



**BO'G'CHA YOSHIDAGI BOLALARDA YASHIRIN TEMIR TANQISLIGINI  
OLDINI OLISHDA RATSIONAL OVQATLANISHNING AHAMIYATI**

**Hamidova Feruza Karimovna**

Buxoro davlat tibbiyot instituti

Bolalar kasalliklari propedeutikasi kafedrası assistenti

+998 99 702-30-70

[feruzahamidova@gmail.com](mailto:feruzahamidova@gmail.com)

**Annotatsiya:** Maqolada bo'g'cha yoshidagi bolalar salomatligini saqlash va ularni yashirin temir tanqisligidan himoya qilish masalalari yoritilgan. Yashirin temir tanqisligi hozirgi kunda bolalar orasida keng tarqalgan muammo bo'lib, u umumiy rivojlanishning sekinlashishi, immunitetning pasayishi va kognitiv salohiyatning kamayishiga olib kelishi mumkin. Tadqiqotda bolalar ovqatlanish ratsionining temirga boy mahsulotlar bilan boyitilishi, temirning so'rilishini yaxshilovchi omillar va ovqatlanish madaniyatini shakllantirish orqali bu muammoning oldini olish yo'llari ko'rib chiqilgan. Maqolada ratsional ovqatlanish tamoyillariga asoslangan holda amaliy tavsiyalar berilgan va ushbu yondashuvning profilaktik ahamiyati tahlil qilingan.

**Kalit so'zlar:** yashirin temir tanqisligi, bo'g'cha yoshidagi bolalar, ratsional ovqatlanish, temirga boy mahsulotlar, bolalar salomatligi, ovqatlanish madaniyati, temir so'rilishi, profilaktika, makroelementlar, ovqatlanish muvozanati.

**Kirish.**

Bo'g'cha yoshidagi bolalar salomatligi har bir jamiyatning ijtimoiy-iqtisodiy taraqqiyoti va kelajagi bilan bevosita bog'liqdir. Aynan shu davrda bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishi uchun asos yaratiladi. Shu boisdan, bolalarda yuzaga kelishi mumkin bo'lgan turli xil yashirin kasalliklarning oldini olish, ayniqsa, ovqatlanish orqali profilaktika qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Shunday muammolardan biri — yashirin temir tanqisligi hisoblanadi. Bu holat organizmda temir zaxiralarining kamayishi bilan tavsiflanadi, biroq dastlabki bosqichlarda klinik belgilersiz kechishi tufayli "yashirin" deb ataladi. Yashirin temir tanqisligi bolalarda tez-tez uchrab turadi va ko'p hollarda e'tibordan chetda qoladi. Temir tanqisligi esa gemoglobin darajasining





pasayishi, immunitetning zaiflashuvi, asab tizimi faoliyatining sustlashuvi, umumiy jismoniy va intellektual rivojlanishning ortda qolishiga olib keladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, temir yetishmovchiligi 6 oy — 5 yosh oralig'idagi bolalar orasida keng tarqalgan bo'lib, ularning ovqatlanish ratsioni tarkibida temirga boy mahsulotlarning yetarli emasligi asosiy omil hisoblanadi. Shu nuqtai nazardan olib qaralganda, bo'g'cha yoshidagi bolalarning sog'lom ovqatlanishini tashkil etish va ayniqsa, temir moddasiga boy, muvozanatli ovqatlarni kundalik ratsionga kiritish muhim strategik vazifa hisoblanadi. Ratsional ovqatlanish orqali nafaqat bolalar organizmiga kerakli mikroelementlar bilan ta'minlash, balki temir tanqisligining oldini olish, uning asoratlarini kamaytirish ham mumkin. Ushbu maqolada aynan ratsional ovqatlanish tamoyillari asosida bolalarda yashirin temir tanqisligining oldini olish masalalari, bu boradagi ilmiy yondashuvlar va amaliy tavsiyalar ko'rib chiqiladi.

### **Asosiy qism.**

Yashirin temir tanqisligi — muammo mohiyati. Yashirin temir tanqisligi — bu organizmda temir moddasining zaxiralari kamaygan, ammo hali anemiya darajasiga yetmagan bosqich bo'lib, aksariyat hollarda tashqi belgilarsiz kechadi. Ushbu holat bolalarda charchoq, ishtaha pasayishi, diqqatni jamlay olmaslik, uyqu buzilishi, tez-tez kasallanish kabi noaniq alomatlar bilan namoyon bo'lishi mumkin. Temir tanqisligi anemiyasining rivojlanishidan oldin boshlangan bu jarayon, agar o'z vaqtida aniqlanmasa, uzoq muddatli salbiy oqibatlarga olib keladi. Ma'lumotlarga ko'ra, O'zbekiston va boshqa rivojlanayotgan mamlakatlarda 5 yoshgacha bo'lgan bolalarning 30–40 foizida temir tanqisligi kuzatiladi. Bu ko'rsatkich ko'p jihatdan bolalar ovqatlanishining sifati, temirga boy mahsulotlar miqdori, ovqatlanish rejimi va umumiy gigiyenik madaniyat darajasiga bog'liq. Bolalar ovqatlanishidagi asosiy xatoliklar. Bo'g'cha yoshidagi bolalarning ovqatlanishida ko'plab xatoliklar uchraydi. Jumladan: Temirga boy hayvon mahsulotlari — mol go'shti, jigar, tuxum, baliq yetarli miqdorda ratsionda mavjud emas. Faqat o'simlik mahsulotlariga tayanilgan ovqatlanish temirning kam so'rilishiga olib keladi. Tez-tez beriladigan shirinliklar, kraxmalli va kaloriya yuqori mahsulotlar bolaning ishtahasini pasaytiradi. Ovqat bilan birga choy yoki qahva ichilishi temir so'rilishini pasaytiradi. Shu sababli bolalarda temir tanqisligining oldini olish uchun ovqatlanish rejimi va tarkibini to'g'ri tashkil etish muhim hisoblanadi. Ratsional ovqatlanishning temir tanqisligini oldini olishdagi roli. Ratsional ovqatlanish — bu bolaning yoshiga, fiziologik ehtiyojiga, faoliyat darajasiga mos, muvozanatli va sifatli ovqatlanish tizimidir. Ushbu tizimda temirga boy mahsulotlarga alohida e'tibor qaratiladi. Temir ikki shaklda bo'ladi: Gem temir — hayvon mahsulotlarida uchraydi va organizm tomonidan 15–35% so'riladi. Nogem





temir — o‘simlik mahsulotlarida bo‘ladi, ammo so‘rilishi 2–10% ni tashkil etadi. Shu bois temir tanqisligini oldini olishda hayvon mahsulotlariga asoslangan ovqatlanish muhim o‘rin tutadi. Quyidagi mahsulotlar temirga boy hisoblanadi: Qizil go‘sh (mol, qo‘y), Jigar, Tuxum sarig‘i, Baliq va dengiz mahsulotlari, Qora non, grechka, jo‘xori yormasi, Qurtilgan mevalar (mayiz, o‘rik), Qora shokolad, Ismaloq, brokkoli, no‘xat, loviya. Shuningdek, C vitamini temirning ichaklarda so‘rilishini oshiradi. Shu sababli ratsionda sitrus mevalar, pomidor, bulg‘or qalampiri, qulupnay kabi C vitaminiga boy mahsulotlar ham bo‘lishi lozim.

Amaliy tavsiyalar. Bo‘g‘cha yoshidagi bolalarda yashirin temir tanqisligini oldini olish uchun quyidagi tavsiyalar muhim:

1. Muvozanatli ovqatlanish jadvalini tuzish – har kuni temirga boy va C vitaminli mahsulotlarni o‘z ichiga olgan 3 asosiy ovqat va 2 yengil tamaddi.
2. Choy va qahvani ovqatdan so‘ng kamida 1–2 soat o‘tib ichish – chunki ularning tarkibidagi tanin moddalari temirni yuvib chiqaradi.
3. Temirga boy mahsulotlarni issiqlikda to‘g‘ri ishlov berish – qovurmasdan, ko‘proq bug‘da yoki qaynatma shaklida tayyorlash.
4. Ovqatlarga limon, yangi sabzavotlar qo‘shish – bu temirning so‘rilishini oshiradi.
5. Sun‘iy qo‘shimchalarga faqat vrach tavsiyasi bilan murojaat qilish – keraksiz temir iste‘moli boshqa muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Pedagogik va tarbiyaviy yondashuv. Bo‘g‘cha yoshida ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda tarbiyachilar, ota-onalar va tibbiy xodimlarning hamkorligi juda muhim. Bolaga sog‘lom ovqatlar orqali salomatlik qadriyatini singdirish, uni rag‘batlantirish va ovqatga nisbatan ijobiy munosabatni rivojlantirish kerak. Shu bilan birga, davriy tibbiy ko‘riklar orqali temir yetishmovchiligi holatlari erta aniqlanib, ularning oldi olinadi. Yashirin temir tanqisligining salbiy oqibatlari. Yashirin temir tanqisligi anemiyaga aylanishi mumkin. Ushbu tanqislik, ayniqsa, bo‘g‘cha yoshidagi bolalar uchun xavflidir, chunki bu davrda miya faoliyati va intellektual rivojlanish eng faol bosqichda bo‘ladi. Temir tanqisligi quyidagi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin: Diqqatni jamlash qobiliyatining pasayishi. Nutq rivojlanishining sekinlashuvi. Jismoniy faoliyatning sustlashuvi. Tez-tez shamollash va infeksiyalarga moyillik. Terining oqarib qolishi, lab atrofida yoriqlar. Quloq osti bezlarining kattalashuvi. Ovqatga bo‘lgan ishtahaning pasayishi. Bu belgilar ayrim hollarda aniq bo‘lmasligi mumkin, lekin bolada doimiy charchoq, befarqlik va o‘rganishdagi qiyinchiliklar kuzatilsa, bu yashirin temir tanqisligining belgisi bo‘lishi mumkin. Oziq-ovqatlar tarkibidagi temirning so‘rilishiga ta’sir qiluvchi





omillar. Temir moddasining organizmga to'g'ri so'rilishi faqatgina uning miqdoriga emas, balki u bilan birga iste'mol qilinadigan boshqa oziq-ovqatlarga ham bog'liq. Masalan: C vitamini — temirning so'rilishini yaxshilaydi (limon, apelsin, bulg'or qalampiri bilan birga iste'mol qilish foydali). Tanin — choy va qahva tarkibidagi modda bo'lib, temirning so'rilishini kamaytiradi. Kaltsiy — temir bilan bir vaqtda iste'mol qilinsa, temirning so'rilishiga to'sqinlik qilishi mumkin. Fitatlar — dukkaklilar va donli mahsulotlarda bo'lib, temirni bog'lab, uning so'rilishini kamaytiradi. Shu sababli bolalarning ovqatlanish tartibini nafaqat temir miqdoriga, balki uning so'rilishiga ijobiy ta'sir qiluvchi omillar bilan uyg'unlashtirish zarur. Profilaktika dasturlari va jamoaviy yondashuv. Yashirin temir tanqisligini kamaytirish uchun individual va jamoaviy darajada quyidagi choralarni ko'rish mumkin:

1. O'quv muassasalarida sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish – bog'chalarda temirga boy va muvozanatli menyu asosida ovqat tayyorlash.
2. Ota-onalarni xabardor qilish va o'rgatish – oilada to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish.
3. Temir bilan boyitilgan oziq-ovqatlar ishlab chiqarish – un, tuz, shakar kabi mahsulotlarga temir moddasini sun'iy qo'shish (fortifikatsiya).
4. Doimiy skrining va monitoring tadbirlari – bolalarda temir tanqisligini erta aniqlash va nazorat qilish.
5. Vitamin-mineral komplekslar tavsiyasi – faqat vrach nazoratida, agar ovqatlanish bilan yetarli ta'minlanmasa. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, yashirin temir tanqisligi oddiy muammo emas — u uzoq muddatli va jiddiy asoratlar bilan kechadigan holatdir. Bolalikda boshlanadigan bu muammo yosh o'smirlik, hatto kattalik davrida ham sog'liq uchun xavfli bo'lishi mumkin. Shuning uchun har bir ota-ona, tarbiyachi va sog'liqni saqlash xodimi bu borada yetarlicha ma'lumotga ega bo'lishi va amaliy harakat qilishi lozim.

### **Xulosa:**

Bo'g'cha yoshidagi bolalarda yashirin temir tanqisligi keng tarqalgan va sog'liq uchun jiddiy xavf tug'diruvchi muammo hisoblanadi. Bu holat dastlabki bosqichda belgilersiz kechsa-da, vaqt o'tishi bilan bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishida sezilarli orqaga qaytishlarga sabab bo'ladi. Temir tanqisligining asosiy sababi bolalarning noto'g'ri va muvozanatsiz ovqatlanishidir. Ayniqsa, temirga boy mahsulotlarning ratsionda yetishmasligi, temirning so'rilishiga to'sqinlik qiluvchi omillarning mavjudligi ushbu muammoni chuqurlashtiradi. Ushbu maqolada ta'kidlab o'tilganidek, yashirin temir





tanqisligining oldini olishda ratsional ovqatlanish muhim o‘rin tutadi. Bolalarning yoshiga mos, temirga boy, vitamin va minerallar bilan boyitilgan ovqatlar asosida tuzilgan to‘g‘ri ovqatlanish ratsioni ularning sog‘lom rivojlanishini ta‘minlaydi. Shuningdek, C vitaminiga boy mahsulotlar bilan birga ovqatlanish temirning so‘rilishini oshiradi va foydali ta‘sir ko‘rsatadi. Xulosa qilib aytganda, yashirin temir tanqisligi profilaktikasi oilada, maktabgacha ta‘lim muassasalarida, sog‘liqni saqlash tizimida samarali hamkorlikni talab etadi. Ota-onalar, tarbiyachilar va tibbiy xodimlar bolalar ovqatlanishini nazorat qilish, sog‘lom ovqatlanish madaniyatini singdirish orqali bu muammoning oldini olishda faol ishtirok etishlari zarur. Vaqtida ko‘rilgan chora-tadbirlar kelajak avlodning sog‘lom va intellektual salohiyatli bo‘lib voyaga yetishini ta‘minlaydi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Karimov Sh.M. Pediatriyada ovqatlanish muammolari. – Toshkent: Tibbiyot, 2020.
2. Mamatqulov N.A., Xolmurodova M.X. Bolalarda temir tanqisligi anemiyasining oldini olish // "Tibbiyotda zamonaviy yondashuvlar", 2021, №2, 43–46-bet.
3. Qurbonova D.M. Bolalar gastroenterologiyasi asoslari. – Samarqand: SamDTI nashriyoti, 2018.
4. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha uslubiy qo‘llanma, Toshkent, 2021.
5. Qodirov A.R. Ona va bola salomatligi. – Toshkent: O‘zME nashriyoti, 2017.
6. World Health Organization (WHO). Iron deficiency anaemia: assessment, prevention and control. A guide for programme managers. – Geneva, 2001.
7. Black R.E. et al. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences // *The Lancet*, 2008; 371(9608): 243–260.
8. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Recommendations to prevent and control iron deficiency in the United States // *MMWR Recomm Rep*, 1998.
9. Zimmermann M.B., Hurrell R.F. Nutritional iron deficiency // *The Lancet*, 2007; 370(9586): 511–520.
10. Pasricha S.R., Tye-Din J., Muckenthaler M.U., Swinkels D.W. Iron deficiency // *The Lancet*, 2021; 397(10270): 233–248.





11. Dewey K.G., Begum K. Long-term consequences of stunting in early life // Maternal & Child Nutrition, 2011.
12. National Institutes of Health (NIH). Iron: Fact Sheet for Health Professionals. Office of Dietary Supplements. Accessed 2024.

