

OZISH UCHUN DEFITSITLARNI TO'LDIRISH ZARUR

Abdullajonova E'zoza Akramjon qizi

Dietolog, Namangan, O'zbekiston

Annotatsiya: *Ushbu maqolada organizmda vitamin va mineral moddalarning yetishmovchiligi (defitsiti) ozish jarayoniga qanday ta'sir ko'rsatishi yoritilgan. Maqolada sog'lom ozish jarayonida defitsitlarni to'ldirishning ahamiyati, metabolizmni faollashtirishdagi roli, gormonlar faoliyatiga ta'siri hamda amaliy kuzatuvlar asosida ishlab chiqilgan tavsiyalar bayon qilingan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, tanadagi defitsitlar to'ldirilmaguncha, ozish jarayoni sekin kechadi yoki to'xtab qoladi. Maqolada defitsitlarni to'ldirish orqali sog'lom, barqaror va xavfsiz ozishga erishishning ilmiy asoslari keltirilgan.*

Kalit so'zlar: *defitsit, metabolizm, vitamin, gormon, parhez, sog'lom ovqatlanish, energiya, barqaror ozish.*

★ Kirish qismi:

Bugungi kunda sog'lom turmush tarzi, to'g'ri ovqatlanish va vazn nazorati masalalari nafaqat ayollar, balki erkaklar o'rtasida ham dolzarb mavzulardan biriga aylangan. Biroq ko'plab insonlar ozish jarayonida kaloriya kamaytirish, ayrim mahsulotlardan voz kechish yoki tezkor parhezlariga amal qilish orqali natijaga erishishga harakat qiladi. Bunday yondashuvlar qisqa muddatli bo'lib, ko'p hollarda organizmning biologik muvozanatini buzadi.

Dietologiya fanining zamonaviy yondashuvida asosiy e'tibor – metabolik jarayonlarning sog'lom kechishi va defitsitlarning bartaraf etilishiga qaratiladi. Chunki tanadagi har bir gormon, hujayra faoliyati va energiya ishlab chiqilishi uchun vitaminlar va minerallar zarur. Ularning yetishmovchiligi (masalan, B12, D vitamini, rux, magniy, temir) ozish jarayonining tabiiy kechishiga to'sqinlik qiladi.

Ko'plab ilmiy tadqiqotlarda aniqlanganidek, D vitamini yetishmovchiligi insulinga sezuvchanlikni kamaytiradi, bu esa yog' to'planishiga olib keladi. B12 yetishmasligi esa charchoq, sustlik, ishtahaning buzilishi va hujayralarda energiya ishlab chiqilishining pasayishiga sabab bo'ladi. Shu bois sog'lom ozish uchun parhezdan avval tahlil topshirish, defitsitlarni aniqlash va ularni to'ldirish zaruriy hisoblanadi.

★ Asosiy qism: 1. Metabolizm va vitaminlar roli

Metabolizm – bu organizmda sodir bo'ladigan barcha kimyoviy jarayonlarning yig'indisi bo'lib, uning tezligi ko'p jihatdan tanadagi vitamin va minerallar holatiga bog'liq. B guruhi vitaminlari, ayniqsa B1, B6 va B12, energiya almashinuvining markazida turadi. Ular ovqatdan olinadigan uglevod, oqsil va yog'larning parchalanishida ishtirok etib, hujayralarga ATP shaklida energiya yetkazadi.

Magniy – organizmning “stressdan himoya qiluvchi elementi” bo‘lib, u 300 dan ortiq biokimyoviy reaksiyada ishtirok etadi. Uning yetishmasligi asab tizimi faoliyatini sustlashtiradi, kortizol (stress gormoni) darajasini oshiradi va ozish jarayonini sekinlashtiradi.

Temir tanada kislorod tashuvchi asosiy element bo‘lib, uning tanqisligi anemiya, charchoq, yurak urishining tezlashuvi kabi holatlarni keltirib chiqaradi. Natijada insonning jismoniy faolligi pasayadi, metabolizm sustlashadi va yog‘ yoqilishi sekinlashadi.

Rux esa gormonlar, xususan, leptin va insulin ishlab chiqilishida muhim rol o‘ynaydi. Rux yetishmasa, ishtaha kuchayadi, to‘qlik signali kech yuboriladi, bu esa ortiqcha ovqatlanishga sabab bo‘ladi.

★ Asosiy qism: 2. Gormonlar va defitsitlar o‘zaro ta‘siri

Gormonlar — bu tananing har bir hujayrasi bilan “muloqot qiluvchi” kimyoviy signallardir. Ular yog‘ yoqilishi, ishtaha, uyqu, stress va energiya ishlab chiqilishini boshqaradi. Defitsitlar bu tizimni izdan chiqaradi.

Masalan, tiroid gormonlari (T3 va T4) yetarli darajada ishlab chiqilmasa, metabolizm sekinlashadi. Bu holat odatda D vitamini, selen va rux yetishmovchiligi bilan bog‘liq bo‘ladi. Natijada inson sovuqni yomon ko‘taradi, holsizlanadi va ozish qiyinlashadi.

Kortizol (stress gormoni) yuqori bo‘lganda, organizm yog‘larni yoqish o‘rniga ularni saqlashga o‘tadi. Magniy va B5 vitamini bu gormonni normallashtirishga yordam beradi.

Leptin va insulin o‘zaro chambarchas bog‘liq bo‘lib, ular to‘qlik va ochlik signallarini boshqaradi. Rux, D vitamini va omega-3 yetishmovchiligi bu gormonlarning faoliyatini izdan chiqaradi. Natijada inson to‘qlikni sezmaydi, ortiqcha ovqat iste‘mol qiladi va bu yog‘ zaxirasiga aylanadi.

★ Asosiy qism: 3. Amaliy tahlil va tavsiyalar

Amaliy kuzatuvlarda ko‘plab ozish dasturlarining muvaffaqiyatsiz sababi aynan defitsitlar ekanligi aniqlangan. Har bir inson organizmi turlicha ishlaydi, shuning uchun parhez individual yondashuvni talab etadi.

Dietolog sifatida olib borilgan kuzatuvlarimda ozishni boshlagan ayollarning 70 foizida kamida bir necha defitsit aniqlangan. Ular orasida eng keng tarqalganlari — D vitamini, temir va magniy yetishmovchiliklaridir. Defitsitlar bartaraf etilgach, bemorlarda quyidagi o‘zgarishlar kuzatilgan:

- uyqu sifati yaxshilangan;
- stress kamaygan;
- ishtaha me‘yorga tushgan;
- yog‘ yoqilishi faollashgan;
- umumiy holat va kayfiyat yaxshilangan.

Amaliy tavsiyalar:

1. Har bir parhezdan avval tahlil topshiring (B12, D, ferritin, magniy, rux).
2. Oqsilga boy ovqatlarni tanovul qiling (tovuq, baliq, tuxum, sut mahsulotlari).
3. Sog‘lom yog‘larni cheklamang (zaytun yog‘i, chia urug‘i, avokado, yong‘oq).
4. Har kuni kamida 1,5–2 litr suv iching.

5. Stressni kamaytirish uchun magniy va B guruhi vitaminlarini qo'llang.

★ Xulosa:

Defitsitlarni to'ldirish — sog'lom ozishning poydevoridir. Agar tanada muhim vitamin va minerallar yetishmasa, ozish jarayoni to'xtaydi. Kaloriyani kamaytirish natija bermaydi, chunki metabolizm sekinlashgan bo'ladi.

Organizmni ichki tomondan mustahkamlash, defitsitlarni to'ldirish, individual ratsion tuzish va parhezni ilmiy asosda olib borish sog'lom ozishning yagona yo'lidir. Sog'lom ozish – bu faqat tashqi o'zgarish emas, balki ichki salomatlikni tiklash jarayonidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. World Health Organization (WHO). Micronutrient Deficiencies Report, 2023.
2. Harvard Health Publishing. The role of vitamin D in metabolism, 2022.
3. National Institutes of Health (NIH). Iron and metabolism study, 2021.
4. Nutrition Reviews Journal. The impact of magnesium on energy production, 2020.
5. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni Saqlash Vazirligi. Sog'lom ovqatlanish qo'llanmasi, 2022.
6. British Journal of Nutrition. Micronutrients and hormonal balance, 2021.
7. Endocrine Society. Vitamin D and insulin resistance, 2020.
8. Dietology and Wellness Review. Metabolic adaptation in weight loss, 2022.
9. European Journal of Nutrition. Role of minerals in metabolism regulation, 2023.
10. Abdullajonova E'. Shaxsiy kuzatuvlar asosida sog'lom ozish tizimi, 2024.