

ZAMONAVIY OVQATLANISH TENDENSIYALARI

Raximova Diyora Bekzod qizi

*TTA Tibbiy profilaktika va jamoat salomatligi va
atrof-muhit ekologiyasi va kimyo
fakulteti 4-bosqich talabasi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada zamonaviy ovqatlanish tendensiyalari, jumladan keto, vegan va paleo dietalari, “superfood” mahsulotlari va intervalgacha och qolish (intermittent fasting) haqida soʻz yuritilgan. Har bir dieta yoki usulning afzalliklari va xavflari ilmiy manbalarga asoslanib oʻrganilgan. Xulosada esa ushbu tendensiyalarning shaxsiy moslashuvchanligi va mutaxassislar maslahati olish zarurligi taʼkidlangan.

Kalit soʻzlar: parhez, keto dietalar, vegan dietalar, paleo dietalar, “superfood” mahsulotlar, intervalgacha och qolish

Аннотация: В данной статье рассматриваются современные тенденции в питании, включая кето, веганские и палеодиеты, продукты «суперфуды» и интервальное голодание (intermittent fasting). Преимущества и риски каждого вида диеты или метода изучены на основе научных источников. В заключении подчёркивается важность индивидуального подхода к этим тенденциям и необходимости консультации со специалистами.

Ключевые слова: диета, кето-диеты, веганские диеты, палеодиеты, «суперфуды» продукты, периодическое голодание

Annotation: This article discusses modern dietary trends, including keto, vegan, and paleo diets, “superfood” products, and intermittent fasting. The benefits and risks of each diet or method are analyzed based on scientific sources. The conclusion emphasizes the importance of personal adaptability to these trends and the need for consultation with specialists.

Keywords: diet, keto diets, vegan diets, paleo diets, "superfood" products, intermittent fasting

Zamonaviy dunyoda sogʻlom turmush tarziga qiziqish ortib bormoqda. Buning natijasida yangi ovqatlanish usullari va parhez tendensiyalari paydo boʻlmoqda. Ushbu maqolada keng tarqalgan uchta asosiy tendensiya — keto, vegan va paleo dietalar, “superfood” mahsulotlar va intermittent fasting (vaqti-vaqti bilan och qolish) haqida soʻz yuritilib, ularning foyda va xavflari tahlil qilinadi.

Keto Dieta. Keto dieta yuqori yogʻ, past uglevodli parhez boʻlib, tanani ketoz holatiga olib keladi. Bu jarayonda organizm energiyani yogʻlardan olishga oʻtadi. Izlanishlarga koʻra bunday ovqatlanish rejasi oʻtgan asrda epilepsiya uchun keng

qamrovli terapiyaning bir qismi sifatida ishlab chiqilgan. Va u haqiqatan ham bolalar va kattalardagi epileptik tutilishlarga qarshi muvaffaqiyatli kurashishda yordam bergan. Foydalari: yog'larni tezroq eritishga yordam beradi, qandli diabetni nazorat qilishni yaxshilashi mumkin, yurak-qon tomir tizimi uchun ijobiy ta'sir ko'rsatishi ehtimoli bor. Xavflari: uglevod tanqisligi sababli organizmda energiya yetishmovchiligi kuzatilishi mumkin, uzoq muddat davomida qabul qilinsa, buyrak va jigar faoliyatiga zarar yetkazishi mumkin, kiber yetishmovchiligi hazm qilish muammolariga olib kelishi ehtimoliga ega.

Vegan Dieta. Veganizm hozirgi paytda hayvonlarni ekspluatatsiya qilishning har qanday shakllarini va oziq-ovqat, kiyim-kechak yoki boshqa maqsadlar uchun shafqatsiz munosabatlarni istisno qilishga harakat qiladigan hayot tarzidir. Vegan dieta hayvonot mahsulotlarini butunlay rad etadi va o'simlikka asoslangan oziq-ovqatga tayanadi. Foydalari: yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi, qon bosimini me'yorda ushlab turishga yordam beradi, atrof-muhitga ijobiy ta'sir ko'rsatadi, chunki resurslar kamroq sarflanadi. Xavflari: vitamin B12 va omega-3 yog' kislotalarining tanqisligi, protein yetishmovchiligi sabab mushak massasini yo'qotish xavfi, ayniqsa bolalar va o'smirlar uchun to'g'ri balansni ta'minlash qiyin bo'lishi mumkin.

Paleo Dieta. Paleo dieta qadimiy ovqatlanish usuliga asoslangan bo'lib, qayta ishlanmagan mahsulotlarni iste'mol qilishni targ'ib qiladi. Bu g'or odami, tosh davri yoki biftek va bekon dietasi sifatida ham tanilgan. Paleo dieterning oziq-ovqat tanlovi go'sht, baliq va sabzavotlar kabi tarixdan oldingi davrda ovlanishi, baliq ovlanishi yoki yig'ilishi mumkin bo'lgan narsalar bilan cheklangan. Foydalari: qand va tuz iste'molini kamaytiradi, yog' va uglevod balansini yaxshilaydi, tabiiy oziq-ovqat mahsulotlari orqali sog'lom energiya manbai taqdim etadi. Xavflari: ratsiondan don mahsulotlarini chiqarib tashlash balansni buzishi mumkin, tuxum va go'shtni ko'p iste'mol qilish yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshirishi mumkin, mahsulotlar qimmat bo'lgani sababli barcha uchun qulay emas.

Endi esa "Superfood" mahsulotlarini tahlil qilsak, ular haqiqatmi yoki marketing?

So'nggi yillarda "superfood" mahsulotlari ommabop bo'ldi. Bularga kinoa, chia urug'lari, avokado, spirulina va boshqalar kiradi. Ushbu mahsulotlar organizm uchun juda foydali deb e'lon qilinadi. Foydalari: yuqori ozuqaviy qiymatga ega. Masalan, kinoa protein va aminokislotalarga boy, mahsulot tarkibida juda ko'p miqdordagi vitamin va minerallar, kletchatka, B guruhi vitaminlari, fosfor, temir, kaliy, kalsiy va rux mavjud. Antioksidantlar orqali immunitet tizimini kuchaytiradi, kam kaloriyalik bo'lib, vaznni nazorat qilishga yordam beradi. "Superfood" mahsulotlarining foydalari ko'p hollarda marketing orqali bo'rttiriladi. Oddiy o'simliklar yoki don mahsulotlari ham shunga o'xshash foydalarni ta'minlashi mumkin. Import qilingan mahsulotlarning narxi balandligi sabab, ular barcha uchun maqbul emas. Masalan, chia urug'lari

qimmat va eksport qilinadigan mahsulot bo'lsa-da, oddiy zig'ir urug'i o'xshash foydalarga ega bo'lishi mumkin.

Intervalgacha och qolish. Intervalgacha och qolish (Intermittent fasting) — bu ovqatlanish vaqtlarini cheklab, ma'lum vaqt davomida och qolish usulidir. Mashhur usullardan biri 16/8 bo'lib, bunda 16 soat och qolib, 8 soat davomida ovqatlanish tavsiya qilinadi. Afzalliklari: yog'larni eritishni tezlashtiradi, qandli diabetga moyillikni kamaytiradi, metabolizmni faollashtiradi va hujayralarni yoshartiradi. Kamchiliklari: dastlabki davrda bosh aylanishi va charchoq kuzatilishi mumkin, qon bosimi past bo'lganlar yoki homilador ayollar uchun mos emas, ratsionning sifati yomon bo'lsa, foyda o'rniga zarar keltirishi mumkin.

Xulosa

Zamonaviy ovqatlanish tendensiyalari sog'lom hayot tarzini qo'llab-quvvatlashga qaratilgan bo'lsa-da, ular har doim ham hamma uchun mos kelavermaydi. Har bir dieta yoki parhez usulining foydalari bilan birga xavflari ham mavjudligini inobatga olish muhimdir. Shuning uchun, har qanday tendensiyaga amal qilishdan oldin mutaxassis maslahati olish tavsiya etiladi.

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Harvard T.H. Chan School of Public Health. "The Truth About Fad Diets." (2023).
2. Mayo Clinic. "Intermittent Fasting: What Is It and How Does It Work?" (2023).
3. World Health Organization. "Healthy Diet." (2022).
4. Nutrition Reviews. "Superfoods: Science vs. Marketing." Vol. 79, No. 4 (2022).
5. American Heart Association. "The Impact of Plant-Based Diets on Heart Health." (2023).
6. UC Davis Health. "Good Food Is Good Medicine" Aleks Nella. (2022)