

SEMIZLIKNI DAVOLASHDA O'SIMLIK EKSTRAKTLARIDAN FOYDALANISH

Xayrullayeva L. Qarshi davlat universiteti
Avliyoqulova M. B. Qarshi davlat universiteti

Kalit so'zlar: tana vazni, potensial, kaloriyani cheklash, fiziologik ta'sir va psixologik reaksiya, xavfsiz ekstraktlar.

Tana vaznini nazorat qilish uchun o'simlik ekstraktlaridan foydalanish tobora ko'proq seziladi. Har xil o'simlik tarkibiy qismlari giperlipidemiya, giperkolesterolemiya va gipertenziya kabi semizlikdan kelib chiqadigan belgilar va patologiyalarni yengillashtirishda potensial samarali ekanligi ko'rsatilgan. Biroq, eng so'nggi tadqiqotlar tadqiqotning qiyin sohasini ochdi, bu ba'zi o'simlik qo'shimchalari oziq-ovqat iste'mol qilish kasalliklarida, ayniqsa semizlik bilan bog'liq bo'lgan giperfagiyada muhim rol o'ynashini ko'rsatadi. Kaloriyani cheklash, normal sharoitda vaznni kamaytirish sharoitida, odamda ishtahaning sezilarli darajada oshishi bilan birga bo'lgan tashvishli holatlari bilan bog'liq bo'lishi mumkin, bu nazoratsiz ovqatlanish bilan yumshatiladi. Shu sababli, semirishni davolash uchun to'yinganlik yoki ishtahani modulyatsiya qila oladigan ozuqaviy moddalarni o'rganish juda qiziqarli va yangi tadqiqot sohasiga aylanadi. Shunga qaramay, ishtirok etuvchi molekulyar mexanizmlarni va o'simlik ekstraktlari va ularning biologik faol birikmalari tomonidan yuzaga keladigan fiziologik ta'sir va psixologik reaksiyani aniqlash uchun yangi tadqiqotlar talab etiladi. Ingrediye'ntning ochlik yoki to'yinganlikka ta'sirini da'vo qilgan barcha tadqiqotlar orasida ulardan faqat bir nechtasi ingrediye'ntning oziq-ovqat iste'moli, tuyadi yoki tana vazniga ta'sirini ichak yoki adipogormonlar darajasiga bog'liq holda aniqlab berdi.

Ushbu tadqiqotning asosiy cheklovlari klinik aralashuvlarning turli bosqichlarida anoreksiyagen yoki oreksigen gormonlarning miqdoriy o'lchovlarini amalga oshiradigan tadqiqotlarning umumiy yetishmasligidadir. Kelajakdagi tadqiqotlar, turli bosqichlarda, jumladan, ro'za tutish va ovqatdan keyingi holatdagi ortiqcha vaznli yoki semiz odamlarda ochlik, to'yinganlik va ishtahani tartibga soluvchi gormonlarning plazmatikasini aniqlash kerak.

Ushbu o'rganish ko'rsatmalariga rioya qilish fitokimyoviy moddalarning ochlikni neyroendokrin tartibga solinishiga ta'sirini yanada aniqroq tushunish imkonini beradi. Ayni paytda ekstraktlar ortiqcha vaznli odamlarda eng yaxshi ta'sir ko'rsatadi. Semirib ketgan bemorlarda ekstraktlardan samarali foydalanish qo'shimcha tadqiqotlarni talab qiladi, chunki bu guruh kuchli gormonal va metabolik disregulyatsiyani ko'rsatadi. Ta'sir qilish tartibi yaxshi tavsiflangan xavfsiz ekstraktlar samarali vazn yo'qotishni aniqlaydigan o'zgaruvchilar bo'lgan parhez va mashqlar kontekstida belgilanishi mumkin. Muolajalar davomida ularning samaradorligini ta'minlash uchun ekstraktlarning faol moddalarini aniqlash muhimdir. Ratsion muvozanatli va ozgina gipokalorik bo'lishi kerak, vazn yo'qotish jarayonida bemorda hech qanday tashvish tug'dirmaslik, bemorni ovqatlanish holatini mustaqil ravishda nazorat qilishga o'rgatish muhimdir. Bemor normal vaznga erishish maqsadiga erishgandan so'ng, ekstraktlarni olish shart emas, garchi bu hali ham tekshirilishi kerak bo'lgan jihat. Xulosa qilib aytganda, ishtahani nazorat qiluvchi o'simlik ekstraktlaridan foydalanish bo'yicha kelajakdagi tadqiqotlar ortiqcha vazn va semirish holatlarida xavfsiz va samarali vazn yo'qotish uchun mavjud protokollarni yaxshilashi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

- 1 Rajabbayevna, H. N., Boymuratovna, B. G., & Normurodovna, H. H. (2021). Importance Of Dietary Fibers In Health. *European Journal of Research Development and Sustainability*, 2(4), 123-124.
- 2 Yu Zheng, Long Xie, Dejun Yang, Kaipei Luo, Xiaofang Li,
- 3 Small-molecule natural plants for reversing liver fibrosis based on modulation of hepatic stellate cells activation: An update, *Phytomedicine*, Volume 113, 2023, 154721, ISSN 0944-7113, <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2023.154721>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/S094471132300079X>).
4. Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, O'zbekiston respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti. Xorazm Ma'mun Akademiyasi- 2023.
5. Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, "Qarshi shahri sharoitida maktab o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari" Ma'mun akademiyasi-2024.
6. Rakhmatullayev Y., Kurbanov A.Sh., Hazratova H.N. Physical Development of Rural and Urban School Children and its Comparative Characteristics. *Annals of R.S.C.B.*, ISSN:1583-6258, Vj1.25, Issue 4, 2021, Pages.7603-7608 Received 05 March 2021; Accepted 01 April 2021.
7. Hazratova H.N., Kurbanov Sh.K., Rahmatullayev Y.Sh., Buranova G.B. Physical Development of Primary Class Students. *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES*. Vol:04 Issue:05. Sep-Oct. 2023 ISSN: 2660-4159. 330-331 p.