



## ZAMONAVIY OVQATLANISH VA SOG'LIQ: ULTRA-QAYTA ISHLANGAN MAHSULOTLARNING BIOLOGIK VA PSIXOLOGIK OQIBATLARI

*Ma'rifova Ibodatoy:* Andijon davlat chet tillari instituti, ingliz filologiyasi o'qitish metodikasi va tarjimashunoslik fakulteti, tarjima nazariyasi va amaliyoti 1-bosqich talabasi.

*Ilmiy rahbar: Axmedov Azimjon,* Andijon davlat chet tillar instituti, Gid hamrohligi, madaniyatlararo muloqot va tarjimashunoslik kafedrasida o'qituvchisi

**Annotatsiya.** Ushbu ilmiy maqolada zamonaviy jamiyatda keng tarqalgan ultra-qayta ishlangan oziq-ovqat mahsulotlarining inson salomatligiga ko'rsatadigan uzoq muddatli biologik va psixologik ta'sirlari kompleks tarzda tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida shakar va shakarli mahsulotlar, trans-yog'lar, sun'iy shirinlashtiruvchilar, qayta ishlangan go'sht mahsulotlari, oq un asosidagi oziq-ovqatlar hamda sanoat urug' moylarining metabolik jarayonlarga, yurak-qon tomir tizimiga, gormonal muvozanatga va asab tizimi faoliyatiga ta'siri yoritiladi. Maqolada patofiziologiya, insulin rezistentligi, aterogenez, surunkali yallig'lanish, karsinogenez va dopaminergik disbalans kabi ilmiy tushunchalar asosida muammo tahlil qilinib, sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishning ilmiy-amaliy ahamiyati asoslab beriladi.

**Kalit so'zlar:** sog'lom ovqatlanish, ultra-qayta ishlangan mahsulotlar, patofiziologiya, insulin rezistentligi, yallig'lanish, metabolik sindrom

### Kirish

Inson salomatligi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularning ichida ovqatlanish muhim o'rin egallaydi. Ovqat nafaqat energiya manbai, balki organizm uchun muhim biologik axborot tashuvchisi hisoblanadi. An'anaviy jamiyatlarda iste'mol qilingan oziq-ovqatlar tabiiy, kam qayta ishlangan va tarkib jihatdan



muvozanatli bo'lgan. Biroq sanoat inqilobi va globalizatsiya jarayonlari natijasida oziq-ovqat ishlab chiqarish texnologiyalari tubdan o'zgardi.

Bugungi kunda inson ratsionida sun'iy qo'shimchalar, konservantlar va ta'm kuchaytirgichlarga boy ultra-qayta ishlangan mahsulotlar ustunlik qilmoqda. Ushbu mahsulotlar qulayligi va arzonligi bilan ajralib tursa-da, ularning sog'liq uchun salbiy oqibatlari tobora yaqqol namoyon bo'lmoqda. Shu bois mazkur maqolada zamonaviy ovqatlanish tizimining salbiy jihatlari ilmiy nuqtayi nazardan chuqur tahlil qilinadi.

**Shakar iste'moli va patofiziologik jarayonlar.** Tabiiy shakarning me'yoriy iste'moli organizm uchun zarur bo'lsa-da, qayta ishlangan shakarning haddan tashqari ko'p iste'moli metabolik jarayonlarni izdan chiqaradi. Qayta ishlangan shakar tez so'rilib, qonda glyukoza miqdorini keskin oshiradi va insulin ajralishini kuchaytiradi. Ushbu holat muntazam takrorlanganda hujayralarning insulinga sezgirliги pasayib, insulin rezistentligi shakllanadi.

Insulin rezistentligi esa semirish, 2-tur qandli diabet va yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy patogenetik omillaridan biri hisoblanadi. Patofiziologiya nuqtayi nazaridan qaralganda, shakar iste'moli bilan bog'liq buzilishlar kasallik yuzaga kelishidan ancha oldin boshlanadi.

**Ultra-qayta ishlangan oziq-ovqatlarning biologik xususiyatlari.** Ultra-qayta ishlangan oziq-ovqatlar tabiiy mahsulotlardan tubdan farq qiladi. Ular tarkibida tolalar, vitaminlar va minerallar deyarli uchramaydi, aksincha, sun'iy komponentlar ustunlik qiladi. Bunday mahsulotlar giperyoqimli xususiyatga ega bo'lib, inson organizmining to'yish mexanizmlarini buzadi.

Natijada ovqatlanish jarayoni fiziologik ehtiyoj emas, balki psixologik odatga aylanadi. Ichak mikrobiotasining buzilishi va surunkali yallig'lanish jarayonlari aynan shu turdagi mahsulotlar bilan bog'liq ekani ko'plab ilmiy tadqiqotlarda qayd etilgan.

**Trans-yog'lar va aterogenez jarayoni.** Trans-yog' kislotalari hujayra membranalarining moslashuvchanligini pasaytirib, lipid almashinuvini buzadi.



Ushbu jarayon aterogenezni tezlashtirib, tomir devorlarida blyashkalar hosil bo'lishiga olib keladi. Natijada yurak ishemik kasalligi, infarkt va insult xavfi oshadi. Eng xavfli jihati shundaki, ushbu jarayonlar uzoq vaqt davomida yashirin kechadi va klinik belgilar faqat og'ir asoratlar yuzaga kelganda namoyon bo'ladi.

**Sun'iy shirinlashtiruvchilar va neyroendokrin tizim.** Sun'iy shirinlashtiruvchilar ko'pincha sog'lom muqobil sifatida targ'ib qilinadi. Ammo ilmiy tadqiqotlar ularning metabolik signalizatsiyani buzishini ko'rsatmoqda. Sun'iy shirinlik miya va ichak o'rtasidagi bog'lanishni izdan chiqarib, glyukoza almashinuviga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Doimiy iste'mol natijasida neyroadaptatsiya yuz beradi, ya'ni miya shirin ta'mga moslashib, tabiiy mahsulotlardan olinadigan lazzatni yetarli deb hisoblamay qo'yadi.

**Qayta ishlangan go'sht mahsulotlari va karsinogenez.** Qayta ishlangan go'sht mahsulotlari tarkibidagi kimyoviy birikmalar organizmda karsinogen moddalarga aylanishi mumkin. Ularning uzoq muddatli iste'moli yo'g'on ichak saratoni xavfini oshiradi. Karsinogenez jarayoni sekin kechib, dastlabki bosqichlarda alomatsiz bo'ladi.

**Oqartirilgan don mahsulotlari va glyukemik yuklama.** Oq un asosidagi mahsulotlar tez hazm bo'lib, glyukemik indeksni keskin oshiradi. Bu esa insulin sekretsiasining tez-tez rag'batlanishiga olib keladi. Natijada metabolik sindrom rivojlanish ehtimoli ortadi.

**Sanoat urug' moylari va surunkali yallig'lanish.** Sanoat urug' moylari tarkibidagi omega-6 yog' kislotalarining ortiqcha iste'moli organizmda yallig'lanish jarayonlarini kuchaytiradi. Surunkali yallig'lanish esa ko'plab kasalliklarning umumiy patogen asosi hisoblanadi.

**Ovqatlanish va psixologik qaramlik.** Zamonaviy oziq-ovqat mahsulotlari dopamin tizimiga ta'sir ko'rsatib, ovqatni stressni kamaytirish vositasiga aylantiradi. Bu esa dopaminergik disbalansni yuzaga keltirib, ovqatga psixologik qaramlikni shakllantiradi.

**Xulosa**



Zamonaviy ovqatlanish tizimi qulaylik yaratgan bo'lsa-da, uning sog'liq uchun salbiy oqibatlari tobora yaqqol namoyon bo'lmoqda. Ultra-qayta ishlangan oziq-ovqat mahsulotlari organizmda patofiziologik jarayonlarni kuchaytirib, surunkali kasalliklar rivojlanishiga zamin yaratadi. Tabiiy va kam qayta ishlangan mahsulotlarga asoslangan ovqatlanish inson salomatligini saqlash va hayot sifatini oshirishning muhim sharti hisoblanadi.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases.
2. Monteiro C.A. Ultra-processed foods and health outcomes. Public Health Nutrition.
3. Ludwig D.S. The carbohydrate–insulin model of obesity. BMJ.
4. Mozaffarian D. Trans fats and cardiovascular disease. NEJM.
5. Willett W. Eat, Drink, and Be Healthy.
6. Nestle M. Food Politics.
7. O'zbekiston Respublikasi SSV. Sog'lom ovqatlanish bo'yicha tavsiyalar.