EMIZIKLI AYOLLARDA TANA MASSASI INDEKSI VA TANA YOG‘I KO‘RSATKICHLARINING O‘ZARO MUVOFIQLIGI

Husanova Xadichabonu Donyorovna
Biologiya (turlari bo‘yicha) magistrant

Annotatsiya. Emizish davrida ayol organizmida energiya almashinuvi va tana tarkibida fiziologik o‘zgarishlar yuz beradi. Tana vazni va tana massasi indeksi (BMI) umumiy antropometrik baholashda keng qo‘llanilsa-da, ular organizmdagi yog‘ to‘qimasining haqiqiy miqdorini to‘liq aks ettirmasligi mumkin. Mazkur tadqiqotning maqsadi emizikli ayollarda BMI ko‘rsatkichlarini tana yog‘i va visseral yog‘ darajasi bilan birgalikda baholashdan iborat bo‘ldi. Tadqiqot Qashqadaryo viloyati G‘uzor tumanida 18–35 yoshdagi 50 nafar emizikli ayol ishtirokida kesim usulida olib borildi. Antropometrik o‘lchovlar bilan bir qatorda bioelektrik impedans tahlili yordamida tana yog‘i foizi, tana yog‘i massasi, mushak massasi va visseral yog‘ darajasi baholandi. Natijalar BMI ortishi bilan tana yog‘i ko‘rsatkichlarining ham yuqorilash tendensiyasi mavjudligini ko‘rsatdi. Shu bilan birga, ayrim guruhlarda BMI va tana yog‘i ko‘rsatkichlari o‘rtasidagi tafovut tana tarkibini faqat BMI asosida baholashning cheklanganligini ko‘rsatadi. Olingan ma’lumotlar emizikli ayollarda antropometrik ko‘rsatkichlarni tana tarkibi parametrlari bilan birgalikda baholash maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi.

Kalit so‘zlar: emizikli ayollar, BMI, tana yog‘i, visseral yog‘, tana tarkibi, bioelektrik impedans, antropometriya.

Kirish. Emizish davri ayol organizmida energiya sarfi, gormonal holat va moddalar almashinuvining o‘zgarishi bilan kechadigan muhim fiziologik davr hisoblanadi. Ushbu jarayonlarda tana vazni va tana tarkibining o‘zgarishi individual xususiyatlarga ega bo‘lib, yog‘, mushak va suv komponentlarining nisbati turlicha shakllanishi mumkin.

Tana massasi indeksi tana vaznini bo‘yga nisbatan baholash imkonini beruvchi qulay ko‘rsatkich bo‘lsa-da, u tana massasining qaysi qismi yog‘, mushak yoki boshqa komponentlardan tashkil topganini ko‘rsatmaydi. Shu sababli BMI ko‘rsatkichini tana yog‘i va boshqa tana tarkibi parametrlari bilan birgalikda baholash organizmning antropometrik va metabolik holatini to‘liqroq tavsiflash imkonini beradi.

Shu nuqtayi nazardan, emizikli ayollarda BMI va tana yog‘i ko‘rsatkichlarining o‘zaro muvofiqligini o‘rganish muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotning maqsadi G‘uzor tumanida istiqomat qiluvchi emizikli ayollarda BMI ko‘rsatkichlarini tana yog‘i va visseral yog‘ darajasi bilan birgalikda baholashdan iborat bo‘ldi.

Materiallar va metodlar. Tadqiqot 2025-yilda Qashqadaryo viloyati G‘uzor tumanida 18–35 yoshdagi 50 nafar emizikli ayol ishtirokida kesim (cross-sectional) usulida o‘tkazildi. Tadqiqot ishtirokchilarining bo‘yi va tana vazni o‘lchanib, BMI hisoblandi. Tana tarkibi Xiaomi Body Composition Scale S400 qurilmasi yordamida bioelektrik impedans usulida baholandi. Bunda tana yog‘i foizi va massasi, mushak massasi, visseral yog‘ darajasi hamda umumiy tana suvi ko‘rsatkichlari qayd etildi. Olingan ma’lumotlar deskriptiv usulda tahlil qilindi.

Natijalar va muhokama. Tadqiqot natijalarida emizikli ayollarda BMI ko‘rsatkichlari tana yog‘i miqdori bilan bir yo‘nalishda o‘zgarish tendensiyasini ko‘rsatdi. 18–26 yosh guruhida o‘rtacha BMI 1-tug‘ruqda 23,41 kg/m², 2-tug‘ruqda 25,71 kg/m² va 4-tug‘ruqda 26,10 kg/m² ni tashkil etgan bo‘lsa, tana yog‘i foizi mos ravishda 28,9%, 32,4% va 37,2% ni tashkil etdi. 27–35 yosh guruhida ham BMI yuqorilagan guruhlarda tana yog‘i foizining ortishi kuzatildi: o‘rtacha BMI 1-tug‘ruqda 18,40 kg/m², 3-tug‘ruqda 26,34 kg/m² va 4-tug‘ruqda 26,76 kg/m² bo‘lgan, tana yog‘i foizi esa mos ravishda 27,15%, 33,93% va 37,27% ni tashkil etgan.

Mazkur natijalar BMI ko‘rsatkichining oshishi tana yog‘i miqdorining ortishi bilan birga kechishi mumkinligini ko‘rsatadi. Biroq BMI tana tarkibining sifatini

alohida aks ettirmaganligi sababli, faqat ushbu ko‘rsatkich asosida ayol organizmidagi yog‘ to‘planish darajasiga to‘liq baho berish imkoniyati cheklangan.

Visseral yog‘ ko‘rsatkichlarida ham guruhlar bo‘yicha farqlanish kuzatildi. 18–26 yosh guruhida visseral yog‘ darajasi 1-tug‘ruqda 7,31 dan 4-tug‘ruqda 13,40 gacha oshgan. 27–35 yosh guruhida esa ushbu ko‘rsatkich 6,50 dan 11,50 gacha o‘zgarib, keyingi guruhlarda pasayish va qayta ortish kuzatildi. Bu holat visseral yog‘ miqdori faqat BMI yoki tug‘ruqlar soni bilan emas, balki individual metabolik xususiyatlar bilan ham bog‘liq bo‘lishi mumkinligini ko‘rsatadi.

Tana yog‘i foizining ayrim guruhlarda BMI bilan parallel ravishda ortishi emizikli ayollarda tana vaznini baholashda antropometrik va tana tarkibi ko‘rsatkichlarini birgalikda qo‘llash maqsadga muvofiqligini ko‘rsatadi. Ayniqsa, BMI chegaraviy qiymatlarga ega bo‘lgan ayollarda tana yog‘i foizi va visseral yog‘ ko‘rsatkichlarini qo‘shimcha baholash organizmning tana tarkibi haqida kengroq ma’lumot berishi mumkin.

Tadqiqotning kesim dizayni va tanlama hajmining nisbatan kichikligi natijalarni ehtiyotkorlik bilan talqin qilishni talab etadi. Bundan tashqari, ovqatlanish, jismoniy faollik, laktatsiya davomiyligi va homiladorliklar oralig‘i kabi omillar alohida baholanmagan. Shu sababli aniqlangan munosabatlarni sababiy bog‘liqlik sifatida talqin qilish mumkin emas.

Xulosa. Emizikli ayollarda BMI va tana yog‘i ko‘rsatkichlari o‘rtasida bir yo‘nalishdagi o‘zgarish tendensiyasi kuzatildi. Tana yog‘i foizining BMI bilan birga ortishi tana massasini baholashda faqat BMI ko‘rsatkichidan foydalanishning cheklanganligini ko‘rsatadi. Visseral yog‘ ko‘rsatkichlarining guruhlar bo‘yicha o‘zgaruvchanligi esa tana tarkibining individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi. Shuning uchun emizikli ayollarning antropometrik holatini baholashda BMI ni tana yog‘i va visseral yog‘ kabi tana tarkibi ko‘rsatkichlari bilan birgalikda qo‘llash maqsadga muvofiq.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Butte N.F., King J.C. Energy requirements during pregnancy and lactation. *Public Health Nutrition*. 2005;8(7A):1010–1027.
2. Butte N.F., Hopkinson J.M. Body composition changes during lactation are highly variable among women. *The Journal of Nutrition*. 1998;128(2):381S–385S.
3. WHO Expert Consultation. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. *The Lancet*. 2004;363(9403):157–163.
4. Kyle U.G., Bosaeus I., De Lorenzo A.D., et al. Bioelectrical impedance analysis—part I: review of principles and methods. *Clinical Nutrition*. 2004;23(5):1226–1243.