

SEMIZLIK VA BUNING KELIB CHIQISH SABABLARI

Jo`raboyeva Shoxsanam Zaynobiddinovna

Annotatsiya: *Semizlikning sababi ko'p omilli bo'lib, bir nechta asosiy omillar birgalikda ta'sir etishi natijasida kelib chiqadi. Sodda qilib aytganda, semizlikning asosiy sababi - bu qabul qilingan energiya (kaloriya) sarflangan energiyadan (jismoniy faollik) ko'p bo'lishidir. Semizlikning oldini olish uchun sog'lom ovqatlanish, muntazam jismoniy faollik va stressni boshqarish muhim ahamiyatga ega.*

Kalit soʻzlar: *semizlik, sogʻlom ovqatlanish, koʻp harakat qilish, energiya, kaloriya, yogʻ, isteʼmol qilish.*

Semizlik - bu organizmda ortiqcha yog' to'planishi natijasida kelib chiqadigan kasallik. Bu nafaqat estetik muammo, balki bir qator jiddiy sog'liq muammolariga, jumladan yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet, ba'zi saraton turlari va boshqa kasalliklarga olib kelishi mumkin.

Semizlikning kelib chiqish sabablari:

Semizlikning asosiy sababi - bu qabul qilingan energiya (kaloriya) sarflangan energiyadan (jismoniy faollik) ko'p bo'lishi hisoblanadi. Boshqacha qilib aytganda, agar siz kundalikda sarflaganingizdan ko'ra ko'proq kaloriya iste'mol qilsangiz, ortiqcha kaloriya yog'ga aylanadi va semizlikka olib keladi.

Semizlikning kelib chiqishiga sabab bo'luvchi omillarni quyidagicha guruhlash mumkin:

1. Noto'g'ri ovqatlanish:

- Yuqori kaloriyali ovqatlar: Tez tayyorlanadigan ovqatlar (fast food), shirinliklar, gazli ichimliklar, yog'li va qovurilgan ovqatlar yuqori kaloriyaga ega bo'lib, ortiqcha vaznga olib kelishi mumkin.

- Kam tolali ovqatlar: Meva, sabzavot va donli mahsulotlar tolaga boy bo'lib, to'qlik hissini beradi va ortiqcha ovqatlanishning oldini oladi. Tolali ovqatlar kam iste'mol qilish semizlikka olib kelishi mumkin.

- Katta porsiyalar: Kattalashgan porsiyalarda ovqatlanish ortiqcha kaloriya iste'mol qilishga olib keladi.

- Muntazam ovqatlanmaslik: Kun tartibiga rioya qilmaslik, vaqtida ovqatlanmaslik yoki ovqatlanishni o'tkazib yuborish keyinroq ortiqcha ovqatlanishga olib kelishi mumkin.

2. Jismoniy faollikning kamligi:

- Sedoq turmush tarzi: Kunning ko'p qismini o'tirib o'tkazish, kompyuterda ishlash, televizor ko'rish va kam harakat qilish kaloriya sarfini kamaytiradi va semizlikka olib keladi.

- Sport bilan shug'ullanmaslik: Muntazam jismoniy mashqlar kaloriya sarfini oshiradi, mushak massasini quradi va metabolizmni tezlashtiradi. Sport bilan shug'ullanmaslik semizlik xavfini oshiradi.

- Avtotransportdan ko'p foydalanish: Piyoda yurish yoki velosipedda sayr qilish o'rniga avtotransportdan foydalanish jismoniy faollikni kamaytiradi.

3. Genetik omillar:

- Irsiyat: Semizlikka moyillik genlar orqali o'tishi mumkin. Agar sizning oilangizda semizlik bilan og'riganlar bo'lsa, sizning ham semirib ketish xavfingiz yuqori bo'ladi.

- Metabolizm: Metabolizm tezligi har bir insonda har xil bo'ladi. Ba'zi odamlar boshqalarga qaraganda tezroq kaloriya yoqishadi. Metabolizm tezligi past bo'lgan odamlarda semizlik xavfi yuqori bo'ladi.

4. Gormonal buzilishlar:

- Gipotiroidizm: Qalqonsimon bezning yetarli gormon ishlab chiqarmasligi metabolizmni sekinlashtiradi va semizlikka olib kelishi mumkin.

- Polikistik tuxumdon sindromi (PKTS): Ayollarda PKTS gormonal muvozanatni buzadi va semizlik xavfini oshiradi.

- Kushing sindromi: Kortizol gormonining ortiqcha ishlab chiqarilishi semizlikka olib kelishi mumkin.

5. Psixologik omillar:

- Stress: Stress ortiqcha ovqatlanishga olib kelishi mumkin, ayniqsa yuqori kaloriyali va shirin ovqatlar iste'mol qilishga.

- Depressiya: Depressiya kayfiyatni yaxshilash uchun ovqatlanishga olib kelishi mumkin.

- Zerikish: Zerikish vaqtni o'tkazish uchun ovqatlanishga olib kelishi mumkin.

- Emotional ovqatlanish: His-tuyg'ularni (xafa bo'lish, g'azablanish, tashvishlanish) bostirish uchun ovqatlanish.

6. Dori-darmonlar:

- Ba'zi antidepressantlar, steroidlar va diabetga qarshi dorilar vazn ortishiga olib kelishi mumkin.

7. Uyqu yetishmasligi:

- Uyqu yetishmasligi gormonal muvozanatni buzadi, ishtahani oshiradi va metabolizmni sekinlashtiradi, bu esa semizlikka olib kelishi mumkin.

8. Atrof-muhit omillari:

- Ovqatga oson kirish: Yuqori kaloriyali ovqatlar va tez tayyorlanadigan ovqatlarga oson kirish ortiqcha ovqatlanishga olib kelishi mumkin.

- O'tirishga mo'ljallangan muhit: O'tirishni rag'batlantiradigan muhit (masalan, ofis ishi, televizor ko'rish) jismoniy faollikni kamaytiradi.

- Marketing va reklama: Yuqori kaloriyali ovqatlar va ichimliklarning agressiv marketingi va reklamasini ortiqcha ovqatlanishga olib kelishi mumkin.

Semizlikning kelib chiqishiga bir nechta omillar ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom turmush tarziga rioya qilish, to'g'ri ovqatlanish, muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish va xavf omillarini nazorat qilish orqali semizlikning oldini olish mumkin.