

SOG'LOM HAYOT TARZI VA TANA VAZNI INDEKSI

Avliyoqulova M.B.
Qarshi davlat universiteti

Kalit so'zlar: Kettle indeksi, antropometriya, ratsion.

Har bir kishida jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlarini (tana massasi, bo'y uzunligi, ko'krak qafasi aylanasi, tana tuzilishi va h) hamda tana vazni indeksi uning antropometrik o'lchamlari deyilib, ular ayni organizmning morfofunktsional holatlari, o'sib-rivojlanishi, a'zo va tizimlar hamda bir butun organizm ishlashining ma'lum me'yorlarga mosligi, kuch-quvvati va boshqalarni baholashda muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun bunday ko'rsatkichlarni o'lchab turish kattayu-kichik, ayolu-erkaklarning sihat-salomatligini aniqlashda, ularning qanday ovqatlanishi kerakligi haqida hamda jismoniy faoliyatga munosabatini baholashda kerak bo'ladi.

Antropometrik ko'rsatkichlardan tana massasi indeksiga (Kettle indeksiga) qarab har kimda tana vaznining (massasining) yoshi va jinsiga ko'ra belgilangan me'yor darajasida yoki undan kam (oriqlik) yoki ortiq (semizlik) holatlarini aniqlashda butun dunyo bo'ylab qo'llaniladigan eng oddiy va qulay usul. Ushbu usul ilk bor Belgiyalik olim Adolf Kettle tomonidan 1869 yilda amaliyotga kiritilgan.

Shu ko'rsatkichning har kim o'zida qanchaga tengligini bilishi va yil davomida (o'rtacha har oyda bir marta) o'lchab borishi sihat-salomatligini nazorat qilib borishda (ayniqsa semirib, ba'zida oriqlab ketishini) asqotadi. Gap shundaki, hozirgi paytda butun dunyo bo'yicha (xususan o'ziga tinch va rivojlangan mamlakatlarda) kishilar o'rtasida tana massasining meyoridan oshiq bo'lishi va semizlik tobora o'sib bormoqda. Bu holat davr kasalliklari hisoblangan (yurak ishemik kasalliklari, qon bosimining yuqori bo'lishi, yurak infarkti, insult, tanada xolestinning ko'payishi, ateroskleroz va boshqalar) xastaliklarning asosiy sababchisi ekanligi to'liq isbotlangan. Shunga asosan to'liq kafolat berib ta'kidlash mumkinki, har kim ushbu indeksning meyorida bo'lishiga erishishi uning aytib o'tilgan kasalliklarga chalinmasligida, ular bilan kasallangan bo'lsa tezroq sog'ayishida, pirovard natijada sermazmun uzoq umr ko'rishida alohida ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun quyida aytilgan indeksni aniqlash va uning har kimda qanchaga teng bo'lishi kerakligi haqida fikr yuritamiz.

Kettle indeksini hisoblashda tana massasi tibbiyot tarozisi yordamida aniqlanadi. Tana massasi ichki kiyimda, hech qanday jismoniy faollik bajarilmagan paytda, ertalab xojatdan keyin nonushtagacha o'lchanadi. Bo'y uzunligi yog'och rostomer yordamida aniqlanadi. Bunda gavda tik va erkin holda bo'lishiga, yelkalar to'g'ri tutilishi va oyoqlar birlashtirilishiga alohida e'tibor berishi kerak. Yana ushbu paytda boshni shunday tutish kerakki, ko'zning pastki burchagi bilan quloqning yuqori burchagidan o'tgan gorizantal chiziq bir tekislikda bo'lishi lozim. Bo'y uzunligi oyoq kiyimlar yechilgan holatda aniqlanadi.

Mana shu ikkita ko'rsatkichga asoslanib, tana massasi indeksi (Kettle indesi) hisoblab topiladi. Buning uchun kilogrammda ifodalangan tana massasini metrda ifodalangan bo'y uzunligining kvadratiga nisbati hisoblanadi. Bunda quyidagi formula qabul qilingan: $Q = m/h^2$ Q – Kettle indeksi; m – tana vazni (kg); h – bo'y uzunligi (sm). Tana massasi indeksi asosan tanada yog' to'planish darajasini ko'rsatuvchi kattalik hisoblanadi. Agar iste'mol qilinadigan taomlarning umumiy kaloriyasi turli darajada bajariladigan sa'yi harakatlarga (jismoniy faoliyat, aqliy mehnat, tanani tegishli haroratda saqlash) sarflanadigan energiyadan yuqori bo'lsa, tanada asta-sekin yog' to'planishi tufayli dastlab oshiqcha tana vazniga ega bo'lishga, keyinchalik tegishli semizlikka olib kelishi mumkin. Bunday holatga tushish ko'pincha tez so'riladigan uglevodlar, shirinliklar, oliy yoki birinchi navli non va undan tayyorlangan har xil pishiriqlar, tort ayniqsa xamirli ovqatlarni ko'plab iste'mol qilish alohida o'rin egallaydi. Chunki mana shu uglevodlarning meyoridan ziyoda qismi tanada tez parchalanib, osongina yog'larga aylanish xususiyatiga

ega. Shu nuqtai nazardan sogʻlom ovqatlanish (xususan, oziq tolalari koʻp boʻlgan qora non, karam, sabzi, sholgʻom, har xil mevalar, koʻkatlar isteʼmol qilish) qoidalariga rioya qilish lozim.

Xulosa shuki, har kim oʻzining tana massasi indeksini doimiy ravishda nazorat qilib borishi shaxsiy salomatligini saqlash va mustahkamlashda alohida ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Вардугина К.С., Тупицина Л.С. Мониторинг антропометрических показателей школьников 7-15 лет в посёлке Юшала Свердловской области. // Гигиена и санитария. - 2019.
2. Ходжиева М. В., Скворцова В. А., Боровик Т. Э., Намазова-Баранова Л. С., Маргиева Т. В., Бушуева Т. В., Мельничук О. С., Некрасова С. В. Оценка физического развития детей младшего школьного возраста (7–10 лет): результаты когортного исследования. Педиатрическая фармакология. 2016;
3. Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, Oʻzbekiston Respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti. Xorazm Ma'mun Akademiyasi- 2023.
4. Камилова Р.Т. Унифицированная методика исследования и оценки физического развития детей и подростков. – Ташкент: Абу Али ибн Сина, 1996.
5. BG Boymuratovna, KS Kurbanovich, RY Shokirovich -Supplying of Certain Vitamins for Pregnant Women in the Southern Regions of the Republic of Uzbekistan. Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 2021. 7609–7615.
6. BG Boymuratovna, B Shokhsanam, P Kamola PROBLEMS OF RATIONALIZATION OF NUTRITION OF PREGNANT WOMENNOVATEUR PUBLICATIONS INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIONS IN ENGINEERING RESEARCH AND TECHNOLOGY [IJIERT] ISSN: 2394-3696 Website: ijiert.org VOLUME 8, ISSUE 4, Apr.-2021.
7. Boymuratovna, Buranova Gulnoza. **PHYSIOLOGICAL REQUIREMENT OF PREGNANT WOMEN FOR MICRONUTRIENTS.** *NeuroQuantology. Bornova Izmir* [Том 20, Изд. 15,](#) (2022): 2499 - 2504. DOI:10.14704/NQ.2022.20.15.NQ88238.
8. Hamzayeva Nargiza Rajabbayevna, Do`Stov Karim Turayevich, Buranova Gulnoza Boymuratovna, Hazratova Hulkar Normurodovna. Importance Of Dietary Fibers In Health European Journal of Research Development and Sustainability (EJRDS) Available Online at: <https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No.4, April 2021,ISSN: 2660-5570