

OVQAT HAZM QILINISH PROTSSSESINI BUZILISHI VA METABOLIK O'ZGARISHLAR**Xodjamberdiyev Akram Ilhamjanovich**

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti, Fiziologiya kafedrası assistenti

Ahmedova Sevinchbonu O'tkirbek qizi

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti Tibbiy profilaktika ishi va jamoat salomatligi kafedrası 323-guruh talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15515590>

Annotatsiya. Ushbu maqola ovqatlanish fiziologiyasining asosiy tamoyillari va metabolik buzilishlarning rivojlanish sabablari, oqibatları hamda ularning oldini olish usullarini o'rganishga qaratilgan. Maqolada semizlik, diabet va metabolik sindrom kabi holatlarning ovqatlanish bilan bog'liqligi, shuningdek, sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirishning ahamiyati haqida so'z yuritiladi. Zamonaviy tadqiqotlar asosida fiziologik jarayonlarning chuqur tahlili o'tkaziladi va amaliy tavsiyalar beriladi.

Kalit so'zlar: semizlik, diabet, metabolik sindrom.

DIGESTIVE DISORDERS AND METABOLIC CHANGES

Abstract. This article is aimed at studying the basic principles of nutritional physiology and the causes, consequences and methods of preventing metabolic disorders. The article discusses the relationship between obesity, diabetes and metabolic syndrome and nutrition, as well as the importance of developing healthy eating habits. Based on modern research, an in-depth analysis of physiological processes is conducted and practical recommendations are given.

Keywords: obesity, diabetes, metabolic syndrome.

РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВАРЕНИЯ И ИЗМЕНЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Аннотация. Целью данной статьи является изучение основных принципов физиологии питания, а также причин, последствий и профилактики нарушений обмена веществ. В статье обсуждается связь между питанием и такими заболеваниями, как ожирение, диабет и метаболический синдром, а также важность формирования здоровых привычек питания. На основе современных исследований проводится глубокий анализ физиологических процессов и даются практические рекомендации.

Ключевые слова: Ожирение, Сахарный Диабет, Метаболический Синдром.

Kirish

Ovqatlanishning buzilishi birinchi marta XVII asrda qayd etilgan, biroq XX asr oxirlariga kelib Keskin kuchaygan sog'liq muammolaridan biri hisoblanadi. Ommaviy axborot vositalari bizga doimo erkaklar va ayollar uchun "mukammal" tana shakli tasvirlarini taqdim etib keladi. Buning natijasida, ko'plab yosh ayollar nozik bo'lishga ilhomlantiriladi, ayrim erkaklar esa mushak massasini oshirish uchun tana og'irligini keragidan ortiq ko'tarish kerakligini anglashadi. Shunday xabarlar va ijtimoiy bosim tananing noroziligiga, haddan tashqari parhezga va nosog'lom vaznni nazorat qilish usullariga olib kelishi mumkin, bu esa oxir-oqibat ovqatlanish buzilishining rivojlanishiga olib keladi. Ovqatlanish buzilishi har qanday yoshdagi, jinsi, irqi, millati, tana shakli, vazni, va ijtimoiy-iqtisodiy darajadagi odamlarga ta'sir qilishi mumkin. Ayollarda erkaklarga nisbatan ko'proq tarqalgan. Chunki ayollarda erkaklarga nisbatan tananing noroziligi ko'proq va depressiya, stress va tashvishlanishga moyilligi yuqoridir. E'tibor qilish kerakki, ovqatlanishning buzilishi semizlik, 2-toifa diabet, gipertenziya,

yuqori xolesterin, yurak kasalliklari, o't pufagi kasalliklari va boshqa turli xil kasalliklarga yoki hatto o'limgacha olib kelishi mumkin.

Oziq-ovqat tarkibidagi muayyan ozuqaviy moddalarning yetishmasligi semizlikka olib kelishi mumkin. Masalan, kaltsiy va magniy kabi minerallar va omega-3 yog' kislotalarining past darajasi semizlik xavfini oshiradi. Shu bilan birga, oqsillarning yetarli darajada bo'lishi semirishga qarshi samarali chora bo'lib hisoblanadi, chunki oqsil oshqozon va ichakda uzoq vaqt mobaynida to'qlik hissini saqlab turadi. Shakar, yuqori glukozali oziq-ovqatlar va yengil karbonsuvlar (masalan, oq non, shirinliklar, gazlangan ichimliklar) tezda qondagi shakar darajasini oshiradi va tez energiya beradi. Biroq, bu oziq-ovqatlar tezda metabolizmni tartibga soluvchi insulinning yuqori darajada qonda ko'payishiga olib keladi. Insulin qarshiligi va uning ortiqcha miqdori semizlikka olib keladigan asosiy omil hisoblanadi. Bular uzoq muddat yog' to'planishini va semizlikning rivojlanishini kuchaytiradi. Qayta ishlangan oziq-ovqatlar, masalan, chipslar, fast-food, pishirilgan shirinliklar va boshqalar odatda yuqori miqdordagi trans-yog'lar va yengil uglevodlar bilan boyitilgan bo'ladi. Bu oziq-ovqatlar nafaqat yuqori kaloriyaga ega, balki ular oshqozon-ichak tizimida tez hazm bo'ladi, natijada tezda ochlik hissi tug'iladi, bu esa ortiqcha ovqatlanishga sabab bo'ladi. Ovqatlanish bilan bog'liq bo'lgan psixologik omillar ham semizlikning rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi. Stress, kayfiyatning pasayishi va depressiya kabi holatlar ayni sharoitlarda ortiqcha ovqatlanishga olib keladi, chunki odamlar bu vaziyatlarda ovqatni "quvonch manbai" sifatida ko'rishadi. Bu hol ko'pincha yuqori kaloriyali oziq-ovqatlarga, masalan, shirinliklarga bo'lgan ortiqcha ishtahani keltirib chiqaradi. Semizlikning oldini olish uchun yechimlar va tavsiyalar:

Me'yorda ovqatlanish: Ovqatlarni me'yorda iste'mol qilish semizlikni oldini olishda muhimdir. Ovqatning turli xil tarkibiy qismlarini iste'mol qilish (masalan, oqsil, meva, sabzavot, to'liq donlar) va ovqatlanish ratsionini va miqdorini nazorat qilish kerak.

Jismoniy faollik: Jismoniy faoliyatni oshirish orqali semizlikni nazorat qilish mumkin. Kamida haftasiga 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik (masalan, yurish, yugurish, velosipedda yurish) tavsiya etiladi.

Psixologik yordam: Semizlikni davolashda psixologik yordam ham muhim. Stressni boshqarish va ovqatga bo'lgan psixologik munosabatni o'zgartirish semizlikni kamaytirishga yordam berishi mumkin.

Diabetning ikki turi mavjud: 1-tur va 2-tur diabet. Har bir turida ovqatlanishning ahamiyati boshqacha bo'lishi mumkin.

1-tur diabet: Bu oshqozon osti bezi betta hujayralari tomonidan ishlab chiqarilgan insulin yetishmovchiligi tufayli yuzaga keladi. Ovqatlanish, asosan, insulinning miqdorini va qo'llanilishini to'g'ri boshqarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Bunday hollarda, insulinni qabul qilishdan oldin qonda glukoz miqdorini tekshirish va ovqatdan oldin va keyin oqsillar va uglevodlar miqdorini to'g'ri hisoblash kerak.

2-tur diabet: Bunda organizmning insulinga sezgirligi kamayadi. Odatda bu turdagi diabetni nazorat qilishda ovqatlanish juda muhim, chunki sog'lom dietalar va vaznni nazorat qilish qonda glukoz miqdorini barqarorlashtirishga yordam beradi

Diabetni davolash uchun quyidagi mezonlarga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

- ✓ Parhez ovqatlanishga qat'iyon va doimiy amal qilish;
- ✓ Jismoniy faolliklar bilan shug'ullanish;
- ✓ Qonda qand miqdorini pastlatuvchi tabletkalar qabul qilish;
- ✓ Insulin ishtirokida davolash.

Parhezga qat'iy rioya qilish diabet ta'sirida yuzaga keladigan ichki a'zolaridagi (yurak, asab-nerv tizimi, buyrak, ko'z tubi, oyoqlar va hokazolar) jiddiy o'zgarishlarning oldini olish imkonini beradi. Metabolik sindrom bu- diabet rivojlanishiga sabab bo'luvchi metabolik, gormonal va klinik umumiy buzilishlar hisoblanib, uning negizida insulinrezistentligi va kompensator giperinsulinemiya yotadi. Tadqiqotchi olimlar fikriga asosan, metabolik sindrom bu - ota-onaga genlari orqali o'tadigan genetik kasallikdir. Metabolik sindrom yurak-qon tomir kasalliklari paydo bo'lishida va semizlik kelib chiqishida asosiy omil hisoblanadi. Kardiovaskulyar kasalliklar o'lim darajasi metabolik sindromi bor bo'lgan bemorlarda bu sindrom mavjud bo'lmagan bemorlarga nisbatan 25-30%ga yuqoridir. Ushbu sindromni P.Avogaro 1965-yilda Polimetabolik sindrom deb atadi. Chunki, metabolik sindrom bilan birgalikda arterial gipertenziya, semizlik, giperxolesterinemiya, qandli diabetning 2-turi kelishi mumkin. Shu sababli bu sindrom har xil atamalar bilan atala boshlangan. X sindromi, metabolik uchlik sindromi, insulin rezistentlik sindromi va boshqalar.

Xulosa

Semizlik va diabetni samarali davolash uchun yagona yondashuv etarli emas. Jismoniy faollik, psixologik yordam va parhez birgalikda joriy etilishi kerak. Haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik, sog'lom ovqatlanish va psixologik yondashuvlar semizlikni kamaytirish, diabetni nazorat qilish va organizmni umumiy holatini yaxshilashda muhim o'rin tutadi. Bundan tashqari, metabolik sindromni oldini olish va unga qarshi kurashish uchun keng qamrovli strategiyalar ishlab chiqilishi lozim. Metabolik sindromi bo'lgan bemorlar uchun yurak-qon tomir kasalliklari va boshqa og'ir holatlarning oldini olish maqsadida, sog'lom turmush tarzini yaratish va parhezga qat'iy rioya qilish zarur.

Shu bilan birga, semizlik va diabetni davolashda har bir bemorning individual ehtiyojlarini hisobga olish zarur, chunki har bir odamda bu kasalliklar turli shakllarda namoyon bo'lishi mumkin. Shuning uchun har bir bemor uchun moslashtirilgan davolash va yondashuvlarni joriy etish, kasalliklarning oldini olish va ularni samarali davolashda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bu yondashuvlar sog'liqni saqlash tizimini yanada samarali qilishga yordam beradi va jamiyatda semizlik va diabetning yuksalishini kamaytirishga xizmat qiladi.

REFERENCES

1. Gagnon C., Aimé A., Bélanger C., Markowitz J.T. Comorbid diabetes and eating disorders in adult patients. Diabetes Educ.
2. Medical News Today Why Are Women More Vulnerable to Eating Disorders? Brain Study Sheds Light. 2016. [(accessed on 20 March 2023)]. Available online:
3. Weiselberg E.C., Gonzalez M., Fisher M. Eating disorders in the twenty-first century. Minerva Ginecol. 2011;63:531–545.
4. <https://uz.texasheart.org/heart-health/heart-information-center/topics/metabolic-syndrome/>
5. <https://avitsenna.uz/qandli-diabet-ovqatlanish-tartibi>
6. <https://hilol-med.uz/uz/metabolik-sindrom-olim-kvarteti/>