

## НОТЎҒРИ ОВҚАТЛАНИШ БИЛАН ЮЗАГА КЕЛАДИГАН ИЧКИ ОРГАНЛАРДАГИ ЎЗГАРИШЛАР

*Асадуллаев Анвар Нарзуллаевич*

*Бухоро давлат университети Табиий*

*фанлар ва агробиотехнология факултети*

*Экология ва география кафедраси ассистенти*

*anvarasadullayev1973@gmail.com*

*https://orcid.org/0000-0002-4920-0084*

**Аннотация.** Инсон саломатлиги унинг кундалик ҳаёт тарзи ва овқатланиш маданияти билан чамбарчас боғлиқ. Организмнинг барча тизимлари нормал ишлаши учун инсон тўғри ва мувозанатли овқатланиши керак. Агар овқат таркибида зарур витаминлар, минерал моддалар, оқсиллар, ёғлар ва углеводлар етарли бўлмаса ёки аксинча ортиқча бўлса, организмда моддалар алмашинуви бузилади. Бу эса турли касалликларнинг ривожланишига сабаб бўлади.

**Калит сўзлар.** Нутриентлар, метоболизм, сунъий қўшимчалар, қандли диабет, гастрит.

Сўнгги йилларда тез тайёрланадиган овқатлар, сунъий қўшимчаларга бой маҳсулотлар, газли ичимликлар ва ортиқча ширинликлар истеъмоли кўпайиб бормокда. Бундай маҳсулотлар инсон организми учун катта хавф туғдиради. Айниқса, ёшлар орасида нотўғри овқатланиш одатлари кенг тарқалган. Натижада организмда турли функционал ва морфологик ўзгаришлар юзага келади[1,5].

Нотўғри овқатланиш — бу организм эҳтиёжларига мос келмайдиган, бир хил турдаги ёки таркибида фойдали моддалар кам бўлган овқатларни мунтазам истеъмол қилишдир. Бундай овқатланиш тарзида куйидаги ҳолатлар кузатилади:

- овқатни тартибсиз истеъмол қилиш
- ортиқча калория қабул қилиш
- витамин ва минерал моддаларнинг етишмаслиги
- ёғ ва шакар микдорининг ортиқча бўлиши
- табиий маҳсулотлар ўрнига сунъий қўшимчали маҳсулотларни истеъмол қилиш

Бу омиллар узоқ вақт давомида таъсир этса, инсон организмида жиддий ўзгаришлар юзага келади.

Нотўғри овқатланиш биринчи навбатда моддалар алмашинувига таъсир қилади. Организмда энергия ишлаб чиқариш жараёни бузилади. Агар инсон ортиқча калория қабул қилса, энергия сарфланмаган қисми ёғ кўринишида тўпланади[3].

Бу эса семизликка олиб келади. Семизлик эса кўплаб касалликларнинг асосий сабабларидан бири ҳисобланади. Масалан:

- қандли диабет
- юрак-қон томир касалликлари
- бўғимлар касалликлари
- гормонал муаммолар

Моддалар алмашинуви бузилганда организмнинг барча тизимлари зарар кўради. Ҳазм қилиш тизими инсон истеъмол қилган овқатни қайта ишлаб, организмга керакли моддаларни етказиб беради. Нотўғри овқатланиш бу тизим фаолиятини жиддий бузади[2,7].

Тартибсиз овқатланиш ошқозонда кислоталик даражасининг ўзгаришига олиб келади. Бу ҳолат гастрит касаллигига сабаб бўлиши мумкин. Гастрит ошқозон шиллиқ қаватининг яллиғланиши билан характерланади.

Агар гастрит даволанмаса, кейинчалик ошқозон ёки ўн икки бармоқли ичак яраси ривожланиши мумкин. Бундай ҳолатда инсонда кучли оғриқ, ҳазм қилишнинг бузилиши ва иштаҳанинг пасайиши кузатилади[7].

Ичакларда ҳам бир қатор ўзгаришлар юзага келади. Ичак микрофлораси бузилиб, фойдали бактериялар сони камаяди. Бу эса иммунитетнинг пасайишига ва турли инфекцияларга мойилликнинг ошишига олиб келади.

Жигар организмдаги энг муҳим органлардан бири бўлиб, у моддалар алмашинуви, токсинларни зарарсизлантириш ва энергия захираларини сақлашда иштирок этади. Нотўғри овқатланиш жигарда ёғ тўпланишига олиб келиши мумкин. Бу ҳолат ёғли гепатоз деб аталади. Ёғли гепатоз жигар ҳужайраларининг нормал фаолиятини бузади[1,5,7].

Жигарнинг зарарланиши натижасида организмда захарли моддалар тўпланиши мумкин. Бу эса бошқа органлар фаолиятига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Нотўғри овқатланиш юрак-қон томир тизими касалликларининг асосий сабабларидан бири ҳисобланади. Ёғли ва холестеринга бой овқатлар қонда холестерин миқдорини оширади[3,5].

Холестерин қон томир деворларида тўпланиб, атеросклероз касаллигини келтириб чиқаради. Бу ҳолатда томирлар тортиб, қон айланиши секинлашади.

Натижада:

- қон босими ошади
- юракка тушадиган юклама ортиб кетади
- инфаркт ва инсульт хавфи ортади

Бу касалликлар инсон ҳаёти учун жуда хавфли ҳисобланади.

Ошқозон ости беши ҳазм қилиш ферментлари ва инсулин гормонини ишлаб чиқаради. Нотўғри овқатланиш бу без фаолиятини ҳам бузади.

Ширинликлар ва углеводларга бой маҳсулотларни ортиқча истеъмол қилиш натижасида организмда инсулинга бўлган эҳтиёж ортиб кетади. Бу ҳолат вақт ўтиши билан без фаолиятининг пасайишига олиб келиши мумкин. Натижада қандли диабет касаллиги ривожланади. Диабет инсон организмда кўплаб асоратларни келтириб чиқаради[2,4].

Буйраклар организмдан зарарли моддаларни чиқаришда муҳим роль ўйнайди. Нотўғри овқатланиш, айниқса тузли ва ёғли овқатларни ортиқча истеъмол қилиш буйракларга ортиқча юклама беради. Бундай ҳолатда организмда сув-туз мувозанати бузилади. Натижада буйракларда тузлар тўпланиб, тошлар ҳосил бўлиши мумкин. Буйрак касалликлари инсоннинг умумий саломатлигига жиддий таъсир кўрсатади[3,7].

Нотўғри овқатланиш организмнинг химоя тизимига ҳам салбий таъсир кўрсатади. Агар организм витамин ва минерал моддаларни етарли миқдорда олмаса, иммунитет пасаяди. Иммунитет пасайганда инсон турли инфекцион касалликларга осон чалиниши мумкин. Масалан:

- шамоллаш
- вирусли касалликлар
- сурункали яллиғланиш касалликлари

Шунинг учун овқат таркибида витаминлар ва минерал моддалар етарли бўлиши жуда муҳим.

Нотўғри овқатланиш инсоннинг руҳий ҳолатига ҳам таъсир кўрсатади. Организмга зарур озуқа моддалари етишмаса, мия фаолияти ҳам пасаяди.

Бу ҳолатда инсонда:

- диққатнинг пасайиши
- тез чарчаш
- асабийлик
- стресс каби ҳолатлар кузатилиши мумкин.

Организм саломатлигини сақлаш учун қуйидаги овқатланиш қоидаларига амал қилиш зарур:

- кун давомида 3–4 марта овқатланиш
- сабзаёт ва меваларни кўп истеъмол қилиш
- ёғли ва қовурилган овқатларни камайтириш
- газли ичимликлардан кам фойдаланиш
- кун давомида етарли миқдорда сув ичиш
- табиий ва сифатли маҳсулотларни танлаш

Бу қоидаларга амал қилиш кўплаб касалликларнинг олдини олишга ёрдам беради. Хулоса қилиб айтганда, нотўғри овқатланиш инсон саломатлиги учун катта хавф туғдиради. У ошқозон, жигар, юрак, буйрак ва бошқа муҳим органлар

фаолиятига салбий таъсир кўрсатади. Нотўғри овқатланиш натижасида моддалар алмашинуви бузилиб, турли касалликлар ривожланиши мумкин.

Шунинг учун ҳар бир инсон ўз овқатланиш тарзига жиддий эътибор қаратиши, соғлом ва мувозанатли овқатланиш қоидаларига амал қилиши зарур. Соғлом овқатланиш инсоннинг узоқ ва сифатли ҳаёт кечиришининг асосий омилларидан бири ҳисобланади[2,4,6].

Инсон организмида кечадиган барча физиологик ва биокимёвий жараёнлар овқатланиш билан бевосита боғлиқ. Овқат инсон учун энергия манбаи бўлибгина қолмай, балки организмнинг тўқималари ва хужайраларини тиклаш, иммунитетни мустаҳкамлаш, гормонлар синтези ва моддалар алмашинувини таъминлашда ҳам муҳим аҳамиятга эга. Соғлом овқатланиш инсон саломатлигини сақлашда асосий омиллардан бири ҳисобланади. Аммо ҳозирги замонавий жамиятда тез тайёрланадиган овқатлар, юқори калорияли маҳсулотлар, сунъий қўшимчаларга бой озиқ-овқатлар истеъмол ортиб бормоқда. Бу эса инсон организмида турли патофизиологик ўзгаришларни келтириб чиқармоқда[3,5].

Илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, нотўғри овқатланиш дунёдаги кўплаб сурункали касалликларнинг асосий сабабларидан бири ҳисобланади. Жумладан:

- семизлик
- қандли диабет
- юрак-қон томир касалликлари
- жигар касалликлари
- ҳазм қилиш тизими касалликлари

каби касалликларнинг кенг тарқалиши овқатланиш маданияти билан бевосита боғлиқ.

Нотўғри овқатланиш (malnutrition) — организм эҳтиёжларига мос келмайдиган, озуқа моддалари таркиби нотенг бўлган ёки меърдан ортиқ ёки кам истеъмол қилинадиган овқатланиш ҳолати ҳисобланади.

Илмий жиҳатдан нотўғри овқатланиш икки турга бўлинади:

1. Озиқ моддалар етишмаслиги (undernutrition)
2. Ортиқча овқатланиш (overnutrition)

Ҳар икки ҳолат ҳам организмда жиддий морфологик ва функционал ўзгаришларга сабаб бўлади.

Патогенез — касаллик ривожланиш механизмини ўрганадиган соҳадир.

Нотўғри овқатланиш натижасида организмда қуйидаги жараёнлар кузатилади:

1. моддалар алмашинувининг бузилиши
2. гормонал дисбаланс
3. яллиғланиш жараёнларининг кучайиши
4. оксидатив стресс

### 5. хужайра мембраналарининг зарарланиши

Бу жараёнлар организмдаги кўплаб орган ва тизимлар фаолиятини издан чиқаради.

Ҳазм қилиш тизими нотўғри овқатланишга биринчи бўлиб реакция қилади.

Ошқозонда қуйидаги ўзгаришлар кузатилади:

- шиллик қаватнинг яллиғланиши
- кислоталик даражасининг ошиши
- ферментлар секрециясининг бузилиши

Бу ҳолат гастрит ривожланишига олиб келади.

Узоқ вақт давомида нотўғри овқатланиш ошқозон ва ўн икки бармоқли ичак яраси ривожланишига сабаб бўлиши мумкин.

Ичакларда эса:

- дисбактериоз
- микрофлора мувозанатининг бузилиши
- озуқа моддаларининг сўрилишининг пасайиши

каби ҳолатлар кузатилади.

Жигар инсон организмда детоксикация маркази ҳисобланади. У организмга тушган зарарли моддаларни зарарсизлантиради.

Нотўғри овқатланиш натижасида жигарда:

- липидлар тўпланиши
- гепатоцитлар дистрофияси
- яллиғланиш жараёнлари

кузатилади.

Бу ҳолат ноалкогол ёғли жигар касаллиги ривожланишига сабаб бўлади.

Ёғли ва холестеринга бой овқатларни ортиқча истеъмол қилиш қонда липопротеинлар миқдорининг ошишига олиб келади.

Бу эса:

- атеросклеротик бляшкалар
- қон томир деворларининг тортиши
- қон айланишининг бузилиши

каби ҳолатларни келтириб чиқаради.

Натижада инсонда инфаркт ва инсулт хавфи ортади.

Эндокрин тизим инсон организмда гормонлар орқали моддалар алмашинувини бошқаради. Нотўғри овқатланиш бу тизим фаолиятига сезиларли таъсир кўрсатади. Айниқса, углеводларга бой ва юқори калорияли маҳсулотларни ортиқча истеъмол қилиш натижасида инсулин резистентлиги ривожланади. Инсулин резистентлиги — бу хужайраларнинг инсулин гормонига сезгирлигининг пасайиши ҳисобланади. Эндокрин тизимдаги бундай бузилишлар инсон организмда энергия алмашинувини издан чиқаради[3].

Семизлик нотўғри овқатланишнинг энг кенг тарқалган оқибатларидан бири ҳисобланади. Семизликда организмда ёғ тўқималари ортиқча миқдорда тўпланади. Ёғ тўқимаси фақат энергия захираси бўлибгина қолмай, балки гормонал фаол тўқима ҳисобланади. У турли биологик фаол моддаларни ишлаб чиқаради[2].

Нотўғри овқатланиш инсон организмда кенг кўламли патофизиологик ўзгаришларни келтириб чиқаради. Бу ўзгаришлар ҳазм қилиш тизими, эндокрин тизим, юрак-қон томир тизими, нерв тизими ва иммунитет фаолиятига салбий таъсир кўрсатади. Шунинг учун соғлом овқатланиш маданиятини шакллантириш жамоат саломатлигини сақлашда муҳим аҳамиятга эга[4,6].

### **Фойдаланилган адабиётган рўйхати**

1. A Asadullayev. Jamiyatda sog'lom turmush tarzini tashkil qilishda jismoniy tarbiya va sport mutaxasislarining o'rnini. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 1 (1).2020
2. RI Sharofutdinova, AN Asadullaev, ZX Tolibova. The Factors and Basic Concepts Determining Community Health Central Asian Journal of Medical and Natural Science 2 (5), 376-379. 2021
3. АН Асадуллаев. Жамиятда соғлом турмуш тарзини ташкил қилишда жисмоний тарбия ва спорт мутахассисларининг ўрни. Педагогика ва психологияда инновациялар журнали, 3-маҳсул сон, 31-36 бетлар. 2020
4. A Asadullyev. Sog'lom turmush tarzini shakllantirishning pedagogik asoslari. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8)
5. RS Baymuradov, AN Asadullayev, MB Vaxshullayeva. Роль гигиены физического воспитания в правильном росте и развитии подрастающего поколения.«Молодой исследователь: вызовы и перспективы» Сборник статей по материалам ССХХVII. Москва, 158-164
6. АН Асатуллаев. Ўтқир захарланишларда шошилиш тиббий ёрдам Science and Education 3 (5), 148-153. 2022
7. AN Asadulloev, NR Ochilova, OG Jabbarova Healthy lifestyle ACADEMICIA: AN INTERNATIONAL MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL 11 (1), 1835. 2021
8. GS Muratova, RI Sharofutdinova, AN Asadullaev. Health Lifestyle And safety Activity. The American Journal of Applied Sciences (Healthy Lifestyle and Safety. 2020
9. A Asadullayev. Геоэкологик муаммоларнинг инсон саломатлигига таъсири (К, оракул йуналиши мисолида) Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8). 2021
10. A Asadullayev. Инсон саломатлигини зарур даражада таъминлайдиган омиллар. Центр научных публикаций (buxdu. uz) 8 (8). 2021
11. AN Asadullayev. Lat yeganda va shikastlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Science and Education 5 (2), 45-51. 2024