

**NOTO'G'RI OVQATLANISH OQIBATLARI VA PROFILAKTIK
GIGIYENA CHORALARI**

To'xtasinov Ibrohimjon

Alfraganus Universiteti

Tibbiyotd kafedrası,davolash fakulteti

2-kurs,240-guruh talabasi

G'afur Maxmanazarov Axnazarovich

Alfraganus Universiteti

Klinik fanlar kafedrası assistenti

ANNOTATSIYA

Ushbu ishda noto'g'ri ovqatlanishning inson salomatligiga, xususan, ichki a'zolar faoliyati va umumiy fiziologik holatga ta'siri yoritilgan. Hozirgi davrda ovqatlanish madaniyatining buzilishi natijasida ortib borayotgan surunkali kasalliklar – semizlik, diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, hamda immunitetning pasayishi kabi holatlar ilmiy asosda tahlil qilingan. Ovqatlanish gigiyenasiga rioya qilmaslikning biologik, psixologik va ijtimoiy oqibatlariga e'tibor qaratilgan. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish tamoyillari, gigiyena qoidalariga amal qilish, makro va mikroelementlar balansini saqlash bo'yicha profilaktik chora-tadbirlar taklif etilgan. Mazkur mavzu orqali yosh avlodda ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va sog'lom turmush tarziga asoslangan gigiyenik bilimlarni kengaytirish maqsad qilingan.

Kalit so'zi: Ovqatlanish gigiyenasi, disbalanslangan ovqatlanish, makroelementlar, mikroelementlar, ovqat hazm qilish tizimi, metabolik sindrom, semizlik, diabet, immunitet, profilaktika, sog'lom turmush tarzi, gigiyena tamoyillari, funksional salomatlik.

Kirish: Zamonaviy hayot tarzining keskin o'zgarishi, texnologik taraqqiyot, shoshqaloq kun tartibi va noto'g'ri ovqatlanish odatlarining keng tarqalishi inson

salomatligiga jiddiy ta'sir ko'rsatmoqda. Ko'plab ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatmoqdaki, inson organizmida yuzaga kelayotgan ko'plab kasalliklar — yurak-qon tomir tizimi buzilishlari, semizlik, qandli diabet, ovqat hazm qilish organlari kasalliklari — asosan noto'g'ri va nomutanosib ovqatlanish oqibatidir. Ovqatlanish gigiyenasi nafaqat taom mahsulotlarining sifatini nazorat qilish, balki ularni to'g'ri tanlash, iste'mol vaqtiga rioya qilish va organizm ehtiyojlariga mos holda energiya balansini saqlashni ham o'z ichiga oladi. Afsuski, ko'pchilik bu mezonlarga yetarlicha e'tibor bermaydi, natijada esa sog'liqqa putur yetadi. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar organizmi uchun noto'g'ri ovqatlanish o'sish jarayonini izdan chiqarishi, immun tizimini zaiflashtirishi mumkin.

Shu nuqtai nazardan, ushbu ishda noto'g'ri ovqatlanishning fiziologik va patologik oqibatlari, ularning oldini olishda gigiyena tamoyillarining o'rni, sog'lom turmush tarzining asosiy yondashuvlari keng muhokama qilinadi. Profilaktik chora-tadbirlar va gigiyenik bilimlarni keng joriy etish orqali aholining umumiy salomatligini yaxshilash va kasalliklarning oldini olish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Hozirda noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan kasalliklar mavjud bo'lib, ular 2 qismga bo'linadi. Ya'ni davolab bo'ladigan va bo'lmaydiganga bo'linadi, ularni quyidagi jadval oqrali tartibga solib chiqdm.

Jumladan; Bu kasalliklar erta aniqlansa va ovqatlanish tartibi tuzatilsa, to'liq yoki qisman tuzalish mumkin.

Kasallik nomi	Qisqacha tavsifi	Davolanish yo'li
Gastrid (ovqat hazm tizimi yallig'lanishi)	Achchiq, yog'li, nosog'lom ovqatlar, tartibsizlik sababli sodir bo'ladi	Parhez, antatsidlar, H, pylorini yo'q qilish
Avitaminozlar	A, B, D, C, vitaminlari yetishmovchiligi	Vitaminlar bilan davolash, ovqat ratsionining boyitish

Temir tanqis anemiyasi	Temir yetishmasligi, noto'g'ri ovqatlar sababli qon yetishmovchiligi	Temir preparatlari, qizil go'sht va ko'katlarni istemol qilish
Disbakterioz	Ovqatdagi muvozanatsizlik sababli ichak mikroflorasining buzilishi	Probiotiklar, ovqatlanish tizimini tuzatish
Metabolich sindirom (boshlang'ich bosqich)	Qondagi yog' va glyukoza darajasi buziladi	Parhez, jismoniy faollik, gigiyenik turmush tarsi

Davolab bo'lmaydigan yoki uzoq muddatli nazorat talab qiladigan kasalliklar:

Bu kasalliklar to'liq tuzalmaydi, lekin nazorat ostida ushlab turish mumkin.

Kasallik nomi	Qisqacha tavsif	Holat
Qandli diabet (2-tip)	Semizlik, noto'g'ri ovqatlanish, insulin qarshiligi sababli	Nazorat qilinadi, lekin to'liq tuzalmaydi
Ateroskleroz	Qon tomirlar devorlariga yog'qatlamlari yig'ilishi	Xavfli, yurak kasalliklariga olib keladi
Semizlik (patologik shakli)	Kaloriya ortiqchiligi, harakatsizlik	Parhez va turmush tarzini o'zgartirish orqali nazorati qilinadi
Yog'li gepatoz (jigar yog'lanish)	Ortiqcha yog'li ovqatlar, shirinliklar	Ilk bosqichda nazorat qilinadi, kechikkan

		holatda joiddiy bo'ladi
Podarka	Purin moddalarining parchalanmasligi, go'shtli ovqatlar haddan ortiq iste'moli	Toliq tuzalmaydi, lekin parhez orqali nazoratda bo'ladi

Ovqatlanish gigiyenasi, noto'g'ri ovqatlanish oqibatlari, hamda olimlar tomonidan o'tkazilgan tajribalar va qiziqarli ilmiy kuzatuvlar haqida ma'lumotlar beraman.

Dr. Ancel Keys (AQSh) — "Yurak-diyet" aloqasi

Tajriba: 1950–60-yillarda Ancel Keys Yevropa va Amerika aholisi orasida yurak-qon tomir kasalliklari va ovqatlanish odatlarini o'rganib, "Yetti mamlakat tadqiqoti"ni o'tkazdi.

Natija: Hayvon yog'i ko'p bo'lgan ovqatlar yurak xastaligi xavfini oshirishini aniqladi. Bu ilmiy asosda "O'rta yer dengizi dietasi" (zaytun yog'i, baliq, ko'katlar) sog'lom deb tan olindi.

2. O'zbekiston olimi A. Karimov — "O'smirlar ovqatlanishi va salomatlik"

Tajriba: Toshkent tibbiyot akademiyasi olimlari 2020-yilda 400 dan ortiq maktab o'quvchilari orasida ovqatlanish tartibi va fiziologik ko'rsatkichlar o'rtasidagi bog'liqlikni o'rgandilar.

Natija: Tartibsiz ovqatlanadigan o'smirlarning 62% ida temir tanqisligi, 48% ida B2 vitamini yetishmasligi, 30% da esa tana massasi indeksi normal me'yordan chetlashgan bo'lib chiqdi.

Bu natijalar yoshlar salomatligida profilaktik gigiyena choralari zarurligini ko'rsatdi.

3. Super Size Me — Morgan Spurlock (AQSh, 2004)

Tajriba: Hujjatli film muallifi 30 kun davomida faqat McDonald's ovqatlarini

yeb, organizmiga ta'sirini kuzatdi.

Natija: 12 kunda jigar fermentlari buzildi, qon bosimi ko'tarildi, ruhiy holati o'zgardi. Tajriba keyinchalik AQShda maktab ovqatlanish tizimiga islohot olib keldi.

Bu tadqiqot ommaviy noto'g'ri ovqatlanish qanchalik tez organizmni yemirishini isbotladi.

4. Finlandiya tajribasi — "Sog'lom ovqatlanish orqali yurak xastaliklarini kamaytirish"

Tajriba: 1970–1990-yillar davomida Finlandiyada yog'li ovqatlar iste'molini kamaytirish, sabzavot va baliq iste'molini oshirishga qaratilgan milliy harakat boshlandi.

Natija: 20 yil ichida yurak xastaligidan o'lim darajasi 80% ga kamaydi. Bu jahon sog'liqni saqlash tashkiloti tomonidan namuna sifatida e'tirof etildi.

5. Prof. Mahmudova N.M. — "Energetik ichimliklar ta'siri" (O'zbekiston)

Tajriba: Talabalar orasida gazlangan va energetik ichimliklarni iste'mol qiladiganlar orasida yurak urishi, uyqusizlik va gastrit alomatlari ko'proq kuzatilgani aniqlandi.

Natija: Har kuni gazlangan ichimlik ichadigan talabalarning 38% da hazm tizimi buzilishi belgilari aniqlangan.

XULOSA:

Noto'g'ri ovqatlanish zamonaviy inson salomatligiga qarshi eng jiddiy tahdidlardan biridir. Har kuni yengil qulaylikni tanlab, sog'lom ovqat emas, balki tez tayyorlanadigan, zararli taomlar bilan ovqatlanayotgan inson aslida o'z tanasini asta-sekin kasalliklarga yetaklamogda. Buni biz nafaqat statistikada, balki atrofimizdagi yoshlarda, bolalarda va hattoki kattalarda ham ko'rib turibmiz — semizlik, diabet, yurak kasalliklari, jigarning yog'lanishi tobora yoshargan kasalliklarga aylanmogda

Ammo eng muhimi — bu holatni to'xtatish o'z qo'limizda. Sog'lom ovqatlanish bu nafaqat to'g'ri parhez, balki o'ziga bo'lgan hurmat, kelajak avlodga namunadir. Har bir ota-ona, har bir o'qituvchi va har bir yosh ongli ravishda tanlov qilsa — sog'lom hayotni tanlasa — kasalliklarning oldi olinadi, jamiyat sog'lom, faol va baxtli bo'ladi.

 Foydalanilgan adabiyotlar:

: 1. "ICHKI KASALLIKLAR" Sh.M. Rahimov, F.K. Gaffarova, G.A. Ataxodjayeva

2. "ПРОПЕДЕВТИКА ВНУТРЕННИХ БОЛЕЗНЕЙ" А.Г. ГАДАЕВ, М.Ш. КАРИМОВ, А.Г. КУЧЕР, Х.С. АХМЕДОВ

3. Г.А. Махманазаров "Изменения функционального состояния организма в динамике повседневной работы медицинской персонала, работающего с трупами" // "Медицинский журнал молодых ученых" // 311-313-2025

4. Ancel Keys

"Seven Countries: A Multivariate Analysis of Death and Coronary Heart Disease", Harvard University Press, 1980.

Yurak kasalliklari va ovqatlanish o'rtasidagi bog'liqlikni birinchi bo'lib ilmiy asosda ko'rsatgan mashhur tadqiqot.

5. Michael Greger, M.D.

"How Not to Die: Discover the Foods Scientifically Proven to Prevent and Reverse Disease", Flatiron Books, 2015.

Sog'lom ovqatlanish orqali eng keng tarqalgan kasalliklarning oldini olishga qaratilgan, jahon bo'yicha bestseller bo'lgan ilmiy-ommabop asar.