

NOTO'G'RI OVQATLANISHNING SALBIY OQIBATLARI

G.Q.Muxammadova

Z.SH.Qoryog'diyev

R.I.Eminov

T.G.Raximov

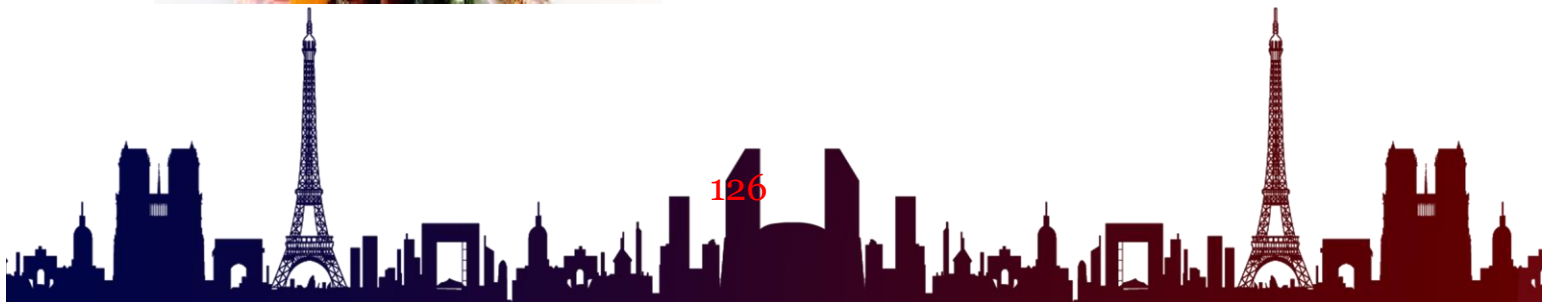
Farg'ona Jamoat Salomatligi Tibbiyot Instituti

ANNOTATSIYA

Ayniqsa, bu holat mono-parhezni sevuvchilar orasida tez-tez uchraydi, ammo bu och qolib vazn kamaytiradiganlarda ham keng tarqalgan muammo. Buni tashqi tomondan qanday aks ettirish mumkinligini ko'rsatish uchun shuni misol qilish mumkin. Sut yoki sut mahsulotlarini rad etish tish emalini yo'qolishga olib keladi, ya'ni tishlar harorat, kimyoviy va mexanik ta'sirdan himoyasiz qoladi. Yana bir yorqin misol-soch to'kilishi. Oziqlanishning yetishmasligi sochlarning tuzilishiga ham, o'sishiga ham ta'sir qilishi mumkin. Bu vazn yo'qotish yoki protein iste'molini kamaytirishning asosiy ko'rinishlaridan biridir.

Kalit so'zlar: salomatlik qotillari, och qolish, vazn yo'qotish, stress, soch to'kilishi, gastrit, uglevod, individual, oqsil, iste'mol.

Yaqinda xalqaro olimlar jamoasi tomonidan o'tkazilgan tadqiqotda butun jahonda sog'lom ovqatlanish bo'yicha rasmiy maslahatlar nafaqat odamlar salomatligini, shuningdek atrof-muhit holatini ham xavf ostida qoldirishi haqida ma'lum qilishdi. Ma'lumki, jahon bo'ylab ajralib chiqayotgan issiqxona gazlarining [chorak qismi](#) oziq-ovqat sanoatiga to'g'ri keladi, noto'g'ri ovqatlanish esa yiliga [millionlab](#) bevaqt o'lim sababchisi bo'lmoqda. Olimlar milliy parhez tavsiyalarining naq 98 foizi sog'liqni saqlash va atrof-muhit sohasidagi global maqsadlarning kamida bittasiga mos kelmaydi, degan xulosaga kelishdi.



Umuman olganda, u qizil go'sht, sut va shakar iste'molini kamaytirish, ratsionda sabzavotlar, mevalar, donli mahsulotlar va yong'oqlar miqdorini ikki barobar oshirishga [qaratilgan](#). Komissiya hisob-kitoblarga ko'ra, parhez yiliga 11 million kishini nosog'lom ovqatlanish tufayli o'limdan saqlab qolishga qodir, shuningdek biz yashayotgan muhitni kollapsdan ham asrab qoladi.

«Butun jahonda oziqlanishni tubdan o'zgartirish kerak», deydi-Harvard universitetidan [Uolter Uillet](#). Uning ta'kidlashicha, «sog'lom sayyoraviy parhez» deganda gap qandaydir och qolish haqida emas, «oziq-ovqat sog'lom va foydali bo'lishi» haqida takidlab o'tgan. Lekin, eng yaxshi tavsiyalar ham, sog'lom turmush tarziga amal qilinmas ekan, u hech qanday, ma'noga ega bo'lmay qolishligi haqida ham olimlarimiz aytib o'tishgan.

Eskirgan maslahatlar: vazn yo'qotish uchun shirin, yog'li, sho'r, go'sht, soya iste'mol qilmaslik yoki umuman ovqatlanmaslik kerak: ba'zi odamlar shunday xulosaga kelgan, ammo bu umuman to'g'ri emas. Ozish uchun ovqatlanish kerak, faqat oqilona yondashuv va sog'lom turmush tarzi tamoyillariga rioya qilgan holda.

Ammo och qolish orqali vazn kamaytirishga qaror qilinganda, organizm stressga duchor bo'ladi, chunki kutilmagan holat yuzaga keladi. Odatda ma'lum vaqt oralig'ida keladigan oziq-ovqat endi kelmaydi. Natijada organizmda jiddiy o'zgarishlar kuzatila boshlaydi.



Kognitiv qobiliyatning pasayishi: ochlik tufayli nafaqat oqsil va yog'lar, balki uglevodlarni ham rad etiladi. Uglevodlar esa miya uchun asosiy energiya substratini tashkil qiladi. Buning ajablanarli joyi yo'q, ertalab, tushdan keyin va kechqurun uglevodlarsiz miya to'qimalarida ochlik boshlanadi. Natijada xotira yomonlashadi, biror narsa haqida o'ylash yoki muammolarni hal qilish qiyinlashadi. Bundan tashqari, tez-tez charchash kuzatiladi.

Vitamin va minerallar almashinuvining buzilishi: ayniqsa, bu holat monoparhezni sevuvchilar orasida tez-tez uchraydi, ammo bu och qolib vazn kamaytiradiganlarda ham keng tarqalgan muammo. Buni tashqi tomondan qanday aks ettirish mumkinligini ko'rsatish uchun shuni misol qilish mumkin. Sut yoki sut mahsulotlarini rad etish tish emalini yo'qolishga olib keladi, ya'ni tishlar harorat, kimyoviy va mexanik ta'sirdan himoyasiz qoladi. Yana bir yorqin misol-soch to'kilishi. Oziqlanishning yetishmasligi sochlarning tuzilishiga ham, o'sishiga ham ta'sir qilishi mumkin. Bu vazn yo'qotish yoki protein iste'molini kamaytirishning asosiy ko'rinishlaridan biridir.

Metabolik kasalliklar ochlik bilan vazn tashlash nafaqat tashqi, balki ichki tomondan ham salbiy oqibatlariga olib keladi. Ya'ni ko'plab ichki organlar ochlikdan aziyat chekadi: jigar, yurak va buyraklar. Oqsil, yog' va minerallarning yetishmasligi tufayli metabolik kasalliklar yuzaga keladi. Misol uchun, tuz ratsiondan butunlay chiqarib tashlansa, uning muvozanati buziladi. Organizmdagi hamma narsa o'zaro bog'liqdir. Shuningdek, uzoq muddatli och yurish gastritga olib kelishi mumkin. Buning sababi shundaki, oshqozonga ovqat kirmaydi, lekin uni ko'rish va hidlash — bularning barchasi oshqozonda me'da shirasining ajralib chiqishini rag'batlantiradi. Oshqozon oziq-ovqat ta'minlanmaganligi sababli, bu shira oshqozon devorlarini korroziyaga olib keladi, ya'ni o'z-o'zidan hazm qilish sodir bo'ladi. Bu keyinchalik Barrett sindromi, asta-sekin onkologik kasallikni keltirib chiqaradi.

Agressivlik yoki tushkun kayfiyat ochlik -ayniqsa, atrofdagi hamma narsaga ruxsat berilganda o'zni cheklashga majbur bo'lish juda qiyin. Aynan ovqatdan bosh tortishda ba'zi odamlarning kayfiyati pasayadi, ba'zi hollarda odamlar, aksincha, juda jahldor bo'lib qolishi mumkin. Bundan tashqari, uglevodlar yetishmasligi va oziq-ovqat iste'mol qilishning taqiqlanishi va doimiy ochlik hissi qiynaydi.

O'z-o'zini hazm qilish: och qolish natijasida yog'lar eriydi. Natijada organizm qolgan oqsilni hazm qilishni boshlaydi va bu mushaklarni o'z ichiga oladi. Aytaylik, organizm o'z-o'zidan hazm bo'ladi. Ushbu jarayonni qayta tiklash juda qiyin. Gap shundaki, anoreksiya tashxisi qo'yilgan odamni ovqat yeyishga majburlab bo'lmaydi. Bu hafta yoki oylab emas, balki yillab davom etadi. Inson iste'mol qilish kerakligini bilsa-da, uning organizm ozgina ovqatni ham o'zlashtira olmaydi.

Xulosa qilib aytganda, nazariy jihatdan, tibbiy ochlik jarayonining o'zi, ba'zi hollarda, muayyan kasalliklar uchun samarali vositadir. Bu oson jarayon emas: terapevtik ochlikning ta'siri maksimal bo'lishi uchun uni to'g'ri amalga oshirish

kerak. Shunga qaramay, bularning barchasi mutaxassislar-diyetolog, endokrinologlar, hatto psixologlar tomonidan nazorat qilinadi. Shuni unutmangki, bu individual yondashuv. Ochlik bilan vazn kamaytirish mumkin emas. Unda yo'qolgan barcha kilogrammlar qaytib keladi va ba'zi hollarda jiddiy kasalliklar paydo bo'ladi. Natijada yuqorida sanab o'tilgan oqibatlardan biri sizda ham kuzatilishi mumkin. Shuning uchun shifokor bilan maslahatlashmasdan ushbu amaliyotni boshlash tavsiya etilmaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. М.Абдуллаева, Ё.Муйдинова, Ш Тоиров "Влияние терапии экватором и тассиромом на клиническую симптоматику и функциональное состояние эндотелия сосудов у больных неспецифическим аорто-артеритом" Наука молодых. Научно практический журнал Г.Москва 09.10.2015г 210 - 215 с <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-terapii-ekvatorom-i-tessironom-na-klinicheskuyu-simptomatiku-i-funktsionalnoe-sostoyanie-endoteliya-sosudov-u-bolnyh>

2.Морфометрическая характеристика лимфоидных узелков (пейеровых бляшек) тонкой кишки в онтогенезе Н.У Абдукаримова, Х.А Ганиева, Г.М Сафарова,

Ё.Г.МуйдиноваUniversum:медицинаифармакология,4-4

<https://cyberleninka.ru/article/n/morfometrisheskaya-harakteristika-limfoidnyh-uzelkov-peyerovyh-blyashek-tonkoy-kishki-v-ontogeneze>

3.РАБОТА ЖЕНЩИН В НЕБЛАГОПРИЯТН Ы Х ПРОИЗВОДСТВЕН НЫ Х УСЛОВИЯХ ТРУДА И ИХ ВЛИЯНИ Е НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ. М.Д.Ашурова, З. Ш .Қорёғдиев,Ё.Г.Муйдинова International Journal of Education, Social Science & Humanities. 1 (3), 267-271https://scholar.google.ru/scholar?hl=ru&as_sdt=0,5&cluster=6266374576113570878

4.TIRIK MAVJUDOTLARNI O'RAV TURGAN EKOLOGIK MUHITNING, INSON TOMONIDAN SALBIY TOMONGA O'ZGARISHI

Р. Рахматуллаяева «Новости образования: исследование в XXI веке» 1 (9), 635-638 <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/noiv/article/view/7049>

5.ECOLOGICAL ENVIRONMENT AND ITS IMPROVEMENTS IN THE FERGANAX Sadullaev, A Muydinov, A Xoshimov, I Mamarizae 2021 Статьи в Академии

6. THE CONTRIBUTION OF THE FOUNDERS OF MEDICINE TO THE SCIENCE OF HYGIENE AND THE EMPIRICAL DATA THE COLLECTED B. Soliyev, Y.G. Muiyinova, G. K. Mukhammadova, D. T. Ismailov 51-54 2023-04-24 Том 3 № 4 Part 2 (2023): Евразийский журнал медицинских и естественных наук <https://www.in-academy.uz/index.php/EIMNS/article/view/13158>

7. Оптимизация и эколого-гигиенические аспекты водоснабжения населенных пунктов (обзор литературы) Азизова Ф.Л., Акромов Д.А., Шеркузиева Г.Ф. "Journal of clinical and preventive medicine" (Klinik va profilaktik tibbiyot jurnali) Научный журнал №1. Фергана.-2022.-С.56-60
<http://repository.tma.uz/xmlui/handle/1/2749>
8. Распространении паразитов нецентрализованного водоснабжения Азизова Ф.Л. Central Asian journal of medical and natural sciences. Volume:03 Issue:06/ nov-dec 2022 issn:2660-4159-C.186-189
<https://www.cajmns.centralasianstudies.org/index.php/CAJMNS/article/view/1191>
9. Подготовка воды в военно-полевых условиях Теоретические проблемы экологии и эволюции Ф.Т. Абдувалиева VII Любичевские чтения «Качество воды и водные биоресурсы» VII. Тольятти.-2020.-с.213-214
https://api.scienceweb.uz/storage/publication_files/179/65/54a2fc1f1405__179-full-60e68cfcbbbe8.pdf#page=214
10. Ichimlik suvining sifat monitoringi natijalari Азизова Ф.Л. Материалы международной научно-практической онлайн конференции «Гигиена окружающей среды и охрана здоровья населения, имплантируемые биоматериалы, проблемы и их решения». Фергана.-2022.-С. 180-186
<http://repository.tma.uz/xmlui/handle/1/2094>
11. Қизамиқ Касаллигининг Юқиш Йўллари Ва Юзага Келувчи Асоратлар Ё. А. Абдуғаниева, А. З. Каримова, Ф.Ф.Каримжонов Website: <https://sciencebox.uz> ISSN: 2181-3464 Website: <https://sciencebox.uz> ISSN: 2181-3464 Jild: 02 Nashr:12 2023 yil
12. MEHNAT SHAROITLARINI GIGIYENIK BAHOLASH. NOQULAY MEHNAT SHAROITLARINI AYOLLAR SALOMATLIGIGA TA`SIRINI Kodirova M.M., Muxammadova G.Q. IMPACT FACTOR (RESEARCH BIB) – 7,245 SPECIAL ISSUE, VOLUME 5, ISSUE 2, 2023
13. Атмосфера Ҳавосининг Ифлосланиши Оқибатида Тирик Мавжудотлар Организмида Юзага Келувчи Салбий Ҳолатлар Ё.Ф.Муйдинова, Ф.Т.Абдувалиева, Т.Г.Рахимов Website: <https://sciencebox.uz> ISSN: 2181-3464 Website: <https://sciencebox.uz> ISSN: 2181-3464 Jild: 02 Nashr:12 2023 yil
14. ILLNESS RELATED TO TEMPORARY INABILITY OF WORKERS IN THE ENTERPRISES PRODUCING NITROGEN FERTILIZERS. M. Ashurova Y. Muydinova G. Mukhammadova Sh. Akhmadjonova INTERNATIONAL BULLETIN OF

MEDICAL SCIENCES AND CLINICAL RESEARCH UIF = 8.2 | SJIF = 5.94 Fergana
Public Health Medical Institute <https://doi.org/10.5281/zenodo.10464482>

15. ГИГИЕНА ФАНЛАРИНИ ЎҚИТИШДА ИНТЕГРАЦИЯЛАНГАН ТАЪЛИМ
ЭЛЕМЕНТЛАРИНИ ҚЎЛЛАШ

М. Ашурова, Ё. Муйдинова, Г. Мухаммадова, Ш. Ахмаджонова Фарғона
жамоат саломатлиги тиббиёт AMALIY VA TIBBIYOT FANLARI ISSN:
2181-3469 Jild: 03 Nashr:01 2024 yil 9329 (14).pdf Downloads/Telegram%
20Desktop/9329%20(14).pdf

16. КОНСЕРВАЛАНГАН МАХСУЛОТЛАРНИНГ НОТЎҒРИ ТАЙЁРЛАШ
ОҚИБАТИДА ЮЗАГА КЕЛУВЧИ ОҒИР АСОРАТЛАР Мухитдинова Шоира
Бахрамовна, Абдуғаниева Арофат Ёрмахаматовна, Каримова Анора
Зайлобидиновна, Казимова Севара Бахтиёровна MODELS AND METHODS IN
MODERN SCIENCE International scientific-online conference 258 bet MMMS
Issue 1 (2).pdf

17. Ganiyeva, M. R. (2024, December). CLINICAL AND MORPHOFUNCTIONAL
CHANGES IN THE RETINA IN HIGH MYOPIA IN COMBINATION WITH AGE-
RELATED MACULAR DEGENERATION OF DIFFERENT STAGES. In International
Conference on Modern Science and Scientific Studies (pp. 141-142).

18. Pattoyevich, G. A., & Nilufar, M. (2025, June). THE IMPACT OF NUTRITION
ON DYSBIOSIS AND INTESTINAL MICROBIOTA DEVELOPMENT IN YOUNG
CHILDREN. In Scientific Conference on Multidisciplinary Studies (pp. 188-194).

19. Shevchenko, L. I., Karimov, K. Y., Alimov, T. R., Lubentsova, O. V., &
Ibragimov, M. N. (2020). The effect of a new amino acid agent on protein
metabolism, the intensity of lipid peroxidation and the state of the antioxidant
system in experimental protein-energy deficiency. Pharmateca, 27(12), 86-90.

20.

