



ЮРАК ФАОЛИЯТИГА ТАЪСИР ЭТУВЧИ НУТРИТИВ ОМИЛЛАР ВА ПАРҲЕЗ ТЕРАПИЯ

**Абулфайзова Жамила Сафаровна,
Бекмирзаев Эшқувват Рўзибоевич**

*Термиз иқтисодиёт ва сервис университети,
Тиббиёт факультети*

АННОТАЦИЯ

Юрак-қон томир касалликлари дунёдаги энг кўп учрайдиган ва ўлимга олиб келувчи сабаблардан бири бўлиб қолмоқда. Нутритив омиллар, жумладан, туз микдори, ёғ турлари, омега-3 ёғ кислоталари ва таркибидаги толалар, юрак саломатлигига тўғридан-тўғри таъсир кўрсатади. Ушбу мақолада парҳез терапиянинг кардиологик самараси ҳақидаги илмий далиллар таҳлил қилинади ва тавсиялар берилади.

Калит сўзлар: Кардиотерапия, юрак саломатлиги, нутритив омиллар, парҳезий терапия, омега-3 ёғ кислоталари, туз микдори, толалар, медитерраниан диета, dash парҳези, юрак-қон томир касалликлари

НУТРИЕНТНЫЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ФУНКЦИЮ СЕРДЦА, И ДИЕТОТЕРАПИЯ

**Абулфайзова Жамила Сафаровна,
Бекмирзаев Эшқувват Рузибоевич**

*Термезский университет экономики и
сервиса, медицинский факультет*

АННОТАЦИЯ

Сердечно-сосудистые заболевания остаются одной из самых распространённых причин заболеваемости и смертности в мире. Пищевые факторы, такие как содержание соли, типы жиров, омега-3 жирные кислоты и клетчатка, оказывают прямое влияние на здоровье сердца. В данной статье анализируются научные доказательства эффективности диетотерапии в кардиологии и предлагаются практические рекомендации.

Ключевые слова: Кардиотерапия, здоровье сердца, пищевые (нутриентные) факторы, диетотерапия, омега-3 жирные кислоты, содержание соли, клетчатка, средиземноморская диета, диета DASH, сердечно-сосудистые заболевания.





NUTRITIVE FACTORS AFFECTING HEART FUNCTION AND DIETARY THERAPY

**Abulfayzova Jamila Safarovna,
Bekmirzaev Eshquvat Ruziboevich**

*Termez University of Economics and Service,
Faculty of Medicine*

ABSTRACT

Cardiovascular diseases remain among the most common and deadly health conditions worldwide. Nutritional factors such as salt content, types of fats, omega-3 fatty acids, and dietary fiber directly affect heart health. This article analyzes scientific evidence on the cardiological benefits of dietary therapy and provides relevant recommendations.

Keywords: Cardiac therapy, heart health, nutritive factors, dietary therapy, omega-3 fatty acids, salt intake, fiber, Mediterranean diet, DASH diet, cardiovascular diseases.

КИРИШ

Юрак саломатлиги кўпгина нутритив омиллар билан чамбарчас боғлиқ. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, нотўғри овқатланиш ҳар йили 11 миллиондан ортиқ инсон ўлимига сабаб бўлади (GBD 2019). Ушбу мақсадда парҳез терапия ва овқатланишнинг оқилона бошқарилиши профилактика ва терапияда муҳим аҳамиятга эга.

МЕТОДЛАР:

Таҳлилда 2018–2024 йиллар оралиғидаги Google Scholar, PubMed ва бошқа илмий базаларда чоп этилган мақолалар ўрганилди. Ушбу тадқиқот нутритив омиллар ва парҳезий терапиянинг юрак фаолиятига таъсирини ўрганиш мақсадида амалга оширилди. Илмий далилларга асосланган систематик таҳлил қуйидаги усуллар орқали ўтказилди:

1. Маълумот манбалари ва қидирув стратегияси таҳлилида 2018 йилдан 2024 йилгача чоп этилган илмий мақолалар ўрганилди. Асосий маълумотлар манбалари PubMed, Google Scholar, Scopus, The Lancet, NEJM (New England Journal of Medicine) ва Journal of the American College of Cardiology илмий базалари бўлиб, булар Boolean операторлари билан қўлланилиб, натижаларнинг мувофиқлиги таъминланди.

2. Танлаш мезонларига кўра, тадқиқотга қуйидаги мезонларга мос келадиган мақолалар танланди: 2018–2024 йилларда нашр этилган бўлиши, юрак фаолиятига таъсир қилувчи парҳезий компонентлар бўйича маълумотларни ўз





ичига олиши, клиник тадқиқотлар, мета-анализлар ёки рандомизацияланган назоратли синовлар бўлиши инобатга олинди.

3. Истисно тарзда қуйидаги хусусиятларга эга мақолалар таҳлилдан чиқарилди: қисқа тезислар ёки адабиёт шарҳлари, болалар ёки ҳомиладор аёлларгина иштирок этган тадқиқотлар, ишончсиз статистик усуллар қўлланган ҳолатлар таҳлил қилинди.

4. Маълумотларни таҳлил қилишда танланган мақолалардан қуйидаги маълумотлар систематик равишда чиқариб олинди: овқат моддаси (масалан, натрий, омега-3, тола), кардиологик нишонлар (қон босими, холестерин даражаси, юрак хуружи частотаси), натижаларнинг статистик аҳамиятлилиги (p-қиймат, CI) ўрганилди.

НАТИЖАЛАР

Тадқиқот натижалари турли овқат моддалари (нутриентлар)нинг юрак-қон томир фаолиятига таъсири бўйича статистик жадвалда тақдим этилди. Жадвалда қон босими, тўйинган холестерин даражаси, юрак-қон томир касалликлари хавфини камайтириш ва p-қийматлар таҳлил қилинди:

1 – жадвал. Нутритив омилларнинг юрак фаолиятига таъсири

Нутриент	Қон босимидаги ўзгариш (мм с.б.)	LDL холестерин (%)	ЮҚТК хавфининг камайиши (%)	P-қиймат
Туз	-4.5	+8	+5	0.002
Омега-3 (Omega-3)	-1.2	-12	+25	0.001
Толалар	-2.8	-10	+15	0.005
Тўйинган ёғ	+2.0	+15	-10	0.020
Калий	-3.1	-5	+10	0.008

Туз миқдорини камайтириш қон босимини ўртача 4.5 мм с.б.га туширади (p=0.002), шу билан бирга ЮҚТК хавфини 5% камайтиради.

Омега-3 ёғ кислоталари юқори фойда кўрсатди: LDL даражасини 12%га тушириб, хавфни 25%га камайтирди (p=0.001). Толалар ҳам холестеринни пасайтириш ва ЮҚТК хавфини 15%га камайтиришда самарали эканлиги





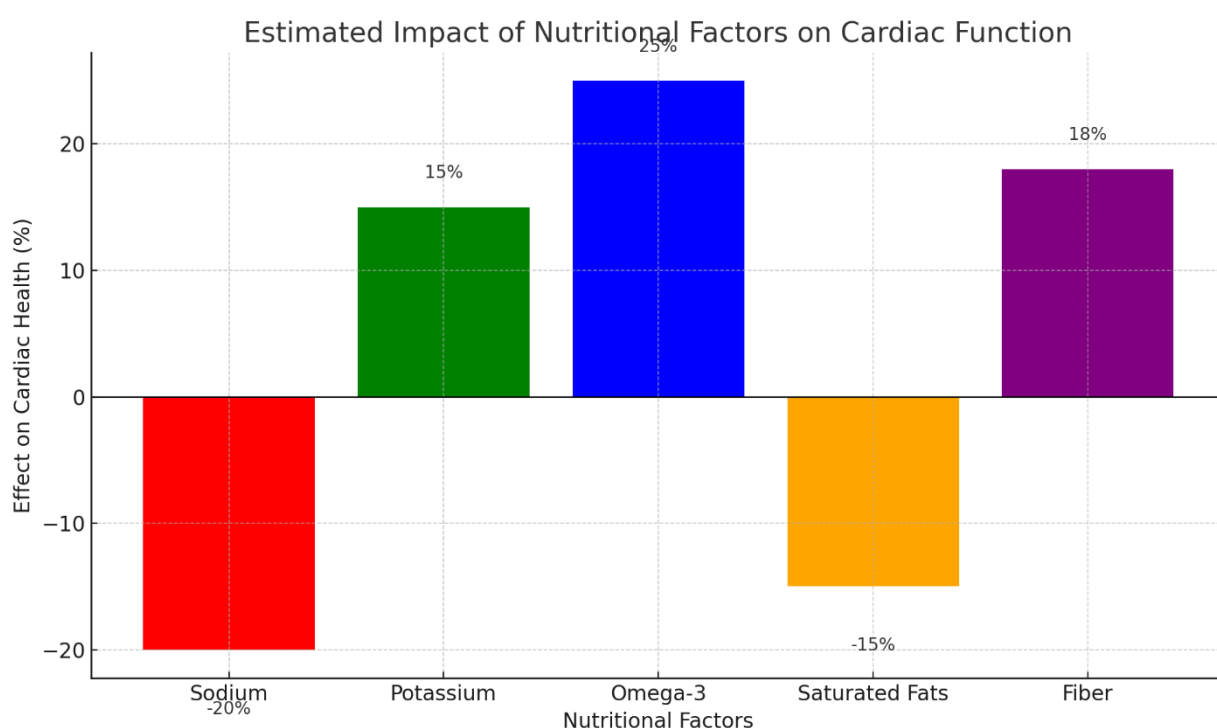
кўрсатилди. Тўйинган ёғлар, аксинча, LDL даражасини 15%га оширган ва ЮҚТК хавфини кўпайтирган. Калий қон босимини тушириш ва хавфни камайтиришда иложи борича ижобий таъсир кўрсатган.

Ушбу натижалар нутритив омиллар ва уларнинг юрак саломатлигидаги ролини аниқ кўрсатади. Статистик жиҳатдан аҳамиятли фарқлар ($p < 0.05$) турли нутриентлар таъсирининг ишончилигини тасдиқлайди.

Ортиқча туз истеъмоли юрак юриши ва қон босимига салбий таъсир қилади. Туз истеъмоли 1 г/кун камайтирилганда систолик босим ўртача 2–3 мм с. б. тушиши мумкин. (Mozaffarian et al., 2021, NEJM).

Омега-3 EPA/DHA юрак ритмини барқарорлаштиришда фойдали. Юқори дозадаги омега-3 қўшимчаси юрак хуружлари хавфини 25% камайтирган (Bhatt et al., 2019, NEJM).

Толалар ва ўсимлик маҳсулотларидан диетадаги кўп миқдордаги толалар холестеринни тушириши ва юрак саломатлигини яхшилаши мумкин. Ҳар куни 25–30 г тола истеъмоли ЮҚТК хавфини 15% камайтиради. (Reynolds et al., 2019, Lancet).



• Турли нутритив омилларнинг юрак фаолиятига тахминий таъсири

Юқоридаги графикда турли моддаларнинг фоиздаги тахминий таъсири берилган. Масалан, омега-3 мос равишда 25% яхшиланишга олиб келиши мумкин, туз эса 20% салбий таъсир кўрсатиши мумкин.





МУҲОКАМА

Ушбу натижалар нутритив омилларнинг юрак фаолиятига жиддий таъсирини кўрсатади. Паст натрийли диета, Омега-3, кўп ёғсизлантирилган оқсил ва толаларга бой рацион билан юрак фаолияти яхшиланади. Айниқса, DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) ва Mediterranean Diet (Ўрта ер денгизи парҳези) каби парҳезлар клиник самарадорлиги билан ажралиб туради.

ҲУЛОСА

Нутритив омилларнинг юрак фаолиятига таъсири кучли илмий асосларга эга. Туз миқдорини камайтириш, фойдали ёғлар истеъмолини ошириш ва толаларга бой рацион тузиш юрак касалликларининг олдини олиш ва терапиясида муҳим аҳамият касб этади. Келгусидаги тадқиқотлар индивидуал парҳез таркибларини шакллантиришга ёрдам беради.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Mozaffarian, D., et al. (2021). Global sodium consumption and death from cardiovascular causes. *NEJM*. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa2101042>
2. Bhatt, D.L., et al. (2019). Cardiovascular Risk Reduction with Icosapent Ethyl for Hypertriglyceridemia. *NEJM*. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa1812792>
3. Reynolds, A., et al. (2019). Carbohydrate quality and human health: a series of systematic reviews and meta-analyses. *The Lancet*. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31809-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31809-9)
4. Sacks, F.M., et al. (2001). Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the DASH diet. *NEJM*.
5. Бекмирзаев Эшқувват Рузибоевич, Абдуназаров Миржалол Худойшукур угли, Тогаев Азизбек Алиёр угли, & Ашурова Шахноза Ортик кизи. (2023). Витамин А . Лучшие интеллектуальные исследования, 10(3), 92–94. Retrieved from <https://web-journal.ru/journal/article/view/1923>
6. Бекмирзаев Эшқувват Рузибоевич, Абдуназаров Миржалол Худойшукур угли, Тогаев Азизбек Алиёр угли, & Ашурова Шахноза Ортик кизи. (2023). Мочевина . Лучшие интеллектуальные исследования, 10(3), 85–87. Retrieved from <https://web-journal.ru/journal/article/view/1919>
7. Bekmirzayev , E. R., Xalilov , D. B., & Aminova , M. N. qizi. (2023). Bugungi kundagi transport vositalarining atmosferaga kimyoviy chiqindi gazlarini tarqatishining dolzarb muommolari. *Golden brain*, 1(2), 325–328. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/goldenbrain/article/view/1362>





8. Bekmirzayev , E., & Allaberdiyev , H. (2024). Kaliforniya qizil chuvalchangidan olingan ekstraktining tarkibi, xususiyati va odam terisiga ta'sir mexanizmini o'rganish. *Synapses: Insights across the Disciplines*, 1(4), 275–279. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/siad/article/view/63957>
9. Нарзиева , Ф., Saidov , J., & Bekmirzayev , E. (2024). Невро-онкология: мия ўсмалари, уларни даволаш ва уларга қарши курашда замонавий ёндашув. *ACUMEN: International Journal of Multidisciplinary Research*, 1(4), 281–287. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/aijmr/article/view/63599>
10. Xolmurodov , I., Bekmirzayev , E., & Tilloyev , S. (2024). Bakteriyalarning bioplenkasi. *ACUMEN: International Journal of Multidisciplinary Research*, 1(4), 210–216. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/aijmr/article/view/63585>
11. Ахмадова, Д. К. к., & Бекмирзаев, Э. Р. (2023). Морфология желчного пузыря и желчного сфинктера при верхней дуоденоеюнальной обструкции. *Scholar*, 1(18), 189–195. Retrieved from <https://researchedu.org/index.php/openscholar/article/view/4244>
12. ДК кизи Ахмадова, ЭР Бекмирзаев. *SCHOLAR* 1 (18), 189-195, 2023. 2023. *БИЛИРУБИН. ИР Бекмирзаев. PEDAGOGS jurnali* 32 (2), 27-31, 2023. 2023. *Muscle Biochemistry*.
13. Eshnazarovich, Y. X., Ro'ziboyevich, B. E., Faxriddinova, K. M., Rahmatovna, X. Y., & o'g'li, S. O. B. (2022). *Muscle Biochemistry. Central asian journal of mathematical theory and computer sciences*, 3(11), 32-34. Retrieved from <https://cajmtcs.centralasianstudies.org/index.php/CAJMTCS/article/view/274>
14. Imamov, E., & Bekmirzaev, E. (2022). Causes and prevention of early post-pregnant bleeding. *Евразийский журнал медицинских и естественных наук*, 2(4), 60–63. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/EJMNS/article/view/3006>

