

## АХОЛИНИНГ ОРТИҚЧА ВАЗНГА ЭГА ҚАТЛАМИНИ СПОРТ БИЛАН ШУҒУЛЛАНТИРИШ ЭВАЗИГА СОҒЛОМЛАШТИРИШ ЙЎЛЛАРИ

М.Р.Йўлдашов

Ўзджтсу. п.ф.б.ф.д(PhD).

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7597352>

Мазкур мақолада ортиқча вазнга эга инсонларни вазн йўқотишга ёрдам берувчи усуллар ёритилган бўлиб жисмоний машғулотлар билан шуғулланишнинг ушбу йўналишдаги ахамияти очиб берилган.

Калит сўзлар: спорт , вазн, индекс, семизлик, машқ, ёғ.

Семизлик бу – организмда ортиқча миқдорда ёғ тўпланишидир. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилотининг 2016 йилда эълон қилган маълумотларига кўра, ер юзида 18 ёшдан катталар орасида 1,9 млрд нафардан кўпроқ одам ортиқча вазн билан яшайди (*ҳозирда бу соннинг янада ортганини бемалол тахмин қилиш мумкин*). Улардан 650 млндан кўпроғида семизлик бор. Ортиқча вазн ёки семизлик асосан ривожланган давлатларда жиддий муаммога айланган. Хусусан, республикамизда ҳам мазкур муаммо соғлиқни сақлаш тизимида жиддий оқибатларни юзага келтирмоқда. Семизлик, асосан унинг абдоминал (қорин соҳасидаги) шакли кўплаб касалликларнинг келиб чиқишида муҳим рол ўйнаши сўнгги йилларда олиб борилган илмий изланишлар натижасида ўз исботини топди. Соҳага оид адабиётларда ёзилишича, 55 ёшдан кичик бўлган 3-даража семизлиги бўлган одамларда 2-тур қандли диабет билан касалланиш хавфи шу ёшдаги нормал тана вазнида бўлган одамларга нисбатан эркакларда 18, аёлларда 13 марта юқори бўлади. 55 ёшдан кичик ёшдаги ортиқча тана вазни бўлганларда қандли диабет хавфи, худди шу ёшдаги нормал тана вазнлиларга нисбатан 3-4 баравар юқори бўлади. Гипертония касаллиги хавфи эса 55дан кичик ёшдаги нормал тана вазнлиларга нисбатан ортиқча тан вазнлиларда 1,6 марта, 1-даража семизлиги бор шахсларда 2,5-3,2 марта, 2-3-даража семизлиги бор шахсларда 4-5,5 марта юқори бўлади.

Бундан ташқари, тана вазни ортиб бориши билан остеоартрит, саратоннинг айрим турлари, аёлларда менструал циклнинг бузилиши, бепуштлиқ, тухумдонлар поликистози синдроми каби касалликлар билан оғриш хавфи ҳам ортиб боради. Яъни ортиқча вазн ёки семизлик шунчаки касаллик эмас, балки бошқа кўплаб касалликларнинг сабабчисидир.

Бунда организмда энергия баланси бузилади. Тез-тез ва узоқ вақт давомида қондаги қанд миқдорининг кўтарилиши, истеъмол қилинаётган энергия сарф қилинаётган энергиядан кўпроқ бўлиб юриши натижасида организмда ортиқча даражада ёғ тўқимаси шаклланиб боради.

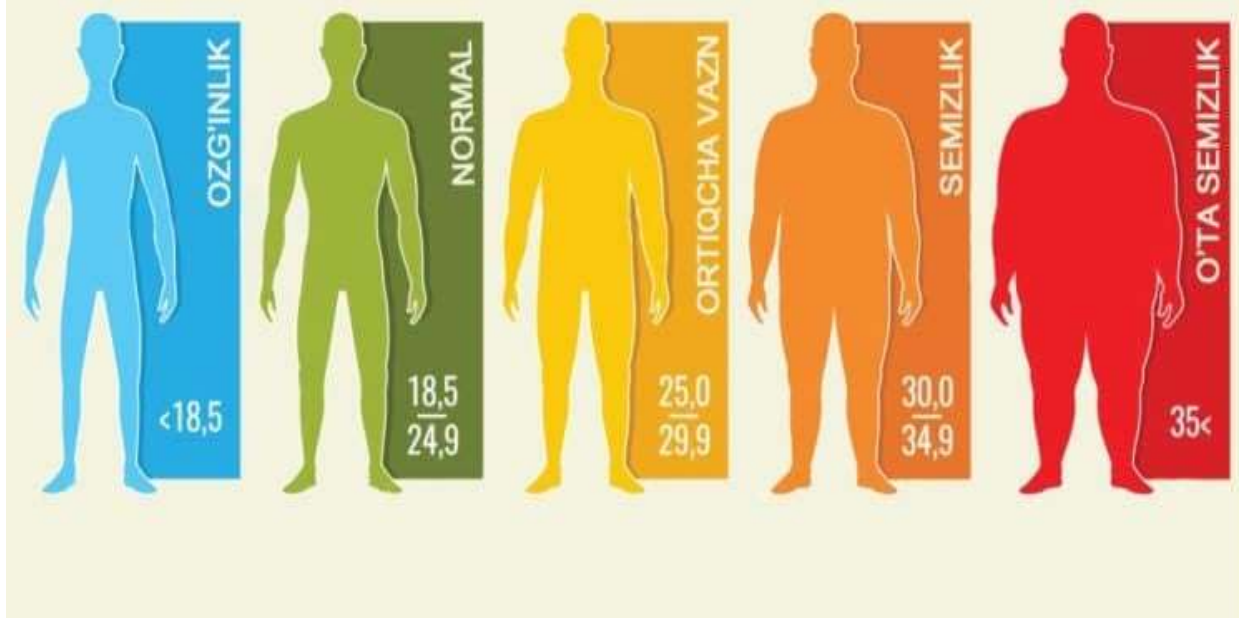
Агарда халқимизнинг анъанавий овқатланиш тарзи, маданияти ўзгармаса, биз юқорида санаб ўтилган касалликлар атрофида ўралашиб юраверамиз.

Демак бу муаммони хал этиш учун энг мақбул йўл бу тўғри овқатланиш ва жисмоний воситаларни мунтазам кун тартибига киритишдир.

Бунда аввало семизликка чалинган кишиларни тиббий кўриқдан ўтказиб тана массаси индексини ўрганиш лозим(1-расм).

**1-расм. Тана массаси индекси бўйича таснифлаш.С.С.В маълумоти)**

## TANA MASSASI INDEKSI



Бу жараённи муҳимлиги шундаки тўғри овқатланиш ва жисмоний машқларни тадбиқ қилишда организм хусусиятларини қатъий назоратга олиш лозим. Демак қуйидаги омилларни инобатга олган ҳолда жараённи ташкил этиш лозим:

- семизлик даражаси(1,2,3,4)3
- спорт билан шуғулланган ва шуғулланмаганлиги
- кассалик тарихи
- ижтимоий ҳолати.

Демак овқатланиш бўйича қуйидаги омилларга алоҳида эътибор қаратиш лозим:

- гликемик индекси (истеъмол қилинганидан кейин қондаги қанд миқдорини ошириш даражаси) паст бўлган ва озуқавий толага бой озиқ-овқат маҳсулотларини кўпроқ истеъмол қилиш керак.

- семизликка олиб келувчи ва биз кўп истеъмол қиладиганимиз яна бир зарарли маҳсулот бу шакар ва шакар қўшилган егуликлардир. У истеъмол қилингандан кейин овқат ҳазм қилиш трактида тез сингади, тезда қонга сўрилади ҳамда қондаги қанд миқдорини тез ва кўпроқ оширади. Биз шакар истеъмолини кескин камайтириб, унинг ўрнига кўпроқ стевия истеъмол қилишимиз керак.

Юқоридагиларга қўшимча қилиб айтиш мумкинки, овқатланиш рационининг асосини донли-дуккакли экин маҳсулотлари, мева-сабзавотлар, ёғсизлантирилган ёки ёғи камайтирилган сут-қатик, кўкатлар, ёнғоқ, pista, бодом, гўшт, товуқ гўшти, балиқ каби маҳсулотлар ташкил қилиши мақсадга мувофиқдир.

Жисмоний машқларни қўллаш борасида тўхталсак спорт билан аввал шуғулланган инсонларда спорт турига муофиқлаштирилган воситаларни қўллаш катта самара беради. Масалан футбол билан шуғулланган ва hozirgi кунда ортиқча вазнга эга инсонларга кросс югуришлар, югуриш машқлари, аеробик воситалар ва кислород қарзини юзага келтирувчи воситалардан фойдаланиш катта самара беради.

Аниқбир спорт тури билан мунтазам шуғулланмаган инсонларга хар куни 3-5 км масосфага юриш ва югуриш ва кардио машқлар комплексини паст шиддатда сериялар сонини камайтирган холда қўллаш тавсия этилади. Хар иккала гурухга мансуб кишиларни сузиш билан шуғулланишлари хам катта самара беради. Вазн йўқотишга харакат қилаётган инсонлар уй шароитида эрталаб ва кечқурун махсус тренажёрлардан (югуруриш йўлакчаси, велотренажёрлар) фойдаланиши ушбу жараённи тезлаштиришга ёрдам беради.

Хулоса ўрнида шуни таъкидлаш лозимки хеч қандай жаррохлик амалётларисиз фақатгини овқатланиш тартибини тўғирлаш ва жисмоний машларни бажариш мутаносиблигини организм хусусиятларига мослаштирган холда қўллаш эвазигагина вазн ташлаш мумкин. Албатта бунда юракка тушаётган юкклани қатъий назоратга олшлигини унутмаслик керак.

### References:

1. Ўзбекистон республикаси Президентининг 2020 йил 30 октябр ПФ 60-99 сон “Соғлом турмуш тарзини хаётга кенг тадбиқ этиш ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисидаги” фармони. Дарё.уз
2. Кун уз.