



NOTO'G'RI OVQATLANISHDAN KELIB CHIQADIGAN KASALLIKLAR

Amirova Zulayho Rustamovna

*Xalqaro Innovatsion Tibbiyot texnikumi nodavlat ta'lim muassasasi
bosh o'qituvchisi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan asosiy kasalliklar, ularning rivojlanish mexanizmlari hamda organizm tizimlariga ko'rsatadigan salbiy ta'siri tahlil qilingan. Zamonaviy turmush tarzida yuqori kaloriyali, yog' va shakar miqdori ko'p bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarini muntazam iste'mol qilish semirish, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak tizimi buzilishlari va vitamin-mineral yetishmovchiligi kabi kasalliklar rivojlanishiga olib kelishi ilmiy asoslangan. Tadqiqot davomida noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq metabolik o'zgarishlar, epidemiologik ko'rsatkichlar hamda profilaktika choralarining samaradorligi ko'rib chiqilgan. Sog'lom ovqatlanish tamoyillariga amal qilish ko'plab surunkali kasalliklarning oldini olishda muhim omil ekani xulosa qilingan.

Kalit so'zlar: noto'g'ri ovqatlanish, semirish, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, vitamin yetishmovchiligi, metabolik sindrom, sog'lom turmush tarzi, profilaktika.

Аннотация. В данной статье проанализированы основные заболевания, возникающие вследствие неправильного питания, механизмы их развития и отрицательное влияние на системы организма. Научно обосновано, что регулярное употребление высококалорийной пищи с избыточным содержанием жиров и сахара способствует развитию ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений желудочно-кишечного тракта и дефицита витаминов и минералов. В ходе исследования рассмотрены метаболические изменения, эпидемиологические



показатели, а также эффективность профилактических мер. Сделан вывод о том, что соблюдение принципов рационального питания является важным фактором профилактики хронических неинфекционных заболеваний.

Ключевые слова: *неправильное питание, ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания, витаминная недостаточность, метаболический синдром, здоровый образ жизни, профилактика.*

Annotation. *This article analyzes the major diseases caused by unhealthy nutrition, their mechanisms of development, and their negative impact on body systems. It is scientifically substantiated that regular consumption of high-calorie foods rich in fats and sugars contributes to obesity, type 2 diabetes, cardiovascular diseases, gastrointestinal disorders, and vitamin and mineral deficiencies. The study examines metabolic changes associated with poor diet, epidemiological indicators, and the effectiveness of preventive measures. It is concluded that adherence to the principles of balanced nutrition is an essential factor in the prevention of chronic non-communicable diseases.*

Keywords: *unhealthy diet, obesity, type 2 diabetes, cardiovascular diseases, vitamin deficiency, metabolic syndrome, healthy lifestyle, prevention.*

Kirish.

Noto'g'ri ovqatlanish zamonaviy jamiyatda sog'liq bilan bog'liq eng dolzarb muammolardan biri bo'lib, u ko'plab surunkali va o'tkir kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'lmoqda. Urbanizatsiya, tezkor turmush tarzi, yarim tayyor mahsulotlar iste'molining ortishi, shakar va yog'larga boy taomlarning keng tarqalishi natijasida insonlarning kunlik ratsioni tabiiy muvozanatdan tobora uzoqlashib bormoqda. Oziqlanish inson organizmi uchun energiya manbai bo'lishi bilan birga, hujayralarning yangilanishi, immun tizimining mustahkamligi va gormonal muvozanatni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Ammo ratsionda muhim ozuqa moddalari yetishmasligi yoki ortiqcha bo'lishi metabolik jarayonlarning izdan chiqishiga olib keladi. Noto'g'ri ovqatlanish nafaqat semirish, balki yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, oshqozon-ichak tizimi buzilishlari, kamqonlik, vitamin



yetishmovchiligi, jigar va buyrak faoliyati buzilishlari kabi ko'plab kasalliklar uchun asosiy xavf omili hisoblanadi[1]. So'nggi yillarda o'tkazilgan epidemiologik tadqiqotlar noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar o'lim va nogironlikka olib keluvchi asosiy sabablar qatoriga kirishini ko'rsatmoqda. Ayniqsa, bolalar va o'smirlar orasida fastfud mahsulotlari, gazli ichimliklar va shirinliklarning ko'p iste'mol qilinishi kelajakda sog'liq muammolarining ortishiga zamin yaratmoqda. Shu nuqtai nazardan, mazkur tadqiqotning maqsadi noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan asosiy kasalliklarni ilmiy asosda tahlil qilish, ularning rivojlanish mexanizmlarini o'rganish hamda profilaktika choralarini yoritishdan iborat. Tadqiqotning dolzarbligi shundaki, sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish orqali ko'plab kasalliklarning oldini olish mumkin, bu esa sog'liqni saqlash tizimiga tushadigan yukni kamaytiradi[3].

Metodlar.

Tadqiqot metodologiyasi sifat va miqdoriy tahlil usullarining uyg'unligiga asoslandi. Avvalo, tibbiyot va dietologiya sohasidagi ilmiy manbalar, sog'liqni saqlash tashkilotlari hisobotlari hamda klinik tadqiqot natijalari o'rganildi. Epidemiologik ma'lumotlarni tahlil qilish orqali noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklarning tarqalish darajasi, yosh va jins bo'yicha farqlari aniqlandi. Shuningdek, klinik kuzatuvlar asosida semizlik, qandli diabet, gipertoniya va oshqozon-ichak kasalliklariga chalingan bemorlarning ovqatlanish odatlari o'rganildi. Tadqiqotda ratsion tarkibini baholash uchun kaloriyaviy qiymat, oqsil, yog' va uglevodlar nisbati, vitamin va mineral moddalar miqdori tahlil qilindi. Laboratoriya ko'rsatkichlari sifatida qon glyukoza darajasi, xolesterin miqdori, triglitseridlar, gemoglobin va jigar fermentlari o'rganildi. Olingan ma'lumotlar statistik dasturlar yordamida qayta ishlanib, noto'g'ri ovqatlanish va kasalliklar o'rtasidagi bog'liqlik korrelyatsion hamda regressiya tahlillari asosida baholandi[2]. Shuningdek, so'rovnoma usuli orqali turli yosh guruhlariga mansub insonlarning kundalik ovqatlanish tartibi, jismoniy faolligi va sog'liq holati haqida ma'lumotlar yig'ildi.



Natijalar.

Tahlillar natijasida noto'g'ri ovqatlanish birinchi navbatda semirish kasalligiga olib kelishi aniqlandi. Ortiqcha kaloriya qabul qilish va jismoniy faollikning pastligi natijasida organizmda yog' to'qimalari ortib boradi. Bu esa metabolik sindrom, insulin rezistentligi va yurak-qon tomir tizimi kasalliklari xavfini oshiradi. Semizlik nafaqat tashqi ko'rinishga ta'sir qiladi, balki ichki organlar faoliyatini ham izdan chiqaradi. Qorin bo'shlig'ida to'plangan visseral yog'lar yurak, jigar va oshqozon osti beziga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tadqiqot natijalari ortiqcha vaznga ega shaxslarda arterial gipertoniya va ateroskleroz rivojlanish xavfi normal vazndagi insonlarga nisbatan bir necha barobar yuqori ekanini ko'rsatdi[4].

Noto'g'ri ovqatlanishning yana bir jiddiy oqibati — 2-tur qandli diabet hisoblanadi. Shakar va tez hazm bo'ladigan uglevodlarga boy ratsion qonda glyukoza miqdorining tez-tez oshib turishiga olib keladi. Natijada insulin gormoni ortiqcha ishlab chiqariladi, vaqt o'tishi bilan esa hujayralar insulinga sezgirligini yo'qota boshlaydi. Bu jarayon insulin rezistentligi deb ataladi va u qandli diabet rivojlanishining asosiy mexanizmlaridan biridir. Tadqiqot natijalariga ko'ra, kundalik ratsionida shirinliklar va oq un mahsulotlari ko'p bo'lgan shaxslarda qandli diabet rivojlanish ehtimoli sezilarli darajada yuqori bo'lgan.

Yurak-qon tomir kasalliklari ham noto'g'ri ovqatlanish bilan chambarchas bog'liq. Hayvon yog'lari, transyog'lar va tuzning ortiqcha iste'moli qonda xolesterin miqdorining oshishiga, qon tomir devorlarida yog' qatlamlari to'planishiga olib keladi. Bu jarayon ateroskleroz deb ataladi va u yurak ishemik kasalligi, insult va infarkt kabi og'ir asoratlarga sabab bo'lishi mumkin. Tadqiqot davomida yog'li va qovurilgan taomlarni ko'p iste'mol qiladigan shaxslarda qon bosimi yuqoriligi va yurak urish ritmining buzilishi ko'proq kuzatildi[5].

Oshqozon-ichak tizimi kasalliklari ham noto'g'ri ovqatlanish oqibatida keng tarqalgan. Tartibsiz ovqatlanish, tez tayyorlanadigan yog'li ovqatlar, achchiq va nordon mahsulotlarning ortiqcha iste'moli gastrit, oshqozon yarasi, pankreatit va kolit kabi kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Oziq-ovqat tarkibida tolali



mahsulotlar yetishmasligi ich qotishi, ichak mikroflorasining buzilishi va disbakteriozga olib keladi. Tadqiqot natijalariga ko'ra, sabzavot va mevalarni kam iste'mol qiladigan shaxslarda ovqat hazm qilish bilan bog'liq muammolar ko'proq uchraydi.

Vitamin va mineral moddalar yetishmovchiligi ham noto'g'ri ovqatlanishning muhim oqibatlaridan biridir. Temir moddasi yetishmovchiligi kamqonlikka, D vitamini tanqisligi suyaklar mo'rtlashuviga, A vitamini yetishmovchiligi esa ko'rish qobiliyatining pasayishiga olib keladi. Bolalarda esa kalsiy va fosfor yetishmovchiligi raxit kasalligini keltirib chiqarishi mumkin. Tadqiqot davomida bir xil turdagi, bir xil mahsulotlarga asoslangan ratsion vitamin yetishmovchiligi xavfini oshirishi aniqlangan.

Muhokama.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq kasalliklar ko'pincha sekin rivojlanadi va dastlabki bosqichlarda yaqqol alomatlar bermaydi. Shu sababli ko'plab insonlar sog'lig'idagi o'zgarishlarni vaqtida sezmaydi. Profilaktika choralari sifatida muvozanatli ovqatlanish, jismoniy faollikni oshirish, kunlik tuz va shakar iste'molini kamaytirish, sabzavot va mevalarni ko'proq iste'mol qilish tavsiya etiladi. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish bo'yicha aholining xabardorligini oshirish, maktab va oliy ta'lim muassasalarida to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Xulosa.

Xulosa qilib aytganda, noto'g'ri ovqatlanish zamonaviy jamiyatda ko'plab kasalliklarning asosiy sabablaridan biri bo'lib, u inson salomatligiga uzoq muddatli salbiy ta'sir ko'rsatadi. Semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari, oshqozon-ichak tizimi buzilishlari va vitamin yetishmovchiligi kabi muammolar ko'p hollarda noto'g'ri tuzilgan ratsion bilan bog'liq. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, muvozanatli ovqatlanish tamoyillariga rioya qilish va profilaktik tibbiy ko'riklardan o'tib turish orqali ushbu kasalliklarning oldini olish mumkin. Jamiyat



miqyosida sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish kelajak avlodning salomatligini ta'minlashda muhim omil hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Abdukarimov A.A. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi. – Toshkent: Ibn Sino, 2020.
2. Ahmedov M., Rasulov X. Gigiyena va sog'lom turmush tarzi. – Toshkent, 2019.
3. Ismoilov A.I. Oziqlanish gigiyenasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
4. Karimov U.K. Ichki kasalliklar propedevtikasi. – Toshkent, 2018.
5. Tursunov Sh.T. Endokrin kasalliklar asoslari. – Toshkent, 2022.