

## YURAK QON TOMIR TIZIMIGA TA'SIR ETUVCHI ZARARLI VA FOYDALI MAXSULOTLAR

**M.T.Botirov**

*Tibbiyot fanlari doktori, dotsent*

**M.I.Akbarova**

*Farg'ona davlat universiteti 2- kurs magistranti*

**Annotatsiya:** Yurak salomatligida ovqatlanish muhim rol o'ynaydi, chunki uning himoyachilari – kaliy va magniy mavjud bo'lgan mahsulotlarni to'g'ri tanlashga bog'liq. Bundan tashqari, muvozanatli ovqatlanish sog'lom vazni saqlashga imkon beradi. Yurak bilan bog'liq muammolar kelib chiqmasligi uchun sog'lom turmush tarziga rioya qilish, asabiylashmaslik, jismoniy faol bo'lish, shuningdek, ratsiondan o'rin olgan mahsulotlarga e'tiborsiz bo'lmaslik kerak.

**Kalit so'zlar:** Visseral yog', transyog'lar, gipertoniya, xolesterin, ateroskleroz.

Yurak tanamizning asosiy organidir. Bu qanday ishlashiga, qanday holatda ekanligiga va inson salomatligiga bog'liq. Yurak funksiyasi esa juda keng mavzu bo'lib, uni hamma hech bo'lmaganda yuzaki bilishi kerak. Yurak-qon tomir tizimi kasalliklari dunyo bo'yicha hozirgi kunga qadar nogironlik va o'limning asosiy sababi ekanligicha qolmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, barcha o'lim holatlarining 56 foizi yurak-qon tomir tizimi kasalliklari oqibatida kelib chiqadi. Yevropa mamlakatlarida yurak-qon tomir kasalliklari yiliga 4,3 mln (48%) aholi o'limiga sababchi bo'ladi. Davlat statistika qo'mitasi xabariga ko'ra, O'zbekiston Respublikasida 2019 yilning yanvar-iyun oylarida vafot etgan fuqarolarning 62,1 foizi holatda aynan qon aylanish tizimi kasalliklari sabab qilib ko'rsatilgan. Bu kabi hastaliklarga moyillik irsiy ham bo'lishi mumkin, ammo ko'p holatlarda noto'g'ri turmush tarzi, ayniqsa zararli taomnoma mahsulotlari ham ana shunday ayanchli oqibatlarga olib keladi. Bunday mahsulotlar qatoriga birinchi navbatda transyog'lar kiradi.

Transyog'lar — eng zararli moddalardan tarkib topgan va u quyidagi mahsulotlar tarkibida uchraydi: Pechenye Kekslar; Pitssa; Mayonez; Chipslar; Kolbasa; .Kartoshka fri va boshqa kuchli qovurilgan taomlar. Ular qondagi zararli xolesterin darajasini oshiradi, bu esa arteriyalar va qon tomirlari devorlariga yopishib qolishi mumkin bo'lgan xolesterin blyashkalarining shakllanishiga olib keladi. Bu esa qon aylanishini va oqimini sekinlashtiradi. Yog' ichki organlarda to'planadi, visseral yog' paydo bo'ladi (qorin bo'shlig'idagi ortiqcha yog' to'qimalari), bu yurakka va uning faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi. Yurak yuqori yuk rejimida ishlaydi, bu uning muddatidan oldin zaiflashishiga olib keladi. Miya yetarlicha kislorod olmaydi.

To'yinmagan yog'larning asosiy manbai baliq, sabzavotlar, yong'oq va urug'lardir. Bundan tashqari, zaytun, kungaboqar va yeryong'oq yog'lari, avokadoda juda ko'p foydali mikroelementlar mavjud. To'yingan yog'lar go'sht, parranda go'shti, sut mahsulotlari, pishloq, kokos moylari va sariyog'da uchraydi. Ulardan foydalanish joiz, ammo me'yorida.

Bunday zararli mahsulotlar qatoriga yana bir nechtasin misol qilib keltirishimiz mumkin, shakar deyarli har bir mahsulot tarkibida mavjud bo‘lib, yurak uchun juda havflidir. Mutaxassislar kuniga 20-30 gr dan ortiq shakar iste‘mol qilmaslikni tavsiya etadilar.

**Shirinlik va pishiriqlar.** Pishiriqlar tarkibida ko‘p miqdorda shakar va to‘yingan yog‘ bo‘ladi. Ushbu mahsulotlar hech qanday ozuqaviy hususiyatiga ega emas. Faqatgina xolesterin miqdorini oshiradi holos.

**Gazlangan ichimliklar.**

Ularning asosiy xavfi tarkibidagi shakar emas, shakarning suyuq ko‘rinishdadir. Shakarli suvlar insulin miqdorini o‘zgartirib yuboradi, bu esa ortiqcha vazn va butun boshli metabolik buzilishlarning asosiy sababchisiga aylanadi.

**Margarin** –to‘yingan yog‘ning koni bo‘lgan mahsulotlardan biri. U organizmdagi yallig‘lanish jarayonlarini keltirib chiqaradi.

**Oq non**

Nonni me‘yorida tanovul qilgan yaxshi. Ammo oq nondan voz kechib, qorasiga o‘tganingiz ma‘qulroqdir. U ishlov berilgan uglevodlar koni sanaladi, uning tarkibida kletchatka ham, foydali moddalar ham mavjud emas. Oq nonni haddan tashqari ko‘p iste‘mol qilish qondagi glyukoza miqdorini tushiradi va qon tomir kasalliklari xavfini kuchaytirib yuboradi.

**Yurak qon tomir sistemasi uchun foydali bo‘lgan mahsulotlari qatoriga:**

**Sarimsoq**

Kuchli antioksidant bo‘lgan sarimsoq, tarkibidagi faol moddalar tufayli qon tomirlarining tiqilib qolishi, qon bosimi va qondagi yog‘larni kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Bu xolesterinning qon tomirlariga zarar etkazishini oldini oladi. Har kuni 1 dona sarimsoq iste‘mol qilish kifoya. Ammo, siz qonni suyultiruvchi, qon bosimini kamaytiradigan dorilarni qabul qilsangiz, sarimsoq iste‘molini cheklashingiz tavsiya etiladi.

**Soya.** Xolesterinni kamaytiradigan soya, foydali proteinlar koni hisoblanadi. Unda to‘yingan yog‘ miqdori unchalik ko‘p bo‘lmaydi, gipertoniya, ateroskleroz kasalliklarini oldini oladi.

**Protein miqdori yuqori bo‘lishidan tashqari, B1, temir, rux, fosfor va magniy yurak kasalliklarining oldini olishda samarali.** Tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, kuniga 25 gramm soyani muntazam iste‘mol qilish yurak kasalliklari xavfini kamaytiradi.

**Suli yormasi.** Kunni suli yormasidan tayyorlangan issiq bo‘tqa bilan boshlang. Bunday bo‘tqa, Omega-3 yog‘ kislotalari, foliy kislotasi va kalsiyga boy bo‘lish bilan birga, qondagi “yomon xolesterin”lar miqdorini kamaytirish xususiyatiga ega. Uning ijobiy ta‘sirini oshirish uchun esa bir bo‘lak banan qo‘shish tavsiya qilinadi.

**Zig‘ir urug‘i.** Ushbu mahsulot ham Omega-3 yog‘ kislotalariga boy hisoblanadi. Foydasini ko‘paytirish uchun esa suli yormasidan tayyorlangan bo‘tqa yoki bulochkaga qo‘shib iste‘mol qilish maslahat beriladi.

Uning tarkibida to‘yinmagan yog‘li kislotalar, kaliy, tolalar, E vitamini va omega-3 mavjud. Shunday qilib, u yurak kasalliklariga qarshi himoya ta‘siriga ega. Har kuni 1 osh qoshiq zig‘ir urug‘ini yogurt va sho‘rva kabi ovqatlarga qo‘shib iste‘mol qilish mumkin.

Arpa. Karbongidratga boy bo'lgan arpa tarkibida B6 vitamini, temir, rux mavjud. Bu yomon xolesterinni kamaytirishga yordam beradi.

Banan minerallarga boy meva hisoblanadi. U kaliy moddasiga juda boy bo'lib, yuqori qon bosimi va yomon xolesterinni pasaytiradi.

Lavlagi kaliy va foliy kislotasining manbai hisoblanadi. Bu juda past kaloriyaga ega sabzavotdir. Sabzavotlar orasida eng tabiiy shakarni o'z ichiga olgan mahsulotdir

Findiq, yong'oq va bodom

Salomatlik uchun foydali bo'lgan yong'oq, Omega-3 yog' kislotalarining manbasi hisoblanib nafaqat yurak, balki miya faoliyatiga ham ijobiy ta'sir qiladi. Har kuni 2-3ta yong'oq, 8-10 dona xom bodom yoki findiq iste'mol qiling. Omega 3 va E vitaminiga qo'shimcha ravishda yong'oq, bodom va findiq magniy va tolali tarkibi tufayli qondagi yomon xolesterinni kamaytirishga yordam beradi va yaxshi xolesterin miqdorini oshiradi. Kuniga bir hovuch bodom iste'mol qilish ham serotonin ishlab chiqarishni kuchaytiradi va kayfiyatingizga yaxshi ta'sir qiladi.

Semizo'ti. Tabiatning shifobaxsh ne'matlaridan biri bo'lgan semizo'ti yurakni himoya qilish xususiyati bilan ham ajralib turadi. Semizo'tidagi Omega-3 ni muntazam iste'mol qilish qondagi xolesterinni normal darajada ushlab turadi va yurak xuruji xavfini sezilarli darajada kamaytiradi. Shuningdek, u qonni suyultiradi va qon ivishini oldini oladi. Bu juda past kaloriyali sabzavot turi hisoblanadi. Uning tarkibida B6 vitamini, folik kislotasi, vitamin C, keratin va turli tolalar mavjud. 1 piyola qaynatilgan qushqo'nmas organizmning kunlik B vitaminiga bo'lgan ehtiyojini to'liq qondiradi. Bundan tashqari, zararli yog' hujayralarini olib tashlash va tanadagi xolesterinni kamaytirish uchun yurak uchun foydalidir.

Bundan tashqari, karam, bamyra, qora karam, rokka, kashnich, lavlagi, rayxon, kunjut ham yurakka foydali mahsulotlar qatoriga kiradi.

#### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Ahmedov. N.K.,Atlas. odam anatomiyasi 2005.
- 2.M.Tilovov.Ovqatlanish gigiyenasi Toshkent 2009.
- 3.M.Tilovov.Ovqat hazm qilish va ovqatlanish fiziologiyasi Toshkent 2011.
- 4.Большая семейная энциклопедия народной медицины Москва 2006.