BALIQ MOYI VA UNING FOYDALI XUSUSIYATLARI

Jumayeva Zoxida Jamshitovna
Samarqand davlat tibbiyot universiteti davolash fakulteti
Akramqulov Tohir Axrorovich
Samarqand davlat tibbiyot universiteti pediatriya fakulteti talabasi
Pardayeva Sohiba Bo`riyevna
Samarqand davlat tibbiyot uniersiteti
Samarqand viloyati O‘zbekiston

Annotatsiya: Ushbu maqolada baliq moyining inson salomatligi uchun foydali taraflari va uning odam organizimi ta'siri davomida qanday o‘zgarishlarga olib kelinishi muhokama qilinadi. Moyning qabul qilinishi davomida ruhiy salomatlikka ta'siri, arterial qon bosimidagi o‘zgarishlari, yurak salomatligining moyi ta'siridagi kuzatishlari va yallig‘lanishga qarshi xususiyatlari hamda baliq moyining qanday vaqtda ishlatilishi ko‘rib chiqiladi

Kalit so‘zlar: Baliq moyi, omega-3, gipertoniya, metabolizm, ruhiy salomatlik, arterial qon bosim, ko‘z salomatligi, yallig‘lanish, dipressiya.

Аннотация: В этой статье обсуждается польза рыбьего жира для здоровья и то, как он влияет на организм человека. В ней обсуждается влияние рыбьего жира на психическое здоровье, изменения артериального давления, влияние рыбьего жира на здоровье сердца и его противовоспалительные свойства, а также когда следует использовать рыбий жир.

Ключевые слова: Рыбий жир, омега-3, гипертония, метаболизм, психическое здоровье, артериальное давление, здоровье глаз, воспаление, депрессия.

Annotation: This article discusses the beneficial aspects of fish oil for human health and the changes it may lead to in the human body during its effects. It examines the influence of fish oil on mental health, changes in arterial blood pressure, observations regarding heart health under the influence of the oil, its anti-inflammatory properties, and the appropriate timing for its usage.

Keywords: Fish oil, omega-3, hypertension, metabolism, mental health, arterial blood pressure, eye health, inflammation, depression.

KIRISH

Baliq moyi-treska, kambala, olabug‘a, sulaymonbaliq, paltus baliqlari jigaridan va dengiz sut emizuvchilarining teri osti yog‘ qatlamidan olinadigan moy. Sarg‘ish, tiniq suyuqlik bo‘lib, baliq hidi va mazasi bor. Tarkibida ko‘p miqdorda A va D vitaminlari, shuningdek yod va boshqa birikmalar bo‘ladi. Vitaminlashtirilgan baliq moyi ham ishlab chiqariladi. Raxit, sil, shabko‘rlikning oldini olish va davolashda suyakning bitishini tezlatish maqsadida ishlatiladi.

ISSN 3030-3907

Baliq moyi inson salomatligi uchun foydali hisoblanadi. Uning doimiy qo‘llanishi zararli oqibatlarga ham olib kelishi mumkin. Bu bilan baliq moyining ham salbiy ham ijobiy taraflari birdek inson uchun xizmat qilishini ta'kidlab o‘tishimiz lozim. Baliq moyining foydasi nimada degan fikr har bir inson uchun ajoyib qiziqish hisoblanadi. Sababi baliqning ko‘p iste'mol qilinishi va ehtiyojning ortiqligi. Baliq moyining foydasi: baliq moyida 30 foizgacha omega-3 bo‘ladi. Bu yog‘li kislotalarning o‘rnini hech narsa bosolmaydi: ular organizm uchun zarur, biroq u mazkur kislotalarni mustaqil sintez qilolmaydi. Shuning uchun uni ovqatdan olishi lozim. Aynan shuning uchun ham omega-3 kislotalari yurak qon-tomiri kasalliklarini profilaktika qilish va davolash bo‘yicha xalqaro tibbiy tavsiyalarga kiritilgan. Bu amerikaliklarning baliq yog‘i uchun yiliga milliard dollardan ortiq pul sarflashning sabablaridan biridir.

Baliq moyi ehtimol, yurak salomatligini yaxshilaydi. Turli olimlar aniq bog‘liqlikni belgilashgan: odam qancha ko‘p baliq iste'mol qilsa, yurak kasalliklariga duch kelish ehtimoli shuncha kamayadi. Baliq moyi ruhiy salomatlikni qo‘llab-quvvatlaydi. Miyaning deyarli 60 foizi yog‘dan iborat, uning katta qismi omega-3 kislotalarni kulrang moddaning normal faoliyati uchun zarur deb hisoblaydilar. Bundan tashqari baliq moyi vaznni kamaytirishda ham yordam beradi. Baliq moyili qo‘shimchalar vaznni kamaytirishda haftasiga uch marta 45 daqiqadan sport bilan shug‘ullanish kabi yordam beradi.

Ehtimol, ko‘z salomatligini qo‘llab-quvvatlaydi. Ma'lumki, omega-3 yetishmaydigan odamlar ko‘pincha ko‘rishning yoshga bog‘liq buzilishlariga duch kelishadi. Umuman olganda bu boradagi tadqiqotlar hozircha yetarli emas.
Arterial qon bosimini pasaytiradi. Klivlend klinikasi mutaxassislarining fikricha, omega-3 yog‘ kislotalari jismoniy mashqlar va tuz iste'molini kamaytirish orqali hayot tarzining o‘zgarishi kabi qon bosimini pasaytiradi. Bu esa gipertoniyadan aziyat chekadigan uchun yaxshi yangilik.

Yallig‘lanishga qarshi xususiyatlarga ega. Normada yallig‘lanishlar hatto foydali: chunki immum tizimi infeksiyalarga qarshi kurashadi. Biroq uzoq cho‘zilgan, surunkali yallig‘lanish jarayonlari zararli ekani aniq. Aynan ular semizik, diabet, yurak kasalliklari, revmatoid artrit, astmaning rivojlanishiga sabab bo‘ladi. Baliq moyi yallig‘lanish jarayonlarini kechiktiradi va ularning belgilarini yengillashtirishda yordam beradi.

Depressiyani yengillashtiradi. Baliq moyini iste'mol qilish orqali depressiyadan aziyat chekuvchilar o‘zlarini ancha yaxshi his etishadi. Bundan tashqari, tadqiqotlardan birining 67 foiz ishtirokchilaridan ushbu ruhiy buzilish belgilari omega-3 kursidan keyin deyarli to‘liq yo‘qotgan.

ISSN 3030-3907

Teri holatini yaxshilaydi. Omega-3 yog‘ kislotalari epidemisdagi moddalar almashinuvida ishtirok etadi. Agar ular yetishmasa, teri namlikni yo‘qotib, qurishni boshlaydi va yallig‘lanish hamda infeksiyalarga moyilligi ortadi. Baliq moyi terini sog‘lom saqlashda yordam beradi. Bundan tashqari, psoriazda teri holatini yaxshilaydi.

Baliq moyining zarari nimada? Foyda ortidan quvib, oshirib yubormaslik muhim. Baliq moyining ko‘pligi uning yetishmasligi kabi zararli.

Baliq moyi qondagi qand miqdorini oshiradi. Kichik tadqiqot kuniga 8 g omega-3 yog‘ kislotalarni qabul qilish qondagi glyukoza darajasini 22 foiziga ortirishiga olib keladi. To‘g‘ri, bu 2 turdagi diabetga ega odamlargagina tegishli - boshqa odamlarda tadqiq etilmagan.

Qon ketish ehtimolini oshiradi. Kuniga 640 mg va undan ko‘proq omega-3 qabul qilish sog‘lom katta odamlarda qonning qotishini kamaytirish mumkin. Har kuni 1 grammdan 5 grammgacha baliq moyi qabul qilgan o‘smirlarda burundan qon ketish ehtimoli ortadi.

Qon bosimini pasaytiradi. Gipertoniklar uchun yaxshi bo‘lgan narsa gipotoniklar uchun yomon. Agar muammoingiz-qon bosimining pastligi bo‘lsa, baliq moyini qabul qilishda ehtiyotkor bo‘lishi lozim. Shuning uchun o‘zingizni yomon his etishga olib keladi.

Diareya chaqiradi. Ich ketishi - baliq moyini iste'mol qilishning eng keng tarqalgan qo‘shimcha ta'sirlardan biri.

Jig‘ildon qaynashiga olib keladi. Bu qo‘shimcha ta'sir keng tarqalgan. Shuning uchun kislotali reflyuksga moyil bo‘lsangiz, baliq moyini iste'mol qilishda ehtiyotkorlik lozim. Demak, baliq moyini iste'mol qilish kerakmi yoki yo‘qmi?

Sog‘lom bo‘lish uchun haftasiga 140-280 g baliq moyi yetarli. Agar ratsioningizda u kamroq bo‘lsa, qo‘shimcha omega-3 qabul qilish mumkin.

Aynan qancha ekanligi juda murakkab savol. Tibbiyot xodimlari baliq moyining kunlik normasi bo‘yicha ko‘rsatkichlar borasida aniq fikrga kelishmagan. Ular faqat taxminlarni olg‘a surishadi. Demak, Amerika Sog‘liqni saqlash milliy institutining talqiniga ko‘ra, erkaklar kuniga 1,6 g omega-3 yog‘ kislotasi, ayollar esa - 1,1 g iste'mol qilishi zarur.

Biroq dozani mustaqil ravishda emas, sog‘lig‘ingiz, ratsioningiz va umuman hayot tarzingizdan boxabar terapevt bilan birgalikda tanlash lozim. Ana shunda baliq moyidan maksimum darajada foyda olasiz va zararli jihatlarga duch kelmaysiz.

Baliq moyi mushaklarni chiqarish uchun sport bilan shug‘ullanish va vazn tashlash davomida metabolizmni tezlashtirish uchun foydalidir.

ISSN 3030-3907

Boshqa ko‘plab yog‘lardan farqli o‘laroq, baliq yog‘i tanada teri osti yog‘ shaklida " zaxiralanish " uchun deyarli ishlatilmaydi, balki hujayralarning lipid qatlamini hosil qilishga sarflanadi.

Baliq moyining zararli ta'raflari.

Baliq yog‘i bir qator foydali xususiyatlarga ega bo‘lishiga qaramay, uni ishlatish uchun qarshi ko‘rsatmalar mavjud.

Baliq yog‘i qon ketish xavfini oshirishi mumkin, shuning uchun qon ivishining buzulishi va antikoagulyant dorilarni qabul qilishda baliq yog‘i qarshi ko‘rsatiladi. Xoletsistit yoki pankreatitning xuruj olishida ehtiyotkorlik bilan foydalanish tavsiya etiladi.

Homiladorlik va laktatsiya davrida baliq yog‘ini qabul qilishdan oldin shifokor konsultatsiyasini olish zarur. Mahsulotni noto‘g‘ri yoki juda ko‘p miqdorda qabul qilishda oshqozon va ichaklarda reaktsiya kuzatilishi mumkin: ko‘ngil aynishi, kekirish , diareya.

Bu muhim! Qabul qilishda me'yor dozani aniq bilish kerak. Sutkalik me'yor ayollar uchun 1100 mg, erkaklar uchun esa 1600 mgni tashkil etadi.

Baliq moyi tibbiyotda ham tartib bo‘yicha qo‘llanishi kerak.

Mahsulot vitamin yetishmovchiligi, raxit kasalligi tashxislanganda biologik faol qo‘shimcha sifatida buyuriladi. Shuningdek, baliq yog‘i asosida aterosklerozni oldini olish va davolash uchun dorilar ishlab chiqariladi.

Biz hozirgi kunlarda iste'mol qilayotgan ushbu mahsulot harorati sovuq dengiz baliqlarining go‘shtlaridan olinadi, maxsus tarzda qayta ishlanadi va olingan yog‘ izolyatsiya qilinadi. Avvallari bolalarga qoshiqda berilgan baliq yog‘i esa semiz baliqlarining jigaridan olingan.

Omega-3 ko‘p to‘yingan yog‘li kislotalar nafaqat baliq yog‘ida, balki ismaloq, yong‘oq, loviya, zig‘ir va xantal yog‘i kabi mahsulotlarda ham bor.

Inson organizmi uchun foydali bu moddaning yana bir tarkibi - biologik faol oziq - ovqat qo‘shimchalari. biroq, ularni suiste'mol qilmaslik lozim.

TANLASH VA SAQLASH QOIDALARI

Mahsulot ikki shaklda chiqariladi: jelatinli kapsulalar va suyuq holatda.

Idishda saqlanadigan baliq yog‘ini tanlashga alohida e'tibor berilishi lozim. Polito‘yinmagan yog‘ kislotalari tezda oksidlanadi, shuning uchun ochiq havoda mahsulot sifati tezda yomonlashadi. Mahsulotning yaroqlilik muddati o‘tmaganligi va shisha to‘q qora rangda bo‘lishi muhim ahamiyatga ega. Qadoq ochilganidan keyin muzlatgichda saqlash va undan tezda foydalanish tavsiya etiladi.

Baliq yog‘ining ta'mi juda o‘ziga xosdir, bundan tashqari u kuchli hidga ega. Shuning uchun vositaning ko‘pchilikka yog‘ni oksidlanishdan saqlaydigan va saqlash muddatini uzaytiradigan jelatin kapsulali shakli qulayroqdir. Kapsulalarni

ISSN 3030-3907

quyosh nuri tushmaydigan joyda 20 darajadan yuqori bo‘lmagan haroratda saqlash kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. https://daryo.uz/k/2024/01/30/baliq-yogining-organizm-uchun-5-ta-foydali-xususiyati
2. https://sputniknews.uz/20220806/baliq-yogi-qanday-kasalliklardan-himoya-qiladi-21668514.html
3. Fayzullayev, N.I., Umirzakov, R.R., Pardaeva, S.B.Study of acetylating reaction of acetylene by gas chromatographic method//ACS National Meeting Book of Abstracts, 2005, 229(2)
4. Fayzullaev N., Pardaeva S. B. Cleaning of natural gas from sulphur preservative compounds //AIP Conference Proceedings. – AIP Publishing LLC, 2024. – T. 3045. – №. 1. – C. 060041.
5. Fayzullaev N., Pardayeva S. Synthesis of NaA-type Zeolite and its sorption properties //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2023. – T. 402. – C. 14012.
6. Образцов р. О. У. С., цеолита в. Коллоидная химия //Главный редактор. – 2022. – С. 49.
7. Pardayeva S., Fayzullayev N. Interkalary sorbentlarni qo‘llash va ularni ajratib olish texnologiyasi //Academicia: Xalqaro ko‘p tarmoqli tadqiqot jurnali. – 2022. – T. 12. – №. 6. – S. 23-34.
8. Fayzullaev N., Pardayeva S. Natural gas drying technology //E3S Web of Conferences. – EDP Sciences, 2023. – T. 462. – C. 03010.
9. Pardaeva S., Fayzullaev N. I. Study of texture and sorbtion properties of high silicone zeolites synthesed from bentonite. – 2021.
10. Pardayeva SB, Fayzullaev NI Interkalyar sorbentlarni olish va ularni qo‘llash //Ko‘p o‘lchovli tadqiqotlar bo‘yicha Osiyo jurnali. – 2021. – T. 10. – №. 6. – S. 39-53.
11. Fayzullayev N. I. et al. About mechanism of acetone formation from acetylene on polyfunctional catalyst //Abstracts of Papers of the American Chemical Society. – 1155 16th st, nw, washington, dc 20036 usa : amer chemical soc, 2002. – т. 223. – с. u22-u22.
12. Shovkatovich A. N., Sohiba P. Elektrokimyoviy davolash va diagnostika usullari //american journal of education and learning. – 2025. – т. 3. – №. 1. – с. 423-426.
13. Baxtiyorovna S. G., Bo‘riyevna P. S. Yadro kimyosining tibbiyotdagi o ‘rni //Research Focus. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 134-136.
14. Xurshedovna Y. Z., Bo‘riyevna P. S. Yurak gilikozidlarining kimyoviy tuzilishi //Research Focus. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 145-148.

ISSN 3030-3907

15. Bo‘Riyevna P. S., O‘G‘Li F. J. B., O‘G‘Li N. F. F. Fermentlarning tibbiyotdagi ahamiyati va ularning qo‘llanilishi //Science and innovation. – 2022. – T. 1. – №. D3. – C. 397-402.

ISSN 3030-3907