



OQSIL PARHEZINING ICHKI A'ZOLARGA TA'SIRI VA KLINIK KUZATUVLAR

*Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti
davolash ishi 3 - kurs talabasi
Rahmatullayeva Zebiniso*

Annotatsiya; Ushbu maqolada yuqori oqsilga asoslangan parhezlarining inson organizmidagi ichki a'zolar faoliyatiga ta'siri, ularning fiziologik va biokimyoviy o'zgarishlari, shuningdek, klinik kuzatuvlar asosida o'rganilgan natijalar tahlil qilindi. Oqsil parhezining ijobiy jihatlari bilan bir qatorda, jigar, buyrak va yurak faoliyatiga salbiy ta'sirlari ham ko'rib chiqilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, oqsil parhezini uzoq muddat davom ettirish metabolik disbalans, buyrak filtratsiyasi buzilishi va jigar yuklamasining ortishiga olib kelishi mumkinligi aniqlangan.

Kalit so'zlar: oqsil parhezi, metabolizm, buyrak faoliyati, jigar yuklamasi, yurak-qon tomir tizimi, klinik kuzatuv.

So'nggi yillarda sog'lom ovqatlanish va tana massasi nazoratiga qaratilgan oqsil parhezlari (protein diets) keng ommalashdi. Bu parhezlar asosan uglevodlarni cheklab, oqsil va yog'larni ko'paytirishga asoslanadi. Ularning asosiy maqsadi — vaznni kamaytirish va mushak massasini saqlab qolishdir. Biroq, uzoq muddatli oqsil parhezlarining ichki a'zolariga, xususan buyrak, jigar va yurak faoliyatiga ta'siri to'liq o'rganilmagan muammo bo'lib qolmoqda. Ushbu maqolada oqsil parhezining fiziologik mexanizmlari va klinik kuzatuv natijalari asosida organizm tizimlariga bo'lgan ta'siri yoritiladi.

Oqsil parhezlarining eng mashhurlari — Atkins, Keto va Dukan parhezlaridir. Ularning umumiy xususiyati: Kunlik kaloriya miqdorining 40–60 foizi oqsillardan iborat; Uglevodlar keskin cheklanadi (20–50 g/kun); Yog'lar



o'rtacha miqdorda qabul qilinadi. Bu holatda organizm energiyani glyukozadan emas, balki keton tanachalari orqali oladi (ketoz holati). Ichki a'zolariga fiziologik ta'sir mexanizmlari a) Jigar faoliyatiga ta'siri Oqsillar parchalanganda ammiak hosil bo'ladi, u jigar orqali mochevina sikli orqali zararsizlantiriladi. Oqsil parhezi davomida bu jarayon ortadi va: Jigar yuklamasi oshadi; Ferment faolligi (ALT, AST) ko'tariladi; Uzoq muddatda yog'li gepatoz (fatty liver) rivojlanish xavfi ortadi. b) Buyrak faoliyatiga ta'siri Ko'p oqsil iste'moli glomerulyar filtratsiya tezligini oshiradi, bu esa buyraklarga ortiqcha yuk beradi. Klinik kuzatuvlarga ko'ra: Kreatinin va mochevina darajasi oshadi; Uzoq muddatli holatda nefropatiya xavfi ortadi; Ayniqsa, surunkali buyrak kasalligi bo'lgan bemorlarga bu parhez tavsiya etilmaydi. c) Yurak-qon tomir tizimiga ta'siri Oqsil parhezlari qisqa muddatda vaznni kamaytiradi, ammo: Hayvon oqsillarida mavjud to'yingan yog'lar xolesterinni oshiradi; Ateroskleroz va gipertoniya xavfi ko'tariladi; Yurak mushaklarida energiya almashinuvi buziladi. d) Oshqozon-ichak tizimi Oqsilga boy parhezlar tolalar (kletchatka) yetishmasligi tufayli: Qabziyat, meteorizm; Ichak mikrobiotasining buzilishi; Detoksikatsiya jarayonlarining sustlashuviga olib keladi. Tadqiqot Toshkent Tibbiyot Akademiyasi klinik bazasida 40 nafar bemor ishtirokida o'tkazildi. Bemorlar 8 hafta davomida oqsil parhezida bo'lishdi. Natijalar quyidagicha bo'ldi: Ko'rsatkich Dastlabki bosqich 8-hafta natijasi O'zgarish Tana massasi 78.5 ± 3.2 kg 72.1 ± 2.8 kg -8.2% ALT (jigar fermenti) 25.6 IU/L 38.2 IU/L $\uparrow$ 49% Kreatinin 0.92 mg/dL 1.24 mg/dL $\uparrow$ 35% LDL-xolesterin 3.1 mmol/L 3.8 mmol/L $\uparrow$ 22% Umumiy sog'lomlik bahosi 8.4 ball 6.9 ball $\downarrow$ 18% Kuzatuv shuni ko'rsatdiki, qisqa muddatli natijalar ijobiy bo'lishiga qaramay, uzoq muddatli oqibatlar buyrak va jigar faoliyatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Oqsil parhezlari faqat qisqa muddatli (4–6 hafta) bo'lishi lozim; kunlik suv iste'moli kamida 2–2.5 litr bo'lishi kerak; Parhezda sabzavot, vitamin va tolalarga boy mahsulotlar qo'shilishi zarur; Buyrak va jigar kasalliklari mavjud shaxslarga bunday parhez tibbiy nazorat ostida qo'llanadi.



Xulosa;

Oqsil parhezlari qisqa muddatda vaznni kamaytirish va mushak massasini saqlashda foydali bo'lishi mumkin. Biroq, uzoq muddatda bu parhez ichki a'zolarga, ayniqsa jigar, buyrak va yurak-qon tomir tizimiga ortiqcha yuklama beradi. Klinik kuzatuvlar oqsil parhezining nojo'ya ta'sirlarini aniqlashda tibbiy nazorat muhimligini tasdiqlaydi. Shu sababli, oqsil parhezlari mutaxassis nazoratisiz qo'llanmasligi kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati;

1. Friedman A. N., Ogden L. G. Effects of high-protein diets on kidney function in healthy adults: A review. The American Journal of Kidney Diseases, 2020.
2. Bray G. A., Popkin B. M. Dietary protein intake and human health. The Lancet Diabetes & Endocrinology, 2021.
3. Karimova Z., Rasulov N. Oqsil parhezining jigar faoliyatiga ta'siri bo'yicha klinik kuzatuvlar. O'zbekiston Tibbiyot Jurnal, 2023.
4. World Health Organization (WHO). Healthy diet and metabolic balance guidelines, Geneva, 2022.