

OVQATLANISH, RUHIY SALOMATLIK VA UZOQ UMR: OKINAVA
DIETASI MISOLIDA

Ilmiy rahbar: TDTU dotsenti

Abdullayeva D.G, tibbiyot fanlari doktoriTalaba **Xaytbayeva Z.M., Mirzayeva F.A.**

Annotatsiya

Maqolada uzoq umr ko'ruvchilar yurti bo'lgan Yaponiyaning Okinava provinsiyasi iste'mol qiladigan taomnoma, 100 yil umr ko'rish siri bo'lmish Hara Hachi nomli o'ziga xos Yapon tushunchasi hamda qarish jarayonini sekinlashtiruvchi antioksidantlar haqida so'z boradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ovqatlanish insonning nafaqat jismoniy salomatligi, balki ruhiy holatiga ham bevosita ta'sir qiladi.

Okinava dietasining asosiy komponentlari – omega-3 yog' kislotalari, antioksidantlar va o'simlik mahsulotlari – miyaning neyroplastikligini oshirish, stressga bardoshlilikni kuchaytirish va depressiya xavfini kamaytirish bilan bog'liq. Shuningdek, Yaponiya va O'zbekiston sharoitida umr kechirish davomiyligi qiyosiy tarzda o'rganilib, ovqatlanish va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik tahlil qilingan.

Sivilizatsiya xastaliklaridan qandli diabet, semizlik va yurak qon-tomir kasalliklari oqibatida erta o'lim xavfi ortish holatlari tahlil qilinishi bilan birga, bu kasalliklarning stress va ruhiy zo'riqish bilan bog'liqligi ham ko'rsatib berilgan. Uzoq umr ko'ruvchilar va milliy ovqatlanish tarzimiz solishtirilib, psixologik barqarorlikni oshiruvchi mahsulotlar va zararli odatlarning ruhiy salomatlikka ta'siri ochib berilgan.

Shuningdek, asosiy qoida sifatida kam yeyish nafaqat uzoq umr ko'rish, balki miyaning ortiqcha yuklanishini kamaytirib, demensiya, Altsgeymer va depressiyaning oldini olishga yordam berishi ilmiy dalillar asosida ko'rsatilib berilgan.

Kalit soʻzlar: umr koʻrish davomiyligi, semizlik, qandli diabet, Okinava dietasi, antioksidant moddalar, hara hachi, hormesis, kognitiv funksiyalar, stress, depressiya, psixologik barqarorlik.

Питание, психическое здоровье и долголетие: на примере Окинавской диеты

Абдуллаева Д.Г., доктор медицинских наук, доцент

Хаитбаева З.М.

Ташкентская медицинская академия

Аннотация

В статье рассматривается традиционный рацион жителей японской префектуры Окинава – региона долгожителей, а также уникальная японская концепция Hara Hachi – принцип умеренного питания, способствующий долголетию. Рассматривается влияние антиоксидантов и полезных питательных веществ на замедление процессов старения, а также связь между питанием и психическим здоровьем.

Основные компоненты Окинавской диеты – омега-3 жирные кислоты, антиоксиданты и растительные продукты – способствуют улучшению нейропластичности мозга, устойчивости к стрессу и снижению риска депрессии. В статье проведен сравнительный анализ продолжительности жизни и психического состояния населения Японии и Узбекистана в зависимости от их пищевых привычек.

Также исследованы заболевания цивилизации (сахарный диабет, ожирение, сердечно-сосудистые заболевания) и их связь со стрессом и психоэмоциональной перегрузкой. Рассматриваются особенности национального питания, его влияние на психологическое равновесие и функционирование мозга.

Кроме того, подчеркивается, что умеренное питание не только способствует долголетию, но и снижает когнитивную нагрузку на мозг, предотвращая деменцию, болезнь Альцгеймера и депрессивные расстройства.

Ключевые слова: продолжительность жизни, ожирение, сахарный диабет, Окинавская диета, антиоксиданты, Hara Hachi, гормезис, когнитивные функции, стресс, депрессия, психологическая стабильность.

Nutrition, Mental Health, and Longevity: The Role of the Okinawa Diet

Abdullaeva D.G., Doctor of Medical Sciences, Associate Professor

Khaytbaeva Z.M.

Tashkent Medical Academy

Abstract

This article explores the traditional diet of Japan's Okinawa Prefecture, a region known for its high life expectancy, along with the unique Japanese concept of Hara Hachi – the principle of eating in moderation for longevity. It discusses the impact of antioxidants and essential nutrients in slowing down aging processes, as well as the link between nutrition and mental health.

The core components of the Okinawa diet – omega-3 fatty acids, antioxidants, and plant-based foods – contribute to enhanced neuroplasticity, resilience to stress, and reduced risk of depression. The study provides a comparative analysis of life expectancy and psychological well-being in Japan and Uzbekistan based on dietary habits.

The article also examines civilization-related diseases (diabetes, obesity, cardiovascular diseases) and their connection to stress and psychological strain. The

effects of national dietary habits on psychological stability and brain function are analyzed.

Furthermore, it is emphasized that moderate eating not only supports longevity but also reduces cognitive load on the brain, helping to prevent dementia, Alzheimer's disease, and depressive disorders.

Keywords: life expectancy, obesity, diabetes, Okinawa diet, antioxidants, Hara Hachi, hormesis, cognitive functions, stress, depression, psychological stability.

Muammoning dolzarbligi

Hozirgi davrda butun dunyo bo'ylab uzoq va sog'lom umr ko'rishga asosiy to'siq bu ortiqcha vazn, yurak-qon tomir kasalliklari va qandli diabet bo'lib turibdi. Shu bilan birga, zamonaviy jamiyatda stress, depressiya va kognitiv buzilishlar ham sog'lom umr ko'rishga jiddiy xavf tug'dirmoqda. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, noto'g'ri ovqatlanish nafaqat jismoniy kasalliklar, balki ruhiy salomatlik muammolari, jumladan, depressiya va xavotirning ortishiga ham sabab bo'ladi.

O'zbekistonda vaziyat sezilarli darajada jiddiy: so'nggi statistikalarga qaraganda, aholining yarmi ortiqcha vaznga ega, 20 foizi esa semizlikka duchor bo'lgan [1]. Yurak ishemik kasalliklari natijasida o'lim darajasi 43,19% ni tashkil etib, mamlakat dunyoda 3-o'rinda turadi [2]. Bundan tashqari, qandli diabet ham keng tarqalgan bo'lib, ba'zi tadqiqotlarga ko'ra uning tarqalish darajasi 9,1% gacha yetgan. Bunday kasalliklar ruhiy holatga ham jiddiy ta'sir o'tkazib, stress, charchoq va depressiyani kuchaytiradi.

Bunday muammolarning asosiy sabablari orasida o'tirgan holatda ishlash, kamharakatlik, noto'g'ri ovqatlanish va surunkali stress kabilar tilga olinadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yuqori yog' va shakarli mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish miyada neyroinflamatsiyani keltirib chiqarib, depressiya va xavotir rivojlanish xavfini oshiradi.[3]

Uzoq yillardan beri eng ko'p uzoq umr ko'ruvchi aholi Yaponiya, xususan Okinava provinsiyasi aholisi hisoblanadi (83,8 yosh). Yaponiyada yurak-qon tomir kasalliklaridan o'lim darajasi eng past ko'rsatkichlardan biri bo'lib, aynan Okinavada bu daraja yanada pastligi kuzatilgan. Bunda nafaqat ularning jismoniy sog'lig'ini mustahkamlovchi ovqatlanish tarzi, balki ruhiy salomatlikni barqarorlashtiruvchi oziq-ovqat tarkibi ham muhim rol o'ynaydi.

Okinavaliklarning uzoq umr siri nimada? O'zbekistonliklar ham ularning qaysi odatlarini qo'llash orqali nafaqat umr ko'rishni uzaytirish, balki depressiya, xavotir va stressdan himoyalaniishi mumkin? Ular nimalarni qanday iste'mol qiladilar va bu ularning ruhiy salomatligiga qanday ta'sir qiladi?

Mutaxassislarning ta'kidlashicha, Okinava Yaponiya hukumatining kuniga 10 grammdan kam tuz iste'mol qilish tavsiyasiga rioya qilgan yagona yetakchi provinsiyadir. Tuz miqdorining kamaytirilishi esa arterial bosimni pasaytirish bilan birga, stress va asabiylashish darajasini ham kamaytirishga yordam beradi.

Natijalar va tahlil

Hozirda umr ko'rish ko'rsatkichi bo'yicha O'zbekiston 127-o'rinda turadi, ya'ni ayollar uchun 74 yil, erkaklar uchun 69 yil, o'rtacha esa 72 yilni tashkil etadi [4]. Ushbu ko'rsatkichning past bo'lishiga nafaqat jismoniy kasalliklar, balki ruhiy salomatlik bilan bog'liq muammolar ham sabab bo'lishi mumkin.

1-rasm. O'zbekiston umr ko'rish davomiyligi (yillar kesimida) [5]

Jahon Sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, Yaponiya dunyodagi umr ko'rish davomiyligi eng yuqori bo'lgan mamlakatlardan biridir. O'rtacha yosh ko'rsatkichlari erkaklar uchun 82 yil, ayollar uchun esa 88 yil. Bundan tashqari, u dunyodagi 100 yoshdan ortiq yashovchi kishilarning eng yuqori nisbatiga ega: har million kishidan 520 dan ortig'i 100 yoshdan oshgan (2023-yil holatiga ko'ra).

2-rasm. Dunyo bo'yicha eng uzoq umr ko'ruvchi mamlakatlar statistikasi(yillar kesimida)[6]

Yuqoridagi rasmda Yaponiya, Okinava provinsiyasi, Shvetsiya va Qo'shma Shtatlardagi o'rtacha umr ko'rish davomiyligi taqqoslanganda, Yaponiya umumiy reytingi yuqori, Okinava milliy ko'rsatkichi esa undan ham oshadi.

Okinava dietasi va ruhiy salomatlik

Okinava provinsiyasi Yaponiya bo'yicha eng uzoq umr ko'ruvchilar yashaydigan hudud bo'lib, ularda nafaqat jismoniy kasalliklar kam, balki depressiya, Altsgeymer va demensiya kabi ruhiy kasalliklar ham juda past darajada uchraydi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, Okinava dietasi tarkibidagi omega-3 yog' kislotalari, antioksidantlar va o'simlik mahsulotlari miyaning neyroplastikligini oshirib, stress va xavotirni kamaytirishga yordam beradi.

Ko'plab shifokorlar uzoq yashash va ruhiy barqarorlik uchun oziq-ovqat mahsulotlarining ahamiyatini ta'kidlagan. Masalan, Makoto Suzuki va boshqa tadqiqotchilar Okinavaliklarning ovqatlanish odatlarini chuqur o'rganib, "Okinawa Program" (Okinava Dasturi) kitobini yozishgan. Ularning xulosalariga ko'ra, Okinavaliklarning uzoq umr ko'rishi va yuqori ruhiy barqarorlikka ega bo'lishi quyidagi omillar bilan bog'liq:

Keng turdagi sabzavot iste'mol qilish – Ular kundalik ratsionida kamida 18 xil turli mahsulot iste'mol qiladi, bu esa tanaga zarur barcha vitamin va minerallarni yetkazib berib, miyaning faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi va depressiya xavfini kamaytiradi.

Tarkibida serotonin ishlab chiqarishni rag'batlantiruvchi oziq-ovqatlarning ko'pligi – Baliq, yashil choy va tofu kayfiyatni boshqaruvchi serotonin ishlab chiqarishga yordam beradi, bu esa depressiya va stressni kamaytirishga xizmat qiladi.

Ichak mikroflorasini sog'lomlashtirish – Ichak bakteriyalari va ruhiy salomatlik o'rtasidagi bog'liqlik ilmiy jihatdan isbotlangan. Okinavaliklarning parhezida ko'plab probiotik va prebiotiklar bor, bu esa kayfiyatni barqarorlashtirishda muhim ahamiyatga ega.

O'zbekistonliklar ham ushbu tamoyillarni o'z ovqatlanish odatlariga tatbiq etish orqali nafaqat uzoq umr ko'rish, balki ruhiy salomatligini ham yaxshilashi mumkin.

Milliy taomlar va psixologik farovonlik

Agar biz o'z milliy oshxonamizdagi mahsulotlarni tahlil qilsak, unda vitaminlar, oqsillar, yog'lar va uglevodlarning yetarlicha borligini ko'rishimiz mumkin. Go'sht, sabzavotlar, ko'katlar va ziravorlarga boy bo'lishiga qaramay, ovqat tayyorlash uslubi va muvozanatsizlik ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir qilishi mumkin. Masalan, oshga qo'shiladigan sabzi, piyoz, mayiz, no'xat va ziravorlar ovqat hazm qilish tizimi va mikroflorani yaxshilasa, transyog' va ortiqcha gluten esa ichak mikroflorasiga zarar yetkazib, kayfiyat o'zgarishi va tashvish holatlarini kuchaytirishi mumkin. Shu sababli, milliy taomlarimiz tarkibini sog'lomroq mahsulotlar bilan boyitish, psixologik barqarorlik uchun ham foydalidir. Bundan tashqari, shakar va tuz iste'molining yuqori darajasi ham ruhiy salomatlikka salbiy ta'sir qilishi mumkin. Masalan: Okinavaliklar juda kam shakar iste'mol qiladi, ular yiliga atigi 12 kg shakar iste'mol qiladi, O'zbekistonda esa bu ko'rsatkich 17,8 kg ga teng. Shakar haddan tashqari ko'p iste'mol qilinsa, miyada stress va xavotirni oshiruvchi gormonlar ajralishi faollashadi.

3-rasm. O'zbekiston va Yaponiya aholisi o'rtasida oxirgi 10 yillik shakar iste'moli o'zgarishi.

Okinavaliklar tuz iste'molini cheklaydi – Ular kuniga 7 g tuz iste'mol qilsa, O'zbekistonda bu miqdor 15 g dan ortiqni tashkil qiladi. Tuzning ortiqcha miqdori arterial bosim va stress darajasini oshirish bilan birga, kognitiv funksiyalarni pasaytirishi mumkin. [7]

4-rsm. O'zbekiston va Okinava aholisi kuniga iste'mol qiladigan tuz miqdori

Hara Hachi va ruhiy barqarorlik

Yaponiyada eng keng tarqalgan tushunchalardan biri "Hara Hachi", ya'ni "to'yib ovqatlanma, oshqozoningni faqat 80% to'ldir" degan ma'noni anglatadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, muntazam ravishda ortiqcha ovqatlanish nafaqat jismoniy kasalliklarga, balki depressiya va asabiylashishga ham sabab bo'lishi mumkin. Ortiqcha kaloriyalar miyaning ortiqcha yuklanishiga olib keladi, bu esa uyqusizlik, charchoq va kayfiyat tushkunligiga sabab bo'ladi. Okinavaliklar esa "Hara Hachi" tamoyiliga amal qilib, ovqatlanishni nazorat qilish orqali o'zlarini bardavom va tetik his qilishadi.[9]

O'zbekistonliklar ham ovqat iste'molini nazorat qilish va ovqatlanish madaniyatiga e'tibor berish orqali nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikni ham yaxshilashi mumkin.

Hara Hachi va Ruhiy Salomatlik

Hara Hachi tushunchasi qadimgi davrlardan buyon mavjud bo'lib, Zen Buddizmning XII asrdagi Zazen Youjin kitobida "Ehtiyojingizning uchdan ikki qismini iste'mol qiling" degan tavsiya keltirilgan. Bu tamoyil nafaqat jismoniy, balki ruhiy barqarorlikni saqlashga ham yordam beradi. Kam yeyish faqatgina uzoq umr ko'rish bilan bog'liq emas – bu miya faoliyatini saqlash, stressga chidamlilikni oshirish va depressiya xavfini kamaytirishga ham ta'sir ko'rsatadi.

Nima uchun kam yeyish ruhiy salomatlik uchun foydali?

Ovqat hazm qilish jarayoniga tushadigan yuk kamayadi – ortiqcha ovqat iste'mol qilish organizmni haddan tashqari charchatadi, ortiqcha energiya sarflanishiga olib keladi. Bu esa kayfiyat pasayishi, asabiylik va charchoqni keltirib chiqaradi.

Miyada neyrotrofik omillar faollashadi – BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) deb ataluvchi omil miya hujayralarini qayta tiklashga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kam kaloriyalı parhez va ro'za BDNF darajasini oshiradi, bu esa demensiya va Altsgeymer kasalligi xavfini kamaytiradi.

Serotonin va dopamin ishlab chiqarish barqarorlashadi – Haddan tashqari ovqat iste'mol qilish gormonlar balansini buzib, asabiylik va tushkunlik holatlarini kuchaytirishi mumkin. Kam kaloriyalı parhez esa serotonin ishlab chiqarishni rag'batlantirib, kayfiyatni yaxshilaydi.[9]

Yaponiyada eng keng tarqalgan ovqatlanish qoidalaridan biri "Hara Hachi", ya'ni "to'yib ovqatlanma, oshqozoningni 80% to'ldir" degan ma'noni anglatadi. Bu tamoyil haddan tashqari ovqat iste'mol qilishni oldini olib, ruhiy barqarorlikni saqlashga yordam beradi.

Shuningdek, yaponlar ovqatni mayda porsiyalarda iste'mol qilish orqali ovqatlanish miqdorini nazorat qiladi. Ularning ratsioni birinchi va ikkinchi taomlar sifatida ajratilmagan bo'lib, bir vaqtning o'zida bir necha kichik likopchalarda tortiladigan taomlardan iborat bo'ladi. Bu esa odamni ko'p ovqatlanganini his qilishga va ortiqcha ovqatlanishning oldini olishga yordam beradi.

Kam kaloriyalı parhez va psixologik barqarorlik

Ba'zi odamlar kaloriya cheklovini organizm uchun zararli deb hisoblashadi, chunki ular to'liq ovqatlanmasdan uzoq umr ko'rish mumkin emas deb o'ylashadi. Biroq, tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kam kaloriyalı, lekin ozuqaviy qiymati yuqori bo'lgan ovqatlar tanani to'yintirib, ortiqcha stressning oldini oladi.

Kam kaloriyalı parhez quyidagi jihatlarga ta'sir qiladi:

Letargiya va depressiyaning oldini oladi – Juda ko'p ovqatlanish miyaning ortiqcha yuklanishiga olib kelib, asab tizimiga salbiy ta'sir qiladi. Natijada inson o'zini doimiy charchagan va tushkun his qiladi.

Insulinga bog‘liq gormonlarni barqarorlashtiradi – Oziq-ovqat iste‘moli kamayganda, IGF-1 (insulinga o‘xshash o‘sish faktori) darajasi pasayadi, bu esa hujayralarning eskirish jarayonini sekinlashtiradi.

Mozuniy (intermittent) stress foydali bo‘lishi mumkin – Qisqa muddatli yengil stress omillari (kam kaloriyali parhez, ro‘za, jismoniy mashqlar) hujayralarning chidamliligini oshiradi va miya faoliyatini mustahkamlaydi.

Bunday mexanizmlar organizmda gormezis deb ataluvchi jarayonga bog‘liq. Gormezis – bu tananing mo‘tadil darajadagi stressga moslashuv reaksiyasi bo‘lib, natijada miya va tananing umumiy salomatligi yaxshilanadi. Bunga ishemiyaga oldindan moslashuv, jismoniy mashqlar, kaloriyalarni cheklash va ba‘zi o‘simlik moddalari past dozada iste‘mol qilinishi kiradi.

Natijada hujayralar o‘sish omillari, antioksidant fermentlar va himoya oqsillarini ko‘proq ishlab chiqaradi, bu esa miyaning qarishga qarshi kurashishiga yordam beradi.
[10]

Hara Hachi va ro‘za

Hara Hachi tamoyiliga rioya qilishning muqobili haftasiga bir yoki ikki kun ro‘za tutish deb ham qaralishi mumkin. 5:2 dietasi yoki vaqtinchalik ochlik (intermittent fasting) keng o‘rganilgan bo‘lib, uning ko‘plab afzalliklari aniqlangan:

Hazm qilish tizimini tozalaydi va ichak mikroflorasini yaxshilaydi

Miya faoliyatini yaxshilaydi va stressga bardoshlilikni oshiradi

Immunitet tizimini mustahkamlaydi va yallig‘lanish jarayonlarini kamaytiradi

Shunday qilib, kaloriya cheklash va ro‘za nafaqat jismoniy sog‘liq, balki ruhiy barqarorlikni saqlashda ham muhim rol o‘ynaydi.

Antioksidantlarning psixiatriyadagi ahamiyati

Antioksidantlar oksidlovchi stressni kamaytirish orqali hujayralarni himoya qiladi, bu esa ruhiy salomatlik uchun muhim. Masalan, depressiya, xavotir va Altsgeymer kasalligi bo'lgan odamlarda stress yuqori bo'ladi.

Okinavaliklar iste'mol qiladigan asosiy antioksidantlar:

Ko'k choy – miyada neurotransmitterlarning faoliyatini yaxshilaydi va stressni kamaytiradi

Sabzi, qovoq, piyoz, ismaloq – vitamin A va C manbai bo'lib, hujayralarni erkin radikallardan himoya qiladi

Tofu va soya mahsulotlari – estrogen balansini saqlashga yordam beradi, bu esa menopauza davridagi ayollarda ruhiy salomatlik uchun muhim

Bodom, yong'oq va funduk – E vitamini va omega-3 manbai bo'lib, depressiyaning oldini oladi.

O'zbekistonliklar uchun antioksidant manbalari

O'zbekistonliklar ham antioksidantlarga boy mahsulotlarni o'z ratsioniga kiritish orqali ruhiy salomatligini yaxshilashi mumkin. Quyida Okinavaliklar iste'mol qiladigan antioksidantga boy mahsulotlarning bizda mavjud alternativlari keltirilgan:

Bizda ham mavjud mahsulotlar

Bizda yetishtirilmaydigan mahsulotlar

Sabzi Tofu

Karam Miso

Piyoz Tuna

Kartoshka Goya (achchiq qovun)

Qalampir Kombu (dengiz laminariyasi)

Sanpin-cha (Jasmin choyi) Nori (suv o'ti)

- Hechima (bodiringa o'xshash qovoq)

- Soya novdalari va fasulyesi

Ko'k choyning sirlari

Ko'k choy asrlar davomida dorivor xususiyatlarga ega bo'lgan. So'nggi tadqiqotlar uning ko'plab afzalliklarini tasdiqladi, bu qadimiy o'simlik uni tez-tez iste'mol qilib turadiganlarning uzoq umr ko'rishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Ko'k choyning vatani Xitoy bo'lib, u yerda ming yillar davomida iste'mol qilingan, dunyoning boshqa mamlakatlariga tarqalganiga esa endigina bir necha asrlar bo'ldi. Boshqa choylardan farqli o'laroq, ko'k choyni hech qanday fermentlarsiz havoda quritganda va maydalaganda ham faol elementlarini saqlab qoladi. U bizning sog'lig'imizga quyidagicha foyda keltiradi:

- Xolestrolni nazorat qiladi
- Qondagi qand miqdorini pasaytiradi
- Qon aylanishini yaxshilaydi
- Grippga qarshi himoya qiladi (C vitamin)
- Suyak salomatligini mustahkamlaydi (ftorid)
- Bakterial infeksiyalardan himoya qiladi
- Ichni tozalaydi va diuretik ta'sirga ega

Polifenollarning yuqori konsentratsiyasini o'z ichiga olgan oq choy ham keksayishga qarshi yanada samarali vosita. U tabiiy mahsulot hisoblanib, kuchli antioksidantdir, bir piyola choy 12 piyola apelsin sharbati o'rnini bosa oladi. Agar har kuni ko'k choy yoki oq choy ichsak, tanamizdagi erkin radikallarni kamaytirib, bizni yoshroq ko'rsatadi.

Sabzi, lavlagi, karam, bulg'or qalampiri, ismaloq, tomat, qovoq, baqlajon, piyoz, sarimsoq va yashil sabzavotlarda antioksidantlar manbai hisoblanadi. Shuningdek, malina, olxo'ri, qorag'at, sitrus, olcha, qovun, anor, uzum kabi meva va rezavorlar ham antioksidantlar ko'p bo'ladi.

Bodom, xandon pista va grek, keshyu, pekan, funduk kabi yong'oqlar ham organizm uchun juda foydali. Chunki ular antioksidant uchun zarur bo'lgan E vitaminiga boy. Ular nafaqat radikallarga qarshi kurashadi, balki zararlangan DNK larni ham qayta tiklash xususiyatiga ega.

Ziravorlardan qalampirmunchoq, zarcho'va, dolchin (koritsa), quritilgan petrushka, oregano ham salomatlikka ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Choy, qahva, qora shokolad, kakao, qizil vino, na'matak, dengiz mahsulotlari, quruq mevalar ham antioksidantlarning qo'shimcha manbasi hisoblanadi.[11] Shakar, don-dun bilan shakar, qayta ishlangan pishiriqlar, tayyor ovqatlar, shu bilan sigir suti va uning barcha mahsulotlarini me'yordan ortiq iste'mol qilmasligimiz zarur.

Yuqoridagi taomlarni iste'mol qilsangiz erta qarish jarayoni sekinlashadi, yosh ko'rinasiz va ruhiy salomatligingiz barqarorlashadi.

Xulosa

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kaloriya cheklash va mo'tadil parhez nafaqat uzoq umr ko'rish, balki ruhiy salomatlik uchun ham muhim ahamiyatga ega. Kaloriya cheklash bu ochlik emas, balki organizmni ortiqcha yuklamasdan, uni charchash, stress va kognitiv buzilishlardan himoya qilishning tabiiy usuli hisoblanadi. Odatda, umumiy kaloriyalarni 20% ga kamaytirish yoshga bog'liq o'zgarishlarni sekinlashtirib, demensiya va Altsgeymer kasalliklari xavfini pasaytiradi.

Bundan tashqari, ovqatlanish tarkibi kayfiyat, stress darajasi va depressiya xavfiga bevosita ta'sir qiladi. O'simlik mahsulotlariga boy, qayta ishlangan oziq-ovqatlarni kam iste'mol qiladigan parhez miyada serotonin, dopamin va GABA ishlab chiqarish jarayonlarini qo'llab-quvvatlaydi. Antioksidantlarga boy mahsulotlar,

masalan, ko'k choy, sabzi, ismaloq va bodom esa oksidlovchi stressning oldini olib, miyaning kognitiv funksiyalarini mustahkamlashda yordam beradi.

Shunday qilib, Hara Hachi tamoyili va antioksidantlarga boy oziq-ovqatlarni muntazam iste'mol qilish nafaqat uzoq umr, balki ruhiy barqarorlik va psixologik farovonlik uchun ham foydalidir. Kam kaloriyali va o'ziga xos tarkibga ega parhez miyaning faoliyatini yaxshilaydi, stressga bardoshlilikni oshiradi va umumiy hayot sifatini yuksaltiradi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Mattson MP. Hormesis defined. Ageing Res Rev. 2008 Jan;7(1):1-7. doi: 10.1016/j.arr.2007.08.007. Epub 2007 Dec 5. PMID: 18162444; PMCID: PMC2248601
2. S.D. Ray, ... A.C. Hartmann, in Encyclopedia of Toxicology (Third Edition), 2014
3. <http://tashkenttimes.uz/national/12146-half-of-uzbeks-are-overweight-study#:~:text=Reportedly%2C%20half%20of%20the%20Uzbeks,increased%20cholesterol%20in%20their%20blood.>
4. <https://www.worldlifeexpectancy.com/uzbekistan-coronary-heart-disease#:~:text=Uzbekistan%3A%20Coronary%20Heart%20Disease&text=According%20to%20the%20latest%20WHO,Uzbekistan%20%233%20in%20the%20world.>
5. [https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9871961/#:~:text=According%20to%20the%20World%20Bank,for%20the%20country%20\(11\).](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9871961/#:~:text=According%20to%20the%20World%20Bank,for%20the%20country%20(11).)
6. World Health Organization, 1966; Japanese Ministry of Health, Labor and Welfare, 2004; U.S. Department of Health and Human Services/CDC, 2005
7. <https://uzbekistan.travel/en/o/10-easy-steps-healthy-lifestyle/>

<https://youtu.be/eZRz7k83W-Y?si=qdt-YoI95y0Bfdzz>

8. [https://daryo.uz/en/2023/04/21/research-reveals-amount-of-sugar-consumed-in-uzbekistan#:~:text=Uzbekistan's%20sugar%20consumption%20rate%20is,and%20Japan%20\(17.2kg\).&text=To%20continuously%20supply%20the%20domestic,are%20modernizing%20their%20production%20capacities](https://daryo.uz/en/2023/04/21/research-reveals-amount-of-sugar-consumed-in-uzbekistan#:~:text=Uzbekistan's%20sugar%20consumption%20rate%20is,and%20Japan%20(17.2kg).&text=To%20continuously%20supply%20the%20domestic,are%20modernizing%20their%20production%20capacities)
9. <https://oz.sputniknews.uz/20220923/antioksidantlar-nima-va-ular-qaysi-mahsulotlarda-koproq-28475572.html>
10. Mattson MP. Hormesis defined. Ageing Res Rev. 2008 Jan;7(1):1-7. doi: 10.1016/j.arr.2007.08.007. Epub 2007 Dec 5. PMID: 18162444; PMCID: PMC2248601.).
11. S.D. Ray, ... A.C. Hartmann, in Encyclopedia of Toxicology (Third Edition), 2014