

СОҒЛОМ ҲАЁТ САРИ ҚАДАМ - ГЎШТ ЎРНИГА ЎСИМЛИК ОҚСИЛЛАРИ**ШАГ К ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ - РАСТИТЕЛЬНЫЕ БЕЛКИ ВМЕСТО МЯСА****A STEP TOWARD A HEALTHY LIFE - PLANT PROTEINS INSTEAD OF MEAT**

Тухтаров Б.Э., Валиева М.У., Эшназаров А.Б
Самарқанд давлат тиббиёт университети

Аннотация. Мазкур ишда рациондаги гўштни ўсимлик манбали оқсиллар билан алмаштиришнинг юрак-қон томир касалликлари хавфига таъсири илмий манбалар асосида таҳлил қилинган. Хусусан, олимлар томонидан ўтказилган мета-таҳлил тадқиқотлари натижалари ўрганилган ва ушбу гипотезани илмий жиҳатдан асослаб берган. Таҳлил натижаларига кўра, гўштни дуккаклар (кўпроқ ловия), соя маҳсулотлари ва ёнғоқлар каби ўсимлик оқсиллари билан алмаштириш умумий ва LDL холестерин миқдорини камайтиради ҳамда юрак-қон томир касалликлари хавфини пасайтиради.

Калит сўзлар: ўсимлик оқсил, гўшт, дуккакли маҳсулотлар, холестерин, юрак-қон томир касалликлари, профилактика.

Аннотация. В данной работе на основе научных источников проанализировано влияние замены мяса в рационе белками растительного происхождения на риск сердечно-сосудистых заболеваний. В частности, изучены результаты метаанализов, проведённых учёными, и представлено научное обоснование данной гипотезы. Согласно результатам анализа, замена мяса растительными белками, такими как бобовые (особенно фасоль), соевые продукты и орехи, способствует снижению общего и LDL-холестерина, а также уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Ключевые слова: растительный белок, мясо, бобовые продукты, холестерин, сердечно-сосудистые заболевания, профилактика.

Abstract. This paper analyzes, based on scientific sources, the impact of replacing meat in the diet with plant-based proteins on the risk of cardiovascular diseases. In particular, the results of meta-analyses conducted by researchers were examined, and the scientific rationale for this hypothesis is presented. According to the findings, replacing meat with plant proteins such as legumes (especially beans), soy products, and nuts contributes to a reduction in total and LDL cholesterol levels and decreases the risk of cardiovascular diseases.

Keywords: plant protein, meat, legumes, cholesterol, cardiovascular diseases, prevention.

Бугунги кунда соғлом турмуш тарзи ҳақида кўп гапирилмоқда. Нотўғри овқатланиш юрак-қон томир касалликлари, семириш ва диабет каби муаммоларнинг асосий сабабларидан бири ҳисобланади. Инсон саломатлиги, атроф-муҳит муҳофазаси ва иқтисодий барқарорлик масалалари бир-бири билан чамбарчас боғлиқ.

Шу нуқтаи назардан қараганда, гўшт истеъмолини камайтириб, унинг ўрнига ловия, мош, нўхат каби дуккакли маҳсулотларни кўпроқ истеъмол қилиш нафақат фойдали, балки оқилона танлов ҳамдир. Дуккакли маҳсулотлар ўсимлик оқсига бой. Қандай турдаги оқсил истеъмол қилишимиз нафақат соғлигимизга, балки атроф-муҳит ва глобал озиқ-овқат тизимига ҳам катта таъсир кўрсатади. Гўшт истеъмолдан воз кечишга соғлиқ, ахлоқий ёки

диний сабаблар бўлиши мумкин. Аммо озиқ-овқат учун ҳайвон етиштириш ер ресурсларидан фойдаланиш, ўрмонларни кесиш ва углерод чиқиндилари миқдорига жуда катта таъсир қилади. Жаҳон аҳолиси ўсиб бораётган бир пайтда, ҳар бир киши ҳиссасига тўғри келадиган гўшт ишлаб чиқариш суръати талабдан ҳам тезроқ ошиб бормоқда.

Ловия оксилга бой, етиштириш самарадорлиги юқори ва тупроқ сифатини яхшилаётлади. У анъанавий гўшт ҳамда янги ўсимлик асосидаги гўшт маҳсулотларига нисбатан арзонроқ. Шу билан бирга, у тобора кўпроқ ошпазлар ва озиқ-овқат ишқибозлари эътиборини тортмоқда. Ловия янги ихтиро эмас - у минг йиллик маданий тарихга эга. Уни дўкон ёки ресторан менюсига киритиш учун қайта кашф қилиш шарт эмас. Бироқ ҳозирги озиқ-овқат тизими кўпроқ гўшт саноатини қўллаб-қувватлайди. Ловия ўсимликлари тупроққа азот қўшиш хусусиятига эга, бу табиий ўғит вазифасини бажаради. Уни буғдой ёки қарам қабди экинлари билан алмашлаб экиш тупроқ сифатини яхшилаб, вақт ўтиши билан ҳосилдорликни оширади.

АҚШ Қишлоқ хўжалиги вазирлиги ҳисоботида кўра, 2021–2022 йиллар оралиғида ловия экиладиган майдон 10 фоизга қисқарган бўлса-да, ҳосилдорлик 23 фоизга ошган. Бир коса ловия тахминан 15 грамм оксил (кунлик меъёرنинг 30 фоизи) беради. Соя эса энг юқори кўрсаткичга эга - бир косада 31,3 грамм (63 фоиз). 1960-йиллардан бери АҚШда соя катта ҳажмда етиштирилади. Аммо дунё бўйича соянинг учдан тўрт қисми чорва учун ем сифатида ишлатилади. Фақат 7 фоизи инсон истеъмолига кетади. Ердан фойдаланиш нуқтаи назаридан, 4 грамм мол гўшти оксигили олиш мумкин бўлган ерда 100 грамм ўсимлик оксигили етиштириш мумкин [1, 2].

Жаҳон аҳолиси ўсиб бораётган шароитда бундай самарасизлик озиқ-овқат хавфсизлиги муаммосини янада кучайтириши мумкин. Мутахассислар таъкидлашича, ловия истеъмолини ошириш учун одамларни уни тўғри тайёрлашга ўргатиш муҳим. Қурилган ловияни ивитиш шарт эмас; босимли пиширгич ёки мультиварка пишириш вақтини қисқартиради. Консервланган ловия эса энг қулай вариант ҳисобланади. Ловия нархи турига қараб фарқ қилади: оддий қурилган ловия арзон, мерос навлари эса қиммат бўлиши мумкин.

Ловия таркибида организм учун зарур бўлган оксил, тола (клетчатка), темир, магний ва В гуруҳи витаминлари мавжуд. Улар юрак-қон томир касалликлари хавфини камайтиради, қондаги холестерин миқдорини пасайтиради, овқат ҳазм қилиш тизимини яхшилаётди ва узок вақт тўқлик ҳиссини беради. Гўшт ортиқча истеъмол қилинганда эса айрим сурункали касалликлар хавфини ошириши мумкин. Шу муносабат билан ўсимлик манбали оксилларнинг профилактик аҳамиятини илмий асосда ўрганиш долзарб ҳисобланади.

Шунинг учун ҳафтада камида бир неча марта гўшт ўрнига дуккакли таомлар танлаш соғлом овқатланишнинг муҳим қисми ҳисобланади. Чорвачилик катта миқдорда сув ва ер ресурсларини талаб қилади. Шу билан бирга, иссиқхона газлари чиқиндиларининг сезиларли қисми ҳам айнан шу соҳадан чиқади.

Дуккакли экинлар эса камроқ ресурс талаб қилади ва тупроқ унумдорлигини оширишга ёрдам беради. Яъни, ловия истеъмол қилиш - бу фақат шахсий саломатлик эмас, балки келажак авлодлар учун ҳам масъулиятдир. Дуккакли маҳсулотлар одатда гўштга нисбатан арзонроқ. Оилавий бюджетни тежаш билан бирга, тўйимли ва мазали таомлар тайёрлаш мумкин. Ловияли шўрва, мошхўрда, нўхатли салатлар - миллий таомларимизда ҳам дуккакли маҳсулотлар аллақачон муносиб ўрин эгаллаган. Баъзилар ловияни фақат қўшимча маҳсулот деб билади. Аслида эса ундан асосий таом сифатида ҳам фойдаланиш мумкин. Дуккакли маҳсулотлар турли зираворлар ва сабзавотлар билан уйғунлашиб, мазали ва сертўйим овқат тайёрлаш имконини беради [2, 6].

Гўшздан бутунлай воз кечиш шарт эмас. Аммо унинг ўрнига вақт-вақти билан ловия ва бошқа дуккакли маҳсулотларни танлаш - соғлом, тежамкор ва экологик тўғри қарор.

Michael Pollan Америкалик озиқ-овқат тадқиқотчиси ва ёзувчи. У ўзининг китобларида ўсимликка асосланган овқатланиш тарзини қўллаб-қувватлайди. Айниқса, *The Omnivore's Dilemma, In Defense of Food* ушбу асарларида гўшт саноати, соғлом овқатланиш ва ўсимлик маҳсулотларининг аҳамияти ҳақида ёзган. Harvard T.H. Chan School of Public Health - Ушбу нуфузли таълим муассасаси “Healthy Eating Plate” концепцияси орқали оксил

манбаи сифатида ловия, нўхат ва бошқа дуккакли маҳсулотларни тавсия қилади. Уларнинг илмий мақолаларида гўшти чеклаш фойдаси ҳақида маълумотлар берилган. Food and Agriculture Organization (FAO) БМТнинг Озиқ-овқат ва қишлоқ хўжалиги ташкилоти дуккакли маҳсулотларни барқарор озиқ-овқат манбаи сифатида тарғиб қилади. 2016 йилни ҳатто “Халқаро дуккакчилар йили” деб эълон қилган. Mark Bittman Озиқ-овқат журналисти ва ёзувчи. У гўшт истеъмолини камайтириш ва ўсимликка асосланган парҳез ҳақида кўплаб мақолалар ёзган [1, 3, 4, 5].

Олимлар томонидан 36 та randomized controlled trial (тасодифий назоратли синашлар) маълумотларини таҳлил қилишган. Улар 1 803 та иштирокчининг озиқ-овқат рационини солиштирдилар: гўштга бой диета ва ўсимлик оқсилларга бой диета (мушаклар, дуккакчилар, соя, ёнғоқлар). Гўшт билан солиштирганда, юқори сифатли ўсимлик оқсилларини истеъмол қилганларда умумий холестерин ва “ёмон” LDL холестерин даражаси пастроқ бўлган. Шундай қилиб, ўсимлик оқсилларга асосланган рацион юрак касалликлари хавфини камайтириши кўрсатилган. Бу тадқиқот гўшт ўрнига дуккакли маҳсулотлар (ловия, нўхат, соя), ёнғоқлар ва бошқа ўсимлик оқсилларини қўйиш соғлиқ учун яхши эканини илмий равишда тасдиқлайди. Ҳарвард олимлари таъкидлашича, бундай парҳез юрак касалликлари хавфини камайтиради ва умумий саломатликни яхшилашга ёрдам беради [1, 5].

Ловия - инсон озиқ-овқатида муҳим ўрин тутадиган дуккакли ўсимлик. У оқсилга бойлиги, тўйимлилиги ва соғлиқ учун фойдали хусусиятлари билан қадрланади. Илмий номи - *Phaseolus vulgaris* (оддий ловия).

Ловиянинг ватани Марказий ва Жанубий Америка ҳисобланади. У Европа ва Осиёга XV–XVI асрларда олиб келинган. Бугунги кунда у дунёнинг деярли барча мамлакатларида етиштирилади. Дунёда ловия етиштириш ва истеъмол қилиш бўйича етакчи мамлакатлардан бири - Brazil.

Озиқавий қиймати бўйича ловия таркибида, ўсимлик оқсили (20–25% гача), клетчатка (тола), темир, магний, калий, В гуруҳи витаминлари мавжуд. Шунинг учун ловия юрак-қон томир тизимини қўллаб-қувватлайди, Қондаги қанд миқдорини барқарорлаштиришга ёрдам беради, Овқат ҳазм қилишни яхшилайдди, Узоқ вақт тўқлик ҳиссини таъминлайди [2, 6].

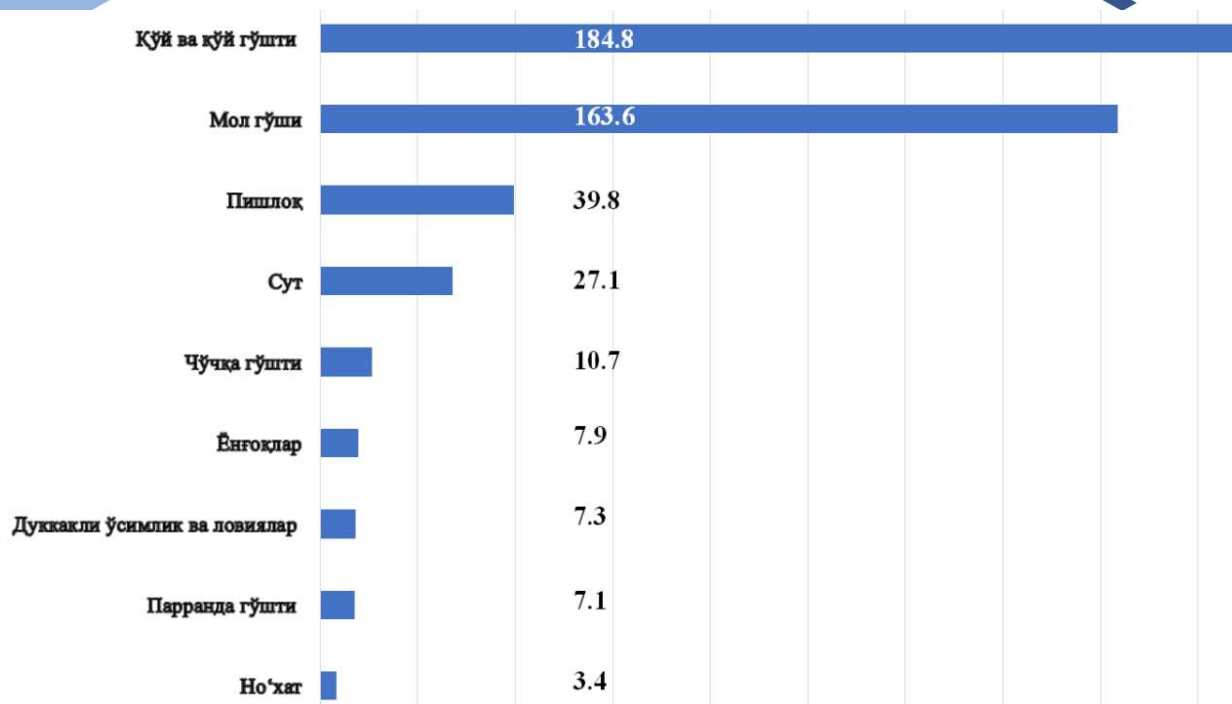
Атроф-муҳит учун аҳамияти томони ловия ва бошқа дуккакли ўсимликлар тупроқни азот билан бойитади. Бу эса ер унумдорлигини оширади ва кимёвий ўғитларга бўлган эҳтиёжни камайтиради. Шу сабабли у экологик жиҳатдан барқарор маҳсулот ҳисобланади.

Камроқ гўшт истеъмол қилиш экологик ўзгаришларга ижобий таъсир кўрсатади. Қандай қилиб? Гап шундаки, гўшт учун тобора кўпроқ хайвон боқилиши, тупроқ сифати ёмонлашуви, ўрмонлар кесилиши ва карбон газлар кўпайишига сабаб бўлади. Шунинг учун дунё гўшт ўрнини босувчи маҳсулотлар ҳақида кўпроқ ўйлапти. Шундай маҳсулотлардан бири ловия. Хўш, нега одамлар кўпроқ ловия ейиши керак?

Ловиялар оқсилга бой, етиштиришга қулай ва ҳатто тупроқни яхшилашга хизмат қилади. Энг муҳими у гўштлирдан арзон ва шунинг учун ҳам дунёда ловияга қизиқиш ортиб борапти. Бу қизиқиш 2028 йилгача ловия истеъмолига талабни 2 баробар ошириб юбориши кутилаяпти. Шундай бўлса ҳам ҳали ловиянинг аҳамиятини тушуниб уни кўп истеъмол қилиш оммалашмаган. Масалан, АҚШда бир киши ўртача 3,5 килограмм, Буюк Британияда 5,44 килограмм ва Руанда, Брунди каби мамлакатларда 59 килограмм истеъмол қилинади. Ловия ва дуккакчиларнинг оммалашмагани сабаби тўғри пишириш йўллари ҳамма билавермаслигида ҳам бўлиши мумкин [5].

Инсониятнинг ютуғи бу – ловия мавжуд бўлган ва уни бугун қайта ихтиро қилиш шарт эмаслигида. Лекин гўштга бўлган талаб сабаб ловияни ошхона ва ресторан менюларидан доимий ўрин олишини таъминлаш қийин. Маълумотига кўра, дунё қишлоқ хўжалиги ерларининг 77 фоизда мол, товуқ ва чўчка етиштирилади. Ва шунинг ўзи дунёдаги 37 фоиз оқсилни таъминлаб беради. Ловияда эса тескариси: қишлоқ хўжалиги ерларининг 23 фоизда етиштириладиган ловия дунёдаги оқсилнинг 63 фоизига тўғри келади.

Ловия учун мол, товуқ ва қўй гўштига қараганда камроқ ердан фойдаланилади. Расм-1



100 грамм оқсил учун фойдаланиладиган ер квадрат метрда

Ўзбекистонда бир стакан ловия истеъмол қилинса, бу ўртача 15 грамм протеин ёки тавсия этилган кунлик миқдорнинг 30 фоизини ташкил қилади. Соя ловияси эса дуккакли экинлар бўйича энг оқсилга бойи ҳисобланиб, унинг 1 стаканидан кунлик протеин миқдорининг 63 фоизини (31,3 грамм) олиш мумкин.

Турига қараб 1 стакан дуккаклилардаги оқсил миқдори. (жадвал-1)

Дуккаклилар тури

1 стакандаги оқсил (граммда)

Эдамаме	31.3
Ясмиқ	17.9
Оқ ловия (каттаси)	17.4
«Кранберри» ловияси	16.5
Но'хат (бўлингани)	16.3
«Пинто» ловияси	15.4
Қизил ловия	15.3
Қора ловия	15.2
«Неви» ловияси	15
Лима ловияси	14.7

Умуман қадимги дунёдан ловиялар инсоният тарихида кенг тарқалган бўлган. Масалан ловиянинг фава деб аталадиган турини қандай тайёрлаш Миср иероглифларида ҳам бўлган. Маълумотларга кўра, инсоният тарихида ловиянинг мингдан ортиқ тури бўлган ва маданиятлар алмашинуви сабаб уларнинг аксари йўқолиб кетган. Ҳозирда 250га яқин ловия нави бор.

Ўзбекистонга келадиган бўлсак, ўзбеклар орасида ловия истеъмоли у қадар оммалашмаган. Гўшт хавфсизлиги масаласи Ўзбекистонда кун тартибида эмаслиги учун ҳам, гўшт маҳсулотлари ўрнини босувчилар ҳақида тарғибот ҳам деярли йўқ. Лекин бутун дунёда

гўштга бўлган қарамликни камайтириш ва шу орқали экологияни ёмонлашувдан асраш учун ҳаракат қилинаётган бўлса, бу тенденция яқин йиллар ичида Ўзбекистонга ҳам кириб келиш эҳтимолини пайдо қилади.

Ҳафтада камида 2–3 марта гўшт ўрнига дуккакли маҳсулотлар истеъмол қилиш, гўшт миқдорини меъёрда чеклаш, баланслашган, ўсимликка бой рационга ўтиш. Юрак-қон томир касалликлари (ЮҚТК) бугунги кунда жаҳонда ўлимнинг етакчи сабабларидан бири ҳисобланади. Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти маълумотларига кўра, нотўғри овқатланиш, жумладан, тўйинган ёғларга бой маҳсулотларни ортиқча истеъмол қилиш ЮҚТК хавфини оширувчи асосий омиллардан биридир.

Сўнгги йилларда озиқ-овқат эпидемиологияси соҳасида олиб борилган тадқиқотлар рациондаги гўшт улушини камайтириш ва уни ўсимлик манбали оқсиллар билан алмаштириш саломатлик учун ижобий натижа беришини кўрсатмоқда.

Хулоса. Гўштни юқори сифатли ўсимлик оқсиллари билан алмаштириш юрак-қон томир касалликлари профилактикасида самарали стратегия ҳисобланади. Рационга ловия, нўхат, мош, соя ва ёнғоқларни мунтазам киритиш соғлом турмуш тарзининг муҳим қисми бўлиши мумкин. Бу маҳсулотлар арзон, сертўйим ва соғлом маҳсулот. Булар гўштга муқобил оқсил манбаи бўлиб, соғлом овқатланишда муҳим ўрин тутди. Кундалик рационга ловияни киритиш нафақат саломатликни мустаҳкамлайди, балки экологик ва иқтисодий жиҳатдан ҳам фойдали танловдир.

Фойдаланилган адабиётлар.

1. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2023). *Substituting healthy plant proteins for red meat lowers risk for heart disease*. Retrieved February 24, 2026, from <https://www.hsph.harvard.edu/news/substituting-healthy-plant-proteins-for-red-meat-lowers-risk-for-heart-disease>
2. Satija, A., Bhupathiraju, S. N., Spiegelman, D., Chiuve, S. E., Manson, J. E., Willett, W., ... & Hu, F. B. (2016). *Healthful and unhealthful plant-based diets and the risk of coronary heart disease in U.S. adults*. *Journal of the American College of Cardiology*, 70(4), 411–422. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2017.05.047>
3. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). (2016). *International Year of Pulses 2016: Nutritious seeds for a sustainable future*. Rome: FAO. Retrieved from <http://www.fao.org/pulses-2016/en/>
4. Bittman, M. (2015). *How to eat more plants and less meat*. *The New York Times*. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2015/05/15/opinion/sunday/how-to-eat-more-plants-and-less-meat.html>
5. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2021). *Healthy Eating Plate & Healthy Eating Pyramid*. Retrieved from <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>
6. Willett, W., & Skerrett, P. J. (2017). *Eat, drink, and be healthy: The Harvard Medical School guide to healthy eating*. New York, NY: Free Press.