

**21-ASRDA ISTE'MOL QILINADIGAN OZIQ-OVQATLAR VA SOG'LOM
TURMUSH TARZIGA RIOYA QILMASLIK SABABLI XOTIN-QIZLAR
SOG'LIG'IDA UCHRAYDIGAN KASALLIKLAR VA ULARNING TABIIY
YO'LLAR BILAN DAVOLASH**

Hayitova Hilola Furqat qizi

Samarqand davlat chet tillari instituti talabasi.

Annotasiya: Oziq-ovqatlar sanoati XXI asrda texnologik taraqqiyot va urbanizatsiya natijasida sezilarli darajada o'zgardi. Tez tayyorlanadigan ovqatlar, sun'iy qo'shimchalar, konservantlar va yuqori qayta ishlangan mahsulotlar, shakar qo'shilgan mahsulotlarning keng tarqalishi kuzatilmoqda. Ushbu mahsulotlar bilan bir qatorda kamharaktlik, stress va noto'g'ri turmush tarziga rioya qilish xotin-qizlar sog'ligida bir qator kaslliklarni keltirib chiqarmoqda. Mazkur maqolada zamonaviy oziq-ovqatlar shuningdek, jismoniy nafaollik sababli yuzaga kelayotgan kasalliklar va ularni davolash bo'yicha ilmiy asoslangan yondashuvlar tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar: Oziq ovqat, tez tayyorlanadigan ovqatlar, sun'iy qo'shimchalar iste'moli, nosog'lom turmush tarzi, xotin-qizlar sog'ligi, stress, kasalliklar, davosi.

Kundalik hayotimizda iste'mol qilinadigan taomlar va ularning organizmga ta'siri haqidagi masalasini ilmiy nuqtai nazardan ko'rib chiqish juda muhimdir. Oziq-ovqatlar organizmga turli xil ta'sir ko'rsatadi va ular bizning salomatligimizga, yoshligimizga va umumiy farovonligimizga bevosita ta'sir qiladi. Bugungi kunda noto'g'ri ovqatlanish va turmush tarzi xotin-qizlarda bir qancha kasalliklar keltirib chiqarmoqda. Bu kabi muammolarni oldini olish yoki ular bartaraf etish uchun ovqatlanish tizimini tuzatish, muntazam faollik, stressni yengish va shifokor nazoratida bo'lish muhimdir. Zararli odatlarni kamaytirish va organik mahsulotlarni tanlash sog'lik uchun eng muhim omillardan biri hisoblanadi.

1. Gormonal muvozanatsizlik- organizmdagi gormonlar darajasining normadan ortiqcha yoki kam bo'lishi natijasida paydo bo'ladigan hodisadir. Gormonlar- organizmdaning turli funksiyalarini boshqaradigan kimyoviy moddalar bo'lib, ular moddalar almashinuviga, reproduktiv tizim, kayfiyat, immunitet kabi jarayonlarga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Noto'g'ri ovqatlanish:

Shakar va qayta ishlangan oziq-ovqatlarning oriqcha iste'moli. Albatta, ro'yxatni shakar boshlab beradi. Shirinliklarni haddan tashqari ko'p iste'mol qilishning zararli tomonlari haqida ko'plab ma'lumotlar yer yuzi bo'ylab bir necha yuz yillardan beri tarqalib kelmoqda. Aynan shakar so'lg'in, rangpar yuz terisi, sellyulit va ajinlar uchun javobgardir. Albatta, ortiqcha vazn uchun. Ratsionda shirin oziq-ovqat ko'payishi tana kislotasini haddan tashqari oshirib yuboradi, immunitetni pasaytiradi va qarishga qarshi gormonlar ishlab chiqarishni kamaytiradi. Tabiiy asal, qiyom, steviya o'simligi shakar o'rnini bosuvchi

foydali mahsulot bo‘la oladi. Pishiriqlar o‘rniga quritilgan mevalar iste‘mol qilish yaxshiroq.

Konservalangan mahsulotlar

Konserva mahsulotlarining aksariyati tarkibida depressiya va gormonal uzilishlarga olib keladigan kimyoviy qo‘shimchalar saqlaydi.

Qovurma taomlar

Mahsulot qancha ko‘p qiyomi chiqarib qovurilsa, undagi ozuqaviy moddalar shuncha kamayadi, charchoq va yallig‘lanishni keltirib chiqaradigan og‘ir elementlar esa ko‘payadi. Hatto cho‘g‘da pishirilgan sabzavotlar ham tanaga foyda keltirmaydi.

Gazli ichimliklar

Bir stakan gazli suv tarkibida 10 osh qoshiq tozalangan shakar mavjud. Bundan tashqari, ushbu ichimliklar o‘z tarkibida qarishni tezlashtiruvchi fosfatlar saqlaydi. Shuningdek, parhez bop gazlangan suvlarga urg‘u beradigan reklamalarga ishonmaslik kerak – sun‘iy shirin ta‘m beruvchi qo‘shimchalar shakardan ko‘ra kam zararli emas. Notabiiy moddalar ovqat hazm bo‘lish jarayonini sekinlashtiradi.

Sut mahsulotlari

Hozirda gipermarketlarda sotiladigan sut mahsulotlari juda ko‘p miqdorda antibiotik va gormon qo‘shimchalarni o‘z ichiga oladi va ular tanaga insulin moddasi singishiga sabab bo‘ladi. Bu terining holatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Sut oqsili, kazein, shakar va laktoza yallig‘lanishni, gaz yig‘ilishi, shish va vazn ortishiga olib keladi. Shuningdek, echki va qo‘y sutidan tayyorlangan pishloq hazm qilinishi sigir sutidan tayyorlangan mahsulotlarga qaraganda osonroq bo‘ladi.

Stress – stressni inson sog‘ligiga juda ham ko‘p salbiy ta‘sirlari majud bo‘lib masalan, kortizol garmonini ishlab chiqarishini ko‘paytiradi, boshqa gormonlar muvozanatini buzadi.

Jismoniy nafaollik-jismoniy faoliyatning yetishmasligi metabolizm va garmonlar ishlab chiqarish potensialini pasaytiradi.

Belgilari:

- **Hayz siklining buzilishi.**
- **Vaznning keskin ortib ketishi yoki aksi kamayishi.**
- **Teri muammolari: yog‘li teri, yoki quruq teri, husunbuzlar paydo bo‘lishi, qizlar tanasida tukalar ko‘payishi.**
- **Uyqu buzilishi: muntazam charchoq, kayfiyatning tez-tez o‘zgarishi.**
- **Soch to‘kilishi yoki qallinlashuvi.**
- **Farzand ko‘rishda qiyinchiliklar.**

“Davosiz narsananing o‘zi yo‘q” -deyishgan dono xalqimiz. Bir necha davolash yondashuvlar mavjud. Eng muhim faktorlardan biri -ovqatlanishni optimallashtirish kerak bo‘ladi ya‘ni: Omega 3 yog‘ kislotasi, sink va maniyya boy mahsulotlar iste‘mol qilish talab etiladi. Shakar va tez hazm bo‘ladigan uglevodlar, turli xil kimyoviy moddalardan tayyorlanadigan, sog‘liq uchun zararli qo‘shimchalarni kamaytirish maqsadga muvofiq bo‘ladi...

Hayot tarzini o'zgartirish lozim. Yuqorida aytib o'tilganidek **stress!** Stressni kamaytirish uchun yoga, meditatsiya yoki boshqa dam olish texnikalaridan foydalanish tavsiya etiladi. Ayollar va qizlarga ko'proq sayr qilish, kuniga kamida 5000 qadam piyoda yurish maslahat beriladi doktorlar tomonidan.

Gormonal muvozanatsizlik jiddiy muammo bo'lib, o'z vaqtida aniqlanmasa va davolanmasa, boshqa sog'liq muammolariga sabab bo'lishi mumkin. To'g'ri ovqatlanish stress ni boshqarish va sog'lom hayot tarziga rioya qilish gormonal muvozanatni saqlab qolish deganidir.

2) Polikistik tuxumdon sindromi (PCOS) - gormonal kasallik bo'lib, tuxumdonlar kattalashib, ko'plab suyuqlik pufakchalari hosil bo'ladi. Albatta buning ortida noto'g'ri ovqatlanish, kimyoviy moddalarga boy taomlar yotadi. Polikistik tuxumdon sindromi (PCOS) - bu ayollarda gormonal muvozanatning buzilishi va tuxumdonlarning normal faoliyatini izdan chiqaradigan holatdir. Bu sindrom ovulyatsiya muammolari, gormonlarning ortiqcha yoki yetishmovchiligi va tuxumdonlarda kistalar paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Bugungi kunda ushbu kasallikka chalingan xotin-qizlar tobora oshib bormoqda.

Polikistik tuxumdon sindromining belgilari

Tuxumdonlar polikistozi belgilariga quyidagilar kiradi:

Bepushtlik

Hayz kechikishi

Bachadondan qon ketishi

Erkaklar tipi bo'yicha soch tuklanishi

Hayzning yo'qligi

Yuqori arterial bosim

Prishi

Qorin sohasida yog' yig'ilishi

Shuningdek, semizlik, ko'p siyish, surunkali teri infeksiyalari va sut bezlari kabi diabet bilan bog'liq alomatlar ham kuzatilishi mumkin.

Sabablar

Afsuski, bu juda keng tarqalgan patologiya. Nima uchun ayollarda polikistik tuxumdon sindromi rivojlanadi? Aslida, sabablar boshqacha bo'lishi mumkin.

✓ Gipotalamus-gipofiz tizimi kasalliklari ko'pincha reproduktiv tizimning buzilishiga olib keladi. Bu tizimda follikullarni stimulatsiya qiluvchi (FSH) va luteinizatsiya qiluvchi (LH) gormonlar gipofiz bezida ishlab chiqariladi. Ushbu gormonlar tuxumdonlarda follikulalarning o'sishini rag'batlantirish, ovulyatsiyani boshqarish kabi muhim vazifalarni bajaradi. Agar bu gormonlarning darajasi ortib ketsa, tuxumdonlar ortiqcha androgenlar ishlab chiqarishi mumkin, bu esa tuxumdonlar faoliyatining buzilishiga va turli patologik holatlarning rivojlanishiga olib keladi, masalan, polikistik tuxumdon sindromi. Shu bilan birga, polikistik tuxumdon sindromining rivojlanishiga ta'sir qiluvchi xavf omillaridan biri erkak jinsiy gormonlari (androgenlar)ning ko'pligi hisoblanadi. Buning natijasida tuxumdonlardagi follikullar o'sishining notekisligi va tizimsizlik yuzaga keladi, ya'ni

tuxumdonlarda tuxumlarning rivojlanishi va ulardan chiqish jarayoni buziladi. Bu jarayonlar bilan bog'liq o'zgarishlar, asosan, reproduktiv tizimning samaradorligini pasaytiradi va polikistik tuxumdon sindromi bilan bog'liq klinik belgilarning yuzaga kelishiga olib keladi. a'kidlash joizki, ba'zi dorilar ham polikistik tuxumdon sindromi rivojlanishiga xavf omili bo'lib xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, semirish polikistik tuxumdon sindromining yanada og'ir shakllarining yuzaga kelishiga olib kelishi isbotlangan. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, bemorlarning taxminan 40 foizi ortiqcha vaznga ega bo'lishi bilan ajralib turadi.

✓ Bundan tashqari, xavf omillari sifatida stress, iqlimning keskin o'zgarishi hamda o'tgan yuqumli kasalliklar (agar bemorda bu patologiyani rivojlanishi uchun zarur shartlar mavjud bo'lsa) alohida ta'kidlanishi kerak. Shunday qilib, polikistik tuxumdon sindromining rivojlanishiga ko'plab ichki va tashqi omillar ta'sir qilishi mumkin.

✓ “PCOS uchun universal davolash usuli mavjud emas, chunki har bir bemor orgazmazmi va holati o'ziga hosdir”-deydi doktorlar. Ammo quyidagi yondashuvlar samarali hisoblanadi:

PCOS bilan kurashda to'g'ri ovqatlanish muhim hisoblanadi. 1. Past glikemik indeksli oziq ovqatlar: butun don mahsulotlari, yashil sabzavotlar, to'liq mevalar tolali oziq ovqatlar. 2. Qand va rafinadlangan uglevodlarni cheklash: shirin ichimliklar, tez tayyorlanadigan ovqatlar, yarim tayyor mahsulotlar oq un mahsulotlaridan voz kechish kerak. 3. Sog'lom yog'lar: zaytun moyi, avokado, yong'oqlar va baliq iste'mol qilinishi darkor. 4. Oqsilga boy mahsulotlar: tovuqli go'sht, tuxum, tofu, loviya mahsulotlari kundalik ovqatlanish ratsioniga qo'shish kerak deb bilinadi.

PCOS davolash usullari

1. Ovqatlanishni O'zgartirish

PCOS bilan kurashda to'g'ri ovqatlanish juda muhim:

- Past glikemik indeksli oziq-ovqatlar: Butun don mahsulotlari, yashil sabzavotlar, to'liq mevalar va tolali oziq-ovqatlar.

- Qand va rafinadlangan uglevodlarni cheklash: Shirin ichimliklar, fastfud va oq un mahsulotlaridan voz kechish.

- Sog'lom yog'lar: Zaytun moyi, avokado, yong'oqlar va baliq.

- Oqsilga boy mahsulotlar: Tovuqli go'sht, tuxum, tofu, loviya.

2. Jismoniy Faollik

Muntazam jismoniy mashqlar metabolizmni yaxshilash va insulin rezistentligini kamaytirishga yordam beradi.

- Aerobik mashqlar: Yengil yugurish, suzish, tez yurish.

- Kuch mashqlari: Mushak massasini oshirish va yog'larni yoqish uchun muhim.

- Yoga: Stressni kamaytiradi va gormonlarni muvozanatlashtiradi.

3. Stressni yengish.

Stress kortizol darajasini oshirib, PCOS simptomlarini kuchaytirishi mumkin. Stressni kamaytirish usullari:

- Meditatsiya va nafas olish mashqlari.

- Massaj va aromaterapiya.

• Kunlik uyqu rejimiga rioya qilish (7-9 soatlik sifatli uyqu).Amerkalik olimlar bu jumla ustida jiddiy bosh qotirdi.Bunga ko'ra quyidagi keltirilgan uyqu soat jadvali qo'llaniladi.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlar (0-3 oy) — 14-17 soat.

Chaqaloqlar (4–11 oy) — 12-15 soat.

Bolalar (1-2 yosh) — 11-14 soat.

Maktabgacha yoshdagi bolalar (3-5 yosh) — 10-13 soat.

Kichik maktab o'quvchilari (6–13 yosh) — 9-11 soat.

O'smirlar (14-17 yosh) — 8-10 soat.

Yoshlar (18-25 yosh) — 7-9 soat.

Kattalar (26-64 yosh) — 7-9 soat.

Keksa odamlar (65 va undan katta) — 7-8 soat

4. Medikamentoz Davolash.

PCOS uzoq muddatli boshqaruvni talab qiladigan holatdir. To'g'ri ovqatlanish, jismoniy faollik, stressni kamaytirish va shifokor tavsiyalariga rioya qilish simptomlarni yengillashtirish va ayol sog'lig'ini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi.

Xulosa qilib aytganda,zamonaviy oziq-ovqat mahsulotlarining ayollar sog'ligiga salbiy ta'sir ko'rsatishi ko'pincha noto'g'ri ovqatlanish va passiv turmush tarzidan kelib chiqadi.

FOYDALANILGAN MANBALAR:

1. <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=f54d9cf52e87aeed379e7cdbf08338e6f4be089cd90072a935c185ef2e9faa3dJmltdHM9MTczNjM4MDgwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=06c2232a-ee6a-65b2-227f-3615ea6a6b79&psq=polikistik+tuxumdon+sindromi&u=a1aHR0cHM6Ly9tZWQyNC51ei91ei9ib2xlem4vcG9saWtpc3Rvei15YWljaG5pa292&ntb=1>
2. <https://kun.uz/news/2020/06/07/soglik-uchun-zararli-mahsulot-va-taomlar?q=%2Fnews%2F2020%2F06%2F07%2Fsoglik-uchun-zararli-mahsulot-va-taomlar>
3. <https://kun.uz/news/2020/01/17/uyquga-toyish-uchun-qancha-uxlash-kerak>