

SOG'LOM OVQATLANISH VA SURUNKALI KASALLIKLAR PROFILAKTIKASI

**Termiz iqtisodiyot va servis universiteti
tibbiyot fakulteti 3 kurs talabasi
To'rayeva Zarina Nodir qizi
Turayevazarina@icloud.com**

**Ilmiy raxbari; Kattaboyeva Muhayyo Nurmuhammad qizi,
Department of Therapeutic sciences Faculty of Medicine,
Termez University of Economics and Service
Uzbekistan, muhayyo_kattaboyeva@tues.uz,
mnkattaboyeva@gmail.com orcid=0009-0005-7146-1255
+998915899307**

Annotatsiya: Sog'lom ovqatlanish inson organizmining normal fiziologik faoliyatini ta'minlovchi asosiy omillardan biri bo'lib, zamonaviy tibbiyotda surunkali noinfeksion kasalliklarning profilaktikasida markaziy o'rin egallaydi. Noto'g'ri ovqatlanish, ortiqcha kaloriya iste'moli, mikro va makroelementlar nomutanosibligi metabolik buzilishlarga olib kelib, semizlik, qandli diabet, arterial gipertenziya va yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishiga zamin yaratadi. Ushbu tezisda sog'lom ovqatlanishning patofiziologik asoslari, uning organizmga ta'sir mexanizmlari hamda profilaktik tibbiyotdagi o'rni ilmiy jihatdan tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Sog'lom ovqatlanish, metabolizm, profilaktika, Obesity, insulin rezistentliTurayevazarina@icloud.comk, Type 2 Diabetes, yurak-qon tomir kasalliklari, antioksidantlar, mikroelementlar, energiya balansi.

Аннотация: Здоровое питание является одним из основных факторов, обеспечивающих нормальную физиологическую деятельность организма человека, и в современной медицине занимает центральное место в профилактике хронических неинфекционных заболеваний. Неправильное питание, избыточное потребление калорий, дисбаланс микро- и макроэлементов приводят к метаболическим нарушениям и способствуют развитию ожирения, сахарного диабета, артериальной гипертензии и сердечно-сосудистых заболеваний. В данной работе научно анализируются патофизиологические основы здорового питания, механизмы его воздействия на организм, а также его роль в профилактической медицине.

Ключевые слова:Здоровое питание, метаболизм, профилактика, ожирение, инсулинорезистентность, сахарный диабет 2 типа, сердечно-

сосудистые заболевания, антиоксиданты, микроэлементы, энергетический баланс.

Krish

Sog'lom ovqatlanishning biologik asoslari: Sog'lom ovqatlanish inson organizmining hayotiy faoliyati uchun zarur bo'lgan energiya va plastik materiallarni to'liq va muvozanatli holda yetkazib beruvchi murakkab biologik jarayon hisoblanadi. Organizmning energiya ehtiyoji asosiy almashinuv, jismoniy faollik va termogenez orqali qoplanadi. Ushbu ehtiyoj oqsillar, yog'lar va uglevodlar hisobidan ta'minlanadi.

Oqsillar hujayra strukturalarining asosiy komponenti bo'lib, fermentlar, gormonlar va immun tizim elementlari sintezida ishtirok etadi. Yog'lar esa energiyaning konsentrlangan manbai bo'lib, hujayra membranalari tarkibiga kiradi. Uglevodlar esa asosiy tezkor energiya manbai sifatida markaziy rol o'ynaydi.

Vitaminlar va mineral moddalar esa fermentativ reaksiyalarni boshqaruvchi kofaktorlar sifatida metabolizmning uzluksizligini ta'minlaydi. Ushbu moddalarning yetishmasligi yoki ortiqchaligi homeostaz buzilishiga olib keladi.

3.2. Noto'g'ri ovqatlanish va metabolik buzilishlar

Zamonaviy jamiyatda fast-food mahsulotlari, yuqori kaloriyali va transyog'larga boy ovqatlar iste'moli keskin oshgan. Bu holat energiya balansining buzilishiga olib keladi, ya'ni qabul qilingan energiya sarflangan energiyadan yuqori bo'ladi. Natijada yog' to'qimalarining ortiqcha to'planishi kuzatiladi.

Obesity bugungi kunda global epidemiologik muammo sifatida qaralmoqda. Semizlik faqat kosmetik muammo emas, balki metabolik sindromning asosiy komponentidir. U insulin rezistentlikni kuchaytiradi, lipid almashinuvini buzadi va yallig'lanish jarayonlarini faollashtiradi.

3.3. Qandli diabet va insulin rezistentlik

Type 2 Diabetes rivojlanishida asosiy patogenetik mexanizm insulin rezistentlik hisoblanadi. Insulin rezistentlikda hujayralar insulin ta'siriga javob bermaydi, glyukoza hujayra ichiga kirishi kamayadi va giperglikemiya rivojlanadi.

Noto'g'ri ovqatlanish, ayniqsa oddiy uglevodlar va shakar miqdorining yuqoriligi insulin sekretsiasini doimiy stimulyatsiya qiladi, bu esa beta-hujayralar charchashiga olib keladi. Natijada 2-tip diabet shakllanadi.

3.4. Yurak-qon tomir kasalliklari va lipid almashinuvi

Sog'lom ovqatlanish yurak-qon tomir tizimi uchun ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. To'yingan yog'lar va transyog'lar qonda LDL-xolesterin darajasini oshiradi, bu esa ateroskleroz jarayonini tezlashtiradi.

Ateroskleroz natijasida tomir devorida plaklar hosil bo'ladi, bu esa qon oqimini cheklaydi va infarkt hamda insult xavfini oshiradi. Aksincha, omega-3 yog' kislotalari yurakni himoya qiladi va yallig'lanishni kamaytiradi.

3.5. Mikronutrientlar va antioksidant tizim

Vitamin C, E, A kabi antioksidantlar hujayralarni erkin radikallar zararidan himoya qiladi. Erkin radikallar oksidativ stressni kuchaytirib, hujayra membranalarini shikastlaydi.

Mineral moddalar (kalsiy, magniy, rux, temir) fermentativ tizimlarda muhim rol o'ynaydi. Masalan, temir gemoglobin tarkibiga kirib, kislorod tashilishini ta'minlaydi.

3.6. Sog'lom ovqatlanishning profilaktik ahamiyati

Sog'lom ovqatlanish birlamchi profilaktikaning asosiy komponentidir. U kasallik paydo bo'lishidan oldin organizmni himoya qiladi. Ratsional ovqatlanish immun tizimini mustahkamlaydi, yallig'lanish jarayonlarini kamaytiradi va hujayra regeneratsiyasini yaxshilaydi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, O'rta yer dengizi dietasi yurak kasalliklari xavfini sezilarli kamaytiradi. Bu dietada sabzavotlar, mevalar, baliq va zaytun yog'i asosiy o'rinni egallaydi.

3.7. Ijtimoiy va epidemiologik ahamiyat

Noto'g'ri ovqatlanish faqat individual emas, balki ijtimoiy muammo hamdir. Sog'liqni saqlash tizimiga katta iqtisodiy yuk tushiradi. Semizlik va diabet bilan bog'liq xarajatlar yildan yilga oshib bormoqda.

Profilaktika dasturlari, sog'lom ovqatlanish bo'yicha ta'lim va davlat siyosati bu muammoni kamaytirishda muhim rol o'ynaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Guyton A.C., Hall J.E. Textbook of Medical Physiology.
2. WHO. Healthy Diet Fact Sheet, 2023.
3. WHO. Noncommunicable Diseases Report, 2022.
4. Nelson D.L. Principles of Biochemistry.
5. Harper's Illustrated Biochemistry.
6. American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes, 2024.
7. ESC Guidelines for Cardiovascular Disease Prevention, 2023.
8. Bray G.A., Bouchard C. Obesity: Pathophysiology and Treatment.
9. O'zbekiston Respublikasi SSV. Sog'lom ovqatlanish bo'yicha milliy qo'llanma.
10. Mayo Clinic Proceedings. Nutrition and Chronic Disease Prevention, 2022.