



YARIM TAYYOR MAHSULOTLARNING REPRODUKTIV YOSHDAGI AYOL SALOMATLIGIGA TA'SIRI

Rahmonova Musharraf

Jo'raboyeva Sevara

2-son Marg'ilon jamoat salomatligi texnikumi

Annotatsiya:

Zamonaviy hayot ritmi, ayniqsa shaharlarda, odamlarni qulay va tez tayyorlanadigan ovqatlarga murojaat qilishga majbur qilmoqda. Bu sharoitda yarim tayyor mahsulotlar kundalik hayotimizda muhim o'rin egallay boshladi. Biroq, bu mahsulotlarning salomatlikka, ayniqsa reproduktiv yoshdagi ayollar va homilador ayollar salomatligiga ta'siri muhim ilmiy va ijtimoiy masalaga aylangan. Yarim tayyor mahsulotlar — bu sanoat yo'li bilan qisman tayyorlangan oziq-ovqatlardir. Ular iste'molchi tomonidan qisqa vaqt ichida pishirib yoki isitib tayyor holatga keltiriladi. Ular orasida muzlatilgan mantilar, konservalar, tez pishadigan makaronlar, burger kotletlari va boshqalar mavjud.

Kalit so'zlar: metabolizm, reproduktiv, bisfenol A, ovulyatsiya, gestatsion diabet, mononatriy glutamat

Yarim tayyor mahsulotlar quyidagi sabablarga ko'ra ommalashgan:

- Ish bilan bandlik ortgani sayin vaqt tejash zarurati oshdi.
 - Shahar hayotining tez sur'atlari ovqat tayyorlash vaqtini kamaytirdi.
 - Supermarketlar va onlayn savdolar orqali ushbu mahsulotlar oson topiladi.
- O'zbekiston, Qozog'iston, Qirg'iziston va boshqa O'rta Osiyo mamlakatlarida yarim tayyor mahsulotlar ayniqsa shaharlarda keng iste'mol qilinmoqda. Statistika baholashlarga ko'ra:

- Qozog'istonda oziq-ovqat xaridlarining 30-40 foizi shu toifaga kiradi.
- O'zbekistonda bu ko'rsatkich shaharlarda 20-25% atrofida.
- Ishlaydigan ayollar, talaba-yoshlar va yolg'iz yashovchilar asosiy iste'molchilardir.



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

Yarim tayyor mahsulotlarning reproduktiv yoshdagi ayollar, homilador ayollar va homilaning rivojlanishiga ta'siri ilmiy tadqiqotlarda yaxshi o'rganilgan. Quyida bu turdagi oziq-ovqatlar qanday salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkinligi haqida tahliliy va ilmiy asoslangan ma'lumot beraman:

1. Reproktiv yoshdagi ayollar uchun xavflar

✓ Moddalar almashinuviga ta'siri:

- **Gormonal nomutanosiblik:** Yarim tayyor mahsulotlarda ko'p bo'ladigan sun'iy konservantlar va endokrin buzuvchi moddalar (masalan, bisfenol A yoki BPA) ayol gormonlariga ta'sir qilib, **hayz davrini buzadi, ovulyatsiyani to'xtatadi** yoki kechiktiradi.
- **Insulin qarshiligi:** Ortiqcha shakar va trans yog'lar ayolda **2-tur diabet** rivojlanish xavfini oshiradi, bu esa homilador bo'lish imkoniyatini pasaytiradi.
- **Yog' almashinuvi buzilishi:** Metabolik sindrom, semizlik, PCOS (polikistoz tuxumdonlar sindromi) xavfini oshiradi.

2. Homilador ayolga ta'siri

Ovqat tarkibidagi zararli komponentlar:

Komponent	Ta'siri
Trans yog'lar	Yurak-qon tomir tizimi buzilishi, homiladorlikda qon bosimining ko'tarilishi (preeklampsiya)
Ko'p tuz	Shish, qon bosimi oshishi
Nitrat/nitritlar	Anemiya, homilada kislorod yetishmovchiligi xavfi
Mononatriy glutamat (MSG)	Asab tizimiga zarar, bosh og'rig'i, holsizlik
Shakar (fruktoza, HFCS)	Gestatsion diabet, ortiqcha vazn

3. Homila rivojlanishiga ta'siri

- **Neyrorivojlanishdagi buzilishlar:** Yarim tayyor mahsulotlarda mavjud bo'lgan qo'shimchalar (masalan, sun'iy bo'yoqlar, stabilizatorlar) **miyaning rivojlanishiga** to'sqinlik qilishi mumkin.



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econfseries.com

20th June 2025

- **Immun tizimi zaifligi:** Tabiiy oziq moddalar yetishmasligi (masalan, omega-3, temir, folat) homilaning immun tizimini rivojlanishida muammolarga olib keladi.
- **Allergiyalarga moyillik:** Kimyoviy qo‘shimchalar homilada tug‘ma allergiya yoki atopik dermatit xavfini oshiradi.
- **Past tug‘ruq og‘irligi yoki erta tug‘ruq:** Ayrim konservantlar platsenta faoliyatiga salbiy ta‘sir qilib, erta tug‘ruq xavfini ko‘paytiradi.

4. Keltirib chiqarishi mumkin bo‘lgan asoratlari:

Ayolda	Homilada
Gestatsion diabet	Tug‘ma yurak nuqsonlari
Preeklampsiya (qon bosimi yuqoriligi)	Tug‘ma asab tizimi buzilishlari
Temir tanqisligi anemiyasi	Past og‘irlikda tug‘ilish
Ichak mikrobiotasining buzilishi	Allergik kasalliklar, atopik dermatit
Homiladorlikning og‘ir kechishi	Miyadagi rivojlanish kechikishi

Yarim tayyor mahsulotlar hayotimizda qulaylik yaratgan bo‘lsa-da, ularning sog‘liq uchun salbiy ta‘sirlari inkor etib bo‘lmaydi. Ayniqsa, reproduktiv yoshdagi ayollar va homiladorlar bu mahsulotlardan ehtiyotkorlik bilan foydalanishlari kerak. Ularni sog‘lom ovqatlanish bilan muvozanatlash lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. World Health Organization (WHO). (2021). *Healthy diet: Key facts*. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
2. Harvard School of Public Health. (2020). *Processed Foods and Health*. URL: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/processed-foods/>
3. Grieger, J. A., Grzeskowiak, L. E., & Clifton, V. L. (2014). *Preconception dietary patterns in human pregnancies are associated with preterm delivery*. The Journal of Nutrition, 144(6), 915–921. DOI: <https://doi.org/10.3945/jn.113.190736>
4. Popkin, B. M., & Reardon, T. (2018). *Obesity and the food system transformation in Latin America*. Obesity Reviews, 19(8), 1028–1064.



International Conference on Modern Science and Scientific Studies

Hosted online from Madrid, Spain

Website: econferences.com

20th June 2025

5. Gulyamova, S. A., & Tadjibayeva, M. M. (2020). *Oziq-ovqat mahsulotlarining reproduktiv salomatlikka ta'siri*. Toshkent tibbiyot akademiyasi ilmiy jurnali, 4(2), 78–84.
6. FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations). (2022). *Nutrition and Food Systems*. URL: <https://www.fao.org/nutrition/policies-programmes/food-systems/en/>
7. Gafurova, D. I., & Karimova, S. M. (2021). *Homilador ayollarda ovqatlanish va uning homilaga ta'siri*. "Tibbiyot va Biologiya" ilmiy-amaliy jurnali, №1, 45–49.
8. Nazarova, N. U. (2023). *Yarim tayyor oziq-ovqatlar va ularning iste'mol darajasi O'zbekistonda*. Toshkent Davlat Iqtisodiyot Universiteti.