TO‘G‘RI OVQATLANISH VA TERI MUAMMOLARI

Shukurova Dilafruz Shuxrat qizi, EMU university, Pediatriya fakulteti ,302 A guruh talabasi

Ilmiy rahbar:Bekjanova Gulnara Markabaevna, EMU university gistalogiya fani o’qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu tezisda to‘g‘ri ovqatlanishning teri salomatligiga ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Zamonaviy hayot tarzida noto‘g‘ri ovqatlanish natijasida yuzaga keladigan dermatologik muammolar, xususan akne, yog‘li teri va pigmentatsiya masalalari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, vitamin va mikroelementlarning ahamiyati, ichak mikrobiotasi va teri o‘rtasidagi bog‘liqlik yoritilgan. Sog‘lom ovqatlanish tamoyillari asosida teri muammolarini kamaytirish va oldini olish bo‘yicha tavsiyalar berilgan.

Kalit so‘zlar:to‘g‘ri ovqatlanish, teri salomatligi, akne, vitaminlar, mikroelementlar, ichak mikrobiotasi, sog‘lom turmush tarzi, dermatologiya

Kirish: Inson salomatligi ko‘p jihatdan uning turmush tarziga bog‘liq bo‘lib, ayniqsa ovqatlanish bu jarayonda muhim o‘rin egallaydi. So‘nggi yillarda teri muammolari, xususan akne, yog‘li teri, pigmentatsiya va boshqa dermatologik muammolar nafaqat tibbiy, balki estetik jihatdan ham dolzarb masalaga aylangan.Ko‘pchilik teri muammolarini faqat tashqi omillar bilan bog‘lashga moyil bo‘lsa-da, aslida organizm ichki holati, ayniqsa ovqatlanish odatlari terining holatiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli to‘g‘ri ovqatlanish nafaqat umumiy sog‘liqni saqlash, balki teri muammolarining oldini olish va ularni kamaytirishda ham muhim ahamiyatga ega.

Asosiy qism: Teri organizmning eng katta organi bo‘lib, u ichki jarayonlarning o‘ziga xos aksidir. Noto‘g‘ri ovqatlanish natijasida organizmda metabolik buzilishlar yuzaga keladi, bu esa o‘z navbatida terining holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi.Masalan, ortiqcha shakar va tez hazm bo‘ladigan uglevodlar

iste’moli qondagi insulin darajasini oshiradi. Bu holat yog‘ bezlarining faoliyatini kuchaytirib, akne paydo bo‘lishiga sabab bo‘lishi mumkin. Shuningdek, fast food mahsulotlari va trans-yog‘larga boy oziq-ovqatlar yallig‘lanish jarayonlarini kuchaytiradi, bu esa terida turli muammolarni keltirib chiqaradi.

Teri salomatligini saqlashda vitamin va mikroelementlar muhim ahamiyatga ega. Masalan, vitamin A teri hujayralarining yangilanishini ta’minlaydi, vitamin E esa kuchli antioksidant sifatida terini erkin radikallardan himoya qiladi. Vitamin C kollagen sintezida ishtirok etib, terining elastikligini saqlaydi.Shuningdek, sink (Zn) elementi yallig‘lanishga qarshi ta’sir ko‘rsatadi va akne bilan kurashishda muhim rol o‘ynaydi. Ushbu moddalar yetishmovchiligi teri muammolarining kuchayishiga olib kelishi mumkin.

So‘nggi ilmiy tadqiqotlar ichak mikrobiotasi va teri salomatligi o‘rtasida uzviy bog‘liqlik mavjudligini ko‘rsatmoqda. Ichakdagi foydali bakteriyalar muvozanati buzilganda, organizmda yallig‘lanish jarayonlari kuchayadi va bu holat terida ham aks etadi.Probiotiklar va prebiotiklar ichak mikroflorasini tiklash orqali teri holatini yaxshilashga yordam beradi. Shu sababli ratsionda fermentlangan mahsulotlar, sabzavotlar va tolaga boy oziq-ovqatlar bo‘lishi muhimdir.

Suv organizmning barcha jarayonlari uchun zarur bo‘lib, terining namligi va elastikligini saqlashda ham muhim rol o‘ynaydi. Yetarli miqdorda suv ichilmaganda teri quriydi, rangsizlanadi va tez qarish belgilari paydo bo‘lishi mumkin.

Teri salomatligini saqlash uchun quyidagi ovqatlanish tamoyillariga amal qilish tavsiya etiladi:

- Meva va sabzavotlarni muntazam iste’mol qilish
- Qayta ishlangan oziq-ovqatlarni kamaytirish
- Shakar va yog‘li mahsulotlarni cheklash

• Yetarli miqdorda suv ichish

Xulosa: Yuqoridagi tahlillar shuni ko‘rsatadiki, to‘g‘ri ovqatlanish teri salomatligini saqlashda muhim omil hisoblanadi. Teri muammolarini faqat tashqi vositalar bilan davolash yetarli emas, balki organizm ichki muvozanatini tiklash ham zarur.Sog‘lom ovqatlanish, vitamin va mikroelementlarga boy ratsion hamda to‘g‘ri turmush tarzi orqali nafaqat teri holatini yaxshilash, balki umumiy salomatlikni mustahkamlash mumkin. Shu bois, teri muammolarini bartaraf etishda kompleks yondashuv muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Davidson’s Principles and Practice of Medicine. Elsevier nashriyoti.
2. Baumann L. Nutrition and Skin: Lessons for Healthy Skin.
3. American Academy of Dermatology ma’lumotlari.
4. World Health Organization (WHO) – Healthy diet bo‘yicha tavsiyalar.
5. FAO – Human nutrition resources.
6. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi materiallari.
7. Zamonaviy dermatologiya va dietologiya bo‘yicha maqolalar.