UDK: 616.12-008.331:618+331.101.264.2 **DOI: 10.56292/SJFSU/vol28_iss2/a56**

OSHIQCHA TANA VAZNI VA UNING AHOLI GURUHLARI (18-59 YOSHLILAR) ORASIDA UCHRASH HOLATI

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И ЕГО СОСТОЯНИЯ МЕЖДУ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ (18-59 ЛЕТ)

OVERWEIGHT AND ITS CONDITIONS BETWEEN POPULATION GROUPS (18-59 YEARS)

Xosilova Ziyofat Begmuratovna[1]

[1]Xosilova Ziyofat Begmuratovna − *Qarshi davlat universiteti tadqiqotchisi.*

Annotatsiya

Davr kasalliklari sirasiga kiritiladigan semizlik yoki tana massasining oshiqchaligi bugungi kunda ko‘p kuzatiladigan holat hisoblanadi. Bu holatning mavjud bo‘lishi inson organizmida ko‘plab fiziologik funksiyalarga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Jumladan, yurak-qon tomir, ovqat hazm qilish, nafas tizimi va hokazolarda bir qator kasalliklari kelib chiqishiga sabab bo‘ladi.

Аннотация

Ожирение или избыточный вес, являющийся одним из заболеваний того периода, сегодня является одним из наиболее распространенных состояний. Наличие этого состояния влияет на многие физиологические функции в организме человека. Он вызывает ряд заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, пищеварительных, респираторных и других.

Abstract

Obesity or overweight, which is one of the diseases of the period, is one of the most common conditions today. The presence of this condition affects many physiological functions in the human body. It causes a number of diseases, including cardiovascular, digestive, respiratory and others.

Kalit so‘zlar: *tana massasi indeksi, aholi guruhlari, antropometr, harakatlanuvchi yog‘lar.*
Ключевые слова: *индекс массы тела, группы населения, антропометр, движущиеся жиры.*
Keywords: *body mass index, population groups, anthropometer, moving fats.*

KIRISH

Ma’lumki, vujuddagi barcha hayotiy jarayonlarning borishida moddalar almashinuvi hal qiluvchi rol o‘ynaydi. Moddalar almashinuvi o‘z o‘rnida oqsil, yog‘, uglevod, mineral moddalar, vitaminlar, suv va boshqa almashinuv turlariga bo‘linadi. Hayot davom etishi uchun har bir organizmda aytib o‘tilgan moddalar almashinuv turlari bir-biri bilan doimiy ravishda bog‘liq holda yuz beradi. Agar oqsil almashinuvi organizmning o‘sishi va rivojlanishida hal qiluvchi rol o‘ynasa, uglevodlar va yog‘lar almashinuvi organizmni tegishli energiya bilan ta’minlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Tanada yog‘larning to‘planishi turli-tuman yo‘llar bilan amalga oshiriladi va hozirda uning 4 ta turi farqlanadi:

- birinchidan, hujayra sitoplazmasidagi oqsillar bilan fizikaviy va kimyoviy bog‘lanish;
- ikkinchidan yog‘ to‘qimalarida;
- uchinchidan to‘qimalar orasida;
- to‘rtinchidan ichki a’zolar hujayralarida infiltratsiyalanishi.

Odatda yog‘lar 2 turga bo‘linadi: sarflanadigan ya’ni harakat qiladigan yog‘lar (yog‘ klechatkalaridagi yog‘ depolari) hamda cho‘kma yog‘lar yoki sitoplazmatik yog‘lar deyiladi. Bu turdagi yog‘lar moddalar almashinuvida faol qatnashib, organizm uzoq vaqt och qolganida ham kamayadi. Hujayra yadrosining po‘stiga ular oqsillar bilan birikib, lipoproteidlar shaklida to‘planadi. Cho‘kma yog‘lar yana yadro, yadrochalarning po‘sti va turli-tuman membrana tarkibida ham uchraydi.

Sarflanuvchi yog‘lar yog‘ to‘qimalarida to‘planib, me’yoriy ovqatlanish qoidalariga rioya qilib yurgan odamlarda tana vaznining o‘rtacha 16 % ini tashkil qiladi. Bu yog‘lar tananing turli qismlarida turlicha tarqalgan bo‘ladi. Uning eng kam uchraydigan joyi bosh terisining tagida kuzatiladi. Aytilgan yog‘ning ko‘proq qismi ko‘krak va qorin sohasidagi teri tagida, bel va dumg‘azada, shuningdek charvi va ichak tutqichlarida mavjud bo‘ladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Biz olib borgan tadqiqotlar aholi orasida oshiqcha tana vazni va semizlikni aniqlashga qaratilgan bo‘lib, ularni amalga oshirishda hozirgi zamon nutrisiologiyasida keng qo‘llaniladigan oddiy usullardan foydalanildi. Kuzatuvlarimiz bahor va kuz oylarida Qashqadaryo viloyatining cho‘llashgan regionlari (Kasbi va Nishon) da olib borildi. Kuzatuvda jami bo‘lib, 100 kishidan ortiq ayol va erkak respondentlar qatnashgan. Kuzatuvlarimizda asosan bo‘y uzunligi (tana uzunligi yog‘och rostomer yoki Martinning metall antropometridan foydalanildi) hamda tana massasi aniqlandi, bunda pol yuzasiga qo‘yiladigan tarozilardan foydalanildi. Ushbu tarozi yordamida 125 kg.gacha bo‘lgan massani aniq o‘lchash mumkin (tarozining aniqlik darajasi 100 gramm). Bundan tashqari respondentlarning qon bosimi va o‘pkaning tiriklik sig‘imini aniqlashda Korotkov usuli bilan o‘lchanadigan sfigmomonometr hamda havoli spirometrlardan foydalanildi.

NATIJALAR

Tana massasini aniqlashda uning me’yoriy darajasi yoki me’yordan kam-ko‘pligi Ketle indeksini aniqlash bo‘yicha olib borildi. Bunda tana vazni va og‘irlik ko‘rsatkichlari to‘g‘ridan-to‘g‘ri o‘lchanadi. Natijaning bo‘lishi teri ostidagi yog‘ qatlamiga bog‘liq. Ketle indeksini topish uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$Q=kg/m^2$$

Bu yerda Q-Ketle indeksi, kg-tana massasi, m - bo‘y uzunligi.

Ketle indeksining me’yoriy kattaliklari sifatida o‘rta yosh odamlar uchun 18,5-25% kattaliklar oralig‘i belgilangan. Ketle indeksining 34-36 yoshli sog‘lom kishilar uchun me’yoriy kattaligi 22,9-27,9 kg/m^2 atrofida bo‘ladi. Kattalar uchun tavsiya qilingan tana massasining me’yorlari uning jinsi, yoshi va tana uzunligiga bog‘liq bo‘ladi. Agar tana massasi tanada yog‘ to‘planishi hisobiga 10-15 % ga oshsa, me’yoridan oshiq tana massasi bo‘lib, bu holat semizlik kasalligi hisoblanmaydi. Semizlik kelib chiqishiga ko‘ra quyidagi darajalarda ifodalanadi:

I-daraja – tana massasining 10-29 % ga oshishi; II-daraja – 30-49 %; III-daraja – 50-99 %; IV-daraja – 100 % va undan ziyod.

Quyidagi jadvalda tekshirishlarimiz natijasida ikki guruh (ayol va erkaklar) dagi ko‘rsatkichlar izohlangan:

№	Tekshiriluvchi guruh	Soni, nafar	Me’yoriy tana massasi, %	I darajali semirish, %	II darajali semirish, %
1	**Jami tekshiriluvchilar**	**55**	**31**	**49**	**20**
	Erkaklar	15	46,7	33,3	20
	Xotin-qizlar	40	25	55	
2	**18-29 yoshlilar**	**8**	**50**	**50**	**-**
	Erkaklar	-	-	-	-
	Xotin-qizlar	8	50	50	-
3	**30-39 yoshlilar**	**17**	**53**	**47**	**-**
	Erkaklar	5	100	-	-
	Xotin-qizlar	12	33,3	66,7	-
4	**40-59 yoshlilar**	**30**	**13,3**	**50**	**36,7**
	Erkaklar	10	20	50	30
	Xotin-qizlar	20	10	50	40

Yuqoridagi jadvalda ko‘rinib turganidek, ushbu guruhga mansub respondentlar 55 nafarni tashkil qilgan bo‘lib, shulardan 15 tasi erkaklar, 40 tasi xotin-qizlardir. Kasbiga ko‘ra esa ularning 35 tasi o‘qituvchilar, qolgan 20 tasi esa tibbiyot xodimlari bo‘lib hisoblanadi.

Ketle indeksi bilan olib borilgan kuzatuvlarimiz shu narsani ko‘rsatadiki, umumiy tekshiriluvchilarning 31 foizi me’yoriy tana massasiga ega bo‘lgan, qolganlarining 49% i, darajali semiz, 20 foizi esa II darajali semizlar hisoblanadi. Ko‘rinib turganidek, respondentlarning 1/3 qismigina me’yoriy tana massasiga ega bo‘lib, qolganlari semizlik dardiga giriftor bo‘lganlar. Bu hol o‘z navbatida keyingi yillarda aqliy mehnat kishilarning (o‘qituvchilar, tibbiyot xodimlari va boshqalar) ovqatlanishida ehtiyojdan ko‘p, yuqori kalloriyali taomlanishga ruju qo‘yganligini ko‘rsatadi. Yana shu narsani aytish kerakki, ushbu kontingentdagi aholi vakillarida

Jismoniy faollik (jismoniy ish qilish, sport bilan shug‘ullanish va boshqalar) ning kamayganligi umumiy qabul qilingan ovqat tarkibidagi energiyaning esa doimiy ravishda ziyoda bo‘lishi tana massasining oshib ketishiga va oqibatda semirish holatlariga olib keladi. Endi barcha respondentlar orasida aytib o‘tilgan me’yoriy va semizlik darajalari haqida gapirsak, aytib o‘tish joizki, erkaklar o‘rtasida me’yoriy tana vazniga ega bo‘lish 46,7 foizni tashkil qilsa, xotin-qizlar orasida bu ko‘rsatkich 25 foizga teng. Bu hol erkaklarning ayollarga nisbatan turli-tuman jismoniy faoliyat bilan shug‘ullanganligini ko‘rsatadi.

MUHOKAMA

Xotin-qizlarda bevosita jismoniy ish qilish kamligi bois, agar erkaklarda I darajali semizlik respondentlar orasida 33,3 foizni tashkil qilsa, ayollar orasida 55 foizga teng. II darajali semizlik esa erkaklarda ham xotin-qizlarda ham 20 foizni tashkil qiladi. Respondentlarning yoshiga ko‘ra, semizlik darajasi tahlil qilinganida quyidagi natijalar olindi. Ushbu kichik guruhda erkaklar qatnashmadi, xotin-qizlar o‘rtasidagi me’yoriy tana massassiga ega bo‘lganlar bilan I darajali semizlar barobar ko‘rsatkichga ega. 30-39 yoshdagi tekshiriluvchilarda shu narsa diqqatga sazovorki, erkaklarning barchasi Ketle indeksi nuqtai-nazaridan 100 % me’yoriy tana massasiga ega, 12 nafarini tashkil qilgan xotin-qizlar esa me’yoriy tana massasiga ega bo‘lganlar 33.3 foizni, qolgan 66,7 foizi esa I darajali semiz kishilar bo‘lib hisoblangan. Ushbu yosh guruhida ham xotin-qizlar o‘rtasida semizlik darajasining yuqori bo‘lishini kuzatamiz. III yosh guruhda, ya’ni 40-59 yoshlilar orasida holat quyidagicha, ularning 13,3 foizginasi me’yoriy tana massasiga ega bo‘lib, 50 foiz I darajali semiz odamlar va II darajali semiz odamlar (bu faqat ushbu yosh guruhida uchraydi) 36,7 foizni tashkil etadi. Bu yerda ham oshiqcha tana massasiga ega bo‘lganlar erkaklarga nisbatan ko‘pchilikni tashkil qiladi, ya’ni erkaklar orasida II darajali semizlik 30 foizga teng bo‘lsa, xotin-qizlarda bu ko‘rsatkich 40 foizni tashkil etadi.

XULOSA

Shunday qilib, ushbu jadvalda quyidagi xulosani chiqarish mumkin: semizlik holatining boshlanishi 18-29 yoshli respondentlarda boshlanib, u faqat xotin-qizlarda uchraydi. Yana bu holatni 30-39 yoshlilarda ham kuzatish mumkin. Bir vaqtning o‘zida shu narsani aytib o‘tish joizki, agar ushbu guruhlarda semizlik erkaklar orasida umuman uchramasa ham xotin-qizlarda I-holatda 50 foizni, II-holatda 66,7 foizni tashkil qiladi. Yana diqqatga sazovor narsa shuki, II darajali semizlik 40-59 yoshli respondentlarda qayd qilindi (erkaklarda 30 foiz, ayollarda 40 foiz) xolos. Xulosa qilish mumkinki, kishilarning semirishi, birinchi navbatda ularning yoshiga bog‘liqligi, hamda yosh 40 dan oshgandan keyin iste’mol taomlarining kamaymasligi va ular quvvatining bajarilgan jismoniy ishlariga nisbatan yuqori bo‘lishini ko‘rsatadi.

ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1. Qurbonov Sh.Q. va boshqalar “Hazm va oziqlanish fiziologiyasi”. Qarshi-2004.
2. Qurbonov Sh.Q. “Keksalar va qariyalarda meyoriy ovqatlanish haqida”, “Ibn Sino me’rosi va zamonaviy tibbiyot taraqqiyoti” Respublika miqyosidagi ilmiy-amaliy seminar. Termiz-2015. 52-54 betlar.
3. Ҳамзаева Н.Р. The Role of Vitamins in Health of Pregnance Women. “International journal on orange technologies” www.journalsresearchparks.org/index.php/IJOT э- ISSN: 2615-8140|p-ISSN: 2615-7071Volume: 03 Issue: 04 | April 2021.