

VEGETARIANLIK VA VEGANLIKNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRINI GIGIYENIK BAHOLASH.

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

BAXRIYEVA NAVRUZA ISLOMOVNA
MIROVA MARXABO BAXRIDDINOVNA

Annotatsiya

Maqolada vegetarianlik va veganlikning inson salomatligiga ta'sirini oziq-ovqat gigienasi nuqtai nazaridan tahlil qilish, shu jumladan ularning tanadagi vitamin va minerallar darajasiga ta'siri, umumiy ahvoli va sog'liq uchun xavflari o'rganilgan tadqiqot natijalari yozilgan.

Аннотация

В статье описываются результаты исследования, в котором анализируется влияние вегетарианства и веганства на здоровье человека с точки зрения гигиены пищевых продуктов, включая их влияние на уровень витаминов и минералов в организме, общее состояние и риски для здоровья.

Annotation

The article describes the results of a study that analyzes the impact of vegetarianism and veganism on human health from the point of view of food hygiene, including their effect on the level of vitamins and minerals in the body, general condition and health risks.

Kalit so'zlar

Vegetarianlik, veganlik, parhez, mikro- va makroelementlar, xavf, sog'liq.

Ключевые слова

Вегетарианство, веганство, диета, микро- и макроэлементы, риск, здоровье.

Keywords

Vegetarianism, veganism, micro- and macronutrients, risk, health.

Dolzarbligi.

1. Oziqlanish bilan bog'liq surunkali kasalliklar soni ko'paydi. Noto'g'ri ovqatlanish yurak-qon tomir kasalliklari, 2-toifali diabet, saratonning ayrim turlari va boshqa surunkali patologiyalarning rivojlanishiga olib keladigan asosiy omillardan biridir.

2. Sog'lom ovqatlanish va ongli ravishda oziq-ovqat tanlashga qiziqish ortdi. Ko'proq odamlar dietaning sifati haqida o'ylashadi va uni yanada muvozanatli va tanaga foydali qilishga intilishadi.

3. Temir, B12 vitamini, kaltsiy va rux kabi asosiy mikroelementlarni etarli darajada iste'mol qilmaslik xavfi, bu esa vegetarianlar va vegetarianlarning sog'lig'ining yomonlashishiga olib kelishi mumkin.

Maqsad. Vegetarianlik va veganlikning inson salomatligiga ta'sirini oziq-ovqat gigienasi nuqtai nazaridan tahlil qilish, shu jumladan ularning tanadagi vitamin va minerallar darajasiga ta'siri, umumiy ahvoli va sog'liq uchun xavflarini o'rganish.

Materiallar va usullar. 1. So'rovnoma "Vegetarianlik va veganlik talabalar o'rtasida sog'liqni saqlashni baholash". 2. Tadqiqotda 18-22 yoshdagi 53 nafar texnikum talabalari ishtirok etishdi. 3. Eksperimental tadqiqot: 14 kun davomida vegetarian parhezga rioya qilgan talabalar sog'lig'idagi o'zgarishlarni o'rganish. Tadqiqot guruhi: 19-21 yoshdagi 10 kishi, 5 qiz va 5 yigit.

So'rov natijalari. So'rov shuni ko'rsatdiki, so'rovda qatnashgan talabalarning 85 % vegetarian, 15 % veganlar. Vegetarianlar va veganlar orasida 45% 3 yildan ortiq, 23%

1 yildan 3 yilgacha, 19% 6 oydan bir yilgacha va 13% 6 oydan kam vaqt davomida ushbu parhezga rioya qilishadi.

Umumiy salomatlik hisob — kitoblariga ko'ra, 53% uni yaxshi, 28% qoniqarli, 17% juda yaxshi va atigi 2% yomon deb hisoblaydi. Talabalarning 60 foizida kun davomida energiya darajasi o'rtacha, 19 foizi yuqori va 21 foizi past deb baholanadi. Ratsionga kelsak, 34% uni to'liq muvozanatli, 31% ko'proq muvozanatli, 28% ko'proq muvozanatsiz va 7% to'liq muvozanatsiz deb hisoblaydi. Vegetarianlik yoki veganlikga o'tgandan so'ng, 38% terining yaxshilanishi, 34% energiya darajasining pasayishi, 23% vazn yo'qotish, 15% energiya darajasining oshishi, 9% soch va tirnoq muammolari va 13% ovqat hazm qilish muammolari. 38% da charchoq yoki zaiflikning paydo bo'lishi kamdan — kam uchraydi, 36% da — ba'zan, 26% da ko'pincha. Talabalarning 44 foizi ba'zida kontsentratsiyaning buzilishini, 28 foizi kamdan — kam hollarda va 28 foizi tez — tez seza-dilar. Respondentlarning 42 foizi vaqti — vaqti bilan bosh og'rig'ini bezovta qiladi, 38 foizi kamdan-kam hollarda, 11 foizi esa tez-tez uchraydi. Ovqat hazm qilish muammolari ba'zida talabalarning 40%, 14% tez — tez va 6% hech qachon duch kelmaydi. Sinovdan o'tgan 32 respondentning 19 foizida D vitamini, 13 foizida kaltsiy, 11 foizida temir, 9 foizida B12 vitamini va 8 foizida sink yetishmovchiligi bo'lgan. So'rovda qatnashgan talabalarning 28 foizi vitamin va mineral qo'shimchalarni muntazam ravishda, 38 foizi vaqti — vaqti bilan, 34 foizi esa umuman qabul qilmaydi. Qabul qilingan qo'shimchalar orasida B12 vitamini (42%), D vitamini (30%), Omega-3 yog ' kislotalari (23%), temir (21%), kaltsiy (17%) va rux (13%) eng ko'p tanlanadiganlaridir. Laborator tahlilidan o'tmagan 26 talabani-ning 35 foizi charchoqni, 23 foizi soch to'kilishini, 15 foizi mo'rt Tirnoqlarni, 19 foizi quruq terini va 8 foizi tish yoki suyak muammolarini his qiladi.

Natijalarni muhokama qilish.

Ilgari ko'p universitetlar tomonidan ushbu mavzu bo'yicha tadqiqotlar olib borilgan, natijalarni o'rganib chiqib, amaliy ishimiz bilan taqqoslaganimizdan so'ng, axloqiy ovqatlanish ba'zi makro va mikroelementlarning yetarli darajada iste'mol

qilinmasligiga olib kelishi mumkin degan xulosaga kelishimiz mumkin. Shuning uchun ularni biologik aktiv qo`shimchalar shaklida istemol qilish lozim.

Ekspirimentning tavsifi.

Ekspirimentni o'tkazish uchun 19-21 yoshdagi 10 kishi ajratilgan.

Metod. Barcha ishtirokchilar vegaterian parhezga rioya qilishni boshladilar, go'sht va sut mahsulotlarini diyetadan chiqarib tashladilar, faqat o'simliklardan tayyorlangan ovqatlarni (sabzavotlar, mevalar, donlilar, dukkaklilar, yong'oqlilar va o'simlik yog`lari) qoldirdilar.

2 hafta davomida ishtirokchilar har kuni o'zlarining sog'lig'idagi o'zgarishlarni, shu jumladan energiya darajasi, ahvoli, ovqat hazm qilish muammolari, bosh og'rig'i, charchoq va teri, soch va tirnoqlarning holatidagi o'zgarishlarni qayd etishdi. Har bir ishtirokchi eksperimentning boshi va oxiri uchun tibbiy ko'rikdan o'tdi, shu jumladan qon tekshiruv va umumiy salomatlikni baholashdan. Ekspirimentning 5, 10 va 14-kunlarida so'rovnomalar o'tkazildi, unda ishtirokchilar:

- Umumiy salomatlik holati (juda yaxshi, yaxshi, qoniqarli, yomon).
- Energiya darajasi (yuqori, o'rta, past).
- Bosh og'rig'i, charchoq, ovqat hazm qilish muammolari.
- Tashqi o'zgarishlar (terining, sochlarning, tirnoqlarning holati).

Natijalar. Charchoq va energiya: ishtirokchilarning 70 foizida dastlabki 3-4 kun ichida energiya darajasi pasaygan. 10-kunga kelib vaziyat yaxshilandi, ammo 14-kunga kelib ishtirokchilarning 50 foizi hali ham charchagan edi. Ovqat hazm qilish: ishtirokchilarning 60 foizi, ayniqsa, dastlabki kunlarda, kletchatkaning ko'payishi tufayli meteorizm va ich qotishidan aziyat chekdi. Teri va sochlar: ishtirokchilarning 40 foizi terining yomonlashishini, toshmalar va quruqlikning paydo bo'lishini va

sochlarning mo'rtlashishini qayd etdi. Vitaminlar: ishtirokchilarning 30 foizi B12 va D vitaminlari yetishmasligini ko'rsatdi, bu qon testlari bilan tasdiqlangan.

Umumiy salomatlik: ishtirokchilarning 60 foizi tajriba boshida sog'lig'i yomonlashganini his qilishdi, ammo 14-kunga kelib 40 foizi yaxshilanganini xabar qilishdi. Xulosalar. 2 hafta davomida vegaterian diyetasi charchoq, ovqat hazm qilish qiyinlashuvi va terining yomonlashishi kabi dastlabki muammolarni keltirib chiqardi. B12 va D vitaminlari yetishmasligi ham ishtirokchilarning umumiy ahvoliga ta'sir qildi. Tajriba oxiriga kelib, ko'pchilik moslashgan, ammo qo'shimcha vitaminlar va minerallarsiz vegaterianlik organizmda qiyinchiliklar uyg'otgan.

Xulosa. Shunday qilib, vegaterianlik va veganlik faqat mikro va makroelementlar yetishmovchiligini ehtiyotkorlik bilan to'ldirish va metabolizmni vaqti - vaqti bilan nazorat qilish sharti bilan muvozanatli va foydali ovqatlanish yo'nalishlari bo'lishi mumkin. Ratsiondagi muvozanat tananing normal ishlashini ta'minlash va muhim oziq moddalar yetishmasligi bilan bog'liq mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarning oldini olishda muhim rol o'ynaydi.

Adabiyotlar ro'yxati:

1. -Veganlik va uning inson tanasiga ta'siri. Yevseyev A. B. // fan va amaliyot Byulleteni -2022 . 389-399 betlar
2. -Nikitin, A. V., & Tixonova, M. S. (2021). Vegetarianlikning inson salomatligiga ta'siri: tizimli ko'rib chiqish. Rossiya terapevtining xabarnomasi, 3(6), 56-62.
3. -Goncharova, M. L., & Sidorova, A. A. (2023). Vegan ovqatlanishning sog'liqqa ta'siri: xavf va foyda tahlili. Tibbiy tadqiqotlar ilmiy jurnali, 5(12), 112-118.
4. -Sergeeva, T. V., & Karaseva, N. V. (2023). Veganlikning sog'liqqa ta'siri: gigienik jihatlar va tavsiyalar. Amaliy tibbiyot ilmiy jurnali, 3(2), 88-93.

5. -Goncharova, M. L., & Popova, E. Yu. (2022). Vegan diyetasi: gigiena xavfsizligi nuqtai nazaridan sog'liqqa ta'sirini baholash. Rossiya ovqatlanish va sog'liqni saqlash jurnali, 4(8), 30-35.