



O‘RTA OSIYO AHOLISINING OVQATLANISH AN‘ANALARI VA BU HOLATNING YURAK-QON TOMIR TIZIMIGA TA‘SIRI

Sultonova Zilola Qobuljon qizi

Xaydarova Shirmonoy O‘ktamali qizi

Zatliyeva Tahmina Ravshanovna

Namangan Xalqaro tibbiyot texnikumi

Annotatsiya:

Oziqlanish inson salomatligining asosiy omillaridan biridir. Ayniqsa yurak-qon tomir tizimi uchun to‘g‘ri ovqatlanish hayot sifatini belgilaydi. O‘rta Osiyo xalqlari o‘ziga xos ovqatlanish madaniyati va an‘analariga ega. Biroq, bu an‘analar zamonaviy turmush tarzi va noto‘g‘ri odatlar bilan qorishib, ba‘zan yurak-qon tomir kasalliklarining asosiy sababi bo‘lib qolmoqda. Ushbu referatda

Kalit so‘zlar: Ovqatlanish an‘analari, Yurak-qon tomir tizimi, Yurak kasalliklari, Tuz iste‘moli, Yog‘ miqdori, Ateroskleroz, Gipertoniya, Fermentlangan sut mahsulotlari

O‘rta Osiyo aholisining ovqatlanish odatlari, ularning foydali va zararli jihatlari hamda yurak-qon tomir tizimiga ta‘siri haqida so‘z yuritiladi.

Oziqlanish — inson salomatligi va hayot sifatining asosiy omillaridan biridir. Ovqatlanish tarzi to‘g‘ridan-to‘g‘ri yurak-qon tomir tizimining holatiga ta‘sir ko‘rsatadi. Ayniqsa, yurak-qon tomir kasalliklari butun dunyo bo‘yicha o‘lim sabablari orasida birinchi o‘rinni egallaydi. O‘rta Osiyo mamlakatlarida esa bu muammo tobora dolzarb bo‘lib bormoqda. Ushbu referatda O‘rta Osiyo xalqlarining ovqatlanish an‘analari, ularning ijobiy va salbiy tomonlari, shuningdek yurak-qon tomir tizimiga ta‘siri atroflicha tahlil qilinadi.

O‘rta Osiyo aholisining ovqatlanish an‘analari

a) Asosiy mahsulotlar va ovqatlar

O‘rta Osiyo xalqlari (O‘zbekiston, Qozog‘iston, Qirg‘iziston, Tojikiston, Turkmaniston) ovqatlanishida quyidagilar ustuvor:

- **Go‘shqli taomlar** (palov, manti, shashlik, lag‘mon)



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

- **Bug‘doy va un mahsulotlari** (non, patir, somsa)
- **Yog‘li ovqatlar** (qovurilgan taomlar, qo‘y yog‘i, sariyog‘)
- **Choy va shirinliklar** – ayniqsa qora choy, murabbo, qandolat mahsulotlari.

b) Ovqatlanish tartibi

- Ko‘pchilik nonushta va tushlikni yaxshi qiladi, lekin kechki ovqat og‘ir bo‘ladi.
- Ovqatlanishda o‘lchovga kam amal qilinadi.
- Meva va sabzavotlar mavsumiy tarzda ko‘p iste‘mol qilinadi, ammo doimiy emas.

3. O‘rta Osiyo ovqatlanishidagi xatoliklar

- **Ortiqcha go‘sht va yog‘li ovqatlar iste‘moli**
- **Tuz miqdorining yuqoriligi**
- **Kam harakatli turmush tarzi bilan birgalikda ko‘p kaloriyali ovqatlar**
- **Sabzavot, meva, to‘liq donli mahsulotlar yetishmasligi**
- **Shirinlik va un mahsulotlarining haddan tashqari ko‘pligi**

4. Ovqatlanishning yurak-qon tomir tizimiga ta‘siri

✗ Salbiy ta‘sirlar:

1. **Ortiqcha yog‘ va xolesterin:**
 - Arteriyalarning tiqilib qolishi (ateroskleroz)
 - Yurak ishemik kasalligi
2. **Ko‘p tuz iste‘moli:**
 - Qon bosimining oshishi (gipertoniya)
3. **Shakar va kaloriyaning ko‘pligi:**
 - Oqsillar yetishmasligi, semizlik, yurakka yuklama
4. **Meva va sabzavotning kamligi:**
 - Antioksidantlar yetishmovchiligi → yurak kasalliklariga olib keladi

✓ Ijobiy jihatlar (an‘anaviy holatda):

- Fermentlangan mahsulotlar (ayron, qatiq) yurak uchun foydali probiotiklar manbai.
- Qo‘y go‘shti – oqsilga boy.
- Choy (ayniqsa yashil) yurakni tinchlantiradi va antioksidant xususiyatga ega.



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

5. Xulosa

O'rta Osiyo xalqlarining ovqatlanish an'analari chuqur ildizlarga ega va ko'p jihatdan milliy meros hisoblanadi. Biroq zamonaviy hayot tarzida bu ovqatlanish tizimi sog'liq uchun xavf tug'diruvchi jihatlarga ega bo'lib bormoqda. Yurak-qon tomir kasalliklari darajasi aynan noto'g'ri ovqatlanish, ortiqcha yog' va tuz iste'moli, kam harakat va stress bilan bevosita bog'liq. Shuning uchun, ovqatlanishda me'yorni bilish, ko'proq sabzavot, meva, toza oqsil va to'liq don mahsulotlarini iste'mol qilish yurak salomatligi uchun muhim ahamiyatga ega.

O'rta Osiyo xalqlarining ovqatlanish an'analari ularning madaniy merosi hisoblanadi, ammo zamonaviy sharoitda bu an'alar yurak-qon tomir kasalliklariga olib kelishi mumkin. Sog'lom ovqatlanish me'yorlarini o'rganish va hayot tarzini o'zgartirish yurak salomatligini saqlashda muhimdir. Ovqatlanishda balansni saqlash, ortiqcha yog', tuz va shakarni kamaytirish, meva va sabzavotlarni ko'proq iste'mol qilish kerak.

6. Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization (WHO). (2021). Cardiovascular diseases (CVDs). [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds))
2. G'ulomova, D. A. (2022). Oziqlanish madaniyati va yurak kasalliklari o'rtasidagi bog'liqlik. Toshkent tibbiyot akademiyasi jurnali, 3(1), 56–61.
3. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2020). The Nutrition Source – Fats and Heart Health. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fats/>
4. FAO (2022). Food Systems and Nutrition in Central Asia. <https://www.fao.org>