

YOSHLAR O'RTASIDA TEZ TAYYOR TAOMLAR ISTE'MOLINING METABOLIK KO'RSATKICHLARGA TA'SIRI

ВЛИЯНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ НА МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СРЕДИ МОЛОДЁЖИ

THE IMPACT OF FAST FOOD CONSUMPTION ON METABOLIC INDICATORS AMONG YOUNG PEOPLE

Bo'riboev Eldor, Eshkuvatov Komil, Saloxiddinova Sevara
Toshkent davlat tibbiyot universiteti

Annotatsiya: Mazkur tadqiqot yoshlar o'rtasida tez tayyor taomlar (fast food) iste'molining metabolik ko'rsatkichlarga ta'sirini o'rganishga bag'ishlangan. Zamonaviy urbanizatsiya va noratsional ovqatlanish modeli sharoitida yuqori kaloriyalı (hypercalorica), to'yingan yog' kislotalari va trans-yog'larga boy mahsulotlar metabolismus jarayonlariga salbiy ta'sir ko'rsatmoqda. Tadqiqot davomida 18–25 yoshdagi respondentlarda tana massa indeksi (Body Mass Index - BMI), qondagi glyukoza (glucosum), umumiy xolesterin (cholesterolum totale), past zichlikdagi lipoproteinlar (LDL), yuqori zichlikdagi lipoproteinlar (HDL) hamda triglitseridlar (triglycerida) ko'rsatkichlari tahlil qilindi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, tez tayyor taomlarni muntazam iste'mol qilish obesitas, dyslipidaemia, hyperglycaemia va resistentia insulinica rivojlanish xavfini sezilarli darajada oshiradi. Fast food iste'moli chastotasi bilan BMI va lipid profil o'rtasida statistik ahamiyatli ijobiy korrelatsiya aniqlandi ($p < 0.05$).

Kalit so'zlar: Fast food, metabolizm, glyukoza, ovqatlanish odatlari, yoshlar salomatligi, metabolik xavf omillari.

Аннотация: Данное исследование посвящено изучению влияния потребления быстрого питания (fast food) на метаболические показатели среди молодёжи. В условиях современной урбанизации и иррациональных моделей питания высококалорийные продукты (hypercalorica), богатые насыщенными жирными кислотами и трансжирами, оказывают негативное влияние на процессы метаболизма. В ходе исследования были проанализированы показатели индекса массы тела (Body Mass Index - BMI), глюкозы крови (glucosum), общего холестерина (cholesterolum totale), липопротеинов низкой плотности (LDL), липопротеинов высокой плотности (HDL) и триглицеридов (triglycerida) у респондентов в возрасте 18–25 лет. Результаты показали, что регулярное потребление быстрого питания значительно повышает риск развития ожирения (obesitas), дислипидемии (dyslipidaemia), гипергликемии (hyperglycaemia) и инсулинорезистентности (resistentia insulinica). Установлена статистически значимая положительная корреляция между частотой потребления fast food и ИМТ, а также липидным профилем ($p < 0.05$).

Ключевые слова: Fast food, метаболизм, глюкоза, пищевые привычки, здоровье молодёжи, метаболические факторы риска

Abstract: This study is dedicated to investigating the impact of fast food consumption on metabolic indicators among young people. In the context of modern urbanization and irrational nutrition models, high-calorie products (hypercalorica) rich in saturated fatty acids and trans fats negatively affect metabolic processes. During the study, indicators of body mass index (BMI), blood glucose (glucosum), total cholesterol (cholesterolum totale), low-density lipoproteins (LDL), high-density lipoproteins (HDL), and triglycerides (triglycerida) were analyzed in respondents aged 18–

25 years. The results showed that regular consumption of fast food significantly increases the risk of developing obesity, dyslipidemia, hyperglycemia, and insulin resistance. A statistically significant positive correlation was established between the frequency of fast food consumption and BMI as well as lipid profile ($p < 0.05$).

Keywords: Fast food, metabolism, glucose, dietary habits, youth health, metabolic risk factors

Kirish. XXI asrda urbanizatsiya, texnologik taraqqiyot va globallashuv jarayonlari insonning turmush tarzi va ovqatlanish modelini sezilarli darajada o'zgartirdi. Ayniqsa yoshlar o'rtasida tez tayyor taomlar (fast food) iste'molining keng tarqalishi metabolik sog'liq uchun muhim xavf omiliga aylanmoqda. Zamonaviy fast food mahsulotlari yuqori kaloriyalı (hypercalorica), to'yingan yog' kislotalari (acidum grassum saturatum), trans-yog'lar hamda tez so'ruluvchi oddiy uglevodlarga boy bo'lib, organizmda energiya disbalansi va metabolismus jarayonlarining buzilishiga olib kelishi mumkin.

Metabolizm - bu organizmda moddalar va energiya almashinuvi jarayonlari majmui bo'lib, uning muvozanati homeostasisni ta'minlaydi. Noratsional ovqatlanish natijasida yuzaga keladigan metabolik buzilishlar, jumladan obesitas, dyslipidaemia, hyperglycaemia, resistentia insulinica hamda syndroma metabolica yoshlar orasida tobora ko'proq uchramoqda. Ilmiy manbalarga ko'ra, yuqori kaloriyalı va yog'ga boy mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish tana massa indeksi (Body Mass Index - BMI) ortishiga, qondagi past zichlikdagi lipoproteinlar (LDL) ko'payishiga hamda yuqori zichlikdagi lipoproteinlar (HDL) kamayishiga olib keladi. Bu esa yurak-qon tomir tizimi kasalliklari va 2-tip qandli diabet (Diabetes mellitus typus II) rivojlanish xavfini oshiradi.

Yoshlar organizmi fiziologik jihatdan faol o'sish va gormonal o'zgarishlar davrida bo'lgani sababli metabolik yuklamalarga sezgir hisoblanadi. Fast food mahsulotlarining yuqori glyukemik indeksga egaligi qondagi glyukoza darajasining keskin oshishiga, insulin sekretsiyasining ortishiga va uzoq muddatda insulin rezistentlik (resistentia insulinica) rivojlanishiga sabab bo'lishi mumkin.

So'nggi yillarda global miqyosda metabolik sindromning yoshlashuvi kuzatilmoqda. Bu holat nafaqat tibbiy, balki ijtimoiy-iqtisodiy muammo sifatida ham dolzarb ahamiyat kasb etadi. Shu bois yoshlar o'rtasida tez tayyor taomlar iste'molining metabolik ko'rsatkichlarga ta'sirini ilmiy asosda o'rganish, xavf omillarini aniqlash hamda profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish muhim vazifa hisoblanadi. Mazkur tadqiqot aynan shu muammoning epidemiologik va biokimyoviy jihatlarini kompleks tahlil qilishga qaratilgan.

Tadqiqotning maqsadi: Mazkur tadqiqotning asosiy maqsadi - yoshlar o'rtasida tez tayyor taomlar (fast food) iste'molining metabolik ko'rsatkichlarga ta'sirini kompleks ravishda baholash hamda ushbu iste'mol modeli bilan tana massa indeksi (Body Mass Index - BMI), lipid almashinuvi (cholesterolum totale, LDL, HDL, triglycerida), qondagi glyukoza (glucosum) darajasi va insulin rezistentlik (resistentia insulinica) o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni aniqlashdan iborat.

Tavsiyalar: Tadqiqot natijalari yoshlar o'rtasida tez tayyor taomlar iste'molining metabolik ko'rsatkichlarga salbiy ta'sirini ko'rsatganligi sababli quyidagi profilaktik va amaliy tavsiyalarni ishlab chiqish maqsadga muvofiq deb hisoblanadi.

Sog'lom ovqatlanish bo'yicha ma'rifiy dasturlarni joriy etish: Oliy ta'lim muassasalarida metabolismus, obesitas, dyslipidaemia va syndroma metabolica xavfi haqida tushuntiruvchi muntazam seminar va treninglar tashkil etish lozim. Yoshlar orasida kaloriyaviy balans va oziq-ovqat tarkibi haqida bilimlarni oshirish muhimdir.

Oziq-ovqat tarkibini nazorat qilish va sog'lom alternativlarni taklif etish; Ta'lim muassasalari va jamoat ovqatlanish shoxobchalarida past kaloriyalı (hypocalorica), tolaga boy (fibra alimentaria), vitamin va mineral moddalarga boy mahsulotlarni keng joriy etish tavsiya etiladi. Trans-yog'lar va ortiqcha natriy (Natrii chloridum) miqdorini kamaytirish zarur.

Metabolik monitoring tizimini yo'lga qo'yish: Talabalar orasida tana massa indeksi (BMI), arterial bosim (Hypertensio arterialis), glyukoza (glucosum) va lipid profilini muntazam tekshirib borish profilaktikaning samarali usullaridan biridir. Erta aniqlangan metabolik buzilishlar asoratlarning oldini olishga xizmat qiladi.

Jismoniy faollikni oshirish: Metabolik buzilishlarning oldini olishda jismoniy harakat muhim rol o'ynaydi. Haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha intensivlikdagi jismoniy faollik insulin sezgirligini oshiradi va lipid almashinuvini yaxshilaydi.

Fast food reklamasini va iste'mol chastotasini cheklash: Yoshlar orasida tez tayyor taomlarni haddan tashqari targ'ib qilishni kamaytirish, ijtimoiy tarmoqlarda sog'lom turmush tarzini ommalashtirish tavsiya etiladi.

Xulosa: O'tkazilgan tadqiqot natijalari yoshlar o'rtasida tez tayyor taomlar (fast food) iste'molining metabolik ko'rsatkichlarga sezilarli ta'sir ko'rsatishini ilmiy jihatdan tasdiqladi. Fast food mahsulotlarini muntazam va yuqori chastotada iste'mol qilish tana massa indeksi (Body Mass Index - BMI) ortishi, lipid almashinuvi buzilishi (dyslipidaemia), qondagi glyukoza (glucosum) darajasining oshishi hamda insulin rezistentlik (resistentia insulinica) rivojlanishi bilan bog'liq ekani aniqlandi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. World Health Organization. Obesity and Overweight Report, 2023.
2. Grundy S.M. Metabolic Syndrome. Circulation, 2016.
3. Bray G.A. Medical consequences of obesity. J Clin Endocrinol Metab.
4. Popkin B.M. Global nutrition transition. Nutr Rev.
5. WHO Global report on diabetes, 2022.
6. IDF Consensus Definition of Metabolic Syndrome.