



JIGAR KASALLIKLARINING TARQALISHIDA OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARI SIFATI, AHOLI OVQATLANISH MADANIYATI VA TARTIBINING O‘RNI

TDTU 1-son Ichki kasalliklar propedevtikasi kafedrası

*katta o‘qituvchisi **Salihov Mirilhom***

*TDTU 1-son davolash ishi fakulteti 3-kurs talabasi **Azimov Jaloliddin***

Annotatsiya. Maqolada jigar kasalliklarining tarqalishi, ularning asosiy sabab va omillari, shuningdek, aholi ovqatlanish madaniyati va oziq-ovqat mahsulotlari sifati bilan bog‘liqligi tahlil qilindi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatadiki, noto‘g‘ri ovqatlanish, spirtli ichimliklar iste‘moli va toksik moddalarga ta’sir jigar kasalliklarining ko‘payishiga sabab bo‘ladi. Maqolada sog‘lom turmush tarzini targ‘ib qilish, balanslangan ovqatlanish, toksik moddalardan himoyalanish va muntazam tibbiy tekshiruvlar orqali jigar salomatligini saqlash bo‘yicha amaliy tavsiyalar berilgan. Shu bilan birga, maqola aholining bilim darajasini oshirish va jigar kasalliklarining oldini olishga qaratilgan ilmiy va amaliy ahamiyatini yoritadi.

Kalit so‘zlar: yog‘li jigar, jigar kasalliklari, ovqatlanish madaniyati, oziq-ovqat sifati, toksik moddalarga ta’sir, spirtli ichimliklar, sog‘lom turmush tarzi, metabolik buzilishlar.

РОЛЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, СОБЛЮДЕНИЕ РЕЖИМА И РАЦИОНА ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ В РАСПРОСТРАНЕННОСТИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ

Аннотация. В статье анализируется распространение заболеваний печени, их основные причины и факторы, а также связь с культурой питания населения и качеством пищевых продуктов. Результаты исследования показывают, что неправильное питание, употребление алкоголя и воздействие токсических веществ способствуют увеличению числа заболеваний печени. В



статье представлены практические рекомендации по поддержанию здоровья печени через пропаганду здорового образа жизни, сбалансированное питание, защиту от токсических веществ и регулярные медицинские обследования. Кроме того, статья подчеркивает научное и практическое значение повышения осведомленности населения и профилактики заболеваний печени.

Ключевые слова: жировая дистрофия печени, заболевания печени, пищевые привычки, качество продуктов питания, воздействие токсических веществ, алкоголь, здоровый образ жизни, нарушения обмена веществ.

THE ROLE OF FOOD QUALITY, POPULATION'S NUTRITION CULTURE AND PROCEDURE IN THE PREVALENCE OF LIVER DISEASES

Abstract. The article examines the prevalence of liver diseases, their main causes and factors, as well as their connection with the population's dietary habits and food quality. The study results indicate that poor nutrition, alcohol consumption, and exposure to toxic substances contribute to the increase in liver diseases. The article provides practical recommendations for maintaining liver health through promoting a healthy lifestyle, balanced nutrition, protection from toxic substances, and regular medical check-ups. Furthermore, the article highlights the scientific and practical importance of raising public awareness and preventing liver diseases.

Key words: fatty liver, liver diseases, eating habits, food quality, exposure to toxic substances, alcohol, healthy lifestyle, metabolic disorders.

Jigar inson organizmining asosiy metabolik markazi bo'lib, oziq-ovqatdan olingan moddalarni hazm qilish, saqlash, detoksifikatsiya qilish va zarur bo'lganda energiya ishlab chiqarishda muhim rol o'ynaydi. Shuningdek, jigar qonning glyukoza, lipid va oqsil tarkibini muvozanatda ushlab turadi, vitaminlar va minerallarni saqlaydi hamda turli toksinlarni neytrallashtiradi.[1,4,7] Shu sababli jigar salomatligi butun organizmning sog'lom ishlashi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega.



So‘nggi yillarda jigar kasalliklarining tarqalishi jahon sog‘liqni saqlash sohasidagi eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi[1,8]. Ayniqsa, yog‘li jigar — bolalar, yoshlar va kattalar orasida keng tarqalgan[8,14]. Tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, „yog‘li jigar“ rivojlanishida bir nechta omillar muhim rol o‘ynaydi: ovqatlanish sifati, ovqatlanish madaniyati va tartibi, yosh, jins, semizlik, jismoniy faollik va irsiy omillar[8,13]. Oziq-ovqatning sifati, ya’ni uning tabiiyligi, yetarli oqsil, vitamin va minerallarga boyligi, shuningdek, yuqori yog‘, shakar va sun‘iy qo‘shimchalar miqdori, jigar hujayralarida yog‘ yig‘ilishi va metabolik buzilishlarga sezilarli ta’sir qiladi[7,10,15]. Notekis ovqatlanish, fast-food mahsulotlarga qaramlik va uyda tayyor ovqatning yetarlicha iste’mol qilinmasligi „yog‘li jigar“ rivojlanish xavfini oshiradi. Shu bilan birga, yosh kattalashgani sari jigar kasalliklari kengroq tarqaladi va erkaklarda „yog‘li jigar“ holatlari ayollarga nisbatan yuqoriroq ko‘rsatiladi. Shu munosabat bilan, jigar kasalliklarining oldini olish va ularning rivojlanish xavfini kamaytirish uchun ovqatlanish sifati, ovqatlanish tartibi va madaniyatiga e’tibor qaratish zarur. Ushbu maqolada jigar kasalliklarining tarqalishida oziq-ovqat sifatining o‘rni, ovqatlanish odatlari, yosh va jins omillari hamda statistik ma’lumotlar asosida tahlil qilinadi[11,15].

Jigar kasalliklari inson sog‘lig‘iga bevosita ta’sir etuvchi asosiy omillardan biridir. Jigar organizmda oziq-ovqatdan olingan moddalarni hazm qilish, saqlash, detoksifikatsiya qilish, energiya ishlab chiqarish va metabolik balansni saqlash kabi murakkab jarayonlarni amalga oshiradi. Shu sababli uning salomatligi butun organizmning optimal ishlashi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega[2].

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, jigar kasalliklarining rivojlanishida bir qator omillar muhim rol o‘ynaydi: **oziq-ovqat sifati, ovqatlanish tartibi va madaniyati, yosh, jins**, shuningdek, **irsiy va atrof-muhit omillari**. Ayniqsa, past sifatli oziq-ovqatlar — yuqori yog‘li, shakarli va qayta ishlangan mahsulotlar — jigar hujayralarida yog‘ to‘planishiga olib keladi va yog‘li jigar rivojlanish xavfini sezilarli oshiradi.



Tadqiqotning maqsadi: aholi orasida ovqatlanish odatlari va oziq-ovqat mahsulotlari sifati orqali jigar kasalliklari, xususan yog‘li jigar rivojlanishiga ta‘sirini aniqlash, shuningdek, sog‘lom ovqatlanish va ratsion nazoratini targ‘ib qilish uchun ilmiy asos yaratishdan iborat.

Tadqiqot obyekti va usullari: Tadqiqot jami 160 nafar aholi orasida o‘tkazildi. Ma‘lumotlar so‘rovnoma orqali to‘plandi, yosh va jins bo‘yicha guruhlar taqqoslandi, shuningdek, oilaviy va shaxsiy jigar kasalliklari tarixi tahlil qilinib, ularning ovqatlanish odatlari va oziq-ovqat mahsuloti sifati bilan bog‘liqligi o‘rganildi. Natijalar jadval va diagrammalar yordamida vizual tarzda taqdim etildi.

Tadqiqot natijalari. Tadqiqot shuni ko‘rsatdiki, aholining ovqatlanish odatlari va oziq-ovqat mahsulotlari sifati jigar salomatligiga sezilarli ta‘sir qiladi[15]. Erkaklar, ayollar va bolalar orasida ortiqcha vazn va yuqori yog‘li mahsulotlarni muntazam iste‘mol qilish jigar kasalligi xavfini oshiradi. Sog‘lom va tabiiy mahsulotlarni muntazam iste‘mol qiluvchilar soni nisbatan past, kunlik ratsionni nazorat qiluvchi esa faqat bir qismi. Oilaviy kasallik tarixi va jismoniy faoliyat darajasi ham xavf omillari sifatida aniqlangan[9,12,13].

Ko‘rsatkichlar / Oziq-ovqat odatlari	Erkaklar (%)	Ayollar (%)	Bolalar (%)
1.Ortiqcha vaznli	45	35	30
2.Normal vazn	50	60	65
3.Kam vazn	5	5	5
4.Sog‘lom va tabiiy mahsulotlarni (meva, sabzavot, sut) har kuni iste‘mol qiluvchi	30	40	25
5.Yuqori yog‘li va shakarli mahsulotlarni har kuni iste‘mol qiluvchi	35	25	30
6.Haftasiga jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanish 1–3 soat	50	50	40



Ko'rsatkichlar / Oziq-ovqat odatlari	Erkaklar (%)	Ayollar (%)	Bolalar (%)
7.Oilaviy tarixda jigar kasalligi mavjud	20	25	10
8. Yog'li jigar kasalligi va ovqat sifati haqida yetarli ma'lumotga ega	55	60	35

(1-jadval)

❖ Ovqatlanish madaniyati va tartibining ahamiyati

Ovqatlanish madaniyati va tartibi jigar kasalliklarining rivojlanishida muhim omil hisoblanadi. Masalan:

- **Ovqatlanish vaqti va tartibi:** kechki ovqat, notekis va me'yordan ortiq ratsion jigar metabolizmini buzadi, yog' to'planishiga olib keladi[7].

- **Ovqatlanish odatlari:** fast-food, tez tayyorlanadigan mahsulotlar va uyda tayyor ovqat yetarlicha iste'mol qilinmasligi yog'li jigar rivojlanish xavfini oshiradi[4].

- **Sifatli ovqat tanlash:** tabiiy mahsulotlar, oqsil va vitaminlar bilan boyitilgan ratsion jigarni himoya qiladi va yog'li jigar oldini oladi[3,5].

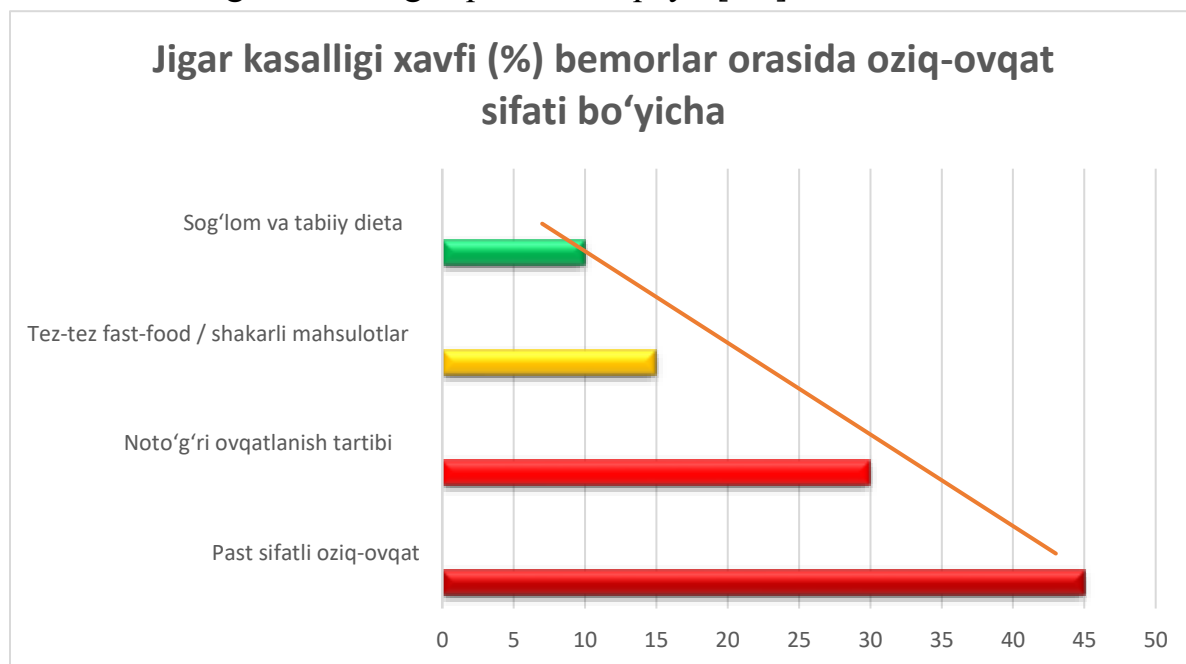
Oziq-ovqatning sifati jigar salomatligiga bevosita ta'sir qiladi. Tabiiy, oqsil, vitamin va minerallarga boy mahsulotlar jigarni himoya qiladi, metabolik jarayonlarni normallashtiradi va yog' to'planishining oldini oladi. Aksincha, fast-food, chips, shakarli ichimliklar va sun'iy qo'shimchalar bilan boyitilgan mahsulotlar jigarni ortiqcha yuklaydi, yog' yig'ilishiga va „yog'li jigar“ rivojlanishiga olib keladi.

Bolalar va yoshlar orasida statistik ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki[8,14]:

- Umumiy bolalar populyatsiyasida yog'li jigar uchrashi 13%
- O'g'il bolalarda ~15%, qiz bolalarda ~10%
- Semiz yoki ortiqcha vaznga ega bolalarda ~47% gacha



Bu ma'lumotlar past sifatlí oziq-ovqat iste'moli bilan yog'li jigar rivojlanish xavfi o'rtasidagi kuchli bog'liqlikni tasdiqlaydi[2,6].



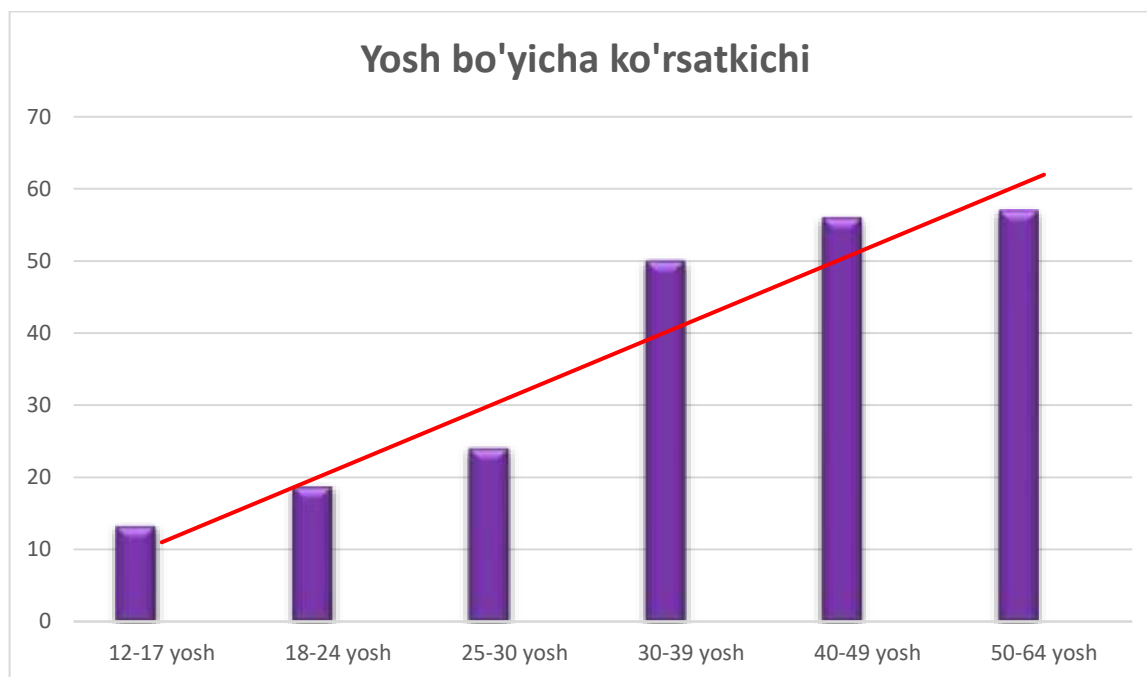
(1-diagramma)

❖ Yosh omilining ta'siri

Jigar kasalliklari tarqalishida yosh va jins omillari ham muhimdir. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yosh kattalashgani sari „yog'li jigar” tarqalish xavfi oshadi, va erkaklarda ayollarga nisbatan holatlar yuqori. Kattalar populyatsiyasida „yog'li jigar” umumiy prevalensiyasi 36.9% ni tashkil qiladi, shundan erkaklar 33.8%, ayollar esa 29.9%[11,13].

Yosh bo'yicha tarqalish esa quyidagicha:

- 12–17 yosh: 13.2%
- 18–24 yosh: 18.7%
- 25–30 yosh: 24%
- 30–39 yosh: 50%
- 40–49 yosh: 56%
- 50–64 yosh: 57%

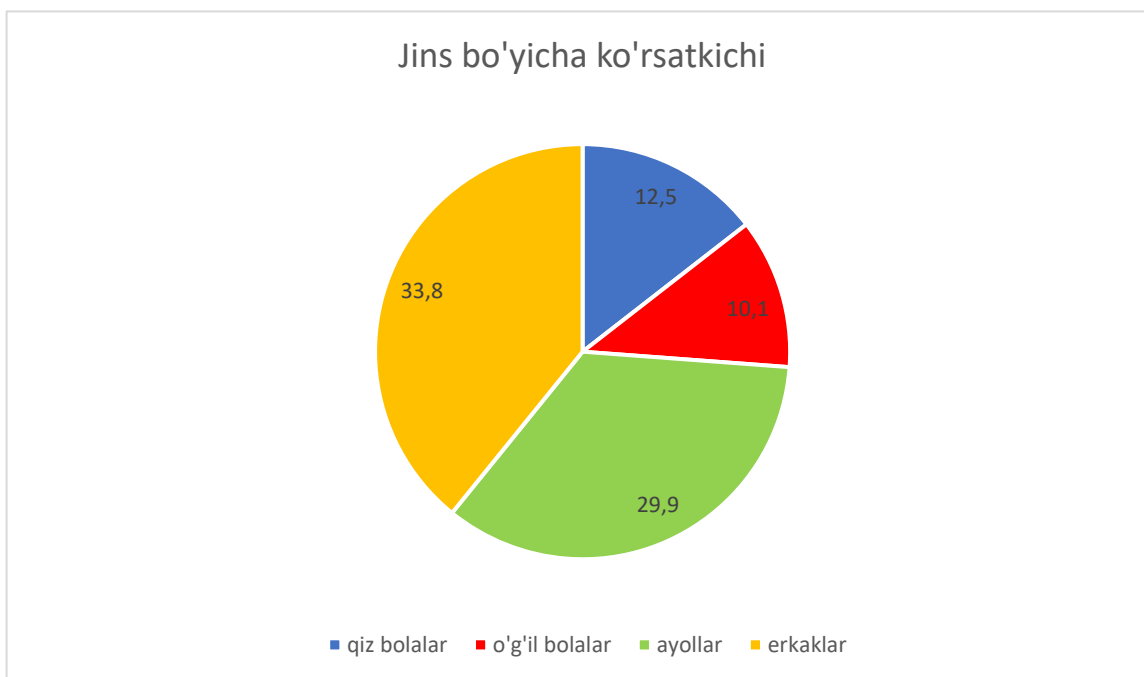


(2- diagramma)

Ushbu ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, „yog'li jigar“ yosh ortishi bilan keng tarqaladi va erkaklarda ko'proq uchraydi, bu esa jinsiy gormonal farqlar va metabolik xususiyatlar bilan izohlanadi[1].

❖ Jins bo'yicha yog'li jigar tarqalishi

Yog'li jigar kasalligi tarqalishida jins omili muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, erkaklar va o'g'il bolalar ayollar va qiz bolalarga nisbatan yuqori xavf guruhiga kiradi. Kattalar orasida yog'li jigar tarqalishi umumiy 36,9 foizni tashkil qiladi, shundan erkaklarda 33,8 foiz, ayollarda esa 29,9 foiz. Bolalar va yoshlar orasida esa o'g'il bolalarda 15 foiz, qiz bolalarda 10 foiz holatlar kuzatiladi. Semizlik yoki ortiqcha vaznga ega bolalar orasida yog'li jigar holatlari 47 foizgacha yetadi[7,9].



(3- diagramma)

Amaliy tavsiyalar

Jigar salomatligini saqlash va kasalliklarni oldini olishda ovqatlanish tartibi va ratsion sifati muhim ahamiyatga ega. Har kuni muntazam nonushta qilish, ovqatlanish vaqtiga rioya qilish, meva, sabzavot va ko'katlarni ratsionda yetarli miqdorda iste'mol qilish tavsiya etiladi. Fastfud, gazli ichimliklar va yarim tayyor mahsulotlardan cheklanish jigar hujayralarining zararini kamaytiradi. Shuningdek, haftasiga kamida 1–3 soat jismoniy faoliyat bilan shug'ullanish, sigaret va spirtli ichimliklardan voz kechish, oilaviy kasallik tarixini hisobga olib muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish tavsiya etiladi. Sog'lom ovqatlanish va zararli odatlardan saqlanish bo'yicha targ'ibot ishlari aholining jigar salomatligini yaxshilash va kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Xulosa

Ushbu maqolada jigar kasalliklarining tarqalishi, ularning asosiy sabab va omillari, shuningdek, aholi ovqatlanish madaniyati va oziq-ovqat sifatining jigar salomatligiga ta'siri tahlil qilindi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, noto'g'ri ovqatlanish, sifatli mahsulot yetishmasligi, spirtli ichimliklar va kimyoviy moddalar bilan ortiqcha ta'sir jigar kasalliklarining ko'payishiga sabab bo'ladi. Shuningdek,



maqolada aholiga amaliy tavsiyalar berildi: balanslangan va tabiiy oziq-ovqat iste'mol qilish, spirtli ichimliklardan uzoq turish, toksik moddalar ta'siridan himoyalaniish va muntazam tibbiy tekshiruvlardan o'tish jigar salomatligini saqlashda muhim ahamiyatga ega ekani ta'kidlandi. Umuman olganda, maqola jigar kasalliklarini oldini olish va ularni vaqtida aniqlashning ahamiyatini yoritib, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilishga qaratilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, aholining bilim darajasini oshirish va amaliy profilaktik choralarni kuchaytirish jigar kasalliklarining tarqalishini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin.

Foydalanilgan saytlar va adabiyotlar:

1. Mirzaahmedov, U. *Oziqlanish va jigar salomatligi*. Toshkent, 2020.156-b.
2. Xasanov, M. *Jigar kasalliklarining epidemiologiyasi va profilaktikasi*. Tibbiyot fanlari, 2019; 3(2): 45–52.
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. *Jigar kasalliklari bo'yicha milliy ko'rsatmalar*. Toshkent, 2021.84-b.
4. Yunusov Z.M., Steatoz va steatogepatitlarning zamonaviy tashxis va davolash usullari // Tibbiyotda yangi kun. – Toshkent, 2022. – № 3 (43). – B. 112–119.
5. Karimov M.M., To'xtayev Sh.Sh. Alkogolsiz yog'li jigar kasalligi (NAFLD) epidemiologiyasi va O'zbekistondagi holati // O'zbekiston tibbiyot jurnali. – 2023. – № 4. – B. 56–63.
6. Abdullayeva D.A., Normatova N.M. Aholi ovqatlanish odatlari va jigarning alkogolsiz yog'li kasalligi o'rtasidagi bog'liqlik // Ilm-fan va ta'lim. – Toshkent, 2024. – № 2 (18). – B. 89–95.
7. To'raqulov, A., & Qodirov, F. Jigar kasalliklari va ularning oldini olish yo'llari. Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2018.48-57.
8. World Health Organization (WHO). *Liver diseases: Key facts*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/liver-disease>



9. Mayo Clinic. *Liver disease: Symptoms and causes*.
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/liver-disease/symptoms-causes/syc-20374502>
10. MedlinePlus. *Liver Diseases*. <https://medlineplus.gov/liverdiseases.html>
11. American Liver Foundation. *Liver Health & Disease Prevention*.
<https://liverfoundation.org/for-patients/about-the-liver/>
12. UpToDate. *Overview of liver disease in adults*.
<https://www.uptodate.com/contents/overview-of-liver-disease-in-adults>
13. Schiff, E.R., Maddrey, W.C., & Sorrell, M.F. *Schiff's Diseases of the Liver*. 12th Edition. Wiley-Blackwell, 2017.1232 p.
14. Boyer, T.D., Manns, M.P., & Sanyal, A.J. *Liver Disease: Pathophysiology and Clinical Management*. Springer, 2019.2136 p.
15. Poynard, T., & Bedossa, P. *Epidemiology of Liver Diseases*. *Journal of Hepatology*, 2020; 72(3): 523–534.