

3. Izzatullayev Z., Fayzullayev B., Botirov X.F. Ekologiya asoslari, “Zarafshon” nashriyoti, Samarqand-2019, 215 bet.
4. Buriyev S., Maxkamova D., Sherimbetov V. Ekologiya va atrof muhit muhofazasi. Toshkent – 2018, 247 bet.

OZIQ-OVQAT XAVFSIZLIGI, NOSOG`LOM OVQATLANISH VA SEMIZLIK

Saidburxonov Sayidislomxon
sayidburxonov2@gmail.com
Central Asian Medical University

Dolbzarligi: Ekologik jihatdan xavfsiz bo`magan oziq-ovqatlarni iste`mol qilish, noto`g`ri ovqatlanish kasalliklarining asosiy xavf omili ekanligi uzoq vaqtdan beri ma`lum. JSST ekspertlarining ma`lumotlariga ko`ra, 2025 yilga borib semirib ketgan bemorlar soni 300 million kishidan oshadi. Hozirgi vaqtda semirishning tarqalishi “yuqumli bo`lmagan epidemiya” sifatida tavsiflanadi va 1 milliarddan ortiq odamda kuzatiladi. Ko`plab ijtimoiy va iqtisodiy rivojlangan mamlakatlarda ortiqcha vazndan aziyat chekadigan, semirib ketish va buning natijasida yurak-qon tomir, endokrin va tayanch-harakat tizimi kasalliklariga chalinganlar soni muttasil ortib bormoqda.

Hozirgi vaqtda ko`pchilik tadqiqotchilar haddan tashqari semirishni konservativ davolash samarasiz va juda qiyin ekanligini yoki uning yordami bilan erishilgan ta`sir qisqa muddatli ekanligini tan olishadi. Aynan shu holat shifokorlarni uzoq vaqt davomida alimentar semizlikni davolashning yangi, samaraliroq usullarini, shu jumladan jarrohlik usullarini izlashga majbur qildi. Semirib ketish juda xavfli bo`lib, bir qator kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. Ortiqcha vazn va semizlik metabolik sindrom va 2-toifa qandli diabet rivojlanishi uchun eng kuchli xavf omillari hisoblanadi. Adabiyot manbalariga ko`ra, 2-toifa qandli diabet bilan og`rigan bemorlarning 90 foizida ortiqcha tana vazni bor. Kattalardagi morbid semizlik diagnostikasi $TMI > 40$ kg bo`lgan taqdirda tana og`ir asoratlar, obstruktiv apnoe sindromi, alkogolsiz steatogepatit va boshqalar) yoki massasi indeksi (TMI) ≥ 35 kg/m² dir. /m², asoratlar mavjudligidan kuzatilgan.

Tadqiqot maqsadi: Tadqiqot maqsadi aholi orasida turmush tarzi va ovqatlanishni baholagan holda semizlikning sababi, davolash va kasalliklar profilaktikasini ishlab chiqish.

Tekshiruvlar shuni ko`rsatadiki: tahlillarga ko`ra, mamlakatimizda 10,7 mln aholi sog`lom turmush tarzini olib bormaydi. Aholining 16,5 foizi tamaki va 4,7 foizi alkogol iste`mol qilishi;

- 16 foizi meva va sabzavotlarni yetarli miqdorda iste`mol qilmasligi (kuniga 400 grammdan kam);

- 36,6 foizi taomga qo`shimcha tuz qo`shishi;
- 32,9 foizida ortiqcha vazn va 23,5 foizida semizlik mavjudligi;
- 38 foizida yuqori arterial bosim va 8,4 foizi qonida qand miqdorining yuqoriligi;
- 26 foizining esa jismoniy faolligi sustligi aniqlangan.

Hozirgi kunda mamlakatimizda dunyoning rivojlangan davlatlarida eng yuqori texnologiya va maxorat bilan qilinayotgan zamonaviy operatsiyalardan biri bo`lgan Bariatric operatsiyalar amalga oshirilmoqda. Buning natijasida semizlik, qandli diabet va buning ortidan kelib chiqadiga turli kasalliklar jarrohlik yo`li bilan davolanmoqda.

Xulosa: Aholi, ayniqsa, yoshlar, ayollar va keksalar orasida sog`lom ovqatlanishni tashkil qilish va jismoniy faollikni targ`ib qilish hisobiga yuqumli bo`lmagan kasalliklarning oldini olish, zararli odatlar va nosog`lom turmush tarzini kechirish oqibatlarini kelib chiqadigan semizlik, qandli diabet, arterial girertenziya, turli allergik kasalliklar, oshqozon va o`n ikki barmoq ichak yara kasaligi va boshqa turli kasalliklar oldi olinadi.

Amaliy tavsiyalar:

- Aholiga smartfon va mobil ilovalar yordamida o`z sog`lig`i va ovqatlanishini nazorat qilishni o`rgatish, to`g`ri ovqatlanish bo`yicha mobil ilovadan foydalanishni targ`ib qilish;
- Bolalarga mo`ljallangan nosog`lom oziq-ovqat mahsulotlari va ichimliklar, bolalar oziq-ovqat mahsulotlari hamda energetiklarni cheklash;

- Ta'lim muassasalarida bolalar va yoshlar uchun tavsiya etilmaydigan mahsulotlar, shu jumladan, tarkibida shakar, tuz, transyog'lar miqdori yuqori bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlardan foydalanmaslik;
- Mahalliy mahsulotlar turlaridan kelib chiqib, aholining har bir xavf guruhi va kasallik turlari uchun alohida-alohida sog'lom ovqatlanishga qaratilgan tavsiyalarni berish;
- Yoshi, tana tuzilishi, turmush tarzi va kasalliklarga moyilligidan kelib chiqib, bolalar, kattalar va keksalar uchun qisqa to'g'ri ovqatlanish, sog'lomlashtirish mashqlari va gigiyena qoidalari to'plamini ommalashtirish;
- Ish joylarida xodimlarning jismoniy tarbiya bilan shug'ullanishi va sog'lom ovqatlanishi uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish.

DALA QIRQBO'G'IMI ASOSIDA EKOLOGIK XAVFSIZ BIOLOGIK FAOL QO'SHIMCHALAR YARATISH

Tojiboyev Mirzaabdulla Mustafokulovich
mr.mir1987@mail.ru
Central Asian Medical University

Hozirgi kunga kelib bozorlarning globallashuvi va dunyo aholisi o'sishi bilan birga oziq-ovqatga bo'lgan ehtiyoj oshib, ta'minot masalalari ham murakkablashib bormoqda. Har bir mamlakatda oziq-ovqat xavfsizligini tartibga solish bo'yicha o'z tartiblari, qonunlari va amaliyotini belgilangan. Bu esa mahsulotlarni tashqi bozorga olib chiqish oziq-ovqat xavfsizligi va iste'molchilar huquqlarini himoya qilish qonunlariga qat'iy rioya qilishni talab etadi.

Oziq-ovqat ta'minoti va xavfsizligi har doim keng qamrovli ijtimoiy-iqtisodiy, demografik va ekologik omillarga bog'liq. Shu bois, mamlakatimizda dunyo bozorlarida yuzaga kelgan keskin tebranishlarning ichki bozorni oziq-ovqat mahsulotlari bilan ta'minlashga salbiy ta'sirini kamaytirish maqsadida oziq-ovqat xavfsizligi va ovqatlanish sifatini sezilarli darajada yaxshilash, aholi salomatligi uchun ko'plab xavf omillarini kamaytirish imkonini beradigan bir qator muhim chora-tadbirlar qabul qilingan. Prezidentimizning 2018-yil 16-yanvardagi "Mamlakatning oziq-ovqat xavfsizligini yanada ta'minlash chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmoniga muvofiq, oziq-ovqat xavfsizligini ta'minlash, bozorni sifatli, xavfsiz va arzon mahsulotlar bilan to'ldirish, aholining xarid imkoniyatini mustahkamlash, tashqi iqtisodiy faoliyatni liberallashtirish va sog'lom raqobat muhitini rivojlantirish bo'yicha ustuvor vazifalar belgilangan. Shu asosida yurtimizda talab yuqori bo'lgan oziq-ovqat tovarlarini import qilishda to'siq va cheklovlarni bartaraf etish, tashqi iqtisodiy faoliyat subyektlari huquqlarini himoya qilish kafolatlarini kuchaytirish bo'yicha izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda [1].

Aholini havfsiz oziq-ovqat bilan taminlash bilan bir qatorda sintetik dori preparatlarning zararli ta'sirlarini kamaytirish muhim dolzarb masalaga aylanib bormoqda. Bu borada aholi orasida sog'lom turmush tarzi va sportni targ'ib etish hamda yuqumli bo'lmagan kasalliklar profilaktikasida tabiiy biologik oziq-ovqat qo'shimchalardan foydalanish ijobiy natijalar beradi. So'nggi yillarda zamonaviy tibbiyot qo'llaniladigan sintetik dorilarning qo'shimcha ta'siri va ularning murakkab sintezlanish usuli sababli o'simlik dori vositalaridan foydalanish rivojlanmoqda [2]. Dorivor o'simliklardan tayyorlangan dorilar afzalligi ularning biologik faolligining kengligi, past toksikligi va sezilarli nojo'ya ta'sirlarsiz uzoq muddat foydalanish imkoniyatidir [3].

Yurtimiz tuprog'i nafaqat ne'matlarga, balki dorivor o'simliklarga boy. Biz ilmiy tadqiqotlarimizda Farg'ona vodiysida o'sadigan dala qirqbo'g'imining *Equisetum arvense* va *Equisetum ramosissimum* turlarining kimyoviy tarkibini tahlil qilib, ularni xalq tabobatida qo'llash usullarini o'rganish borasida izlanishlar olib bordik.

Equiseti Arvensis va *Equisetum ramosissimum* o'simliklarining namunalari tarkibida mos ravishda 16 va 23 ta makro- va mikroelementlar mavjudligi aniqlandi. O'simliklar tarkibida qo'rg'oshin, mishyak, kadmiy kabi og'ir metallarning miqdori maksimal ruxsat etilgan