



OVQATLANISH BILAN BOG'LIQ SARATON KASALIGI VA DUNYO BO'YICHA STATISTIKA.O'BEKISTONDAGI XOLATI HAMDA KASALIK BILAN BOG'LIQ XAVF OMILLARI

Qirg'izova Xolida Xudayberdiyevna

*Namangan Davlat Universiteti, Tibbiyot fakulteti, Klinik fanlar kafedrası
katta o'qituvchisi*

Qodirova Dिल्фуза Murodjon qizi

*Namangan Davlat Universiteti, Pediatriya ishi yo'nalishi, 3-kurs talabasi
E-mail: dिल्фузаqodirova991@gmail.com*

Annotatsiya: Saraton kasalligining rivojlanishida ovqatlanish muhim rol o'ynaydi. Noto'g'ri parhez, xususan, yog'li, shakarli va qayta ishlangan oziq-ovqatlar iste'moli saraton xavfini oshirishi mumkin. Aksincha, antioksidantlarga boy sabzavot va mevalar, tolali mahsulotlar hamda sog'lom yog' va oqsillar saratonning oldini olishga yordam beradi. To'g'ri ovqatlanish odatlarini shakllantirish orqali saraton xavfini kamaytirish va umumiy sog'liqni yaxshilash mumkin. Ushbu maqola dietaning onkologik kasalliklarga ta'sirini va O'zbekistondagi onkologik kasalliklarning statistik xolati tahlil qiladi va profilaktik tavsiyalarni taqdim etadi.

Kalit so'zlar: Saraton, ovqatlanish, dietologiya, antioksidantlar, qayta ishlangan oziq-ovqat, to'g'ri ovqatlanish, onkologik kasalliklar, saraton profilaktikasi, sog'lom turmush tarzi, vitaminlar, fitonutrientlar, immunitet, yallig'lanish, kletchatka, biologik faol moddalar.

OVQATLANISH BILAN BOG'LIQ SARATON KASALIGI VA DUNYO BO'YICHA STATISTIKA

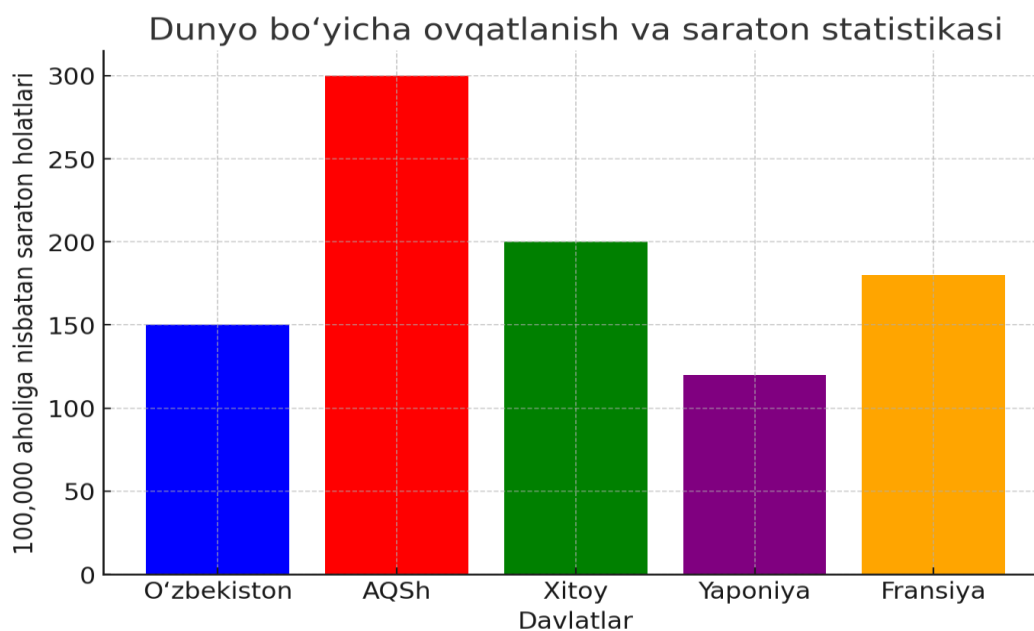
Saraton (onkologik kasalliklar) butun dunyoda o'limning yetakchi sabablaridan biri bo'lib, uning rivojlanishiga genetik omillar, ekologik ta'sirlar va turmush tarzi kabi omillar sabab bo'ladi. So'nggi ilmiy tadqiqotlar shuni



ko'rsatmoqdaki, noto'g'ri ovqatlanish saraton kasalliklari xavfini oshirishi mumkin. Shu sababli, to'g'ri ovqatlanish nafaqat organizmning umumiy sog'lig'ini yaxshilaydi, balki saraton rivojlanishini oldini olishda ham muhim ahamiyatga ega. Hozirgi kunda odamlar tez tayyorlanadigan (fastfud), yog'li, shakar va konservantlarga boy oziq-ovqatlarni ko'p iste'mol qilishadi. Bu esa ortiqcha vazn, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va, eng muhimi, saraton xavfini oshiradi. Shu sababli, to'g'ri ovqatlanish tartibiga rioya qilish va saraton kasalliklarini oldini olishda qanday mahsulotlar foydali yoki zararli ekanini bilish juda muhim. Ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, parhez odatlari saraton rivojlanishiga sezilarli ta'sir qiladi. Ba'zi oziq-ovqat mahsulotlari organizmni himoya qilsa, boshqalari esa saraton chaqiruvchi omillardan biri bo'lishi mumkin. Zamonaviy odamlarning ko'pchiligi yog'li, shirin va qayta ishlangan mahsulotlarga boy oziq-ovqatlarni iste'mol qiladi. Bunday mahsulotlar semizlik, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va saraton xavfini oshiradi. Ayniqsa, transyog'lar va ortiqcha yog' iste'moli organizmdagi yallig'lanish jarayonlarini kuchaytirib, hujayralarning anormal o'sishiga sabab bo'lishi mumkin. Qayta ishlangan go'sht mahsulotlari, xususan, kolbasa, sosiska va tuzlangan go'sht tarkibidagi zararli moddalar oshqozon va ichak saratonining rivojlanish ehtimolini oshiradi. Shakar va ortiqcha kaloriyali oziq-ovqatlar ham organizm uchun katta xavf tug'diradi. Ular insulin qarshiligini oshirib, qandli diabet bilan birga saraton xavfini ham ko'paytiradi. Ayniqsa, gazlangan ichimliklar va shakarli mahsulotlar hujayralarning o'sish jarayonini tezlashtirishi mumkin. Shu sababli, shirinlik va ortiqcha kaloriyali mahsulotlar iste'molini cheklash muhimdir. Saraton kasalliklari dunyo miqyosida o'sib borayotgan muhim tibbiy muammolardan biri bo'lib, uning rivojlanishiga turli omillar sabab bo'ladi. Oxirgi yillarda ovqatlanish va saraton o'rtasidagi bog'liqlik tobora ko'proq o'rganilmoqda. Ba'zi oziq-ovqat mahsulotlari saraton xavfini oshirishi yoki kamaytirishi mumkinligi isbotlangan. Sanoat usulida qayta ishlangan mahsulotlar, qizil go'sht, ortiqcha yog' va shakarni o'z ichiga olgan ratsion saraton

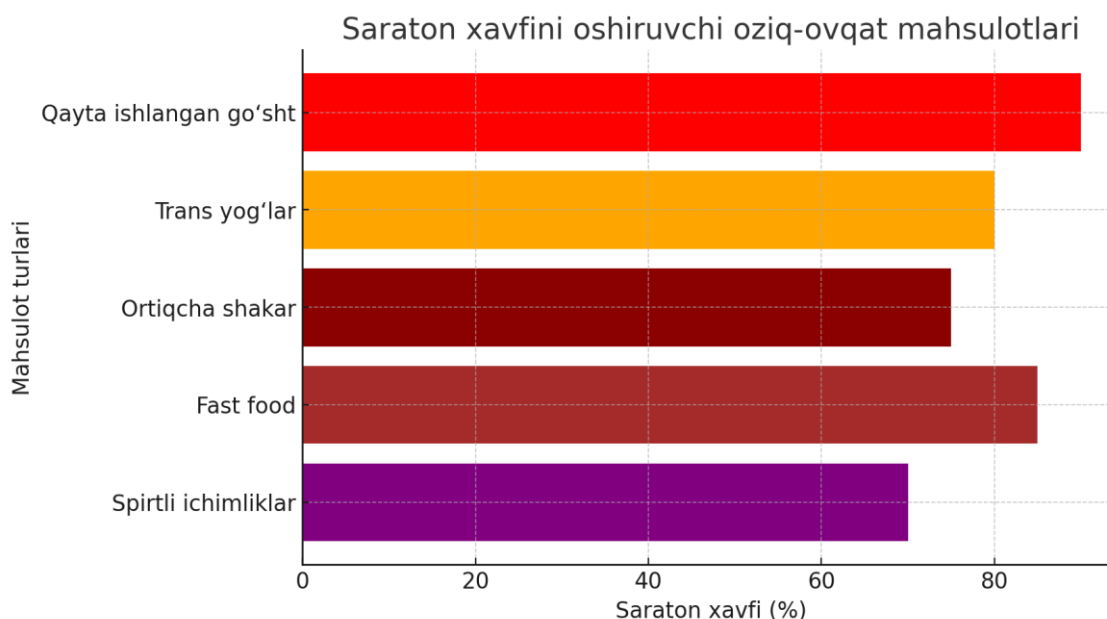


rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin. Xususan, kolorektal saraton, oshqozon saratoni va me'da osti bezi saratoni noto'g'ri ovqatlanish bilan bevosita bog'liq. Ishlov berilgan go'sht mahsulotlari, masalan, kolbasa va sosiska tarkibida bo'ladigan nitrat va nitrit moddalar ichak saratoni xavfini oshirishi aniqlangan. Shuningdek, trans yog'lar va ortiqcha kaloriyali ovqatlar semizlikka olib keladi, bu esa o'z navbatida ko'krak saratoni, bachadon saratoni va jigar saratoni rivojlanishiga zamin yaratadi. Meva va sabzavotlar yetarlicha iste'mol qilinmaganda, organizm saraton hujayralariga qarshi kurashadigan antioksidantlar va kletchatkadan mahrum bo'ladi, bu esa saraton xavfini yanada oshiradi. Bundan tashqari, jismoniy faollikning kamayishi va semizlikning ortishi ham saraton rivojlanishiga ta'sir qiluvchi muhim omillardan biri hisoblanadi. Tadqiqotlarga ko'ra, O'zbekistonda ortiqcha vaznga ega bo'lganlar soni ortib bormoqda va bu ichki organlar saratoni, xususan, jigar va oshqozon osti bezi saratoni xavfini oshirmoqda. Tez tayyorlanadigan va qayta ishlangan oziq-ovqatlardan voz kechish – organizmni zararli kimyoviy moddalardan himoya qiladi. Oziq-ovqat mahsulotlari inson salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Noto'g'ri ovqatlanish odatlari va zararli mahsulotlarning haddan tashqari ko'p iste'mol qilinishi saraton xavfini oshiradi.





O‘zbekistonda saraton va ovqatlanishning ta’siri. O‘zbekistonda saraton kasalliklari bilan kasallanganlar soni yildan-yilga ortib bormoqda. Rasmiy statistik ma’lumotlarga ko‘ra, mamlakatda har yili 20 mingdan ortiq yangi saraton holati qayd etiladi. Saraton bilan kasallanganlarning umumiy soni 100 mingdan oshiq ekanligi ma’lum. Eng ko‘p uchraydigan saraton turlari orasida ko‘krak saratoni, o‘pka saratoni, oshqozon saratoni va kolorektal saraton yetakchi o‘rinni egallaydi. Ovqatlanish odatlarining buzilishi ushbu kasalliklarning ortishiga sabab bo‘luvchi asosiy omillardan biridir. Ishlov berilgan oziq-ovqat mahsulotlari, tez tayyorlanadigan ovqatlar (fast food) va yog‘li taomlar iste’molining ortishi saraton xavfini oshirmoqda. O‘zbek taomlari orasida yog‘li va qovurilgan mahsulotlarning ko‘pligi ham ushbu xavf omillarini kuchaytiradi. Statistikalari shuni ko‘rsatadiki, ovqatlanishning saraton rivojlanishidagi o‘rni juda muhim, chunki yomon ovqatlanish odatlari 20-30% saraton rivojlanishining sababchisi bo‘lishi mumkin. O‘zbekistonda bu kasallikning ortib borayotganligi jiddiy muammolardan biri bo‘lib, profilaktik chora-tadbirlar, sog‘lom ovqatlanish targ‘iboti va turmush tarzining o‘zgarishi orqali bu xavfni kamaytirish mumkin. To‘g‘ri ovqatlanish va sog‘lom hayot tarzi saraton kasalliklarining oldini olishda eng samarali vositalardan biridir. Quyida statistik grafikda batafsil ko‘rib chiqamiz.





Saraton kasalliklarining oldini olish uchun sogʻlom ovqatlanish asosiy omillardan biri hisoblanadi. Notoʻgʻri ovqatlanish odatlari saraton rivojlanish xavfini oshirishi mumkin, shu sababli, ratsionni sabzavot, tolali mahsulotlar, antioksidantlarga boy oziq-ovqatlar bilan boyitish lozim. Qayta ishlangan oziq-ovqatlardan voz kechish, ortiqcha shakar va yogʻ isteʼmolini cheklash orqali saraton xavfini kamaytirish mumkin. Saraton kasalliklarini oldini olish uchun ovqatlanish tartibiga rioya qilish muhim. Ratsionda koʻproq sabzavot va mevalar boʻlishi, yogʻsiz oqsillar tanlanishi, kuniga yetarlicha suv ichilishi va qayta ishlangan mahsulotlardan voz kechish kerak. Hayvon yogʻlari oʻrniga oʻsimlik yogʻlaridan, xususan, zaytun yogʻidan foydalanish foydalidir. Tuz isteʼmolini ham kamaytirish tavsiya etiladi, chunki ortiqcha tuz oshqozon saratoni xavfini oshirishi mumkin. Notoʻgʻri ovqatlanish odatlari saraton rivojlanish xavfini oshirishi mumkin, shu sababli, ratsionni sabzavot, tolali mahsulotlar, antioksidantlarga boy oziq-ovqatlar bilan boyitish lozim. Qayta ishlangan oziq-ovqatlardan voz kechish, ortiqcha shakar va yogʻ isteʼmolini cheklash orqali saraton xavfini kamaytirish mumkin. Sogʻlom turmush tarzini olib borish, jismoniy faollik va toʻgʻri ovqatlanish orqali onkologik kasalliklarning oldini olish mumkin. Shu bois, har bir inson oʻz ratsioniga eʼtibor berishi va zararli odatlardan voz kechishi lozim. Xulosa qilib aytganda, ovqatlanish saraton kasalliklarining rivojlanishida asosiy xavf omillaridan biri hisoblanadi. Bugungi kunda ilmiy tadqiqotlar shuni isbotlamoqdaki, notoʻgʻri shakllangan ovqatlanish tartibi – xususan, yogʻli, shakarli, tuzli, qayta ishlangan va tez tayyorlanadigan mahsulotlarni doimiy isteʼmol qilish – organizmda yalligʻlanish jarayonlarini kuchaytirib, kantserogenezni ragʻbatlantiradi. Oʻzbekistonda saraton kasalliklarining ortib borayotgan statistikasi ham bu xavfni inkor etmaslik kerakligini koʻrsatmoqda. Har yili oʻn minglab yangi holatlar aniqlanmoqda, bu esa aholi oʻrtasida profilaktik tibbiyot, xususan, sogʻlom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish muhimligini yana bir bor tasdiqlaydi. Sogʻlom turmush tarzini olib borish, yaʼni kunlik ratsionga



meva-sabzavotlar, to'liq don mahsulotlari, toza suv va o'simlik yog'larini kiritish; qayta ishlangan go'sht mahsulotlari, trans yog'lar, shakar va tuzni cheklash orqali saraton xavfini sezilarli darajada kamaytirish mumkin. Buning ustiga, muntazam jismoniy faollik, stressni nazorat qilish, zararli odatlardan (chekish, spirtli ichimliklar) voz kechish bilan bu xavfni yanada pasaytirish mumkin. Shu bois, oziqlanish va hayot tarzini sog'lomlashtirish – nafaqat saratonning oldini olish, balki umuman sog'lom jamiyat asosini yaratish uchun muhim omildir. Bunday yondashuvga davlat siyosati, sog'liqni saqlash tizimi va har bir fuqaro individual mas'uliyat bilan yondashishi lozim. Zero, kasallikni davolashdan ko'ra, uning oldini olish har doim oson, arzon va samaraliroq bo'ladi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, to'g'ri ovqatlanish nafaqat saraton xavfini kamaytiradi, balki umumiy sog'liqni mustahkamlashga ham xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kuchkarova L., Qurbonov Sh.Q. Ovqat hazm qilish va ovqatlanish fiziologiyasi. Namangan davlat universiteti, 2024.
2. Xudayberganov A.S. Diyetologiya asoslari. Samarqand davlat tibbiyot universiteti, 2023.
3. Gerson M., Gerson C. The Gerson Therapy: The Proven Nutritional Program to Fight Cancer and Other Illnesses. Kensington Publishing, 2010.
4. Cornbleet T. The Cancer Diet Cookbook: Comforting Recipes for Treatment and Recovery. Rockridge Press, 2021.
5. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. WHO Technical Report Series 916, 2003.
6. World Cancer Research Fund & American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: A Global Perspective. AICR, 2007.



7. Erboʻtayev I. Umumiy ovqatlanish, sanitariya va gigiyena. Ziyouz.com elektron kutubxonasi.
8. Addon.life. Saraton kasalligini oldini olishga yordam beradigan ovqatlar. 2021.
9. Willett W.C., Trichopoulos D. Nutrition and Cancer: A Summary of the Evidence. Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2012. URL: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/nutrition-and-cancer/>
10. GBD 2019 Risk Factors Collaborators. Global burden of disease attributable to dietary risks: A systematic analysis. The Lancet, 2020. URL: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30752-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30752-2/fulltext)
11. American Cancer Society. Diet and Physical Activity: What's the Cancer Connection? 2021. URL: <https://www.cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active/diet-and-physical-activity.html>
12. National Cancer Institute (NCI). Nutrition in Cancer Care (PDQ®) – Health Professional Version. Updated 2023. URL: <https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/appetite-loss/nutrition-pdq>
13. Kris-Etherton P.M., Petersen K.S., et al. Eating Patterns and Risk of Cancer. Journal of the American College of Cardiology, Vol. 77, No. 2, 2021. URL: <https://www.jacc.org/doi/full/10.1016/j.jacc.2020.10.065>
14. Nestle M. Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health. University of California Press, 2013. URL: <https://www.ucpress.edu/book/9780520275966/food-politics>
15. PubMed Central. Search results for: "Cancer prevention diet". U.S. National Library of Medicine. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/?term=cancer+prevention+diet>