

**TO'G'RI OVQATLANISHNING METABOLIK GOMEOSTAZ VA
JAMOAT SALOMATLIGIDAGI O'RNI**

*Toshkent davlat tibbiyot
universiteti 2-Pediatric fakulteti
1-bosqich talabasi*

Maqsudova Ruxshonaxon Oybekovna

E-mail:s42813275@gmail.ru

Tel:+998771165383

Annotatsiya. Salomatlik inson kapitalining asosiy tarkibiy qismi hisoblanadi. U nafaqat shaxsning biologik holatini, balki uning ijtimoiy faolligi va mehnat qobiliyatini ham belgilaydi. Zamonaviy sog'liqni saqlash konsepsiyalariga ko'ra, salomatlik — bu kasallikning yo'qligi emas, balki jismoniy, ruhiy va ijtimoiy farovonlik holatidir. Ushbu yondashuv World Health Organization tomonidan ilgari surilgan bo'lib, global sog'liqni saqlash siyosatining metodologik asosini tashkil etadi. Jamiyat taraqqiyoti ko'p jihatdan aholining sog'lomligi bilan belgilanadi. Mehnat resurslarining salomatlik darajasi iqtisodiy ishlab chiqarish samaradorligi, ijtimoiy barqarorlik va demografik ko'rsatkichlarga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Ushbu tezis metabolik gomeostaz va sog'liqni saqlash barqarorligining hal qiluvchi omili sifatida muvozanatli ovqatlanishning nazariy va analitik bahosini taqdim etadi. Oziq moddalar almashinuvining biokimyoviy mexanizmlari, yuqumli bo'lmagan kasalliklarning oldini olishda oziq-ovqat balansining roli va oziqlanish muvozanatining tizimli oqibatlari o'rganiladi. Tadqiqot immunitetning mustahkamligi, yurak-qon tomir himoyasi va metabolik barqarorlikka hissa qo'shadigan dalillarga asoslangan parhez tamoyillarini ta'kidlaydi. Topilmalar ratsional ovqatlanish zamonaviy sog'liqni saqlash tizimlarida asosiy profilaktika strategiyasi ekanligini ta'kidlaydi.

Kalit so'zlar: muvozanatli ovqatlanish, metabolik gomeostaz, ovqatlanish fiziologiyasi, surunkali kasalliklarning oldini olish, mikronutrientlar, aholi

salomatligi.

Kirish. Inson salomatligi biologik omillar bilan bir qatorda ijtimoiy-iqtisodiy sharoitlar ta'sirida shakllanadi. Daromad darajasi, ta'lim sifati, yashash muhiti, ekologik holat va ovqatlanish madaniyati salomatlik ko'rsatkichlariga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ijtimoiy tengsizlik sog'liq ko'rsatkichlaridagi tafovutlarning asosiy sabablaridan biridir. Past ijtimoiy qatlamlarda kasallanish darajasi yuqori, umr davomiyligi esa nisbatan past bo'lishi kuzatiladi. Sog'liqni saqlash tizimining ustuvor vazifalaridan biri – kasalliklarni davolash emas, balki ularning oldini olish mexanizmlarini takomillashtirishdir. Inson organizmining funksional barqarorligi ko'p jihatdan ovqatlanish sifati bilan belgilanadi. Oziq moddalari nafaqat energiya manbai, balki hujayraviy darajadagi biokimyoviy jarayonlarning regulyatori hisoblanadi. Global epidemiologik ma'lumotlar noto'g'ri ovqatlanish va surunkali noinfeksion kasalliklar o'rtasida mustahkam sabab-oqibat bog'liqligini ko'rsatadi. World Health Organization ma'lumotlariga ko'ra, ratsiondagi ortiqcha shakar, tuz va to'yingan yog'lar yurak-qon tomir kasalliklari va metabolik buzilishlarning asosiy risk omillaridan biri sanaladi. Shu nuqtai nazardan, to'g'ri ovqatlanish masalasi biologik, tibbiy va ijtimoiy fanlar kesishmasida o'rganiladigan kompleks ilmiy muammo hisoblanadi.

Asosiy qism. Oziq moddalarning metabolik funksiyalari organizmning energiya almashinuvi adenozintrifosfat (ATF) sintezi orqali amalga oshadi. Uglevodlar glyukoliz va Krebs sikli jarayonlarida asosiy substrat vazifasini bajaradi. Oqsillar esa strukturaviy va fermentativ funksiyalarni ta'minlaydi. Yog' kislotalari hujayra membranalarining fosfolipid qatlamini shakllantirib, signal uzatish mexanizmlarida ishtirok etadi. Mikronutriyentlar metabolik reaksiyalarning katalitik faolligini ta'minlovchi kofaktorlar sifatida xizmat qiladi. Masalan, rux va selen antioksidant fermentlar tarkibiga kiradi, temir esa kislorod tashilishini ta'minlaydi. Energiya disbalansi va metabolik buzilishlar kaloriyalarning ortiqcha iste'moli lipogenez jarayonini kuchaytiradi va visseral yog' to'qimasi hajmining ortishiga olib keladi. Bu esa adipokinlar sekretsiasining o'zgarishiga, past darajadagi surunkali yallig'lanish (low-grade inflammation) va

insulin rezistentligiga sabab bo'ladi. Metabolik sindrom rivojlanishining asosiy patogenetik mexanizmlari glyukoza tolerantligining pasaytiradi, arterial bosimning barqaror ko'taradi, triglitseridlar miqdorining oshiradi va abdominal semizlik hosil qiladi. Bunday holatlarda organizmning gomeostatik mexanizmlari izdan chiqadi. Immun tizimi va ovqatlanish o'rtasidagi bog'liqlik juda muhim. Oziq moddalari immun javobning intensivligiga ta'sir etadi. Oqsil yetishmovchiligi limfotsit proliferatsiyasini sekinlashtiradi. Antioksidant vitaminlar erkin radikallarni neytrallash orqali hujayra membranalarini oksidlovchi shikastlanishdan himoya qiladi. Ichak mikrobiotasining holati ham ovqatlanish tarkibiga bog'liq bo'lib, o'simlik tolalari probiotik muhitni qo'llab-quvvatlaydi va yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, muvozanatli ovqatlanish metabolik barqarorlikni ta'minlash orqali kasalliklarning birlamchi profilaktikasini amalga oshiradi. Ratsional ratsion yurak-qon tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi, glyukemik nazoratni yaxshilaydi va tana massasi indeksini me'yorlashtiradi. Sog'lom ovqatlanish siyosatini keng joriy etish nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-iqtisodiy samaradorlikka ham olib keladi, chunki mehnat unumdorligi va umr davomiyligi ortadi.

Noto'g'ri ovqatlanishning eng keng tarqalgan oqibatlaridan biri — energiya disbalansi hisoblanadi. Organizmga tushayotgan kaloriyalar miqdori sarflanayotgan energiyadan ortiq bo'lsa, ortiqcha energiya triglitseridlar ko'rinishida yog' to'qimasida to'planadi. Visseral yog' to'qimasi ko'payishi adipokinlar sekretsiyasini o'zgartirib, surunkali past darajadagi yallig'lanish jarayonini yuzaga keltiradi. Bu esa insulin rezistentligining shakllanishiga olib keladi. Insulin rezistentligi va 2-tip qandli diabet qayta ishlangan uglevodlarga boy ratsion qonda glyukoza darajasining tez oshishiga sabab bo'ladi. Doimiy giperglikemiya insulin retseptorlarining sezuvchanligini pasaytiradi. Natijada hujayralarda glyukoza utilizatsiyasi buziladi va 2-tip qandli diabet rivojlanish xavfi ortadi.

Xulosa. To'g'ri ovqatlanish organizmning metabolik gomeostazini ta'minlovchi asosiy biologik omildir. Ilmiy dalillar ratsional ratsion surunkali

kasalliklarning rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishini ko'rsatadi. Shu sababli, nutriologik savodxonlikni oshirish va sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish zamonaviy sog'liqni saqlash strategiyasining muhim tarkibiy qismi bo'lishi zarur. Yurak-qon tomir kasalliklari to'yingan yog'lar va trans-yog'larning ortiqcha iste'moli qonda past zichlikdagi lipoproteidlar miqdorini oshiradi. Bu aterosklerotik blyashkalar hosil bo'lishiga va arterial torayishga olib keladi. World Health Organization tavsiyalariga ko'ra, kunlik tuz iste'moli 5 grammdan oshmasligi lozim, chunki ortiqcha natriy arterial bosimning ko'tarilishiga sabab bo'ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. (2020). Healthy diet: Key facts. Geneva: WHO.
2. Food and Agriculture Organization. (2019). Nutrition and food systems. Rome: FAO.
3. Gropper, S. S., & Smith, J. L. (2018). Advanced nutrition and human metabolism. Cengage Learning.
4. Mann, J., & Truswell, A. (2017). Essentials of human nutrition. Oxford University Press.
5. Hall, K. D., & Kahan, S. (2018). Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. The Medical Clinics of North America, 102(1), 183–197.
6. Willett, W. C. (2013). Nutritional epidemiology (3rd ed.). Oxford University Press.
7. Popkin, B. M. (2017). Relationship between shifts in food system dynamics and acceleration of the global nutrition transition. Nutrition