meva va sabzavotlarni har kuni iste’mol qiladiganlar ulushi 40,0% ni tashkil etdi.

Tadqiqotda eng katta to‘sqinlik qiluvchi omil sifatida vaqt yetishmasligi aniqlandi — uni 75,7% respondent ko‘rsatgan. Bu natija yoshlar va universitet talabalari orasidagi ovqatni o‘tkazib yuborish hamda fast-food iste’molini o‘rgangan ayrim xalqaro tadqiqotlarda qayd etilgan vaqt omili bilan mos keladi.

Olingan ma’lumotlar asosida talabalarda sog‘lom ovqatlanishni targ‘ib qilish faqat oziq-ovqat mahsulotlarining foydali yoki zararli ekanini tushuntirish bilan cheklanmasligi kerak. Talabalarga ovqatlanish vaqtini rejalashtirish, nonushtani muntazam tashkil etish, meva va sabzavotlar ulushini oshirish, shirin va gazlangan ichimliklar hamda fast-food iste’molini cheklash, oziq-ovqat mahsulotlarining yaroqlilik muddati va saqlash sharoitlarini tekshirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar berish maqsadga muvofiq. Universitet sharoitida sog‘lom va iqtisodiy jihatdan maqbul ovqatlanish imkoniyatlarini kengaytirish ham talabalarning ovqatlanish xulq-atvorini yaxshilashga yordam berishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1.Almoraie NM, Alothmani NM, Alomari W, Al-Amoudi AA. Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: a narrative review. *Nutrition Research Reviews*. 2025;38(1):53–68. doi:10.1017/S0954422424000088.
- 2.Li X, Braakhuis A, Li Z, Roy R. How Does the University Food Environment Impact Student Dietary Behaviors? A Systematic Review. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9:840818. doi:10.3389/fnut.2022.840818.
- 3.Pendergast FJ, Livingstone KM, Worsley A, McNaughton SA. Correlates of meal skipping in young adults: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2016;13:125. doi:10.1186/s12966-016-0451-1
- 4.AlJohani S, Salam M, BaniMustafa A, Zaidi ARZ, Aljohani AA, Almutairi A, AlJohani MA, AlSheef M. Dietary Habits of Students Enrolled in Faculties of Health Sciences: A Cross-sectional Study. *Cureus*. 2019;11(10):e6012. doi:10.7759/cureus.6012.
- 5.Ahmadi SY, Soleimanvandiazar N, Roohravan Benis M, Mehrabi A, Vesal Azad R, Nojomi M. Prevalence of the Patterns of Unhealthy Diet in the School and University Students of Iran: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The Scientific World Journal*. 2024;2024:2697001. doi:10.1155/2024/2697001.
- 6.Peltzer K, Pengpid S. Correlates of healthy fruit and vegetable diet in students in low, middle and high income countries. *International Journal of Public Health*. 2015;60(1):79–90. doi:10.1007/s00038-014-0631-1.
- 7.Mwafi NR, et al. Prevalence and factors related to obesity and fast food consumption among Mutah University students, Jordan. *Journal of the Pakistan Medical Association*. 2021. PMID:34111082.
- 8.West DS, Bursac Z, Quimby D, Prewitt TE, Spatz T, Nash C, Mays G, Eddings K. Self-reported sugar-sweetened beverage intake among college students. *Obesity*. 2006. doi:10.1038/oby.2006.210.