

УДК: 612.392.98: 613.21

**САМАРҚАНД ВИЛОЯТИ АҲОЛИСИ ЎРТАСИДА РАЦИОНАЛ ОВҚАТЛАНИШ
ТАМОЙИЛЛАРИГА РИОЯ ҚИЛИШ ҲОЛАТИ**

Файзибаев Пирмамат Нормаматович

*Самарқанд Давлат тиббиёт Университети
Гигиена кафедраси мудир, т.ф.н.,*

Буляев Зокир Каримович

*Самарқанд Давлат тиббиёт Университети
Гигиена кафедраси катта ўқитувчиси,*

Уралов Шухрат Мухтарович

*доцент, Самарқанд Давлат тиббиёт Университети
Болалар касалликлари пропедевтикаси кафедраси доценти, т.ф.н.,*

Аннотация: Ушбу ишнинг мақсади - Самарқанд вилояти мисолида аҳолининг овқатланиш ҳолатини ўрганиб, рационал кўникмаларига баҳо беришдан иборат. Аҳоли овқатланиш ҳолатига баҳо бериш ЖССТ томонидан тавсия этилган презентатив усул ёрдамида ўрганилди. Унда Самарқанд вилоятининг 140 хонадон уй бекалари иштирок этишди. Овқатланишнинг адекватлигини баҳолашда Ўзбекистон Республикасининг турли ёш ва жинс гуруҳлари учун қабул қилинган соғлом овқатланиш меъёрлари билан таққослаш ўтказилди.

Тадқиқот натижалари Ўзбекистонда биринчи марта миллий маҳсулотлар, шу жумладан, қандолат маҳсулотларининг турлари бўйича истеъмолини тавсифловчи маълумотлар олинди. Ўрганилган объектлардаги ўртача суткалик озиқ-овқат истеъмолининг таҳлили бўйича, барча турдаги маҳсулотлар учун Ўзбекистонда қабул қилинган соғлом овқатланиш меъёрларидан четга чиқиш ёз-куз ойларида ҳам, қиш-баҳор мавсумида ҳам кузатилган.

**THE STATE OF COMPLIANCE WITH THE PRINCIPLES OF RATIONAL NUTRITION
AMONG RESIDENTS OF THE SAMARKAND REGION**

Fayzibaev Pirmamat Normamatovich

Bulyaev Zakir Karimovich

Uralov Shukhrat Mukhtarovich

Annotation: The purpose of this study is to assess the skills of rational nutrition of the population on the example of the Samarkand region. The assessment of the nutritional status was carried out by the presentation method recommended by WHO, among 140 households in Samarkand and the Samarkand region. The results obtained were compared

with the average daily norms of healthy nutrition adopted in Uzbekistan. According to the research results, for the first time in Uzbekistan, data on the consumption of national types of products, including confectionery products, were obtained. Deviations from the recommended norms of healthy nutrition in both the summer-autumn and winter-spring seasons were revealed at the studied objects.

О СОБЛЮДЕНИИ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ ЖИТЕЛЕЙ САМАРКАНДСКОЙ ОБЛАСТИ

**Файзибаев Пирмамат Нормаматович
Буляев Закир Каримович
Уралов Шухрат Мухтарович**

Аннотация: *Целью данного исследования является оценка навыков рационального питания населения на примере Самаркандской области. Оценка состояния питания осуществлено презентативным методом рекомендованным ВОЗ, среди 140 домохозяйств г.Самарканда и Самаркандской области. Полученные результаты были сравнены с принятыми в Узбекистане среднесуточными нормами здорового питания. По результатам исследований, впервые в Узбекистане получены данные по потреблению национальных видов продукции, в т.ч., кондитерских изделий. На исследуемых объектах выявлены отклонения от рекомендованных норм здорового питания как в летне-осеннем, так и в зимне-весеннем сезонах.*

КИРИШ

Жаҳон Соғлиқни сақлаш ташкилоти (ЖССТ) маълумотларига кўра, дунёда инсон ўлимнинг асосий сабабларидан бири бу юрак-қон томир касалликлари, саратон, диабет, нафас йўлларининг сурункали касалликлари хисобланиб, улар юқумли бўлмаган касалликлар гуруҳини ташкил этади [1-3]. Ер юзида бугунги кунда 2 миллиард катталар ва 5 ёшгача бўлган 40 миллиондан ортиқ болалар ортиқча вазнга эга. Бундан ташқари, 670 миллиондан ортиқ катталар ва 120 миллион 5-18 ёшдаги қиз ва ўғил болалар семиришдан азият чекмоқда [4-6]. Нораціонал овқатланиш одамларга соғлиқ, фаровонлик ва маҳсулдорлик жиҳатидан қимматга тушади [7-14]. Шунингдек, у сайёрамизнинг барча минтақаларида жамият учун юқори ижтимоий-иқтисодий харажатларни талаб қилади [15-26].

Мутахассисларнинг тахминига кўра, самарали чоралар кўрилмаса, 2030 йилга бориб ушбу касалликлар барча ўлим ҳолатларининг 75% ни ташкил қилиши мумкин. Шунинг билан, сўнгги 5-10 йил ичида халқаро ҳамжамият юқумли бўлмаган касалликлар муаммосини ҳал қилишга қаратилган бир қатор муҳим давлатлараро

ҳужжатларни муҳокамадан ўтказди ва қабул қилди. Жумладан, БМТ Бош Ассамблеяси Декларацияси (2011 йил сентябр), ЖССТ/Европанинг янги сиёсати "Соғлиқни сақлаш 2020" конвенцияси, овқатланиш, жисмоний фаоллик ва соғлиқ бўйича Global стратегия (2004), Европада юқумли бўлмаган касалликларнинг олдини олиш ва назорат қилиш, уни амалга ошириш бўйича ҳаракатлар режаси (2017-2022).

Ҳозирги вақтда ривожланаётган мамлакатлардаги каби Ўзбекистонда ҳам касалланиш ва бевақт ўлим кўрсаткичларининг асосий улушини юқумли бўлмаган касалликлар ташкил этмоқда. Ўзбекистонда 2020 йилда барча ўлим ҳолатларининг 60% юрак-қон томир касалликларига, 8% - саратон, 7,2% - нафас йўллари, 4,4% - ҳазм қилиш тизими касалликларига тўғри келган.

ЖССТ мутахассисларининг фикрига кўра, юқумли бўлмаган касалликларнинг олдини олишда илмий жиҳатдан тасдиқланган энг самарадор услубларидан бири - рационал соғлом овқатланиш ҳисобланади. Шу сабабли давлатимизнинг муҳим сиёсий устувор йўналишларидан бири соғлом овқатланишнинг тиббий жиҳатларини ривожлантириш бўлиб, аҳолининг овқатланиш сифатини, озиқ-овқатлар ҳолатини, шунингдек овқатланиш билан боғлиқ бўлган касалликларнинг тарқалиши ва аҳолининг турли гуруҳларида саломатлик ҳолатини доимий назорат (мониторинг) қилишни таъминлашдан иборатдир. Бу вазифа ижтимоий-гигиеник мониторинг тизимини жорий этиш билан чамбарчас боғлиқ бўлиб, унинг мажбурий қисмларидан бири - аҳолининг овқатланиш сифатини ва унга боғлиқ бўлган саломатлик мезонларини ишлаб чиқиш бўлиб ҳисобланади. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2020 йил 10 ноябрдаги ПҚ-4887-сонли «Аҳолининг соғлом овқатланишини таъминлаш бўйича қўшимча чора-тадбирлар тўғрисида» ги Қарори ва ушбу қарорнинг 1-чи иловаси «2020-2025 йилларда аҳолида соғлом овқатланиш одатини шакллантириш бўйича чора-тадбирлар дастури»¹ юқумли бўлмаган касалликлар профилактикасига қаратилган.

Ишнинг мақсади - Самарқанд вилояти мисолида аҳолининг овқатланиш ҳолатини ўрганиб, рационал овқатланиш кўникмаларига баҳо бериш.

Тадқиқот услублари ва объектлари. Аҳоли овқатланиш ҳолатига баҳо бериш ЖССТ томонидан тавсия этилган презентатив усул муаллифлар томонидан Ўзбекистон шароитларига мослаштирилиб, Соғлиқни сақлаш вазирлиги томонидан тасдиқланган сўровномалар ёрдамида ўрганилди. Унда Самарқанд вилоятининг 140 хонадони ўй бекалари иштирок этишди. Овқатланишнинг адекватлигини баҳолашда Ўзбекистон Республикасининг турли ёш ва жинс гуруҳлари учун қабул қилинган физиологик энергия ва озуқавий эҳтиёж нормалари маълумот қийматлари, ҳамда ЖССТ шкаласи бўйича озуқа истеъмоли стандартлари асос қилиб олинди. Тадқиқот ўтказишдан олдин субъектлар ўртасида истеъмол қилинадиган барча маҳсулотларни, шу жумладан кўча овқатларини ҳисобга олиш зарурлиги тўғрисида тушунтириш ишлари олиб борилди.

Тадқиқот натижалари. Ҷрганилаётган объектлардаги ўртача суткалик озиқ-овқат истеъмолининг таҳлили шуни кўрсатадики, барча турдаги маҳсулотлар учун Ўзбекистонда қабул қилинган соғлом овқатланиш меъёрларидан четга чиқиш ($P < 0,01$) ёз-куз ойларида ҳам, қиш-баҳор мавсумида (1-жадвал) ҳам кўзатилади ($P \geq 0,01$) (кофе, томат пастаси ва зираворлардан ташқари). Ҳтказилган тадқиқотлар натижасида, илк бор Самарқанд шаҳри ва туманлардаги қишлоқ аҳолиси ўртасида миллий маҳсулотлар турлари истеъмолини тавсифловчи маълумотлар олинди.

1-жадвал.

Самарқанд вилояти катта ёшдаги аҳолисининг ўртача кунлик рациониди озиқ-овқат истеъмолини ёз-куз ва қиш-баҳор мавсумида рационал меъёрларга нисбатан баҳолаш (г/кун, $M \pm m$).

Маҳсулотлар номи	Ез-куз мавсуми		Қиш-баҳор мавсуми		Меъёр [5]	Р
	Шаҳар аҳолиси	Қишлоқ аҳолиси	Шаҳар аҳолиси	Қишлоқ аҳолиси		
Дуккакдиллар	10,0±0,2	12, 0±0,2	15,0±0,3	18, 0±0,7	15,0	<0,01
Бугдой уни	55,5±1,5	63,0±1,8	60,0±2,5	68,0±3,3	20,0	<0,01
Гурунч	45,0±1,8	43,0±1,9	60,0±2,8	70,0±2,9	50,0	<0,01
Ёрмалар	4,5±1,1	3,5±1,0	9,1±1,3	7,2±1,50	20,0	<0,01
Бугдой нони	352,5±15,5	433,0±18,8	375,0±16,0	450,0±17,5	250,0	<0,01
Жавдар нон	15,2±1,2	10,2±1,1	15,5±1,2	12,2±1,1	80,0	<0,01
Макаронлар	36,6±1,1	32,0±1,0	40,0±4,1	42,0±2,0	30,0	<0,01
Картошка	152,4±11,5	163,0±11,8	120,0±9,5	132,0±9,8	200,0	<0,01
Карам	25,5±1,2	44,0±1,7	32,0±1,3	44,0±1,7	50,0	<0,01
Бодринг	11,0±0,5	13,6±0,8	5,5±0,5	6,8±0,8	50,0	<0,01
Помидор	13,0±0,8	26,0±1,5	6,5±0,8	13,0±1,5	50,0	<0,01
Лавлаги	6,0±0,3	8,0±0,8	3,0±0,3	4,0±0,8	30,0	<0,01
Сабзи	22,5±1,8	25,0±1,5	22,5±1,8	25,0±1,5	50,0	<0,01
Пиёз	14,4±1,1	16,0±1,2	14,4±1,1	16,0±1,2	40,0	<0,01
Бошқа сабзавотлар	11,0±0,5	16,0±0,8	5,5±0,5	8,0±0,8	60,0	<0,01
Жаъми сабзавотлар	103,4±3,3	148,8±3,8	89,4±2,2	116,8±3,8	200,0	<0,01
Ковун-тарвуз	16,5±1,3	43,0±1,5	12,0±1,1	14,0±1,2	50,0	<0,01
Ковоқ	15,2±1,2	23,0±1,3	20,0±1,2	23,0±1,3	30,0	<0,01
Янги мевалар	25,0±1,1	42,0±1,8	25±1,2	20,0±1,8	200,0	<0,01
Қуруқ мевалар	5,0±0,5	8,0±0,8	10,0±0,5	16,0±0,8	20,0	<0,01
Янги узум	15,5±1,0	45,0±1,8	15,5±1,0	45,0±1,8	30,0	<0,01
Цитрус мевалар	2,5±0,5	3,0±0,8	2,5±0,5	3,0±0,8	15,0	<0,01
Мол гўшти	30,0±1,5	32,0±1,0	30,0±1,5	32,0±1,0	60,0	<0,01
Қўй гўшти	52,0±1,4	33,0±1,0	52,0±1,4	33,0±1,0	30,0	<0,01
Қуён гўшти	1,5±0,5	6,0±0,8	1,5±0,5	6,0±0,8	25,0	<0,01
Калла-поча	11,5±0,5	8,0±0,8	11,5±0,5	8,0±0,8	Йўқ	
Парранда гўшти	45,1±1,2	53,0±1,3	45,1±1,2	53,0±1,3	70,0	<0,01
Янги балиқ	15,5±0,5	12,0±0,7	31,0±0,5	24,0±0,7	35,0	<0,01
Балиқ маҳсулотлари	16,0±0,5	6,0±0,6	16,0±0,5	6,0±0,6	30,0	<0,01
Сут	90,0±1,6	73,0±2,5	80,0±1,4	76,0±2,2	400,0	<0,01
Сметана, қаймоқ	5,0±0,5	10,0±1,1	4,6±0,4	8,0±1,1	15,0	<0,01
Сарғ	5,5±0,5	8,0±0,8	5,0±0,5	7,4±0,8	30,0	<0,01
Сузма (творог)	14,5±1,1	15,0±1,0	14,5±1,1	15,0±1,0	30,0	<0,01
Пишлоқ	4,5±0,5	6,0±0,8	4,0±0,4	5,6±0,7	20,0	<0,01
Тухум (дона)	0,5±0,1	0,6±0,08	0,5±0,1	0,6±0,08	1,0	<0,01
Шакар	24,0±0,5	20,0±0,8	25,0±0,4	20,0±0,8	30,0	<0,01
Шоколад	2,0±0,05	1,0±0,07	2,0±0,05	1,0±0,07	Йўқ	
Карамель конфети	1,5±0,4	2,0±0,06	1,5±0,4	2,0±0,06	Йўқ	
ирис конфети	1,0±0,05	2,0±0,08	1,0±0,05	2,0±0,08	Йўқ	

Драже	1,5±0,05	1,2±0,07	1,5±0,05	1,2±0,07	Йўқ	
Шарқ ширинликлари (ҳолва, лукумлар)	2,5±0,05	2,0±0,07	2,5±0,05	2,0±0,07	Йўқ	
мармелад	2,0±0,04	1,5±0,07	2,0±0,04	1,5±0,07	Йўқ	
новват	10,5±0,4	16,0±0,6	21,0±0,4	32,0±0,6	Йўқ	
Ун қандолат маҳсулотлари (тортлар, пиширик)	10,0±0,5	15,0±0,5	20,0±0,5	25,0±0,5	Йўқ	
Умумий шакар (қандолат маҳсулотлари билан)	47,5±0,5	54,0±0,7	62,0±1,5	68,0±1,7	30,0	<0,01
Асал	6,0±0,3	4,4±0,2	12,0±0,3	8,8±0,2	20,0	<0,01
Маргарин	10,0±0,5	9,0±0,7	10,0±0,5	9,0±0,7	5,0	<0,01
Ўсимлик мойи	34,5±2,5	40,0±3,0	38,0±2,0	42,0±3,0	25,0	<0,01
Туз	8,5±1,5	10,0±1,7	8,5±1,5	10,0±1,7	5,0	<0,01
Чой	4,4±0,5	5,0±0,5	4,4±0,5	5,0±0,5	2,0	<0,01
кофе	1,5±0,05	1,0±0,07	1,5±0,05	1,0±0,07	2,0	≥0,01
Томат пастаси	1,0±0,5	1,2±0,6	1,0±0,5	1,2±0,6	3,0	≥0,01
Зираворлар	1,5±0,05	2,0±0,07	1,5±0,05	2,0±0,07	2,0	≥0,01
Калория ккал.	2651,6±15	2840,7±16,8	2860,4±15	3172,5±16,8	3104,4	<0,01
Оқсил	98,8±8,5	98,0±6,6	107,9±8,5	106,1±6,6	118	<0,01
Ёғлар	85,5±5,5	91,7±6,7	88,9±5,5	92,1±8,7	119,5	<0,01
Углеводлар	388,9±8,8	488,9±8,8	439,1±12,8	592,0±16,7	561,2	<0,01
Нисбатлари О:Ё:У	1:0,9:4,2	1:0,9:4,8	1:0,9:4,3	1:0,9:4,9	1:1:4	

Жадвал 2.

Мавсумлар бўйича сабзавот ва меваларнинг ўртача кунлик истеъмолини катта ёшдаги Самарқанд шаҳри ва қишлоқ аҳолиси ўртасида рационал овқатланиш бўйича тавсиялар билан қиёсий таҳлил қилиш (г/кун, M±m).

Маҳсулот номи	Ёз-куз мавсуми		Қиш-баҳор мавсуми		Меъёр [3]	P
	Шаҳар аҳолиси	Қишлоқ аҳолиси	Шаҳар аҳолиси	Қишлоқ аҳолиси		
Сабзавотлар	103,4±3,3	148,8±3,8	89,4±2,2	116,8±3,8	200,0	<0,01
Янги узилган мевалар ва резаворлар + узум	41,0±1,1	87,0±1,7	40,5±2,2	65,0±2,8	200,0	<0,01
Жаъми	128,4±2,3	190,8±3,1	129,5±3,0	181,8±3,8	400,0	<0,01

Ўрганилган аҳоли қатламларида қандолат маҳсулотлари қиш-баҳор мавсумларида энг кўп истеъмол қилиниши аниқланди.

Самарқанд шаҳрида ёз-куз мавсумларида қандолат маҳсулотларидан ташқари шакар истеъмоли кунига 24,0±0,5 гр ёки йилига 9,2 кг ни ташкил этди. Қандолат маҳсулотларини шакарга қўшиб ҳисобланганда йилига 17,3 кг ни ташкил этди.

Қандолат маҳсулотлари қўшиб ҳисобланганда $66,0 \pm 1,5$ гр / кун ёки йилига 24 кг ни ташкил этди.

Қиш-баҳор мавсумларида шакар ва қандолат маҳсулотлари истеъмоли бироз ортиши кузатилиб, Самарқанд ҳудудида яшовчи аҳолининг ўртача кунлик рационада $25,0 \pm 0,4$ г ни ташкил этганлиги ёки йилига Самарқандда $22,6$ кг ёки ва кунига $83,0 \pm 2,0$ г эканлиги кузатилди.

Соғлом овқатланиш тамойилларини таъминлашда аҳолининг овқатланишида энг муҳими, ўрганилаётган объектларда энг мақбул бўлган шакар истеъмолидан ташқари, сабзавот, мева ва сут маҳсулотлари истеъмоли ҳам муҳимдир. Агар ўрганилаётган объектларда ўртача кунлик озиқ-овқат истеъмоли ҳолатини соғлом овқатланиш бўйича тавсиялар билан солиштириб умумий таҳлил қиладиган бўлсак, ёз-куз мавсумида сабзавот истеъмоли деярли 1,5 баробар, қиш-баҳор мавсумида 2 баробар кам эканлиги кўринади. ЖССТ томонидан тавсиясига кўра сабзавот ва мевалар кунига 400 грамм бўлиб, ёз-куз мавсумида Самарқанд шаҳрида $128,4 \pm 2,3$ г., қишлоқ жойларда $190,8 \pm 3,1$ г, истеъмол қилиниб бу ЖССТ тавсия қилганидан 2 баравар камдир.

BusinesStat маълумотларига кўра, барча давлатларда сут ва сут маҳсулотлари энг кўп миқдорда истеъмол қилинади - 281,8 кг, ҳайвон ёғлари эса энг кам миқдорда истеъмол қилинади - 3,67 кг. ЖССТ маълумотларига кўра, 2000-2017 йилларда республиканинг ўртача доимий аҳолисининг 31,4 фоизга ўсишига қарамай, сўнгги 17 йил ичида аҳоли даромадларининг динамик ўсиши таъминланди, бу эса молиявий имкониятларни мустақамлаш ва асосий турдаги маҳсулотларни аҳоли овқатланиши томонидан истеъмол қилишни ортишига олиб келди. Жумладан, бир йилда сабзавот истеъмоли 277,0 кг, мева – 145,2 кг, тухум – 215 дона, гўшт ва гўшт маҳсулотлари – 43,2 кг, сут ва сут маҳсулотлари – 270,0 л, картошка – 55,2 кг, шакар – 31,0 кг, ўсимлик мойи - 24,0 л [1].

Бизнинг изланишимизда ўртача кунлик озиқ-овқат рационадаги қандолат маҳсулотлари рўйхатидан миллий маҳсулот бўлган “Навот” энг оммабоп эканлиги кузатилди.

3-жадвал. Ўрганилган ҳудудлардаги катта ёшдаги аҳолининг ўртача кунлик рационада озиқ-овқат истеъмолини ёз-куз ва қиш-баҳор мавсумида, рационал меъёрларга нисбатан баҳолаш, (г/кун, $M \pm m$).

Озиқ-овқат маҳсулоти	Самарқанд вил	
	Шахар	Қишлоқ
Ёз-куз мавсуми	$17,3 \pm 1,1$	$19,7 \pm 1,2$
Қиш-баҳор мавсуми	$22,6 \pm 1,2$	$24,8 \pm 1,3$
Ўртача	$19,9 \pm 1,2$	$22,3 \pm 1,3$

мавсумларида сут ва сут маҳсулотларини истеъмол қилиш даражаси жудаям паст миқдорда эканлигини тавсифловчи маълумотлар олинди. Самарқанд шаҳрида ёз-куз

мавсумида қаймоғи олинмаган сүт истеъмоли жон бошига кунига ўртача $90,0 \pm 1,6$ г ёки барча сүт маҳсулотлари бўйича йилига $71,7 \pm 1,5$ литр бўлиб, вахоланки меъёр бўйича йилига $400,0$ г/кун ёки йилига $286,0$ л ни ташкил қилиши лозим эди.

ХУЛОСА

Ўзбекистонда биринчи марта миллий маҳсулотлар, шу жумладан, қандолат маҳсулотларининг турлари бўйича истеъмолини тавсифловчи маълумотлар олинди. Қандолат маҳсулотларидан ташқари шакар истеъмоли Самарқанд шаҳрида рационларда бир кишига ёз-куз мавсумида кунига $24,0 \pm 0,5$ г ёки йилига $9,2$ кг ни ташкил этди. Шакарни қандолат маҳсулотларига қўшиб ҳисоблаганда йилига $17,3$ кг ни ташкил этди. Қиш-баҳор мавсумида шакар истеъмоли бирмунча ошади ва Самарқандда кунига бир кишига $25,0 \pm 0,4$ г ёки қандолат маҳсулотлари билан биргаликда Самарқандда кунига $62,0 \pm 1,5$ г ёки йилига $22,6$ кг ни ташкил этади. Ўрганилган аҳоли рационларида соғлом овқатланиш бўйича берилган тавсияларга нисбатан овқатланиш ёз-куз мавсумида сабзавот маҳсулотларини деярли $1,5$ баробар, қиш-баҳор мавсумида эса 2 баробар кам истеъмол қилганлиги кузатилмоқда. Қиш-баҳор мавсумларида шакар ва қандолат маҳсулотлари истеъмоли бироз ортанлиги кузатилиб, Самарқанд ҳудудида яшовчи аҳолининг ўртача кунлик рациониди $25,0 \pm 0,4$ г ёки қандолат маҳсулотлари кунига $62,0 \pm 1,5$ г/кунни ташкил этганлиги аниқланди. Йил бўйича олиб қараганимизда Самарқандда $22,6$ кг ни ёки кунига ҳисоблаганимизда $83,0 \pm 2,0$ г эканлиги кузатилди

АДАБИЁТЛАР:

1. Анализ рынка кондитерских изделий в странах СНГ в 2016-2020 гг, прогноз на 2021-2025 гг: United Nations Statistics Division, Food and Agriculture Organization of the United Nations, статистические органы отдельных стран СНГ, BusinesStat, 2020, - с.220
2. Всемирная организация здравоохранения. Устойчивое здоровое питание. Руководящие принципы ВОЗ. Рим.2020. -С.44. (<https://doi.org/10.4060/ca6640ru>).
3. ВОЗ. Здоровая пища и питания женщин и их семей. Scherfigsvej 8 DK-2100 Copenhagen Ø Denmark, 2002. E73470R, P 81
4. Diyetologiya asoslari. A.S.Xudayberganov, J.A.Rizayev, B.E.Tuxtarov Tibbiyot oliy o'quv yurtlari uchun darslik, Toshkent, 2021, "Hilol media" nashriyoti, 696 b.
5. Ўзбекистон Республикаси аҳолисининг ёшига, жинсига ва касбий фаолияти гуруҳлари учун соғлом овқатланишни таъминлашга қаратилган ўртача кунлик рационал овқатланиш нормативлари. СанҚваН № 0007-20 (<https://gov.uz>.)
6. World Cancer Research Fund International/American Institute for Cancer Research. Continuous Update Project Report: Diet, Nutrition, Physical Activity and Stomach Cancer. 2016. Available at: wcrf.org/stomach-cancer-2016 (Accessed on April 25, 2016).

7. Интернет ресурслари: газета uz/2022.12.08.
8. Ibatova, S. M., Uralov, S. M., & Mamatkulova, F. K. (2022). Bronchobstructive syndrome in children. Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(5), 518-522.
9. Улугов, Х. Х., Уралов, Ш. М., Шакаров, Ф. Р., & Гафурова, М. Э. (2014). Об эффективности противовирусного препарата Генферон лайт при лечении острых бронхолитов у детей раннего возраста. In Молодежь и медицинская наука в XXI веке (pp. 92-92).
10. Уралов, Ш. (2020). COVID-19 pandemiyasi davrida chaqaloqlarni ko 'krak suti bilan oziqlantirish bo'yicha tavsiyalar sharhi. Журнал гепато-гастроэнтерологических исследований, 1(1), 98-103.
11. Исраилова, С. Б., Жураев, Ш. А., & Уралов, Ш. (2020). Сравнительный анализ различных календарей прививок у детей. Детская медицина Северо-Запада, 161.
12. Жураев, Ш. А., Исраилова, С. Б., & Уралов, Ш. М. (2020). О необходимости профилактики завозной малярии в Среднеазиатском регионе. In Актуальные аспекты медицинской деятельности (pp. 162-169).
13. Эранов, Н. Ф., & Уралов, Ш. М. (2015). Профилактика и раннее лечение плоскостопия у детей. Современная педиатрия: актуальные задачи и пути их решения. Ташкент, 309-310.
14. Рустамов, М. Р., Ибатова, Ш. М., Уралов, Ш. М., Атаева, М. С., & Юсупова, М. М. (2008). О составе высших жирных кислот при витамин Д-дефицитном рахите. Вестник врача общей практики, (3), 54-56.
15. Уралов, Ш. М., Рустамов, М. Р., Закирова, Б. И., & Абдусаломов, А. А. (2006). Состояние глюконеогенной функции печени у детей с патологией гастродуоденальной зоны в зависимости от давности заболевания. Вятский медицинский вестник, (2), 61-62.
16. Улугов, Х. Х., Уралов, Ш. М., Шакаров, Ф. Р., & Гафурова, М. Э. (2014). Об эффективности противовирусного препарата Генферон лайт при лечении острых бронхолитов у детей раннего возраста. In Молодежь и медицинская наука в XXI веке (pp. 92-92).
17. Абдуллаева, З. Х., Азимова, Г. А., Уралов, Ш. М., & Нажмиддинова, Н. К. (2014). Об эффективности проведения экспресс-диагностики возбудителей внебольничной пневмонии у детей. In Молодежь и медицинская наука в XXI веке (pp. 29-30).
18. Уралов, Ш. М., Облокулов, Х. М., & Мамутова, Э. С. (2020). О неспецифической профилактике коронавирусной инфекции. In Актуальные вопросы современной науки (pp. 132-134).

19. Уралов, Ш., Абдусалямов, А., Ибатова, Ш., & Умарова, С. (2014). Результаты проведенного анкетирования матерей, дети которых страдают острой респираторно-вирусной инфекцией. Журнал проблемы биологии и медицины, (3 (79)), 164-165.
20. Умарова, С., Уралов, Ш., Гарифулина, Л., & Шамсуддинова, Д. (2014). Изучение степени бронхиальной обструкции у детей, страдающих острым бронхолитом. Журнал проблемы биологии и медицины, (3 (79)), 159-160.
21. Гарифулина, Л., Рустамов, М., Кудратова, Г., & Уралов, Ш. (2014). Урсодексихолевая кислота в терапии вирусных хронических гепатитов у детей. Журнал проблемы биологии и медицины, (3 (79)), 95-96.
22. Уралов, Ш. М., Жураев, Ш. А., & Рахмонов, Ю. А. (2022). Управляемые предикторы бронхиальной астмы у детей, перенесших бронхообструктивный синдром в анамнезе. O'zbekistonda fanlararo innovatsiyalar va ilmiy tadqiqotlar jurnali, 1(9), 376-381.
23. Кобиллов, Э. Э., Уралов, Ш. М., & Холикова, Г. А. (2022). О влиянии занятий физической культуры на качество жизни студентов. Innovation in the modern education system, 2(19), 341-346.
24. Уралов, Ш. М., Жураев, Ш. А., & Исраилова, С. Б. (2022). О влиянии факторов окружающей среды на качество жизни и здоровье молодежи. So 'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi, 1(3), 6-13.
25. Аминов З. З. и др. Социальные аспекты и роль питания в стоматологическом здоровье детей и подростков //Academy. – 2019. – №. 10 (49). – С. 50-56.
26. Abdumuminova R. N., Sh B. R., Bulyaev Z. K. On The Importance Of The Human Body, Nitrates //The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research. – 2021. – Т. 3. – №. 04. – С. 150-153.