THE PERSPECTIVE OF NEW ERA SCIENCES
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL
www.global-science-review.com
editor@global-science-review.com

INTERMITTENT FASTING (OCH QOLIB OVQATLANISH) FOYDA VA XAVFI

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

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

Annotatsiya: Mazkur ishda intermittent fasting (och qolib ovqatlanish)ning inson salomatligiga ta'siri tahlil qilinadi. Uning vazn kamaytirish va metabolik ko'rsatkichlarni yaxshilashdagi foydalari hamda ehtimoliy xavflari ko'rib chiqiladi. Natijada, ushbu usul samarali bo'lishi mumkinligi, biroq individual yondashuv va tibbiy nazorat zarurligi aniqlanadi.

Kalit so'zla: Intermittent fasting, och qolib ovqatlanish, metabolizm, vazn kamaytirish, glukoza, sog'liq, homilador, yallig'lanish, ovqatlanish rejimi

Kirish: So'nggi yillarda ovqatlanish rejimlari orasida intermittent fasting (IF) keng ommalashib bormoqda. Ushbu yondashuv energiya iste'molini vaqt bo'yicha cheklashga asoslanadi va vazn nazorati hamda metabolik sog'liqni yaxshilashda samarali vosita sifatida ko'rilmoqda. Mazkur tezisda intermittent fastingning fiziologik asoslari, qisqa va uzoq muddatli ta'siri hamda ehtimoliy xavflari ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi.

Asosiy qism: Intermittent fasting — bu ovqatlanish va ochlik davrlarini almashlab borishga asoslangan ovqatlanish modeli hisoblanadi. Eng ko'p qo'llaniladigan shakllari quyidagilar:

• vaqt bilan cheklangan ovqatlanish (masalan, 16:8 rejimi)

• 5:2 modeli (haftaning ikki kunida kaloriyani keskin kamaytirish)

• kun ora ro'za tutish

Mazkur yondashuv organizmda metabolik o'zgarishlarni keltirib chiqarib, hujayra darajasida moslashuv jarayonlarini faollashtiradi.

Fiziologik mexanizmlar

Intermittent fasting davomida organizm energiya manbai sifatida glyukozadan yog‘ kislotalariga o‘tadi. Bu jarayon metabolik moslashuvni kuchaytiradi va hujayralarda tiklanish mexanizmlarini, xususan autofagiyani rag‘batlantiradi. Natijada hujayra ichidagi shikastlangan komponentlar parchalanadi va qayta ishlanadi.

Foydali ta’sirlari

Ilmiy tadqiqotlarga ko‘ra, intermittent fasting qisqa muddatda quyidagi ijobiy natijalarni beradi:

• tana vaznining kamayishi
• insulin sezgirligining oshishi
• qon glyukoza darajasining barqarorlashuvi
• lipid profili (xolesterin) yaxshilanishi
• arterial qon bosimining pasayishi
• yallig‘lanish markerlarining kamayishi

Surunkali kasalligi bor odamlarda o‘tkazilgan tadqiqotlar ham ularning holatini yaxshiroq nazorat qilish mumkinligini ko‘rsatgan. Biroq, bu tadqiqotlarning aksariyati qisqa muddatli bo‘lib, bir necha oy davom etgan xolos. Agar bu dieta uzoq yillar davomida davom ettirilsa, foydasi saqlanib qoladimi — bu hali aniq emas.

Xavflari va cheklovlari

Shunga qaramay, intermittent fastingning ayrim salbiy jihatlari ham mavjud:

• charchoq va bosh aylanishi
• gipoglikemiya xavfi
• bosh og‘rig‘i va kayfiyat o‘zgarishlari
• gastrointestinal muammolar (masalan, ich qotishi)
• ayollarda gormonal o‘zgarishlar

Bundan tashqari, uzoq muddatli samaradorligi hali yetarli darajada o‘rganilmagan. Ba’zi ilmiy ishlarda kaloriyani oddiy cheklash ham shunga o‘xshash natijalarni berishi mumkinligi ta’kidlanadi.

Shuningdek, tadqiqotchilar turli fasting rejimlari bir xil darajada foydali yoki yo‘qligini ham aniq bilishmaydi. Ba’zi dalillar shuni ko‘rsatadiki, 16 soat och qolib, 8 soat ovqatlanish (16:8 usuli) boshqa vaqt bilan cheklangan rejimlarga nisbatan yurak kasalligi xavfini oshirishi mumkin.

Qarshi ko‘rsatmalar

Quyidagi guruhlar uchun intermittent fasting tavsiya etilmaydi:

• bolalar va o‘smirlar

• homilador va emizikli ayollar

• 1-tip diabet bilan og‘rigan bemorlar

• ovqatlanish buzilishlari (eating disorders) mavjud shaxslar

Biroq yuqoridagi guruhlarga kirmaydigan va intermittent fastingni xavfsiz bajara oladigan odamlar bu usulni uzoq muddat davom ettirishlari mumkin. Bu hatto hayot tarziga aylanishi va foyda keltirishi mumkin.

Shuni yodda tutish kerakki, intermittent fasting har bir odamga turlicha ta’sir qiladi. Agar siz bu usulni boshlaganingizdan keyin noodatiy bezovtalik, bosh og‘rig‘i, ko‘ngil aynishi yoki boshqa alomatlarni sezsangiz, albatta shifokorga murojaat qiling.

Xulosa:Intermittent fasting metabolik sog‘liqni yaxshilash va vazn nazoratida samarali vosita bo‘lishi mumkin. Biroq uning uzoq muddatli ta’siri to‘liq aniqlanmagan va individual yondashuvni talab qiladi. Shu sababli, ushbu ovqatlanish usulini qo‘llashdan oldin tibbiy mutaxassis bilan maslahatlashish.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mayo Clinic. Intermittent fasting: What are the benefits and risks?
2. Johns Hopkins Medicine. Intermittent fasting: Benefits and safety.
3. WebMD. Intermittent fasting: What is it and how does it work?

4. Welton S. et al. (2020). Intermittent fasting and weight loss: systematic review. BMJ Open.

5. JAMA Network (2021). Intermittent Fasting Overview.

6. Varady K.A. (2011). Intermittent versus daily calorie restriction: which diet regimen is more effective? Obesity Reviews