

## **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](mailto: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

### **1. 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.

### **2. Kalit so'zlar**

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

## **Здоровое питание и профилактика хронических заболеваний**

Термезский университет экономики и сервиса

Факультет медицины, студент 3 курса

**Тураева Зарина Нодир кизи**

[Turayevazarina@icloud.com](mailto:Turayevazarina@icloud.com)

**Научный руководитель: Каттабоева Мухайё Нурмухаммад кизи,**

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

### **1. 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.

## **2. Ключевые слова**

Здоровое питание, метаболизм, профилактика, ожирение, инсулинорезистентность, сахарный диабет 2 типа, сердечно-сосудистые заболевания, антиоксиданты, микроэлементы, энергетический баланс.

### **3. Krish**

#### **3.1. Sogʻlom ovqatlanishning biologik asoslari**

Sogʻlom ovqatlanish inson organizmining hayotiy faoliyati uchun zarur boʻlgan energiya va plastik materiallarni toʻliq va muvozanatli holda yetkazib beruvchi murakkab biologik jarayon hisoblanadi. Organizmning energiya ehtiyoji asosiy almashinuv, jismoniy faollik va termogenez orqali qoplanadi. Ushbu ehtiyoj oqsillar, yogʻlar va uglevodlar hisobidan taʼminlanadi.

Oqsillar hujayra strukturalarining asosiy komponenti boʻlib, fermentlar, gormonlar va immun tizim elementlari sintezida ishtirok etadi. Yogʻlar esa energiyaning konsentrlangan manbai boʻlib, hujayra membranalari tarkibiga kiradi. Uglevodlar esa asosiy tezkor energiya manbai sifatida markaziy rol oʻynaydi.

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

#### **3.2. Notoʻgʻri ovqatlanish va metabolik buzilishlar**

Zamonaviy jamiyatda fast-food mahsulotlari, yuqori kaloriyalik va transyogʻlarga boy ovqatlar isteʼmoli keskin oshgan. Bu holat energiya balansining buzilishiga olib keladi, yaʼni qabul qilingan energiya sarflangan energiyadan yuqori boʻladi. Natijada yogʻ toʻqimalarining ortiqcha toʻplanishi 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 yalligʻlanish jarayonlarini faollashtiradi.

### 3.3. Qandli diabet va insulin rezistentlik

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

Notoʻgʻri ovqatlanish, ayniqsa oddiy uglevodlar va shakar miqdorining yuqoriligi insulin sekretsiyasini doimiy stimulyatsiya qiladi, bu esa beta-hujayralar charchashiga olib keladi. Natijada 2-tip diabet shakllanadi.

### 3.4. Yurak-qon tomir kasalliklari va lipid almashinuvi

Sogʻlom ovqatlanish yurak-qon tomir tizimi uchun ham hal qiluvchi ahamiyatga ega. Toʻyingan yogʻlar va transyogʻlar qonda LDL-xolesterin darajasini oshiradi, bu esa ateroskleroz jarayonini tezlashtiradi.

Ateroskleroz natijasida tomir devorida plaklar hosil boʻladi, bu esa qon oqimini cheklaydi va infarkt hamda insult xavfini oshiradi. Aksincha, omega-3 yogʻ kislotalari yurakni himoya qiladi va yalligʻlanishni 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 oʻynaydi. Masalan, temir gemoglobin tarkibiga kirib, kislorod tashilishini taʼminlaydi.

### 3.6. Sogʻlom ovqatlanishning profilaktik ahamiyati

Sogʻlom ovqatlanish birlamchi profilaktikaning asosiy komponentidir. U kasallik paydo boʻlishidan oldin organizmni himoya qiladi. Ratsional ovqatlanish immun tizimini mustahkamlaydi, yalligʻlanish jarayonlarini kamaytiradi va hujayra regeneratsiyasini yaxshilaydi.

Tadqiqotlar shuni koʻrsatadiki, Oʻrta yer dengizi dietasi yurak kasalliklari xavfini sezilarli kamaytiradi. Bu dietada sabzavotlar, mevalar, baliq va zaytun yogʻi asosiy oʻrinni egallaydi.

### 3.7. Ijtimoiy va epidemiologik ahamiyat

Notoʻgʻri ovqatlanish faqat individual emas, balki ijtimoiy muammo hamdir. Sogʻliqni saqlash tizimiga katta iqtisodiy yuk tushiradi. Semizlik va diabet bilan bogʻliq xarajatlar yildan yilga oshib bormoqda.

Profilaktika dasturlari, sogʻlom ovqatlanish boʻyicha taʼlim va davlat siyosati bu muammoni kamaytirishda muhim rol oʻynaydi.

## 4. 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. Oʻzbekiston Respublikasi SSV. Sogʻlom ovqatlanish boʻyicha milliy qoʻllanma.
10. Mayo Clinic Proceedings. Nutrition and Chronic Disease Prevention, 2022.