

EMIZIKLI AYOLLARNING OVQATLANISH STATUSI VA UNGA
TA'SIR ETUVCHI DETERMINANT OMILLAR¹Aziza Shohimardonova Boynazar qizi,²Rahmatullayev Yorqin Shokirovich¹Qarshi davlat texnika universiteti assistenti²Biologiya fanlari falsafa doktori (PhD) professor, Qarshi davlat universiteti

Annotatsiya. Emizikli ayollarning ovqatlanish statusi ona va bola salomatligini ta'minlashda muhim biologik va ijtimoiy omillardan biridir. Laktatsiya davrida ayol organizmining energiya va oziqa moddalarga bo'lgan ehtiyoji ortadi. Mazkur maqolada turli mamlakatlarda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar asosida emizikli ayollarning ovqatlanish statusi hamda unga ta'sir etuvchi determinant omillar tahlil qilindi. Tahlil natijalariga ko'ra, ovqatlanish yetishmovchiligi, diet xilma-xilligining pastligi hamda ayrim mikronutrientlar defitsiti emizikli ayollar orasida keng tarqalgan. Tadqiqotlar emizikli ayollarning ovqatlanish holati ko'proq ijtimoiy-iqtisodiy omillar, ta'lim darajasi, oila hajmi va oziq-ovqat xavfsizligi bilan bog'liqligini ko'rsatadi. Ona ratsioni ona suti tarkibiga bevosita ta'sir ko'rsatishi aniqlangan. Mazkur natijalar emizikli ayollarning ratsional ovqatlanishini ta'minlash bo'yicha kompleks profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish zarurligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar. Emizikli ayollar, ovqatlanish statusi, diet xilma-xilligi, mikronutrientlar, ona suti tarkibi, anemiya, laktatsiya fiziologiyasi

Kirish. Emizikli ayollarning ovqatlanish statusi ona va bola sog'lig'ining muhim determinantlaridan biri hisoblanadi. Laktatsiya davrida ayol

organizmining energiya, oqsil, vitaminlar va mineral moddalarga bo'lgan ehtiyoji ortadi. Ona ratsionining yetarli va muvozanatli bo'lmashligi ona suti tarkibining o'zgarishiga hamda chaqaloqning o'sishi va rivojlanishiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

So'nggi yillarda turli mamlakatlarda olib borilgan epidemiologik tadqiqotlar emizikli ayollarda ovqatlanish yetishmovchiligi va mikronutrient defitsiti keng tarqalganligini ko'rsatmoqda. Ayniqsa rivojlanayotgan mamlakatlarda diet xilma-xilligining pastligi, oziq-ovqat xavfsizligi muammolari hamda iqtisodiy sharoitlar ovqatlanish sifatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Mazkur maqolaning maqsadi turli mamlakatlarda o'tkazilgan ilmiy tadqiqotlar natijalarini umumlashtirish orqali emizikli ayollarning ovqatlanish statusi va unga ta'sir etuvchi asosiy determinant omillarni tahlil qilishdan iborat.

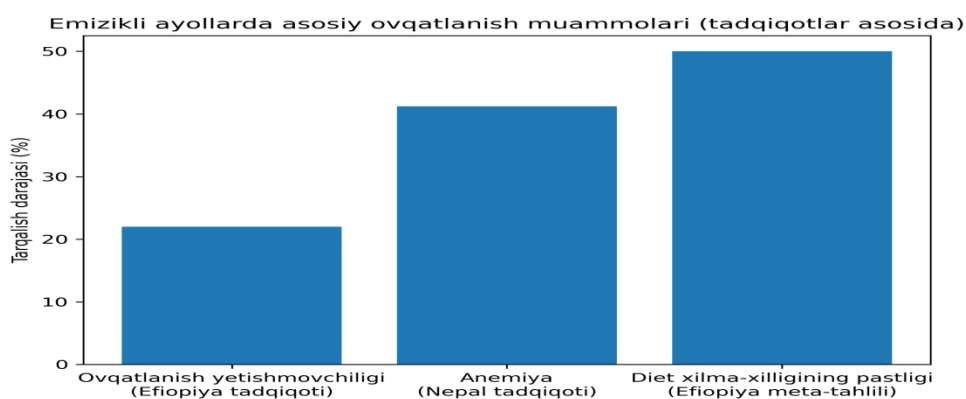
Material va metodika. Mazkur tadqiqot ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish metodiga asoslangan. Tadqiqot jarayonida 2021–2025-yillarda chop etilgan emizikli ayollarning ovqatlanish statusiga oid ilmiy maqolalar o'rganildi. Tahlil qilingan tadqiqotlar quyidagi metodologik yondashuvlarni o'z ichiga oladi: kesim (cross-sectional) epidemiologik tadqiqotlar, tizimli sharhlar (systematic review), meta-tahlillar, kohort tadqiqotlari. Ovqatlanish statusini baholash uchun quyidagi usullar qo'llanilgan: antropometrik ko'rsatkichlarni aniqlash, 24 soatlik diet eslab qolish usuli, diet xilma-xilligi indeksi (Dietary Diversity Score), biokimyoviy ko'rsatkichlar, logistika regressiya tahlili. Mazkur metodlar emizikli ayollarning ovqatlanish holatini kompleks baholash imkonini beradi.

Natijalar. Tahlil qilingan tadqiqotlar natijalari emizikli ayollarda ovqatlanish bilan bog'liq muammolar keng tarqalganligini ko'rsatdi.

Efiopiyada oʻtkazilgan tadqiqot natijalariga koʻra emizikli ayollarning 22 % ida ovqatlanish yetishmovchiligi aniqlangan. Yosh omili muhim determinant sifatida qayd etilib, 15–25 yoshdagi ayollarda undernutrition xavfi katta yoshdagi ayollarga nisbatan ancha yuqori boʻlgan.

Nepalda COVID-19 pandemiyasi davrida oʻtkazilgan tadqiqot natijalariga koʻra homilador va emizikli ayollarning 41,2 % ida anemiya aniqlangan. Tadqiqot pandemiya davrida iqtisodiy muammolar ratsion sifatiga salbiy taʼsir koʻrsatganini koʻrsatadi.

Meta-tahlil natijalari esa emizikli ayollarning 50 % dan ortigʻida diet xilma-xilligi past ekanligini koʻrsatgan. Asosiy ratsion kraxmalli mahsulotlardan iborat boʻlib, bu mikronutrient yetishmovchiligi xavfini



oshiradi.

1-rasmda emizikli ayollarda ovqatlanish bilan bogʻliq asosiy muammolarning tarqalish darajasi koʻrsatilgan. Diagrammadan koʻrinib turibdiki, diet xilma-xilligining pastligi eng yuqori koʻrsatkichni (50 %) tashkil etadi. Anemiya 41,2 % darajada qayd etilgan boʻlsa, ovqatlanish yetishmovchiligi 22 % ni tashkil etadi. Ushbu natijalar emizikli ayollarda ovqatlanish muammolari global miqyosda keng tarqalganligini koʻrsatadi.

Shuningdek, tadqiqotlar ona ratsioni va ona suti tarkibi oʻrtasida muhim bogʻliqlik mavjudligini koʻrsatdi. Ayniqsa DHA, EPA, A va D vitaminlari hamda yod kabi mikroelementlar ona ratsioniga sezgir moddalardan hisoblanadi.



Xulosa. Ilmiy tadqiqotlar tahlili emizikli ayollarda ovqatlanish statusi koʻplab hududlarda optimal darajada emasligini koʻrsatdi. Ovqatlanish yetishmovchiligi, diet xilma-xilligining pastligi hamda mikronutrient defitsiti keng tarqalgan muammolar qatoriga kiradi. Ovqatlanish statusiga taʼsir etuvchi asosiy determinant omillar sifatida yosh, taʼlim darajasi, oila hajmi, iqtisodiy sharoitlar hamda oziq-ovqat xavfsizligi aniqlangan. Ona ratsioni ona suti tarkibiga bevosita taʼsir koʻrsatishi sababli emizikli ayollarning ratsional ovqatlanishini taʼminlash ona va bola salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Tariku Z., Tefera B., Samuel S., et al. Nutritional status and associated factors among lactating women in Dire Dawa, Ethiopia. *J Obstet Gynaecol Res.* 2022.
2. Carretero-Krug A., Montero-Bravo A., et al. Nutritional Status of Breastfeeding Mothers and Impact of Diet and Dietary Supplementation. *Nutrients.* 2024.
3. Falize C., Savage M., Jeanes Y.M., Dyal S.C. Evaluating the relationship between nutrient intake and breast milk profile. *Br J Nutr.* 2024.
4. Di Maso M., Eussen S.R.B.M., et al. Dietary Intake of Breastfeeding Mothers in Developed Countries. *J Nutr.* 2021.
5. Basrowi R.W., Zulfiqqar A., Sitorus N.L. Anemia in Breastfeeding Women in Indonesia. *Nutrients.* 2024.
6. Mulatu S., Mulatu G., Gedif A. Dietary practice among lactating mothers in Dangila District. *Front Nutr.* 2024.
7. Niraula P., Upadhyay A., Karn S.K., Karki R. Factors associated with anemia among pregnant and lactating women in Nepal. *BMC Public Health.* 2025.
8. Keller K., Ureta-Velasco N., et al. Nutrient Intake and Human Milk Composition. *Nutrients.* 2025.

9.Bitew Z.W., Alemu A., Ayele E.G., Worku T. Dietary diversity and practice in Ethiopia. Food Sci Nutr. 2021.

