

**УДК 616-018**

***Жуманазарова Шахзода Рустамбековна***

*Студент Ташкентского государственного медицинского университета,  
Ташкент, Узбекистан.*

***Журатова Хамрохон Санжар кизи***

*Студент Ташкентского государственного медицинского университета,  
Ташкент, Узбекистан.*

***Ниязова Ольга Андреевна***

*Старший преподаватель кафедры Гигиены и окружающей среды  
Ташкентского государственного медицинского университета,  
Ташкент, Узбекистан.*

***Ишанджанова Сурайё Хабибуллаевна***

*Доцент (PhD) кафедры №1 Гистологии и медицинской биологии  
Ташкентского государственного медицинского университета,  
Ташкент, Узбекистан.*

**ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ И  
ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА МЕТАБОЛИЧЕСКИХ  
НАРУШЕНИЙ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

***Аннотация:** Нарушения пищевого поведения относятся к ведущим модифицируемым факторам риска развития ожирения, метаболического синдрома, сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний. По данным Всемирная организация здравоохранения, нерациональное питание существенно влияет на распространенность хронических неинфекционных заболеваний. Студенческий возраст является важным периодом формирования устойчивых привычек, включая структуру и режим питания, которые в дальнейшем определяют состояние здоровья.*

***Ключевые слова:** Пищевое поведение, студенты, метаболические нарушения, гигиена питания, факторы риска, ожирение.*

***Shakhzoda Rustambekovna Zhumnazarova***  
*Student of Tashkent State Medical University,*

*Tashkent, Uzbekistan.*

***Khamrokhon Sanjar qizi Juratova***

*Student of Tashkent State Medical University,*

*Tashkent, Uzbekistan.*

***Olga Andreevna Niyazova***

*Senior Lecturer, Department of Hygiene and Environmental Health*

*Tashkent State Medical University*

*Tashkent, Uzbekistan.*

***Surayyo Khabibullaevna Ishandzhanova***

*Associate Professor (PhD), Department No. 1 of Histology and Medical*

*Biology, Tashkent State Medical University,*

*Tashkent, Uzbekistan.*

## **CHARACTERISTICS OF EATING BEHAVIOR AND POTENTIAL RISK FACTORS FOR METABOLIC DISORDERS AMONG MEDICAL UNIVERSITY STUDENTS**

***Annotation:*** *Disorders of eating behavior are among the leading modifiable risk factors for the development of obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes mellitus, and cardiovascular diseases. According to the World Health Organization, unhealthy nutrition significantly contributes to the prevalence of chronic non-communicable diseases. Student age represents an important period for the formation of stable habits, including dietary structure and eating patterns, which subsequently determine health status.*

***Key words:*** *Eating behavior, students, metabolic disorders, nutrition hygiene, risk factors, obesity.*

**Актуальность.** Рациональное питание является важным фактором профилактики хронических неинфекционных заболеваний. По данным Всемирная организация здравоохранения, нерациональное питание способствует росту ожирения, сахарного диабета 2 типа и сердечно-сосудистых заболеваний. В студенческом возрасте из-за высокой учебной нагрузки и стресса часто

формируется нерегулярный режим питания, что определяет актуальность изучения пищевого поведения студентов медицинских вузов.

**Цель исследования.** Оценить особенности пищевого поведения студентов медицинского вуза и выявить потенциальные факторы риска метаболических нарушений.

**Методы исследования.** Исследование носило одномоментный поперечный характер и включало 157 студентов Ташкентского государственного медицинского университета. Для оценки пищевого поведения применялся опросник Adult Eating Behaviour Questionnaire (АЕВQ), включающий вопросы о режиме питания, частоте потребления основных продуктов и субъективной оценке здоровья. Статистическая обработка проводилась методами описательной статистики с расчётом относительных величин (%).

#### **Результаты исследования.**

Доля студентов, питающихся 1–2 раза в сутки, составила 35,7% (95% ДИ: 28,2–43,2%). Отклонение от условного референсного уровня 50% статистически значимо ( $\chi^2$ ,  $p = 0,0003$ ), что свидетельствует о высокой распространенности нерегулярного режима питания. Нерегулярный завтрак или его пропуск отмечены у 56,7% студентов (95% ДИ: 48,9–64,5%). Различия по сравнению с уровнем 50% статистически недостоверны ( $p = 0,094$ ), однако наблюдается тенденция к превышению половины выборки. Редкое употребление овощей и фруктов выявлено у 17,2% респондентов (95% ДИ: 11,3–23,1%), что статистически значимо отличается от референсного уровня ( $p < 0,001$ ). Ежедневное употребление фастфуда зарегистрировано у 8,3% студентов (95% ДИ: 4,0–12,6%;  $p < 0,001$ ). Ежедневное употребление газированных напитков выявлено у 18,5%

опрошенных (95% ДИ: 12,4–24,6%;  $p < 0,001$ ). Несмотря на выявленные нарушения, 94,3% студентов оценили свое здоровье как хорошее или отличное.



Полученные данные свидетельствуют о распространенности факторов риска метаболических нарушений среди студентов. Нерегулярное питание и частое употребление фастфуда и сладких напитков повышают риск ожирения и инсулинорезистентности. Результаты подчеркивают необходимость профилактических мер по формированию культуры рационального питания среди студентов.

### **Вывод.**

У значительной части студентов выявлены нарушения режима и структуры питания. Основными факторами риска являются нерегулярное питание, недостаточное потребление овощей и фруктов, а также частое употребление фастфуда и газированных напитков. Полученные результаты указывают на необходимость внедрения образовательных и профилактических программ в студенческой среде.

### **Список использованной литературы.**

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный доклад о неинфекционных заболеваниях. — Женева: ВОЗ, 2023.
2. Расулев, К. И., Ишанджанова, С. Х., Отажанова, А. Н., & Миртолипова, М. А. (2023). ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МОРФОЛОГИЯ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ ЖЕЛУДКА И

- КИШЕЧНИКА, ОСОБЕННОСТИ ЕЁ ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПРИ ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ. In Современная наука: актуальные вопросы социально-экономического развития (pp. 143-152).
3. Азизова, Ф. Х., Отажанова, А. Н., Ишанджанова, С. Х., Махмудова, Ш. И., & Худойбергенова, Ш. Ш. (2017). Возрастные особенности реакции иммунной системы тонкой кишки на сальмонеллезное воздействие. Журнал теоретической и клинической медицины, (3), 6-8.
  4. Atayeva, T. K., & Nazarov, B. S. (2024). 1-TIP QANDLI DIABET ASORATLARINING MORFOFUNKSIONAL XUSUSIYATLARI. Экономика и социум, (11-2 (126)), 950-953.
  5. Айтеков, Б. М., Батырбеков, Т. М., & Хужамуратова, Д. Х. (2025). МОРФОГЕНЕЗ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНОВ ЭНДОКРИННОЙ И ИММУННОЙ СИСТЕМ В НОРМЕ И ПАТОЛОГИИ. Экономика и социум, (10-2 (137)), 1147-1150.
  6. Азизова, Ф. Л., Камилова, А. Ш., & Камилов, Д. Ю. (2025). СРАВНИТЕЛЬНАЯ МОРФОЛОГИЯ КИШЕЧНИКА И ЕЁ СВЯЗЬ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПИТАНИЯ В РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУППАХ. Медицинский журнал молодых ученых, (16 (12)), 160-164.
  7. Азизова, Ф. Х., Тухтаев, Н. К., Ишанджанова, С. Х., Худойбергенова, Ш. Ш., Махмудова, Ш. И., & Мирзарахимов, Ж. У. (2016). Постнатальный морфогенез иммунных органов у потомства, полученного в условиях экспериментального гипотиреоза у матери. Морфология, 149(3), 10-10а.
  8. Азизова, Ф. Х., Отажанова, А. Н., Ишанджанова, С. Х., Расулов, К. И., & Мадаминова, Ф. А. (2014). Структурные особенности постнатального становления иммунной системы тонкой кишки крыс в условиях внутриутробного воздействия пестицидов. Морфология, 145(3), 11-11.