

SOG'LOM OVQATLANISHNING GORMONAL REGULYATSIYADAGI AHAMIYATI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18359086>

Normatova Zilola
Xolmurodova Mehrangiz
Ergasheva Shaxrizoda
Maydonov Bahodir
Murodullayev Rufat

*Samarand Davlat tibbiyot universiteti(Nutritsiologiya va mehnat gigiyenasi
yo'nalishi) kl.ordinatorlari:*

Annotatsiya

Ushbu ilmiy maqolada sog'lom ovqatlanishning endokrin tizim faoliyatiga ta'siri tahlil qilinadi. Ovqat tarkibidagi makro- va mikroelementlarning gormonlar sintezi, sekretiysasi va metabolizmiga ta'sir mexanizmlari yoritilgan. Shuningdek, noto'g'ri ovqatlanish bilan bog'liq gormonal disbalans va uning klinik oqibatlari ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar

gormonlar, endokrin tizim, sog'lom ovqatlanish, insulin, estrogen, kortizol, mikrobiota.

Gormonlar organizmning ichki muhit barqarorligini (homeostaz) ta'minlovchi muhim biologik regulyatorlar hisoblanadi. Endokrin tizim faoliyatining buzilishi metabolik, reproduktiv va nevroendokrin kasalliklarning rivojlanishiga olib keladi. So'nggi yillarda olib borilgan ilmiy tadqiqotlar ovqatlanish omili gormonal regulyatsiyada yetakchi modifikatsiyalovchi faktor ekanligini ko'rsatmoqda.

Ovqatlanish va endokrin tizim o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik

Ovqat tarkibidagi oziq moddalari gormonlarning biosintezi va biologik faolligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Uglevodlar, yog'lar va oqsillarning muvozanatsiz iste'moli gipotalamo-gipofizar-endokrin o'q faoliyatining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Yuqori glikemik indeksli mahsulotlar insulin sekretiysasining ortishiga sabab bo'lib, insulin rezistentligi va 2-tur qandli diabet rivojlanish xavfini oshiradi.

Asosiy gormonlar va ovqatlanish omillari

Insulin

Insulin glyukoza almashinuvini boshqaruvchi asosiy gormon hisoblanadi. Tolaga boy ovqatlar insulin sezuvchanligini oshiradi, qayta ishlangan uglevodlar esa giperinsulinemiya rivojlanishiga olib keladi.

Qalqonsimon bez gormonlari (T3 va T4)

Qalqonsimon bez gormonlari sintezi uchun yod, selen va rux muhim mikroelementlar hisoblanadi. Ushbu moddalar yetishmovchiligi gipotiroidizmga olib kelishi mumkin.

Jinsiy gormonlar (estrogen va testosteron)

Steroid gormonlar sintezi sog'lom yog'lar bilan chambarchas bog'liq. Omega-3 yog' kislotalari yallig'lanish jarayonlarini kamaytirib, gormonal muvozanatni saqlashga yordam beradi.

Kortizol

Kortizol stress gormoni bo'lib, uning surunkali yuqori darajasi metabolik sindrom va immunitet pasayishiga olib keladi. Antioksidantlarga boy ovqatlar kortizolning salbiy ta'sirini kamaytiradi.

Ichak mikrobiotasi va gormonlar

Ichak mikrobiotasi estrogen metabolizmida muhim rol o'ynaydi (estrobolom tushunchasi). Disbioz holatlari gormonal disbalans va yallig'lanish jarayonlarini kuchaytiradi. Fermentlangan mahsulotlar mikrobiota muvozanatini tiklashda muhim ahamiyatga ega.

Gormonal disbalansning ovqatlanish bilan bog'liq sabablari

- Transyog'lar va fast food iste'moli
- Haddan ortiq shakar
- Mikroelementlar yetishmovchiligi
- Ovqatlanish rejimining buzilishi

Klinik va profilaktik ahamiyati

Sog'lom ovqatlanish:

- Endokrin kasalliklarning oldini olishda
- Metabolik sindrom, PCOS va qandli diabetni boshqarishda
- Davolash samaradorligini oshirishda

muhim klinik ahamiyatga ega.

Xulosa

Sog'lom ovqatlanish endokrin tizim faoliyatini saqlash va gormonal muvozanatni ta'minlashda asosiy fiziologik omil hisoblanadi. Tibbiy amaliyotda ovqatlanish bilan bog'liq yondashuvlarni qo'llash gormonal kasalliklar profilaktikasida muhim strategiya bo'lib xizmat qiladi.