

**КУЛЬТУРНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И ПИЩЕВЫЕ  
ПРИВЫЧКИ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ КАЗАХСТАНА И  
УЗБЕКИСТАНА: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ**

**Кожекенова Жанат Асетовна**

НАО Казахский национальный медицинский университет  
имени С.Д.Асфендиярова, Алма-Ата, Казахстан

**Алимджанова Дилбар Негматовна**

Самаркандский государственный медицинский университет,  
Самарканд, Узбекистан

**Амридинов Шавкат**

Самаркандский государственный медицинский университет,  
Самарканд, Узбекистан



**Аннотация:** Привычки студентов-медиков, будущих врачей, тесно связаны с культурными традициями, климатическими условиями и уровнем жизни в разных регионах Казахстана и Узбекистана. Этот фактор играет существенную роль в их здоровье, успеваемости и, в конечном счете, на качестве будущей работы. В данной статье мы проведем сравнительный анализ пищевых привычек студентов-медиков Казахстана и Узбекистана.

**Ключевые слова:** пищевые привычки, студенты-медики, Казахстан, Узбекистан, региональные особенности, здоровое питание, традиционная кухня.

**Abstract:** The habits of medical students, future doctors, are closely related to cultural traditions, climatic conditions and standard of living in different regions of Kazakhstan and Uzbekistan. This factor plays a significant role in their health, academic performance and, ultimately, the quality of their future work. In this article, we will conduct a comparative analysis of the eating habits of medical students of Kazakhstan and Uzbekistan.

**Key words:** eating habits, medical students, Kazakhstan, Uzbekistan, regional characteristics, healthy eating, traditional cuisine.

**Введение.** Студенческая жизнь – это не только период интенсивного обучения, но и время формирования социальных связей, адаптации к новой среде и развития индивидуальных привычек. Культурные особенности и

пищевые привычки студентов-медиков, будущих врачей, оказывают значительное влияние на их здоровье, успеваемость и, в конечном счете, на качество будущей работы.

### **Факторы, влияющие на пищевые привычки**

1. **Географическое положение:** Горные районы с ограниченным выбором продуктов отличаются от равнинных областей с более разнообразным ассортиментом.
2. **Климат:** Сезонность продуктов и способы их приготовления напрямую зависят от климатических условий.
3. **Этнический состав:** Каждая этническая группа имеет свои кулинарные традиции.
4. **Уровень урбанизации:** В городах доступность фаст-фуда и готовых продуктов выше, чем в сельской местности.
5. **Социально-экономические факторы:** Доход населения, уровень образования и доступность продуктов влияют на состав рациона.

### **ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ: КАЗАХСТАН:**

- **Молочные продукты:** Кони молоко (кумыс), кобылье молоко (кымыз), айран и сыр занимают важное место в рационе казахов.
- **Мясо:** Конина, баранина и говядина являются основными видами мяса.
- **Мучные изделия:** Баурсаки, казы, курт – традиционные казахские блюда.
- **Чай:** Чай с молоком и солью – популярный напиток среди казахов.

### **Сравнение пищевых привычек студентов из разных регионов Казахстана**

**Северный Казахстан:** Преобладание молочных продуктов, мяса (говядина, конина), мучных изделий из пшеницы.

**Центральный Казахстан:** Разнообразный рацион, включающий мясо, молочные продукты, мучные изделия и овощи.

**Южный Казахстан:** Большое влияние узбекской кухни, преобладание плова, лепешек, овощей и фруктов.

### **ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ: УЗБЕКИСТАН:**

- **Плов:** Плов – основное блюдо узбекской кухни.
- **Лепешки:** Лепёшки различных сортов употребляется ежедневно.
- **Овощи и фрукты:** В узбекской кухне широко используются свежие овощи и фрукты, особенно в летний период.
- **Сладости:** Узбеки славятся своими сладостями, такими как пахлава, халва и катлама.

### **Сравнение пищевых привычек студентов из разных регионов Узбекистана**

**Ферганская долина:** Преобладание плова, лепешек, овощей и фруктов. Широкое использование риса и специй.

**Хорезмский регион:** Большое разнообразие рыбных блюд, использование риса, овощей и фруктов.

**Ташкентская область:** Более разнообразный рацион, включающий элементы русской и европейской кухни.

### **Сравнительный анализ**

• **Сходства:** Оба народа придают большое значение семейным ценностям, гостеприимству и традиционной кухне. Молочные продукты и мясо являются основными компонентами рациона как казахов, так и узбеков.

○ Оба народа имеют богатую кулинарную традицию, основанную на мясных и молочных продуктах.

○ Студенты обеих стран активно участвуют в традиционных праздниках и обрядах, что укрепляет их культурные связи.

### • **Различия:**

○ Основное отличие заключается в национальных блюдах. Казахи предпочитают кумыс и конину, а узбеки – плов и рис. Кроме того, религиозные

традиции могут оказывать различное влияние на пищевые привычки студентов.

- В Казахстане большее внимание уделяется молочным продуктам, тогда как в Узбекистане акцент делается на рис и овощи.

- В Казахстане наблюдается большее влияние современных тенденций в питании, в то время как в Узбекистане традиционные блюда остаются более популярными.

### **Пищевые привычки и здоровье**

Сбалансированное питание играет важную роль в поддержании здоровья и успеваемости студентов. Однако, некоторые традиционные блюда могут быть высококалорийными и содержать большое количество жиров. Это может привести к проблемам с весом и повышению риска развития хронических заболеваний. Кроме того, нерегулярное питание и пропуски приемов пищи могут негативно сказаться на умственной работоспособности студентов.

#### **Общие тенденции и проблемы**

- Высокое потребление углеводов: В рационе преобладают мучные изделия, рис и другие углеводсодержащие продукты.

- Значительное количество жиров: Мясо, молочные продукты и растительные масла являются основными источниками жиров.

- Недостаток овощей и фруктов: дефицит витаминов и минералов. В рационе часто наблюдается дефицит свежих овощей и фруктов, особенно в зимний период, что может привести к дефициту витаминов и минералов.

- Уменьшение потребления традиционных продуктов: Молодые люди все чаще отдают предпочтение фаст-фуду и готовым продуктам.

- Высокое потребление соли и жиров: Традиционные блюда часто содержат большое количество соли и жиров, что может негативно сказаться на здоровье.

Дальнейшие исследования могут быть направлены на изучение влияния культурных особенностей и пищевых привычек на успеваемость студентов-медиков, а также на разработку рекомендаций по оптимизации рациона питания с учетом национальных особенностей.

Вывод: Культурные особенности и пищевые привычки студентов-медиков Казахстана и Узбекистана отражают богатые традиции и историю этих народов, а также представляют собой интересное поле для исследования. Изучение культурных особенностей и пищевых привычек студентов-медиков Казахстана и Узбекистана является важным аспектом для понимания их образа жизни и здоровья. Сравнительный анализ позволяет выявить общие тенденции и различия, а также разработать рекомендации по оптимизации рациона питания и пропаганде здорового образа жизни. Сочетание традиционных блюд с современными рекомендациями по здоровому питанию позволит студентам-медикам сохранить здоровье и успешно завершить обучение.

### Литература

лимджанова Д., Амридинов Ш. Анализ авторских педагогических технологий в преподавании медицины иностранным студентам //Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit. – 2024. – С. 815-818.

лимджанова, Д., Бердиева, Г., Бердиев, Д., & Бургутова, У. (2024, May).

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ ЗДОРОВЫМ  
О

limdjanova, Dilbar Negmatovna. "Pedagogical Technologies and Methodological  
М

4. Alimdjanova, Dilbar Negmatovna, Umida Muxammadjonovna Burgutova, and Gulirano Vahobjonovna Berdieva. "Psychological and pedagogical problems of activating the learning process." *Involta Scientific Journal* 2.1 (2023): 158-160.

LIMDJANOVA, DILBAR NEGMATOVNA, and DONIYOR

d

И

о

VAKHOBJONOVICH BERDIEV. "Theoretical methodological fundamentals

i

limdjanova, D. N., Burgutova, U. M., & Berdieva, G. V. (2023). Psychological and

p

лимджанова Д. Анализ авторских педагогических технологий в Узбекистане

d

лимджанова Д., Юлдашова Н. Авторские педагогические технологии в

преподавании медицины на английском языке иностранным студентам из

Индии //Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit. – 2024. – С. 566-

g

l

i

m 10. Begmatova, D., and D. Alimjanova. "AUTHOR'S PEDAGOGICAL

TECHNOLOGIES IN MEDICAL UNIVERSITIES." *Science and innovation 3.B9*

(2024): 14-17.

a 11. Бургутова, Умида, Наргиза Хайруллаевна Ортикова, and Дилбар

Негматовна Алимджанова. "ГИГИЕНА ПОЛОСТИ РТА И ОСНОВНЫЕ

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СУХОСТЬ ВО РТУ." *TADQIQOTLAR. UZ* 49.6

(2024): 112-118.

a, D12N. (2Vakhobjonovich, Berdiev Doniyor. "LITERATURE ANALYSIS ON

THE IMPACT OF ELECTROMAGNETIC INFLUENCE ON THE

PHYSICOCHEMICAL PROPERTIES OF MILK." *AGROBIOTEKNOLOGIYA VA*

*VETERINARIYA TIBBIYOTI ILMIY JURNALI* (2023): 130-135.

oniyor B. THE IMPORTANCE OF THE FUNDAMENTAL PRINCIPLES OF IBN

SINA'S TEACHINGS FOR SOLVING MODERN WATER-RELATED

ENVIRONMENTAL ISSUES //Western European Journal of Modern Experiments

and Scientific Methods. – 2024. – Т. 2. – №. 10. – С. 51-54.

egmatovna, A. D. (2021). Improving the pedagogical conditions for the introduction

o

f

c

egmatovna, ALIMDJANOVA Dilbar, and AZMIEVA Elzara Ernestovna. "Use of Modern Digital Technologies in the Education System." ECLSS Online 2020a 181 (2020).

egmatovna, Alimdjanova Dilbar. "Formation of Ideas About a Healthy Lifestyle in Teaching Children of Senior Preschool Age." *psychologist* 7.5 (2020).

. А. Кожекенова, М. С. Мусина, Н. А. Талкимбаева [и др.]. "Анализ состояния здоровья и медицинской грамотности взрослого населения". Вестник Казахского национального медицинского университета. – 2016. – № 1. – С. 686-688. – EDN YKONNZ.

амалиев, М. А., Ж. А. Кожекенова, and А. К. Аманов. "НАУЧНОЕ ОБОСНОВАНИЕ СЛУЖБЫ МЕДИЦИНЫ ТРУДА В РЕСПУБЛИКЕ КАЗАХСТАН."

ыдыкбаева У. и др. Сравнительный анализ авторских педагогических технологий в преподавании медицины иностранным студентам в Узбекистане и Киргизистане //Conference Proceedings: Fostering Your Research Spirit. – 2024. – С. 475-477.

улайманова Р. и др. Использование авторских педагогических технологий в преподавании валеологии в немедицинских университетах //Conference

axriddin, Orinboyev, and Alimjanova Dilbar Negmatovna. "SOG'LIQNI SAQLASH T

амидова З. и др. Разработка педагогической авторской программы по формированию здорового образа жизни для подростков //Conference I

Юнусов Х. Б., Бердиев Д., Алимджанова Д. Н. АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ I

D

З

А

Б

О

Л

Е

В

А

Н

И

Й

У

П

О

Д

Р

О

С

Т

К

О

В