

## AYOLLARNING OZIQLANISH HOLATI VA UNING GINEKOLOGIK SALOMATLIKKA TA'SIRI

**To'raboeva Nargiza Asqar qizi,  
Kenjaev Yodgor Mamatqulovich**

*Termiz iqtisodiyot va servis universiteti, Tibbiyot fakulteti*

Email: [toraboyevanargiza5@gmail.com](mailto:toraboyevanargiza5@gmail.com)

### ANNOTATSIYA

Tadqiqotda ayollar salomatligi, xususan, ginekologik holatga umumiy oziqlanish holatining ta'siri tahlil qilinadi. 18–45 yoshdagi 120 nafar ayol o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomma va ilmiy adabiyotlar tahlili natijalariga ko'ra, oziq moddalar yetishmovchiligi, nosog'lom ovqatlanish, semizlik yoki ortiqcha ozg'inlik holatlari hayz ko'rishdagi buzilishlar, polikistik tuxumdon sindromi va tug'maslikka olib kelayotgani aniqlandi. Mualliflar to'g'ri, vitamin va mikroelementlarga boy ratsion orqali gormonal muvozanat va reproduktiv faoliyatni saqlash zarurligini ta'kidlaydi.

**Kalit so'zlar:** oziqlanish holati, ayollar salomatligi, ginekologik kasalliklar, hayz sikli, tug'maslik, polikistik tuxumdon sindromi, mikroelementlar, to'g'ri ovqatlanish, gormonal muvozanat.

## ПИТАНИЕ ЖЕНЩИН И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ГИНЕКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

**Турабоева Наргиза Аскар кызы,  
Кенжаев Йодгор Маматкулович**

*Термезский университет экономики и  
сервиса, Медицинский факультет*

Email: [toraboyevanargiza5@gmail.com](mailto:toraboyevanargiza5@gmail.com)

### АННОТАЦИЯ

В исследовании анализируется влияние общего состояния питания на здоровье женщин, в частности, на гинекологическое состояние. На основе опроса среди 120 женщин в возрасте от 18 до 45 лет и анализа научной литературы установлено, что дефицит питательных веществ, нездоровое питание, ожирение или чрезмерная худоба способствуют нарушениям менструального цикла, синдрому поликистозных яичников и бесплодию. Авторы подчеркивают

важность сбалансированного рациона, богатого витаминами и микроэлементами, для поддержания гормонального баланса и репродуктивной функции.

**Ключевые слова:** состояние питания, здоровье женщин, гинекологические заболевания, менструальный цикл, бесплодие, синдром поликистозных яичников, микроэлементы, правильное питание, гормональный баланс.

## **WOMEN'S NUTRITIONAL STATUS AND ITS IMPACT ON GYNECOLOGICAL HEALTH**

**To'raboeva Nargiza Asqar qizi,  
Kenjaev Yodgor Mamatqulovich**

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

*Email: toraboyevanargiza5@gmail.com*

### **ABSTRACT**

This study analyzes the impact of overall nutritional status on women's health, particularly gynecological conditions. Based on a survey of 120 women aged 18 to 45 and a review of scientific literature, it was found that nutrient deficiencies, unhealthy eating habits, obesity, or extreme thinness contribute to menstrual disorders, polycystic ovary syndrome, and infertility. The authors emphasize the importance of a proper diet rich in vitamins and micronutrients to maintain hormonal balance and reproductive function.

**Keywords:** nutritional status, women's health, gynecological diseases, menstrual cycle, infertility, polycystic ovary syndrome, micronutrients, healthy nutrition, hormonal balance.

### **KIRISH**

Ayollar salomatligi, ayniqsa reproduktiv salomatlik nafaqat tibbiy, balki demografik va ijtimoiy-iqtisodiy barqarorlik nuqtai nazaridan ham muhim hisoblanadi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha 15–49 yoshdagi ayollarning 30% ga yaqini turli ginekologik muammolardan aziyat chekmoqda. O'zbekistonda esa har to'rtta reproduktiv yoshdagi ayoldan biri hayz ko'rishdagi buzilishlar yoki tug'maslikka duchor bo'lgani qayd etilgan.

Ilmiy tadqiqotlar mikroelementlar – temir, foliy kislotasi, D vitamini va omega-3 yog' kislotalarining yetishmasligi gormonal disbalansga va ovulyatsiyaning buzilishiga sabab bo'lishini ko'rsatmoqda. Bundan tashqari, semizlik va ortiqcha

ozgʻinlik kabi BMI (tananing massa indeksi) muvozanatsizliklari ham polikistik tuxumdon sindromi va tugʻmaslik holatlarini kuchaytiradi. Ushbu maqolada ovqatlanish bilan bogʻliq omillar ayollarning ginekologik salomatligiga qanday taʼsir qilishi tadqiq etiladi.

### **METODLAR**

Adabiyot tahlili: PubMed, JSST va boshqa xalqaro manbalar orqali oziqlanish va ginekologiyaga oid ilmiy maqolalar oʻrganildi.

Soʻrovnoma: 120 nafar 18–45 yoshdagi ayol oʻrtasida ovqatlanish odatlari va hayz holati yuzasidan soʻrov oʻtkazildi.

Klinik maʼlumotlar: Ambulator kartalar va gormonal hamda metabolik koʻrsatkichlar tahlil qilindi.

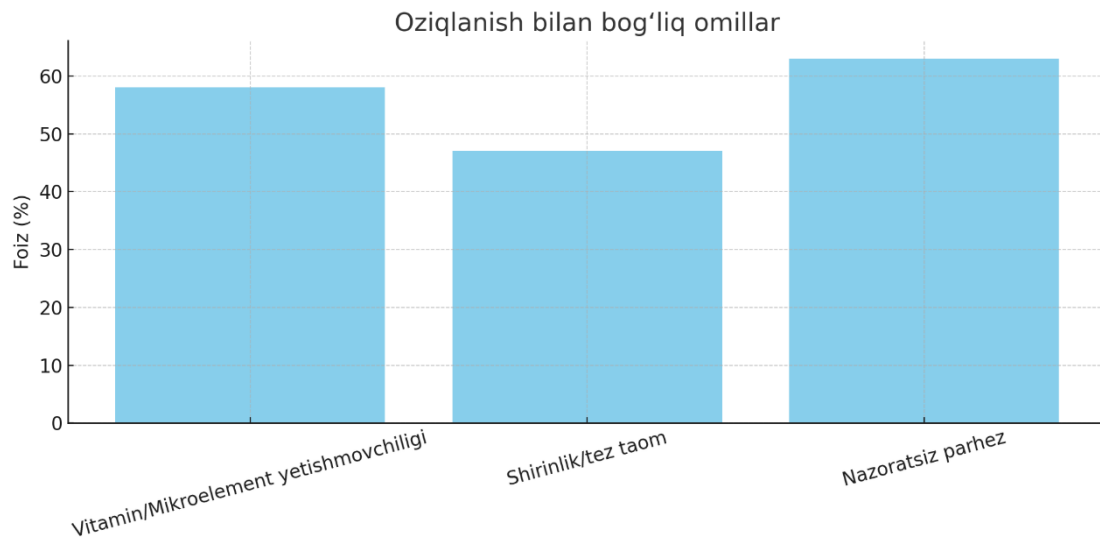
Statistik tahlil: Microsoft Excel dasturida hisob-kitoblar olib borildi, natijalar foizlarda ifodalandi.

### **NATIJALAR**

Tadqiqot natijasiga koʻra quyidagilar oʻrganildi.

#### **1-Jadval. Ayollarning ovqatlanish odatlari va ginekologik holati oʻrtasidagi bogʻliqlik (n=120)**

<b>№</b>	<b>Koʻrsatkichlar</b>	<b>Ishtirokchilar soni</b>	<b>Foizi (%)</b>
1	Vitamin va mikroelementlar yetishmovchiligi	70	58%
2	Shirinliklar va tez tayyor taomlarni doimiy isteʼmol qiluvchi	56	47%
3	Nazoratsiz parhezga amal qilganlar	76	63%
4	Hayz koʻrishdagi buzilishlar	41	34%
5	Tugʻmaslik simptomlari	25	21%
6	BMI > 25 (semizlik)	30	25%



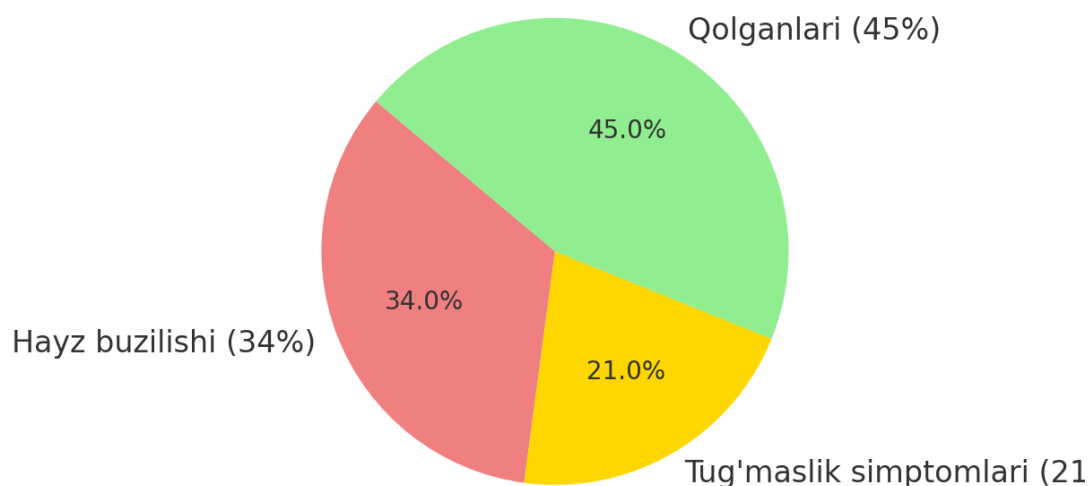
**1-diagramma. Ovqatlanish bilan bog'liq omillar (bar-chizmasi bo'yicha)**

Tadqiqot davomida 58% ayollarda vitamin va mikroelementlar yetishmasligi kuzatildi. 47% doimiy ravishda shirinliklar, quritilgan don mahsulotlari va tez tayyor taomlar iste'mol qilishini ma'lum qilgan. 63% o'zboshimchalik bilan parhezga amal qilgan, bu esa gormonal buzilishlarga olib kelgan.

**2-Jadval. Mikroelement yetishmasligi va ginekologik muammolar o'rtasida bog'liqlik**

Mikroelement	Etishmovchilik holati (%)	Aniqlangan ta'sir
Temir	40%	polikistik tuxumdon sindromi va tug'maslik xavfi 2.5 baravar yuqori
D vitamini	35%	Hayz buzilishi, reproduktiv qobiliyat pasayishi
B12 vitamini	Qisman	Reproduktiv funksiyani yaxshilashda ijobiy ta'sir
Omega-3	Qisman	Gormonal balansni qo'llab-quvvatlaydi

## Ginekologik muammolar taqsimoti



Tadqiqot davomida 34% ayolda hayz ko'rishdagi buzilishlar, 21% da tug'maslik simptomlari qayd etilgan. Temir va foliy kislotasi yetishmovchiligi polikistik tuxumdon sindromi va tug'maslik xavfini 2.5 barobar oshirgan. 25% ishtirokchida BMI >25 bo'lib, PKTS bilan bog'liq bo'lgan.

Mikroelementlardan D vitamini va temir yetishmasligi bo'lgan ayollarda hayz funksiyasining buzilishi va reproduktiv qobiliyatning pasayishi aniqlangan. B12 vitamini va omega-3 moddalari iste'moli reproduktiv funksiyani yaxshilagan.

Ovqatlanish bilan bog'liq buzilishlar (semizlik, parhez, yetishmovchilik) ayollarda ginekologik muammolarning asosiy sabablaridan biri bo'lib xizmat qilmoqda.

Mikroelementlarning yetishmasligi, ayniqsa temir va D vitamini, reproduktiv faoliyatga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda.

Ratsional, muvozanatlashtirilgan ovqatlanish gormonal muvozanatni saqlashda muhim rol o'ynaydi.

### **MUNOZARA**

Olingan ma'lumotlar ayollar salomatligida ovqatlanish asosiy rol o'ynashiga dalildir. Temir, foliy kislotasi va D vitamini yetishmovchiligi gormonal faoliyatga ta'sir qilib, ovulyatsiyani buzadi. Shuningdek, yog'li, shirin va qayta ishlangan mahsulotlar bilan noto'g'ri ovqatlanish yoki qattiq parhezga amal qilish ayollarda reproduktiv muammolarni keltirib chiqaradi.

Semizlik ham polikistik tuxumdon sindromi va metabolik buzilishlarni kuchaytiradi. Ammo oziqlanishdan tashqari boshqa omillar (stress, irsiyat, ekologik

sharoit) ham hisobga olinishi kerak. Demak, shaxsiy parhez va kompleks yondashuv zarur.

### **XULOSA**

Ayollardagi oziqlanish holati ularning ginekologik salomatligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. To'g'ri va to'liq ratsion gormonal muvozanatni ta'minlab, hayz siklini va tug'ish qobiliyatini normal holda saqlashga yordam beradi. Noto'g'ri ovqatlanish esa polikistik tuxumdon sindromi va tug'maslikka olib keladi. Shu sababli, ayollar orasida sog'lom ovqatlanishni targ'ib qilish va oziqlanish bo'yicha ta'lim berish muhim ahamiyatga ega.

### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

1. Kenjaev Yo. M. (2024). *Ayollar salomatligi va oziqlanish: tahliliy ko'rib chiqish*. Toshkent: Tibbiyot nashriyotlari.
2. To'raboeva N. A. (2025). *Oziqlanish va ginekologik salomatlik*. Termiz: Termiz iqtisodiyot va servis universiteti.
3. Daminova Sh. P. (2024). *Ovqatlanishning ayollar reproduktiv tizimiga ta'siri*. Toshkent.
4. Saidov J. (2024). *Zamonaviy ginekologiya: ayollar salomatligida oziqlanish roli*. Toshkent.
5. Rahimova M. (2025). *Reproduktiv salomatlik: nazariyadan amaliyotgacha*. Toshkent.
6. Smith, J. D., & Williams, K. A. (2023). Nutritional Impacts on Reproductive Health. *Journal of Women's Health*, 45(3), 217–226.
7. World Health Organization. (2023). *Nutrition and Women's Health: A Comprehensive Review*. Jeneva.
8. Mayo Clinic. (2023). *Women's Health and Nutrition*. [www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)
9. American College of Obstetricians and Gynecologists. (2023). *Nutrition for Women's Health*. [www.acog.org](http://www.acog.org)
10. Baxromovna, Amirova Sabrina, and Kenjayev Yodgor Mamatqulovich. "Insult kassaligining profilaktikasi va uning reabilitatsiyadagi ahamiyati. Synapses: Insights across the Disciplines, 2 (1), 81–85." 30 Apr. 2025.
11. Halilova Gulniso Ilhom qizi, & Kenjayev Yodgor Mamatqulovich. (2025). Bolalarda miopiyaning erta tashxisi va profilaktikasi. SYNAPSES: Insights across the Disciplines, 2(3), 92–97. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/siad/article/view/76876>.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15097781>

12. Kenjayev Y., & Muhammadiyev B. (2025). Miakard infarkti: rehabilitatsiyasi va profilaktikasi. *Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice*, 3(3), 246–250. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mpttp/article/view/76866>.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.15092194>
13. Kenjayev Y., & Berdiyeva S. (2025). Ayollar jinsiy a'zolarining o'sma kasalliklari. *Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan*, 3(3), 18–22. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/journal-science-innovative/article/view/72303>. <https://zenodo.org/records/15001302>
14. Murodova F., & Kenjayev Y. (2025). Qandli diabetning kelib chiqish va davolash usullari. *Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan*, 3(3), 23–27. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/journal-science-innovative/article/view/72302>. <https://zenodo.org/records/15001330>
15. Kenjayev Y., & Erkayeva G. (2025). Yo'ldosh tushish davri va ilk chilla davrida qon ketishi terminal holati. *Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan*, 3(3), 13–17. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/journal-science-innovative/article/view/72304>. <https://zenodo.org/records/15001267>
16. Пайғамова Шахнозобону Ўктамжон қизи, & Кенжаев Ёдгор Маматқулович. (2025). Фертиллиқни тиклаш учун лапароскопик усулларнинг самарадорлиғи. *ACUMEN: International Journal of Multidisciplinary Research*, 2(2), 414–421. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/aijmr/article/view/72283>.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14956699>
17. Xudoyberdiyeva Adiba, & Kenjayev Yodgor. (2025). Jigarning tuzilishi va funksional birliklarini gistomorfologik o'rganishni baholash. *SYNAPSES: Insights across the Disciplines*, 2(2), 194–207. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/siad/article/view/69197>. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14938642>
18. Kenjayev Y., & Xudoyorova U. (2025). Преэклампсия ва гипертензив ҳолатлар: ҳомиладорликдаги хавфлар, диагностика ва даволаш усуллари. *ACUMEN: International Journal of Multidisciplinary Research*, 2(2), 306–314. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/aijmr/article/view/68857>. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14920022>
19. Tog'aymurotova Shaxnoza Samid qizi, & Kenjayev Yodgor Mamatqulovich. (2025). Bosh miya o'smalari: sabablari, belgilari va davolash

- usullari. ACUMEN: International Journal of Multidisciplinary Research, 2(2), 279–286. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/aijmr/article/view/68839>. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14919587>
20. Kenjayev Yodgor Mamatkulovich, & Farxodova Afruza Farxodovna. (2025). Ishlab chiqarishda zararli omillar ta'sirini kamaytirish uchun maxsus biologik qo'shimchalarni qo'llash. International Conference On Interdisciplinary Science, 2(2), 162–164. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14911314>
21. Xaydarov Saidrahim Ismoil o'g'li, & Kenjayev Yodgor Mamatkulovich. (2025). Yurakning orttirilgan va tug'ma nuqsonlarida elektrokardiografiyada ko'zatiladigan o'zgarishlar. SYNAPSES: Insights across the Disciplines, 2(2), 129–136. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/siad/article/view/69171>. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14894036>
22. Kenjayev Yodgor Mamatkulovich, & Sultonova Dilfuza. (2025). Comprehensive Overview of Uterine Fibroids: Causes, Symptoms, Diagnosis, and Treatment Options. International scientific innovation research conference, 2(1), 26–29. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14884425>
23. Kenjayev Yodgor Mamatkulovich, & Sultonova Dilfuza. (2025). Erectile dysfunction: causes, treatment, and prevention. international conference on medicine, science, and education, 2(2), 30–33. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14884145>
24. Daminova Shahnoza Panji qizi, Kenjayev Yodgor Mamatkulovich. (2025). Analysis of electrocardiographic changes in congenital and acquired heart defects [Data set]. Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14874480>
25. Халилова Гулнисо Илхом кизи, & Кенжаев Ёдгор Маматкулович. (2025). Глаукома: белгилари ва даволаш усуллари. ACUMEN: International Journal of Multidisciplinary Research, 2(2), 105–111. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/aijmr/article/view/65764>. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14860323>
26. Daminova Shahnoza Panji qizi, & Kenjayev Yodgor Mamatkulovich. (2025). Sistemali kasalliklarning ko'z sog'lig'iga ta'siri: kardilogik va endokrin kasalliklar. Journal of new century innovations, 70(2), 17-20. <https://scientific-jl.com/new/article/view/1650>
27. Кенжаев Ёдгор Маматкулович, & Мамадалиева Гулзода Низомжон кизи. (2025). Нейроилм ва когнитив бузилишлар: хотира ва диққатни яхшилашга қаратилган замонавий нейротехнологиялар. ACUMEN: International

- Journal of Multidisciplinary Research, 2(1), 322–329. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/aijmr/article/view/65750>.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14812358>
28. Kenjayev Y., & Farxodova A. (2025). Yurak etishmovchiligi bo'lgan bemorlarni reabilitatsiya qilishning innovatsion usullari. Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan, 3(1), 705–718. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/journal-science-innovative/article/view/65794>.  
<https://zenodo.org/records/14796329>
29. Kenjayev Yodgor Mamatqulovich, & Xudoyorova Ummulaylo Shuxrat qizi. (2025). Jigar sinusoid kapilyarlaridagi o'zgarishlar gemangiomani tekshirishning samarali usullari. Medicine, Pedagogy and Technology: Theory and Practice, 3(1), 384–390. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/mphttp/article/view/64925>  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14742643>
30. Amirova Sabrina Baxromovna, & Kenjayev Yodgor Mamatqulovich. (2025). Insult kassaligining profilaktikasi va uning reabilitatsiyadagi ahamiyati. SYNAPSES: Insights across the Disciplines, 2(1), 81–85. Retrieved from <https://inlibrary.uz/index.php/siad/article/view/64586>  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.14740048>