

TANADA YOG'LAR YIG'ILISHI , SEMIZLIK

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Muxtorova Nargiza Muxammadiyevna

Ushbu maqola qorin, va son sohasida yog'lar yig'ilib semizlik kelib chiqishi sabablari , klinikasi davolash, bu kasallikda zamonaviy davolash usullarini qo'llash , zamonaviy texnikalardan foydalanishga muljallangan .

Abstract: This article is intended to discuss the causes of obesity, clinical treatment, application of modern treatment methods in this disease, and the use of modern techniques.

Аннотация: В данной статье рассматриваются причины ожирения, вызванного накоплением жира в области живота и бедер, его клиническое лечение, применение современных методов лечения и применение современных методик.

Inson tanasida bir necha yog' turlari (teri osti, ichki organlar atrofida, qorin parda orti yog'lari) mavjud bo'lib, har biri maxsus strategiyani talab qiladi. Bundan tashqari, teri osti yog'i ham bir turda emas, shuning uchun qorindagi yog'larni eritish yoki oyoq va sonlarni ozg'in qilish juda qiyin. Farq ikki narsada yotadi: Birinchidan, organizm tananing turli qismlarida turlicha yog' saqlaydi — qorinda to'yingan yog' kislotasi to'planadi, shuning uchun abdominal yog' nisbatan qattiqroq. Ikkinchidan, turli teri osti yog'lari organizm tomonidan ishlab chiqarilgan gormonlarga turli xil javob qaytaradi. Erkaklarda yonlarda, belning va qorinning pastki qismidagi yo'glar jismoniy va gormonal tuzilishi bo'yicha ayollardagi son va dumba yog'iga o'xshaydi.

Ushbu «muammoli joylar» dagi yog' to'planishi va undan xalos bo'lish strategiyasi bo'yicha tanada to'planadigan boshqa yog'lardan farq qiladi.

Agar ichki a'zolarning vistseral yog'i adrenalin oshishiga javob reaksiyasi qaytarsa va insulinga deyarli qaytarmasa (boshqacha qilib aytganda, uni yo'qotish uchun parhezdan ko'ra kardio muhimroqdir), demak muammoli sohalardagi yog'lar avvalambor insulin darajasi va ratsionidagi uglevodlar glikemik indeksiga bog'liqdir. Sir emas, qorin shirin va yog'li mahsulotlar iste'mol qilish bilan tezroq kattalashib boradi. Shakar insulin darajasini oshiradi, hujayralarni energiya olish imkoniyatini ochadi va oziq-ovqatdan olingan yog' tana yog' zaxirasining shakllanishi uchun ideal qurilish materialiga aylanadi.

Agar siz qorinni yo'qotishni va yonlardan qutulish istagida bo'lsangiz, birinchi navbatda glikemik indeks nazariyasini o'rganish va oddiy uglevodlarni maskimal darajada kamytirib, sabzavot va boshqa kletchatka manbalari miqdorini oshirishingiz kerak — ilmiy tadqiqotlar bu organizmdagi insulin sekretsiasini me'yorlashtirishini ko'rsatdi. Qorin, son va belingizda qo'shimcha yog' burmalarini aniqladingizmi? Demak tanangizni sog'lomlashtirish va yaxshi formaga keltirish vaqti keldi: qorindagi ortiqcha yog'larni olib tashlang. Qanday qilib qorningizdagi yog'dan qutulishingiz va qisqa vaqt ichida jozibali qomat egasiga aylanishingiz mumkin? Ushbu maqolada buz eng samarali qorin mashqlari va ovqatlanish bo'yicha maslahatlarni to'pladik, chunki to'g'ri parhezsiz siz tekis qorinni egasi bo'la olmaysiz. Qorin va yonboshdagi ortiqcha yog' nafaqat estetik masala, balki kasalliklar va boshqa o'zgarishlar rivojlanishining asosiy omili hisoblanadi. Ortiqcha vaznga o'z vaqtida e'tibor berish, muammo bilan kurashni to'g'ri yondashuv bilan boshlash juda muhim. Aks holda u organizmdagi boshqa buzilishlarga olib kelishi mumkin. Qorinni tez yo'qotish usullarini va'da beruvchi keskin choralarni qo'llamaslikni maslahat beramiz. Kattalashgan qorinni yo'qotish uy sharoitida amalga oshirilgan taqdirda ham bu bo'yicha biror bilim va tushunchaga ega bo'lish zarur. Har qanday ozish jarayonida oziqlanishga e'tibor berish lozim. To'liq ochlik yoki boshqa qattiq diyetalarda o'tirish shart emas. Hattoki shirinliklardan ham to'liq voz kechish shart

emas, faqat ularni cheklash kifoya. Foydali mahsulotlar va uyda tayyorlanadigan ovqatlarga ko'proq urg'u bering. Kaloriyani asta-sekin kamaytiring, haftasiga 0,5-1 kg yo'qotishni boshlaguningizcha. To'g'ri va balansli oziqlanish rejasini diyetolog yordamida tuzishingiz mumkin.

Qorin va yonboshdagi yog'larni yo'qotish uchun mushaklarni mustahkamlash kerak. Bunday yog'larni yo'qotish uchun kardio mashqlar (yugurish, suzish, velosipedda yurish) foydali bo'lib, metabolizmni tezlashtiradi va kaloriyalarni yo'qotishga yordam beradi. Shuningdek, qorin va yon mushaklari uchun mashqlarni bajarish tavsiya etiladi. Visseral (qorin) yog'ga qarshi kurashda intervalli yuklamalar yaxshi natijalar beradi. Har qanday holatda, mashq turini tanlash sizga bog'liq.

Oziqlanish kundaligini yuriting, unda barcha ovqatlarni yozib borishingiz kerak. Bu yozuvlar yordamida o'zingiz yoki diyetolog yordamida yog'lar, oqsillar va uglevodlar balansini kuzatishingiz mumkin. Kundalik ovqat miqdorini va kaloriya miqdorini taqqoslashingiz mumkin. Bundan tashqari, qaysi oziqlanish buzilishlariga yo'l qo'yganingizni kuzatishingiz mumkin. Yugurish, tez yurish va boshqa shu kabi o'rtacha tempdagi harakatlar 30-45 daqiqa davomida yurak urishini daqiqasiga 130-145 tagacha chiqaradigan kardio hisoblanadi. Bu qonda insulin darajasini kamaytirish va adrenalinni oshirishga yordam beradi. Odatda bu yog' to'qimalarida qon aylanishini yaxshilash va yog'ni yoqish mexanizmini ishga tushishi uchun yetarli bo'ladi.

Biroq, erkaklarda qorin yog'lar va ayollarda yon va dumba yog'lari retseptorlari boshqacha ishlaydi. Adrenalin ularga ta'sir qilishi natijasida qon aylanishini kamaytiradi, yog' yoqilishini oldini oladi — shuning uchun kardio vaqtida qorin sovuq bo'lib qoladi. Qorindagi yog'ni yo'qotish uchun maxsus yondashuvlar kerak.

Interval ochlik yoki davriy past uglevodli parhez (haftaning ma'lum kunlarida sutkalik uglevod miqdori 50-60 grammgacha bo'ladi) va kardio mashg'ulotlari

yordamida yog' yoqilishi faollashadi. Kardioni ertalab, och qoringa bajarish yaxshiroqdir.

Ushbu uslub gormon ishlab chiqarish mexanizmi o'zgartiradi va qorindagi yog'larni insulinga bo'lgan qarshiligini oshiradi. Organizm energiya yetishmasligi sharoitida faoliyat ko'rsatishga ko'nikadi va imkoni bo'lganda ortiqcha energiyani oson joylarda to'playdi, muammoli «uzoq» joylarda emas. Erkaklarda qorin yo'qotish va ayollarda sondagi yog'larni yo'qotish strategiyasi — qonda glyukozani cho'qqi ko'rsatkichlarga chiqishiga yo'l qo'ymaslik uchun yuqori glikemik indeksli uglevodlardan voz kechish va insulinga qarshilikni oshirish uchun och qoringa kardio mashqlarni bajarishdir. Bundan tashqari, suvdan halos bo'lish uchun quritadigan parhez kerak.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. <https://mymedic.uz/salomatlik/qorindagi-yoglarni-yoqotish/>
2. <https://shifo.uz/article/qorin-son-va-beldagi-yoglardan-qutulish>
3. <https://jet.bank.uz/article/qorin-shishi-106>