



SOG'ILIG'IMIZNI DORILARSIZ ASRAYLIK

Sultanova Malohat Abdusamatovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti Chirchiq

Filiali Tibbiy - biologik kimyo kafedrası

Katta o'qituvchisi

Tel raqam 996465612

Kalit so'z: Muskullar, dori-darmonlar, Oqsil istemoli

Annotatsiya Maskur maqolada Sog'lom turmush tarziga rioya qilgan xolda to'g'ri ovqatlanish muhimligi va dori darmonlarsiz yasash talqin qilingan

Кириш: Eng achinarlisi shundaki bu omillarni taxlillarda aniqlab bo'lmaydi, toki kasallik belgilari namoyon bo'lmaguncha. Insonda xolsizlik yuquchanlik yoki yaxshi uxlolmaslik, tez charchash kuzatiladi. Buday xolatlarni aksariyat xollarda keksayish bilan bog'lab qo'yamiz.

Asosiy qisim: Sog'lom turmush tarzi – bu sog'liqni saqlash va mustahkamlashga, ish qobiliyatining yuqori darajasini ta'minlashga, faol uzoq umr ko'rishga qaratilgan, ilmiy asoslangan tibbiy va gigienik me'yorlarga asoslangan gigienik xulq-atvor, ya'ni odamlarning sog'lig'ini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan turmush tarzi.

40 yoshdan keying inson organizmidagi o'zgarishlar ;

Metobalizmni pasayishi xar 10 yilda 7 %ga pasayib boradi

Muskul massani kamayib borishi :xar 10 yilda 3%dan 8%gacha kamayib boradi

Muskillar insonda assosiy energiya mahbayi xisoblanadi. Bir tomondan energiya manbayi 2chi tomonda muskul massa qancha yuqori bo'lsa qondagi qand miqdorini taqsimlanishi oson bo'ladi. muskullar qondagi qandni tez o'ziga tortib oladi.



Garmonal o'zgarishlar :Erkaklarda Testesteronni va ayollarda esterogenni pasayishi.Bu kayfiyatni tushib ketishi oqibatta semirishga olib keladi

To'qimalarda insulinga sezgirlikning pasayishi:uglevod ko' p miqdorda yog'dga aylanadi. Yuqorida sanab otilgan omillar semirishga semirish bosh miya qontomirlarda insult yurak qon tomirlarda infarkt va 2 tip qandli diabedga olib kelishi mumkun.Eng achinarlisi shundaki bu omillarni analizlarda aniqlab bo'lmad,toki kasallik belgilari namoyon bo'lmaguncha.Insonda xolsizlik yuquchanlik yoki yaxshi uxloymaslik tez charchash kuzatiladi.Buday xolatlarni aksariyat xollarda keksayish bilan boglab qo'yamiz.

Doktir bergan dori darmonlarni vaqtida istemol qilashga xarakat qilamiz.

Bugungi kunda turli kasalliklarni davolashda ishlatiladigan dorilar muhim o'rin tutadi. Dorilar kasalliklarni nazorat qilish va salomatlikni yaxshilash uchun samarali vosita bo'lishi mumkin. Biroq, dori-darmonlarni ko'p iste'mol qilish tanaga turli xil salbiy ta'sirlarni keltirib chiqarishi mumkin.xar bir istemol qilgan dorimiz kimyo ekanligi yodimizda turishin kerak.Dori-darmonlarni haddan tashqari iste'mol qilish immunitet tizimining to'g'ri ishlashiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Ba'zi dorilar, masalan, antibiotiklar, infeksiyalarga qarshi kurashadigan mikroorganizmlarga qaratilgan. Biroq, bu dorilar haddan tashqari va keraksiz ishlatilsa, organizimga nojiya tasir qilishi mumkin. Bu, o'z navbatida, kelajakdagi infeksiyalarni davolashni murakkablashtirishi mumkin. Chidamli bakteriyalar antibiotiklarga qarshi samarali bo'lmagan superinfeksiyalarni keltirib chiqarishi va sog'liq muammolarini kuchaytirishi mumkin.

Kasalliklarning yomon oqibatlarini kamaytirish va dori darmonlardan ortiqcha foydalanmaslik uchun yoshiga mos ravishda ovqatlanish, Sog'lom turmush tarzini joriy qilish zarur.



Sog'lom turmush tarzining asosiy aspektlari:

- salomatlikni mustahkamlovchi turmush tarzi, jismoniy va ruhiy zo'riqish o'rtasidagi mutanosiblik;
- jismoniy tarbiya va chiniqish;
- muvozanatli ovqatlanish;
- odamlar o'rtasidagi uyg'un munosabatlar;
- to'g'ri jinsiy aloqa;
- ish va turmush tarzida shaxsiy gigiena va mas'uliyatli gigienik xatti - harakatlar;
- yomon odatlarga salbiy munosabat.

Sog'lom turmush tarziga rioya qilish istinosiz hamma odamlarga taalluqlidir: ham sog'lom, ham sog'lig'ida ayrim nuqsonlari bo'lganlarga.

Insonning o'zi sog'lom turmush tarziga rioya qilish orqali sog'lig'ini mustahkamlashi mumkin.Bunda asosan yoshiga mos ovqatlanish,ratsionni to'g'ri tuzish jismoniy tarbiya bilan shug'illanish ,streslardan ximoyalanish,sog'lini ximoya qilishda asosiy o'rin tutgan biokimiyoviy taxlillar dan o'tib turishi zarur.

50 yoshdan keyin oqsillar so'rilish qiyinlashadi shuni xisobga olib 1kg ga 1 g dan istemol qilish ,zarur oqsil insonni qurilish materiali xisoblanadi.Oqsil istemol qilganda oqsilning ozuqaviyligiga etibor berish zarur.Masalan;Tuxum ,baliq maxsulotlari,tovuq quyon go'shtlarining yani oq go'shtlarda oqsilging so'rilishi yuqori bo'ladi.Yoglik baliqlar Skumbriya ,Celd ,losos ,Sardina 1 xaftada ikki marta 300 istemol qilish Omega 3 ga bo'lgan extiyojni qoplaydi.shu bilan bir qatorda vitaminlar ,yod,kalsiy xam qabul qilamiz.

Endi uglevodlarga kelsak uglevod istemol qilganimizda insulin tez ko'tarilib ketmasligini nazorat qilishimiz lozim .Buning uchun uglevodni oqsil va yog' bilan istemol qilish zarur.Masalan;grechka tuxum 1 qoshiq yog',makaron bilan go'sht.



Xar xil sabzovotlar, rezovor mevalar ota shirin bo'lmagan mevalar istemol qilish maqsadga muvofiq. Uglevodli maxsulotlarni kunning birinchi yarmida istemol qildan yashi. ovqatdan 10 minut oldin 1 osh qoshiqda 150 ml suvga qo'shib olma sirkasi qabul qilish insulinni bir xil ushlab turishga yordam beradi. Oq non, shirinliklar, asal, qiyomlar tez so'rilib insulinni tez ko'taradigan ugevod maxsulotlari xisoblanadi, bunday maxsulotlardan tyilishimiz zarur.

Engil bijg'tilgan maxsulotlar istemol qilish ichak faoliyatini mustaxkamlab ovqat xazmini osonlashtiradi. ichakda patogen mikroorganizimlarni ustirdi. Masalan bijg'itilgan karam, bodring, tuzlangan pamidor, chimchi xar kuni 100 g istemol qilsh. Yashil bargli ko'katlar Ismaloq, rukolla, yaproqli karam, qizil lavlagi barglari istemol qilish kerak.

Doimiy stressda bo'lish: bu vazifamizdagi ma'suliyat javobgarlik xissi tugata olmagan ishlarimizni uylash xayotdan norozi bo'lish tushkun kayfiyatda bo'lish shunga o'xshash xolatlar kortizolni yuqori ushlab turadi va semirishga olib keladi. Bu xolatdan chiqish uchun

30 minut sayir qilish

Nafas mashlqlari bajarish

Uyqudan oldin engil mushaklarni mashiq qildirish zarur.

8 saotli uyquni nazorat qilish. vaqtida uxlash.

Xulosa qilib aytganda, Sog'lom turmush tarzi –dorilarsiz sog'likni va ustahkamlashga erishish mumkun. Dori vositalarini haddan tashqari iste'mol qilish tanaga bir qator salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Adabiyotlar:

1. @DoctorNovak

2. <https://mymedic.uz/>