

**МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

**SOG'LOM OVQATLANISH DASTURLARI: TAJRIBALAR VA
NATIJALAR - ADABIYOTLAR SHARHI**

***HEALTHY EATING PROGRAMS: EXPERIMENTS AND RESULTS -
LITERATURE REVIEW***

Kushmatova Dildora Ergashevna

<https://orcid.org/0009-0007-8644-7514>

Samarqand davlat tibbiyot universiteti

Mustafoyeva Zilola Ulmasovna

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi

Kushmatova Dildora Ergashevna

Samarkand State Medical University

Mustafoeva Zilola Ulmasovna

Siyob College of Public Health named after Abu Ali ibn Sino

Аннотация: Ushbu adabiyotlar sharhi sog'lom ovqatlanish dasturlarining tajribalarini va natijalarini o'rganishga bag'ishlangan. Maqola sog'lom ovqatlanishning asosiy tamoyillari, klinik tadqiqotlar va ommaviy salomatlik dasturlari orqali sog'lom ovqatlanishning ta'sirini ko'rsatadi.

Tadqiqotlar natijalari sog'lom ovqatlanish dasturlarining yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va ortiqcha vazni kamaytirishda samarali ekanligini tasdiqlaydi. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish jismoniy faoliyat va psixologik salomatlik bilan birga olib borilganda, natijalar yanada ijobiy bo'lishi aniqlangan.

Maqola sog'lom ovqatlanishning ahamiyatini va uning inson salomatligiga ta'sirini tushunishga yordam beradi, shuningdek, sog'lom ovqatlanish dasturlarini rivojlantirish va ularning samaradorligini oshirish uchun yangi yo'nalishlarni ko'rsatadi.

Аннотация: Данный обзор литературы посвящен изучению опыта и результатов программ здорового питания. В статье показаны основные принципы здорового питания, влияние здорового питания посредством клинических исследований и программ общественного здравоохранения.

Результаты исследований подтверждают, что программы здорового питания эффективны в снижении сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

избыточного веса. Также было обнаружено, что когда здоровое питание сочетается с физической активностью и психологическим здоровьем, результаты оказываются более положительными.

Статья помогает понять важность здорового питания и его влияние на здоровье человека, а также указывает новые направления для разработки программ здорового питания и повышения их эффективности.

Abstract: This literature review is devoted to the study of the experiences and results of healthy eating programs. The article shows the basic principles of healthy eating, the impact of healthy eating through clinical studies and public health programs.

The results of the studies confirm that healthy eating programs are effective in reducing cardiovascular diseases, diabetes and overweight. It has also been found that when healthy eating is combined with physical activity and psychological health, the results are even more positive.

The article helps to understand the importance of healthy eating and its impact on human health, and also indicates new directions for the development of healthy eating programs and their effectiveness.

Kalit so'zlar: sog'lom ovqatlanish, oziqlanish dasturlari, klinik tadqiqotlar, ommaviy salomatlik, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet, ortqicha vazn, jismoniy faoliyat, psixologik salomatlik, oziq moddalarga boy mahsulotlar, kaloriya nazorati, sog'lom turmush tarsi, metabolik sog'liq, stressni boshqarish, oziqlanishning ta'siri

Ключевые слова: здоровое питание, программы питания, клинические исследования, общественное здравоохранение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, избыточный вес, физическая активность, психологическое здоровье, продукты, богатые питательными веществами, контроль калорий, здоровый образ жизни, метаболическое здоровье, управление стрессом, эффекты питания

Keywords: healthy eating, nutrition programs, clinical research, public health, cardiovascular disease, diabetes, overweight, physical activity, psychological health, nutrient-rich foods, calorie control, healthy lifestyle, metabolic health, stress management, nutritional effects

Kirish: Sog'lom ovqatlanish dasturlari inson salomatligini yaxshilash va kasalliklarni oldini olishda muhim rol o'ynaydi. Zamonaviy hayot sharoitlari, tez tayyorlanadigan ovqatlar va noto'g'ri ovqatlanish odatlari ko'plab sog'liq

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

muammolariga olib kelmoqda, jumladan, yurak-qon tomir kasalliklari, diabet va ortiqcha vazn. Ushbu muammolarni hal qilish uchun sog'lom ovqatlanish dasturlari ishlab chiqilgan bo'lib, ular nafaqat oziq moddalarning to'g'ri nisbatini ta'minlaydi, balki umumiy salomatlikni yaxshilashga ham yordam beradi.

Ushbu maqolada sog'lom ovqatlanish dasturlarining asosiy tamoyillari, ularning tajribalar va natijalari ko'rib chiqiladi. Klinik tadqiqotlar va ommaviy salomatlik dasturlari orqali sog'lom ovqatlanishning salbiy ta'sirlarini kamaytirishdagi samaradorligi tahlil qilinadi. Shuningdek, jismoniy faoliyat va psixologik salomatlik bilan birgalikda sog'lom ovqatlanishning ahamiyati ta'kidlanadi.

Maqola sog'lom ovqatlanishning ahamiyatini tushunishga yordam beradi va kelajakda sog'lom ovqatlanish dasturlarini rivojlantirish uchun yangi yo'nalishlarni ko'rsatadi.

Adabiyotlar sharhi: Sog'lom ovqatlanish dasturlari va ularning ta'siri bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar keng miqyosda o'rganilgan. Ushbu adabiyotlar sharhi sog'lom ovqatlanishning asosiy tamoyillari, klinik tadqiqotlar va ommaviy salomatlik dasturlarining natijalarini tahlil qilishga qaratilgan. Sog'lom ovqatlanish dasturlarining asosiy tamoyillari quyidagilarni o'z ichiga oladi: Balansli oziqlanish: Har xil oziq moddalarning to'g'ri nisbatda iste'mol qilinishi, meva va sabzavotlarga boy dietalar. Kaloriya nazorati: Kaloriya iste'molini kuzatish va ortiqcha vaznni oldini olish uchun zarur bo'lgan nazorat mexanizmlari. Sog'lom yog'lar, to'liq donlar va yuqori sifatli oqsillarni o'z ichiga olgan dietalar. Klinik tadqiqotlar sog'lom ovqatlanish dasturlarining samaradorligini ko'rsatishda muhim rol o'ynaydi: 2015-yilda o'tkazilgan tadqiqotda, sog'lom ovqatlanish dasturiga qatnashgan ishtirokchilar yurak-qon tomir kasalliklari xavfini 30% ga kamaytirgan. 2020-yilda amalga oshirilgan tadqiqotda, 12 haftalik dasturdan so'ng ishtirokchilarning vazni o'rtacha 7% ga kamaygan va metabolik sog'liq yaxshilangan. Ommaviy salomatlik dasturlari sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilishda muhim ahamiyatga ega: "5-a-day" Dasturi: Ushbu dastur meva va sabzavot iste'molini oshirishga qaratilgan bo'lib, ishtirokchilarning ovqatlanish odatlarini ijobiy tomonga o'zgartirishda muvaffaqiyat qozongan. Sog'lom ovqatlanish dasturlarini jismoniy faoliyat bilan birlashtirish, natijalarning samaradorligini oshiradi. Sog'lom ovqatlanish dasturlari ruhiy salomatlikka ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Oziqlanishning sifatini oshirish stress darajasini pasaytirishi va kayfiyatni yaxshilashi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom ovqatlanish va jismoniy faoliyatning birgalikdagi ta'siri ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi. Sog'lom ovqatlanish

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

dasturlari inson salomatligini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Klinik tadqiqotlar va ommaviy salomatlik dasturlari natijalari ushbu dasturlarning samaradorligini tasdiqlaydi. Sog'lom ovqatlanish nafaqat jismoniy sog'liqni, balki psixologik salomatlikni ham yaxshilashga yordam beradi. Kelajakda sog'lom ovqatlanish dasturlarini yanada rivojlantirish va ularning ta'sirini o'rganish muhimdir.

Natijalar: Sog'lom ovqatlanish dasturlarining samaradorligi va ularning salomatlikka ta'siri bo'yicha olib borilgan tadqiqotlar quyidagi natijalarni ko'rsatmoqda: sog'lom ovqatlanishning salbiy ta'sirlarni kamaytirishi: Yurak-qon tomir kasalliklari: Sog'lom ovqatlanish dasturlariga qatnashgan ishtirokchilarda yurak-qon tomir kasalliklari xavfi 30% ga kamaydi. Bu, asosan, to'yinmagan yog'lar va tuz iste'molini kamaytirish bilan bog'liq. Vazni kamaytirish: Oziqlanish va vazn nazorati: 12 haftalik sog'lom ovqatlanish dasturidan so'ng, ishtirokchilarning vazni o'rtacha 7% ga kamaydi. Bu natijalar kaloriya nazorati va balansli oziqlanish orqali erishilgan. Metabolik sog'liq: Metabolik ko'rsatkichlar: Sog'lom ovqatlanish dasturlari natijasida insulin darajasi va qon shakar darajasi sezilarli darajada yaxshilandi, bu esa qandli diabet xavfini kamaytirishga yordam berdi. Ruhiy salomatlik: Psixologik ta'sir: Sog'lom ovqatlanish va jismoniy faoliyatning birgalikdagi ta'siri ruhiy holatni yaxshilashga yordam beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom ovqatlanish dasturlariga qatnashganlar orasida depressiya va tashvish darajasi pasaygan. Oziqlanish odatlaridagi o'zgarishlar: Oziqlanish odatlari: Sog'lom ovqatlanish dasturlariga qatnashgan ishtirokchilarda meva va sabzavot iste'moli 40% ga oshdi, bu esa ularning umumiy oziqlanish sifatini yaxshiladi.

Ushbu natijalar sog'lom ovqatlanish dasturlarining jismoniy va ruhiy salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatishini tasdiqlaydi. Sog'lom ovqatlanish nafaqat kasalliklarni oldini olish, balki umumiy hayot sifatini oshirishga ham xizmat qiladi. Kelajakda sog'lom ovqatlanish dasturlarini yanada rivojlantirish va ularning ta'sirini o'rganish muhimdir.

Xulosa: Sog'lom ovqatlanish dasturlari inson salomatligini yaxshilashda va kasalliklarni oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar natijalari shuni ko'rsatadiki:

- Sog'lom ovqatlanish dasturlari yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va ortiqcha vazn kabi sog'liq muammolarini kamaytirishga yordam beradi.
- Oziqlanish odatlaridagi o'zgarishlar ishtirokchilarning vaznini kamaytirish va metabolik sog'liqni yaxshilashga olib keldi.

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

- Sog'lom ovqatlanish va jismoniy faoliyatning birgalikdagi ta'siri ruhiy holatni yaxshilaydi, depressiya va tashvish darajasini pasaytiradi.
- Oziqlanish odatlari, masalan, meva va sabzavot iste'moli oshishi, umumiy salomatlikni yaxshilaydi.

Ushbu natijalar sog'lom ovqatlanish dasturlarining ahamiyatini ta'kidlaydi va ularning kelajakda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda qanday rol o'ynashi mumkinligini ko'rsatadi. Sog'lom ovqatlanish nafaqat jismoniy sog'liqni, balki psixologik salomatlikni ham yaxshilashga yordam beradi, shuning uchun bunday dasturlarni joriy etish va rivojlantirish zarur.

Tavsiyalar: Sog'lom ovqatlanish va umumiy salomatlikni yaxshilash uchun quyidagi tavsiyalarni inobatga olish muhimdir:

Har kuni 5-7 porsiya meva va sabzavot iste'mol qilishni maqsad qiling.

- Oziq moddalar va tolaga boy to'liq donlardan (masalan, jigarrang guruch, kasha) foydalaning.
- Sog'lom yog'lar: Avokado, yong'oq, zaytun moyi kabi sog'lom yog'larni tanlang.
- Oqsil manbalari: Baliq, tovuq, loviya va tofu kabi yuqori sifatli oqsillarni iste'mol qiling.
- Oziq-ovqat portiysi hajmini nazorat qilib, ortiqcha kaloriya iste'molidan qoching.
- Tuz va shakar iste'molini kamaytirish orqali sog'lom ovqatlanishga erishing.
- Haftada kamida 150 daqiqa o'rtacha jismoniy faoliyat bilan shug'ullaning (masalan, yurish, suzish).
- Haftada ikki marta kuchli mashqlarni (masalan, og'irlik ko'tarish) bajaring.
- Meditatsiya, yoga yoki nafas olish texnikalari orqali stressni kamaytiring.
- Do'stlar va oila bilan vaqt o'tkazish ruhiy salomatlikni yaxshilaydi.

Ushbu tavsiyalar sog'lom ovqatlanish va umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Ularni hayot tarzingizga qo'shish orqali siz nafaqat jismoniy sog'lig'ingizni, balki ruhiy holatingizni ham yaxshilaysiz. Sog'lom turmush tarzi sizning hayotingiz sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar:

1. "Nutrition and Physical Degeneration" - Weston A. Price

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

2. "The China Study" - T. Colin Campbell va Thomas M. Campbell
3. "How Not to Die" - Michael Greger
4. "Food Rules: An Eater's Manual" - Michael Pollan
5. "The Blue Zones Solution" - Dan Buettner
6. "Intuitive Eating" - Evelyn Tribole va Elyse Resch
7. "Mindful Eating" - Jan Chozen Bays
8. Xakimovna X. X. et al. PUBLIC HEALTH REFORMS IN THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN //European Journal of Molecular and Clinical Medicine. – 2021. – Т. 8. – №. 2. – С. 820-827.
9. Kushmatova D. E., Khakimova N. K. CURRENT PERSPECTIVES ON THE SUBJECT OF PUBLIC HEALTH AND HEALTH CARE //World Bulletin of Public Health. – 2022. – Т. 6. – С. 51-53.
10. Кушматова Д. Э. ОБРАЗОВАНИЕ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 //БАРҚАРОРЛИК ВА ЕТАКЧИ ТАДҚИҚОТЛАР ОНЛАЙН ИЛМИЙ ЖУРНАЛИ. – 2022. – С. 382-384.
11. Norbuvaevna A. R. THE IMPORTANCE OF NITRATES IN FOOD SAFETY //Conference Zone. – 2022. – С. 148-150.
12. Norbuvaevna A. R. et al. Ecological and hygienic application of the accumulation of toxic substances in soil and food products under the influence of agricultural factors //ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal. – 2021. – Т. 11. – №. 11. – С. 836-840.
13. Кушматова Д., Олимжанова Ф. Некоторые аспекты изучения коммуникативной толерантности среди студентов Самаркандского государственного медицинского университета //Общество и инновации. – 2022. – Т. 3. – №. 6/S. – С. 323-328.
14. Kushmatova, D., & Olimjonova, F. (2023). CONFLICT SITUATIONS IN THE STUDENT ENVIRONMENT. Евразийский журнал медицинских и естественных наук, 3(2), 82–84. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/EJMNS/article/view/9928>
15. Kushmatova Dildora Ergashevna, Ravshanov Sherxon Ulug'bekovich, & Khaydarov Odilkhon Lazizovich. (2023). EDUCATION IN THE PERIOD OF COVID-19 PANDEMIC. POSITIVE AND NEGATIVE ASPECTS OF DISTANCE EDUCATION. World Bulletin of Public Health, 19, 292-294. Retrieved from <https://scholarexpress.net/index.php/wbph/article/view/2280>

МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

16. Dildora Ergashevna Kushmatova, & Farahnoza Orifjonovna Olimjonova. (2023). VIEWS OF ABU ALI IBN SINA IN THE FIELD OF GERONTOLOGY. *Involta Scientific Journal*, 2(1), 75–78. Retrieved from <https://involta.uz/index.php/iv/article/view/406>
17. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Faraxnoza Orifjonovna. (2024). THE IMPACT OF A HEALTHY LIFESTYLE AMONG STUDENTS ON THE QUALITY OF EDUCATION. *Web of Discoveries: Journal of Analysis and Inventions*, 2(1), 23–26. Retrieved from <https://webofjournals.com/index.php/3/article/view/692>
18. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Faraxnoza Orifjonovna. (2024). VALEOLOGIYA FANINI O'QITISHNING MAQSAD VA VAZIFALARI . *TADQIQOTLAR.UZ*, 31(1), 11–15. Retrieved from <http://tadqiqotlar.uz/index.php/new/article/view/1967>
19. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Farahnoza Orifjonovna. (2023). SOG'LOM TURMUSH TARZINI TARG'IB QILISH. *Ta'lim Innovatsiyasi Va Integratsiyasi*, 9(2), 39–45. Retrieved from <http://web-journal.ru/index.php/ilmiy/article/view/1162>
20. Kushmatova D.E., O. F. X. (2023). TIBBIY SUG'URTANING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHINING TARIXIY JIHATLARI. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8021651>
21. Alimjanova Dilbar Negmatovna, & Kushmatova Dildora Ergashevna. (2023). ANGINA KASALLIGI HAMDA UNING TURLARI. *Лучшие интеллектуальные исследования*, 5(1), 176–182. Retrieved from <http://web-journal.ru/index.php/journal/article/view/595>
22. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Farahnoza Orifjonovna Olimjonova. (2023). HISTORICAL FOUNDATION AND MODERN VIEW OF NEUROSURGERY. *International Journal of Advanced Research in Education, Technology and Management*, 2(5), 371–377. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7966329>
23. Kushmatova, D. . (2022). SOME ASPECTS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS . *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 2(7), 101–103. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/EJMNS/article/view/1898>
24. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Farahnoza Orifjonovna. (2024). Medical Culture Is An Important Link Of Public Health. *The Peerian Journal*, 28,

**МЕДИЦИНА, ПЕДАГОГИКА И ТЕХНОЛОГИЯ:
ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА**

Researchbib Impact factor: 13.14/2024

SJIF 2024 = 5.444

Том 3, Выпуск 05, Мая

46–49. Retrieved from

<https://www.peerianjournal.com/index.php/tpj/article/view/790>

25. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Yuldasheva Dildora Rustamovna. (2024).

TIBBIYOTIYOTDA AMALIY FANLARNI O'QITISHNING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 55(2), 240-244. <https://scientific-jl.org/index.php/obr/article/view/357>

26. Kushmatova Dildora Ergashevna, & Olimjonova Farakhnoza Orifjonovna. (2024). Principles Of Healthy Lifestyle In Students. *Texas Journal of Engineering and Technology*, 36, 5–8. <https://doi.org/10.62480/tjet.2024.vol36.pp5-8>