



ORTIQCHA VAZN — ORTIQCHA MUAMMO

Toxirov Xayitbek Nodirbek o'g'li

Toshkent davlat tibbiyot universiteti

O'ZBEKISTON

Dolzarbligi: Bugungi kunda semizlik oddiy muammo emas, balki global xavfga aylangan. Qiziq tomoni shundaki, ayrim joylarda semizlik ochlikdan ham ko'proq uchraydi. Fast food, kam harakat va zamonaviy turmush tarzi tufayli bu muammo tobora kuchayib bormoqda. Eng xavflisi esa — semizlik ko'plab jiddiy kasalliklarga sabab bo'lishidir.

Har yili semizlik bilan bog'liq kasalliklar sababli 4 milliondan ortiq odam vafot etadi. Dunyoda esa 1 milliarddan ortiq inson semizlikdan aziyat chekadi. Bu raqamlar semizlikning nafaqat shaxsiy, balki global darajadagi jiddiy muammo ekanini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: Ortiqcha vazn, semizlik, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik, fast food, hayot tarzi, sog'liq muammolari, diabet, yurak kasalliklari, profilaktika

Asosiy qsim: Bugungi kunda semizlik dunyo bo'yicha tez sur'atlarda oshib bormoqda. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, dunyoda 1 milliarddan ortiq odam semizlikdan aziyat chekadi. Ayniqsa, rivojlangan davlatlarda fast food iste'moli va kam harakatli hayot tarzi bu muammoni yanada kuchaytirmoqda.

So'nggi ma'lumotlarga ko'ra, O'zbekistonda kattalarning taxminan 20–25 foizi ortiqcha vazn yoki semizlikdan aziyat chekadi. Bu degani, mamlakatda taxminan 7–8 millionga yaqin odam ortiqcha vaznga ega ekanini anglatadi.

Dunyo va O'zbekistonni solishtirganda, rivojlangan mamlakatlarda semizlik darajasi yuqoriroq bo'lsa-da, O'zbekistonda ham bu ko'rsatkich yil sayin oshib bormoqda. Agar oldini olish choralari ko'rilmasa, kelajakda bu muammo yanada jiddiylashishi mumkin.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, kuniga kamida 30 daqiqa jismoniy faollik semizlik xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, shakarli ichimliklarni



kamaytirish va muvozanatli ovqatlanish vaznni nazorat qilishda eng samarali usullardan hisoblanadi

Xulosa: Semizlik bugungi kunda global muammo bo'lib, dunyoda 1 milliarddan ortiq odam ortiqcha vazndan aziyat chekadi va har yili taxminan 4 milliondan ortiq o'lim shu bilan bog'liq kasalliklar sabab yuz beradi. JSST ma'lumotlariga ko'ra, bu ko'rsatkichlar kelajakda yanada oshishi mumkin. Tadqiqotlar esa kuniga 30 daqiqa jismoniy faollik semizlik xavfini sezilarli kamaytirishini tasdiqlaydi.

Shunday qilib, semizlikni oldini olish sog'lom ovqatlanish va faol hayot tarziga amal qilish orqali mumkin bo'lgan eng muhim vazifalardan biridir. Semizlik keng tarqalib borayotgan muammo bo'lib, yuqori ko'rsatkichlar uning jiddiy xavf ekanini ko'rsatadi. Statistikalari bu muammo tobora kuchayib borayotganini tasdiqlaydi. Uni kamaytirish uchun sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va to'g'ri hayot tarziga amal qilish muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) — semizlik va global sog'liq bo'yicha hisobotlar
2. UNICEF — bolalar salomatligi va ovqatlanish bo'yicha ma'lumotlar
3. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi — milliy statistik ma'lumotlar
4. Biologiya darsligi — umumiy sog'liq va organizm haqida ma'lumotlar
5. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO) rasmiy ma'lumotlari
6. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi ma'lumotlari
7. Global Health Observatory (GHO) statistik bazasi