



New Day in Medicine
Новый День в Медицине

NDM



TIBBIYOTDA YANGI KUN

Ilmiy referativ, marifiy-ma'naviy jurnal



AVICENNA-MED.UZ



ISSN 2181-712X.
EiSSN 2181-2187

9 (83) 2025

Сопредседатели редакционной коллегии:

**Ш. Ж. ТЕШАЕВ,
А. Ш. РЕВИШВИЛИ**

Ред. коллегия:
М.И. АБДУЛЛАЕВ
А.А. АБДУМАЖИДОВ
Р.Б. АБДУЛЛАЕВ
Л.М. АБДУЛЛАЕВА
А.Ш. АБДУМАЖИДОВ
М.А. АБДУЛЛАЕВА
Х.А. АБДУМАДЖИДОВ
Б.З. АБДУСАМАТОВ
М.М. АКБАРОВ
Х.А. АКИЛОВ
М.М. АЛИЕВ
С.Ж. АМИНОВ
Ш.Э. АМОНОВ
Ш.М. АХМЕДОВ
Ю.М. АХМЕДОВ
С.М. АХМЕДОВА
Т.А. АСКАРОВ
М.А. АРТИКОВА
Ж.Б. БЕКНАЗАРОВ (главный редактор)
Е.А. БЕРДИЕВ
Б.Т. БУЗРУКОВ
Р.К. ДАДАБАЕВА
М.Н. ДАМИНОВА
К.А. ДЕХКОНОВ
Э.С. ДЖУМАБАЕВ
А.А. ДЖАЛИЛОВ
Н.Н. ЗОЛотова
А.Ш. ИНОЯТОВ
С. ИНДАМИНОВ
А.И. ИСКАНДАРОВ
А.С. ИЛЪЯСОВ
Э.Э. КОБИЛОВ
А.М. МАННАНОВ
Д.М. МУСАЕВА
Т.С. МУСАЕВ
М.Р. МИРЗОЕВА
Ф.Г. НАЗИРОВ
Н.А. НУРАЛИЕВА
Ф.С. ОРИПОВ
Б.Т. РАХИМОВ
Х.А. РАСУЛОВ
Ш.И. РУЗИЕВ
С.А. РУЗИБОВЕВ
С.А. ГАФФОРОВ
С.Т. ШАТМАНОВ (Кыргызстан)
Ж.Б. САТТАРОВ
Б.Б. САФОВЕВ (отв. редактор)
И.А. САТИВАЛДИЕВА
Ш.Т. САЛИМОВ
Д.И. ТУКСАНОВА
М.М. ТАДЖИЕВ
А.Ж. ХАМРАЕВ
Б.Б. ХАСАНОВ
Д.А. ХАСАНОВА
Б.З. ХАМДАМОВ
А.М. ШАМСИЕВ
А.К. ШАДМАНОВ
Н.Ж. ЭРМАТОВ
Б.Б. ЕРГАШЕВ
Н.Ш. ЕРГАШЕВ
И.Р. ЮЛДАШЕВ
Д.Х. ЮЛДАШЕВА
А.С. ЮСУПОВ
Ш.Ш. ЯРИКУЛОВ
М.Ш. ХАКИМОВ
Д.О. ИВАНОВ (Россия)
К.А. ЕГЕЗАРЯН (Россия)
DONG JINCHENG (Китай)
КУЗАКОВ В.Е. (Россия)
Я. МЕЙЕРНИК (Словакия)
В.А. МИТИШ (Россия)
В.И. ПРИМАКОВ (Беларусь)
О.В. ПЕШИКОВ (Россия)
А.А. ПОТАПОВ (Россия)
А.А. ТЕПЛОВ (Россия)
Т.Ш. ШАРМАНОВ (Казахстан)
А.А. ЩЕГОЛОВ (Россия)
С.Н. ГУСЕЙНОВА (Азарбайджан)
Prof. Dr. KURBANHAN MUSLUMOV (Azerbaijan)
Prof. Dr. DENIZ UYAK (Germany)

**ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН
НОВЫЙ ДЕНЬ В МЕДИЦИНЕ
NEW DAY IN MEDICINE**

*Илмий-рефератив, маънавий-маърифий журнал
Научно-реферативный,
духовно-просветительский журнал*

УЧРЕДИТЕЛИ:

**БУХАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
ООО «ТИББИЁТДА ЯНГИ КУН»**

Национальный медицинский
исследовательский центр хирургии имени
А.В. Вишневского является генеральным
научно-практическим
консультантом редакции

Журнал был включен в список журнальных
изданий, рецензируемых Высшей
Аттестационной Комиссией
Республики Узбекистан
(Протокол № 201/03 от 30.12.2013 г.)

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ:

М.М. АБДУРАХМАНОВ (Бухара)
Г.Ж. ЖАРЫЛКАСЫНОВА (Бухара)
А.Ш. ИНОЯТОВ (Ташкент)
Г.А. ИХТИЁРОВА (Бухара)
Ш.И. КАРИМОВ (Ташкент)
У.К. КАЮМОВ (Тошкент)
Ш.И. НАВРУЗОВА (Бухара)
А.А. НОСИРОВ (Ташкент)
А.Р. ОБЛОКУЛОВ (Бухара)
Б.Т. ОДИЛОВА (Ташкент)
Ш.Т. УРАКОВ (Бухара)

9 (83)

2025

сентябрь

www.bsmi.uz

<https://newdaymedicine.com> E:

ndmuz@mail.ru

Тел: +99890 8061882

УДК 613,95

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ И СОБЛЮДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ОБСЛЕДОВАННЫМ КОНТИНГЕНТОМ

Тиллаева Шохиста Олимжон кизи <https://orcid.org/0000-0002-5564-9523>

Камилова Роза Толановна <https://orcid.org/0000-0002-0397-8261>

Научно-исследовательский институт санитарии, гигиены и профзаболеваний
Узбекистан г. Ташкент 5-й проезд Олтинтепа, 325 тел: +998 71 266 04 43

✓ Резюме

В данной статье были обследованы 1001 мальчик, занимающийся борьбой, и 964 мальчика, не занимающихся спортом. При изучении их вкусовых предпочтений установлено, что 55,6% детей предпочитают преимущественно жареную пищу, 15,3% – жирную и 11,7% – соленую. Установлено, что 44,4% мальчиков не владеют информацией о здоровом, правильном и качественном питании. Это свидетельствует о необходимости разработки мер, направленных на повышение уровня знаний детей о правильном питании в образовательных организациях.

Ключевые слова: питания, спорт, режим питания, пищевые привычки, вкусовые предпочтения.

ASSESSMENT OF KNOWLEDGE AND OBSERVATION OF THE PRINCIPLES OF HEALTHY NUTRITION BY THE SURVEYED CONTINGENT

Tillaeva Shokhista Olimzhon kizi <https://orcid.org/0000-0002-5564-9523>

Kamilova Roza Tolanovna <https://orcid.org/0000-0002-0397-8261>

Research Institute of Sanitation, Hygiene and Occupational Diseases
Uzbekistan Tashkent city 5th passage of Oltintepa, 325 tel: +998 71 266 04 43

✓ Resume

In this article, 1001 boys involved in wrestling and 964 boys not involved in sports were examined. When studying their taste preferences, it was found that 55.6% of children prefer mainly fried food, 15.3% – fatty and 11.7% – salty. It was found that 44.4% of boys do not have information about healthy, proper and high-quality nutrition. This indicates the need to develop measures aimed at improving children's knowledge of proper nutrition in educational institutions.

Key words: nutrition, sport, diet, eating habits, taste preferences.

Актуальность

Здоровое питание — один из ключевых факторов профилактики нарушения и отклонения развития детского поколения. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), недостаточное потребление овощей и фруктов, избыточное употребление соли, насыщенных жиров и свободных сахаров являются ведущими модифицируемыми факторами риска преждевременной смертности [6]. Здоровье населения, в том числе детского, формируется под воздействием комплекса факторов среды обитания, среди которых важнейшим является рациональное питание, обеспечивающее гармоничный рост и развитие детей [2; 3].

Согласно Глобальной стратегии ВОЗ по питанию, физической активности и здоровью (2004) и рекомендациям FAO/WHO (2021), здоровое питание должно обеспечивать энергетический баланс, достаточное поступление всех макро- и микронутриентов, минимизацию вредных компонентов и разнообразие пищевого рациона [5; 7].

Важным аспектом в культуре питания является режим питания и распределение калорийности в течение дня. К режиму питания необходимо подходить индивидуально, но главным правилом

служит полноценное питание не менее 3-4 раз в день. Рациональное питание благотворно влияет на развитие ребенка и состояние его здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни [1]. Динамика показателей здоровья детей и подростков в настоящее время - задача актуальная и требует постоянного изучения ее новых аспектов. Питание в детско-подростковом возрасте должно включать сбалансированный рацион из натуральных, качественных и легко усваиваемых продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма [4].

Цель исследования: Изучение уровня знаний принципов здорового питания и вкусовых предпочтений мальчиков-спортсменов материалы и методы.

Материал и методы

В исследовании приняли участие 1965 мальчиков школьного возраста. Все обследованные мальчиков были разделены на 2 группы: 1-я группа (основная) – мальчиков, занимающихся единоборствами, 2-я группа (контрольная) - мальчиков, не занимающихся спортом. Был изучен значение питания для здоровья, режим питания, пищевые привычки и вкусовые предпочтения. Для изучения вопросов была создана специальная анкета, которая состояла из 6 разделов и 45 вопросов. Каждый вопрос содержал несколько вариантов ответа, включая ответ «не знаю/затрудняюсь ответить».

Для разработки величин суточных потребностей в энергии и основных пищевых веществах для мальчиков, занимающихся различными видами единоборств, был использован расчетный метод. Количество продуктов питания, потребляемых учащимися-спортсменами в течение недели, сравнивали с Санитарными правилами и гигиеническими нормами «Спорт таьлим муассасалари ўқувчи-спортчиларининг овқатланишига қўйиладиган гигиеник талаблар» [СанПиН №0052-23].

Все полученные при измерениях, описании и опросе данные были отражены в анкетах и картах, которые прошли предварительную апробацию и были одобрены на Ученом совете НИИ санитарии, гигиены и профзаболеваний (протокол №2 от 23 февраля 2021 года).

Полученные данные подвергали статистической обработке с использованием математического анализа, с вычислением основных статистических величин вариационных рядов. Математический анализ произведен по программам Microsoft office и Microsoft Excel 2016, Statistica 10.0 for Windows с расчетом среднего арифметического значения (M), стандартного отклонения ($\pm\sigma$; $\pm SD$), средней ошибки ($\pm m$).

Результат и обсуждение

Оценка знаний и умений соблюдать принципы здорового питания, включая режим питания, пищевое поведение и вкусовые предпочтения, проводилась на основе специально разработанного опросника, включающего 10 вопросов. Сравнительный анализ по подавляющему большинству полученных ответов на поставленные вопросы показал отсутствие достоверных различий между мальчиками-единоборцами и сверстниками, не занимающимися спортом.

На вопрос «Считаете ли Вы свой рацион полным и здоровым?» в среднем 90,5% мальчиков-единоборцев и мальчиков контрольной группы ответили утвердительно. 77,8% обследованных респондентов считали, что их питание является правильным (таблица 1).

Таблица 1

Основные вопросы по выявлению особенностей питания

Особенности питания	Основная группа	Контрольная группа
Считаете ли Вы свое питание здоровым и полноценным?		
Да	89,8 $\pm$ 1,19	91,2 $\pm$ 1,65
Нет	6,0 $\pm$ 0,93	4,4 $\pm$ 1,19
Не знаю/затрудняюсь ответить	4,2 $\pm$ 0,79	4,4 $\pm$ 1,19
Как Вы считаете, правильно ли Вы питаетесь?		
Да	78,3 $\pm$ 1,62	77,4 $\pm$ 2,43
Нет	11,8 $\pm$ 1,27	13,9 $\pm$ 2,01
Не знаю/затрудняюсь ответить	9,9 $\pm$ 1,18	8,8 $\pm$ 1,65

Как Вы оцениваете значение питания для Вашего здоровья		
Мое здоровье очень сильно зависит от питания	79,6±1,59	82,1±2,23
Мое здоровье совсем не зависит от питания	17,0±1,48	14,6±2,05
Не знаю/затрудняюсь ответить	3,4±0,71	3,4±1,05
Как Вы считаете, сколько раз в день нужно потреблять горячую пищу?		
1 раз	20,0±1,57	16,6±2,16
2-3 раза	70,6±1,79	70,6±2,65
4 раз и более раз	6,2±0,95	9,4±1,70
Не знаю/затрудняюсь ответить	3,3±0,70	3,4±1,05
Сколько раз в день Вы потребляете горячую пищу?		
1 раз	23,7±1,67	19,9±2,32
2-3 раза	67,8±1,84	71,3±2,63
4 раз и более раз	8,6±1,10	7,1±1,49
Не знаю/затрудняюсь ответить	1,2±0,43	1,7±0,75
Какие основные приемы пищи присутствуют в режиме Вашего дня, в том числе, считая приемы пищи вне дома?		
Завтрак	31,6±1,83	35,3±2,78
Второй завтрак	16,4±1,46	12,8±1,94
Обед	27,9±1,76	30,0±2,66
Полдник	18,8±1,54	19,8±2,32
Ужин	30,1±1,80	29,5±2,65
Второй ужин	1,7±0,51	2,0±0,81
Не знаю/затрудняюсь ответить	17,5±1,49	16,6±2,16
Можно ли сказать, что Вы обычно питаетесь в одно и то же время?		
Да, всегда ем в одно и то же время	32,2±1,84	33,8±2,75
Да, почти всегда ем в одно и то же время	28,3±1,77	26,4±2,56
Нет, ем в разное время	33,3±1,85	32,1±2,71
Не знаю/затрудняюсь ответить	5,9±0,93	7,7±1,55
Как Вы думаете, разнообразна ли Ваша пища?		
Да	81,3±1,53	80,7±2,29
Нет	13,2±1,33	11,1±1,83
Не знаю/затрудняюсь ответить	5,7±0,91	8,1±1,59

По результатам оценки влияния питания на состояние здоровья было определено, что в среднем 15,8% обследованных мальчиков-единоборцев и мальчиков контрольной группы считали, что питание и здоровье не взаимосвязаны. Тогда как 80,8% - ответили, что состояние здоровья очень сильно зависит от питания. Следовательно, немалое количество детей считают, что питание и здоровье являются взаимозависимыми факторами.

70,6% мальчиков считали, что потребление горячей пищи должно составлять 2-3 раза в день и у такого же количества мальчиков наблюдался 2-3-кратный прием горячей пищи (69,5%).

Следующий вопрос анкеты касался основных приемов пищи в режиме дня, включая перекусы и потребление пищи вне дома. Определено, что в 33,6% случаев у опрошенных мальчиков в режиме дня, как правило, присутствовал первый завтрак и в 2,3 раза реже – второй завтрак (в 14,6% случаев). В 28,9% случаев мальчики сравниваемых групп потребляли пищу в обед и в 1,5 раза реже – на полдник (в 19,3% случаев). Количество мальчиков, для которых был характерен ужин, составляло 29,8%, а второй ужин потребляли лишь 1,8%.

Оценка режима приема пищи показала, что 60% опрошенных мальчиков ежедневно употребляли пищу в строго определенное время (33%) или почти через равные отрезки времени (27,3%).

На вопрос анкеты «Как Вы думаете, разнообразна ли Ваша пища?», 12,2% мальчиков ответили, что их рацион часто содержит одни и те же блюда, тогда как 81,0% - наоборот, считали, что их рацион является разнообразным.

Последний вопрос анкеты был задан респондентам с целью выявления вкусовых предпочтений и пищевых привычек. При сравнении полученных ответов основной и контрольной групп были выявлены достоверно значимые различия. Так, мальчики основной группы в сравнении с контрольной, в 1,3 раза реже отдавали предпочтение жареной пище (48,4 против 62,7%, $P<0,001$), в 1,8 раза реже – жирным блюдам (10,8 против 19,8%, $P<0,001$) и в 1,4 раза реже - сладостям (23,3 против 31,6%, $P<0,01$), тогда как соленым и копченым блюдам, наоборот - чаще - в 1,5 раза (13,9 против 9,5%, $P<0,05$) (таблица 2).

Таблица 2

Основные вопросы по выявлению особенностей питания

Особенности питания	Основная группа	Контрольная группа
Какую преимущественно пищу Вы любите?		
Жареная	48,4±1,97	62,7±2,81
Тушеная-вареная	33,3±1,85	29,4±2,65
Запеченная в духовке	24,9±1,70	20,6±2,35
Соленая-копченая	13,9±1,36	9,5±1,70
Жирная	10,8±1,22	19,8±2,32
Острая	17,1±1,48	15,2±2,09
Сладкая	23,3±1,66	31,6±2,70
Не знаю/затрудняюсь ответить	5,6±0,90	6,1±1,39
Какую преимущественно пищу Вы потребляете?		
Жареная	58,2±1,94	72,7±2,59
Тушеная-вареная	30,3±1,81	30,4±2,67
Запеченная в духовке	23,6±1,67	21,6±2,39
Соленая-копченая	18,9±1,54	11,5±1,85
Жирная	12,6±1,31	21,8±2,40
Острая	13,1±1,33	15,2±2,09
Сладкая	22,9±1,65	38,6±2,83
Не знаю/затрудняюсь ответить	4,9±0,85	5,4±1,31

Сравнительный анализ показал незначительные расхождения в ответах по предпочитаемой и потребляемой пище.

Анализ вопроса «Назовите источники информации о здоровом питании» показал, что в 56,5% мальчиков-единоборцев и 47,6% мальчиков, не занимающихся спортом, получали информацию от родителей и родственников ($P<0,05$) (рисунок 1).

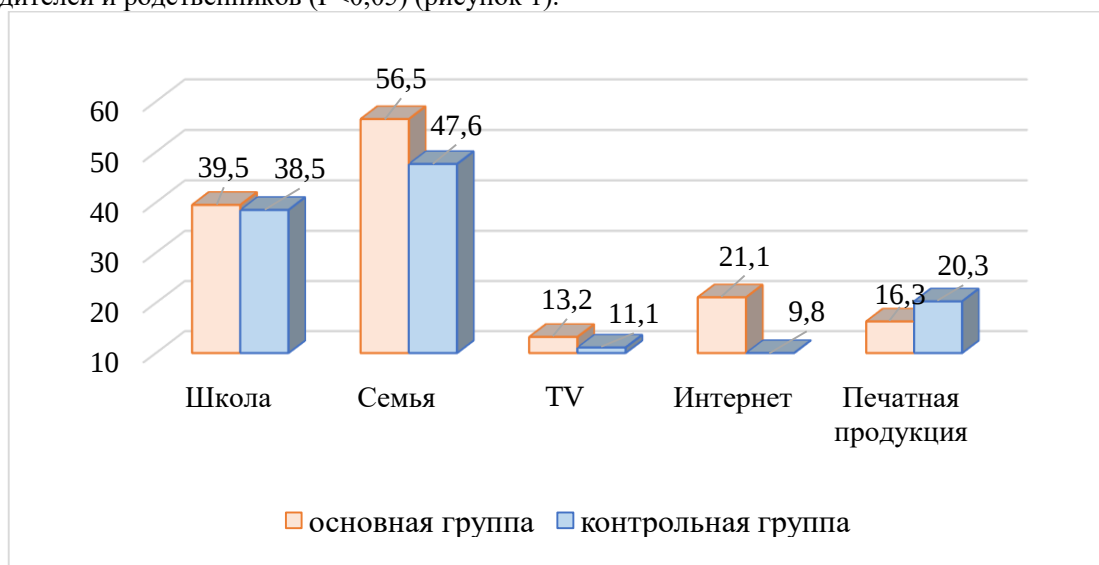


Рисунок 1. Количественное распределение мальчиков основной и контрольной групп в зависимости от источников информации о здоровом питании

Установлено, что в среднем 39,0% обследованных мальчиков отметили, что в школе, на регулярной основе по специальным программам, проводятся занятия по вопросам здорового питания. Следующим источником информации для мальчиков-единоборцев, и сверстников, не занимающихся спортом, являлся соответственно - Интернет (21,1 и 9,8%, $P<0,001$), затем - газеты, журналы, книги (16,3 и 20,3%). Тогда как телевидение, как источник знаний по вопросам здорового питания, было на последнем месте (13,2 и 11,1%).

Выводы

1. Сравнительный анализ уровня знаний принципов здорового питания показал отсутствие достоверных различий между мальчиками-единоборцами и сверстниками, не занимающимися спортом: 90,5% - считали свой рацион полным и здоровым, 77,8% - питание правильным, 80,8% - питание и здоровье взаимосвязаны, 70,6% - оптимальное потребление горячей пищи - 2-3 раза в день.
2. Определено, что в обследованных группах приблизительно в 50% случаев мальчики завтракали (первый и/или второй завтрак), такое же количество - обедали (обед и/или полдник) и в 30% случаев – ужинали (первый и/или второй ужин); 60% мальчиков ежедневно потребляли пищу в одно и то же время. 81,0% - считали, что их рацион является разнообразным.
3. При сравнении вкусовых предпочтений и пищевых привычек среди обследованных групп выявлены достоверно значимые различия ($P<0,05-0,001$): мальчики основной группы в сравнении с контрольной, в 1,3 раза реже отдавали предпочтение жареной пище (48,4 против 62,7%), в 1,8 раза реже – жирным блюдам (10,8 против 19,8%) и в 1,4 раза реже - сладостям (23,3 против 31,6%).
4. Выявлены источники информации о здоровом питании: 56,5% мальчиков-единоборцев и 47,6% мальчиков, не занимающихся спортом, получали информацию от родителей и родственников ($P<0,05$), 21,1 и 9,8% - через сети Интернет ($P<0,001$), в среднем 39,0% - на занятиях в школе, 18,3% - из газет, журналов и книг, 12,2% - в результате просмотра телепередач.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Ванюкова Елизавета Владимировна Питание студента - вклад в его в образование и здоровье // Science Time. 2020. №12 (84). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pitanie-studenta-vklad-v-ego-v-obrazovanie-i-zdorovie>
2. Тутельян В. Л., Батурин А. К., Конь И. Я., Мартинчик А. Н., Углицких А. К., Коростелева М. М., Тоболева М. А., Алешина И. В. Распространенность ожирения и избыточной массы тела среди детского населения РФ: мультицентровое исследование // Педиатрия. Журнал им.Г.Н. Сперанского. – 2014 <https://elibrary.ru/item.asp?id=22017834>
3. Чубаров Т. В., Бессонова А. В., Жданова О. А., Артющенко А. И., Шаршова О. Г. Факторы риска развития ожирения в различные периоды детства // Ожирение и метаболизм. – 2021 – Т. 18, № 2 – С. 163–168. DOI: <https://doi.org/10.14341/omet12756>
4. Шувалова Ирина Николаевна, Попов Максим Николаевич Формирование здорового образа жизни студентов: возможные пути решения проблемы питания // Гуманитарные науки . 2021. №4 (56). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov-vozmozhnye-puti-resheniya-problemy-pitaniya>
5. FAO/WHO. Sustainable healthy diets – Guiding principles. Rome: FAO; 2021. 44 p.
6. World Health Organization. Healthy diet: Key facts. Geneva: WHO; 2020. 6 p. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
7. World Health Organization. Global strategy on diet, physical activity and health. Geneva: WHO; 2004. 18 p.

Поступила 20.07.2025