



INTERVAL OCHLIK - SOG'LOM OZISH YO'LIMI YOKI XAVFLI TRENDMI?

Toshkent Kimyo xalqaro universiteti Kosmetologiya yo'nalishi

2-bosqich talabasi

Bozorova Muhayyo

Annotatsiya: So'nggi yillarda so'nggi davrning eng ommabop va bahsmunozarali tana vaznini nazorat qilish usullaridan biri hisoblangan interval ochlik usuli juda ko'p e'tibor qozondi. Bu usulda ma'lum davrlar ichida oziq-ovqat iste'mol qilinmaydi, keyin esa ma'lum vaqt oralig'ida yengil va cheklangan ratsion asosida ovqatlaniladi. Maqolada interval ochlik usulining sog'lom ozish yo'li sifatida afzalliklari va xavf-xatarlari tahlil qilinib, kimlarga ushbu usul tavsiya etilishi mumkinligi, kimlarga esa qat'iyan mumkin emasligi muhokama qilinadi. Shuningdek, qancha yoshdan boshlab qo'llanishi mumkinligi, qaysi kasalliklarda va salomatlik holatlarida interval ochlik usulidan foydalanish tavsiya qilinmasligi haqida keng yoritiladi. Tadqiqotlar va amaliy ma'lumotlar asosida ushbu usulning real imkoniyatlari va chegaralari ko'rsatib beriladi.

Kalit so'zlar: interval ochlik, sog'lom ozish, parhez, oziqlanish, salomatlik, kasalliklar, yosh chegaralari, xavfli trend.

Kirish

Dunyo miqyosida ortiqcha vazndan aziyat chekayotgan odamlar soni tobora oshib bormoqda. Shu bilan birga, vazn yo'qotish metodlari ham ko'paymoqda. Interval ochlik usuli so'nggi yillar ichida juda mashhur bo'lib, ko'plab mutaxassislar va oddiy odamlar orasida keng tarqalmoqda. Ushbu usulda oziq-ovqat iste'moli ma'lum vaqtlar davomida butunlay to'xtatiladi, keyin esa oziq-ovqat cheklangan muddatlarda qabul qilinadi. Bu usulning fan va amaliyotdagi o'rniga e'tibor qaratib, sog'lom va xavfsiz ozish uchun uni qo'llashning qoidalari, chegaralari va salbiy tomonlari haqida so'z yuritiladi. Interval ochlik, ya'ni "intermittent fasting" deb



ataluvchi usul, organizmga aniq va tayinli vaqtlar davomida oziq-ovqat kiritilmasligini nazarda tutadi. Masalan, ko'pchilik tomonidan qo'llanadigan usulda kuniga sakkiz yoki o'ndan ortiq soat vaqt davomida ovqatlanish mumkin, qolgan vaqtlar esa ochlikda o'tadi. Boshqa modellarda esa kunda yoki haftada ma'lum kunlarga to'liq yoki qisman ochlik saqlanadi. Bu usul organizmning metabolik jarayonlarini tartibga solishga yordam beradi, yog' to'planishini kamaytiradi va metabolik sog'liqni yaxshilashi mumkin.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Organizmda uzoq vaqt ochlik saqlanganida, yomon holatida ishlayotgan insulin darajasi tushadi, organizm mavjud yog' zaxiralarini energiya uchun iste'mol qila boshlaydi. Bu jarayon orqali vazn kamayadi, ayniqsa ortiqcha yog' to'planishidagi salbiy omillar kamayadi. Shuningdek, interval ochlik hujayra tiklanishi jarayonlarini rag'batlantiradi, immunitetni yaxshilaydi va oksidativ stressning kamayishiga yordam beradi. Bu usul shuningdek, muntazam parhezlar va kaloriya hisoblashdan farqli ravishda, individga kuchli psixologik bosim o'tkazmaydi, chunki u oziq-ovqatni butunlay cheklamaydi, balki faqat vaqt ichidagi ratsionni tartibga soladi [1].

Interval ochlik usuli faqat ma'lum sharoitlarda va to'g'ri yondashuv bilan qo'llanilganda sog'lom va samarali bo'lishi mumkin. Odatda sog'lom, jismonan faol, ortiqcha vazn yoki qisman semizlikka ega bo'lgan kattalar uchun tavsiya etiladi. Ayniqsa, metabolik sindromi mavjud bo'lganlar, qandli diabet I tipidan tashqari, vaznini normallashtirish uchun ushbu usulni shifokor nazorati ostida foydalanishlari mumkin. Bundan tashqari, me'yordagi jismoniy faollik va balanslangan ovqatlanish bilan birga amalga oshirilsa, interval ochlik yaxshiroq samara beradi. Biroq, interval ochlik usulini barcha uchun mos yo'l deb hisoblash noto'g'ri bo'ladi. Yosh bolalar, o'smirlar va homilador yoki emizikli ayollar uchun bu usul tavsiya qilinmaydi, chunki ularning organizmi yetarli ozuqa va energiya manbaiga doimiy ehtiyoj sezadi. Qon bosimi bilan bog'liq muammolari bo'lganlar, oshqozon-ichak trakti kasalliklari (masalan, gastrit, oshqozon yarasi), yurak-qon tomir tizimi muammolari, shuningdek, oshqozon bezi va jigar faoliyati buzilganlar ham interval ochlikdan



ehtiyotkorlik bilan foydalanishlari lozim. Bundan tashqari, anoreksiya yoki boshqa ovqatlanish buzilishlari bilan ogʻriganlar, qandli diabetning ayrim shakllari, ruhi beqarorlik va stressli holatlar mavjud boʻlsa, mazkur usul salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin [2].

Eng koʻp uchraydigan turlari:

1. **12:12** — 12 soat ovqatlanish, 12 soat tanaffus.
2. **14:10** — 10 soatlik ovqatlanish oynasi, 14 soat tanaffus.
3. **16:8** — 8 soat ovqatlanish, 16 soat tanaffus.
4. **18:6** — 6 soat ovqatlanish, 18 soat tanaffus.
5. **20:4** — 4 soat ovqatlanish, 20 soat tanaffus.
6. **5:2 usuli** — haftaning 5 kunida odatdagi ovqatlanish, 2 kunida ovqat miqdorini keskin kamaytirish.
7. **Alternate-day fasting (ADF)** — kun ora roʻza tutish yoki ovqatni juda cheklash.

Muhokama va natijalar

Interval ochlik usulining boshlanish yoshi haqida aniq bir standart mavjud emas, lekin meditsina sohasidagi ekspertlar bu usulni kattalar uchun mos deb hisoblaydilar. Yosh organizmlar, ayniqsa, bolaning va oʻsmirlarning kelajakdagi sogʻlom oʻsishi va rivojlanishi uchun muntazam va toʻliq ovqatlanish zarur. Shuning uchun yosh bolalar va oʻsmirlar uchun interval ochlik qoʻllanilishi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Aksariyat mutaxassislar ushbu usulni oʻttiz yoshdan oshgan kattalar uchun tavsiya etishadi, lekin har doim individual holatga qarab shaxsiy maslahat olish zarur. Baʼzi surunkali kasalliklarda interval ochlik usulining qoʻllanilishi qatʼiyan mumkin emas. Masalan, qandli diabet bilan ogʻrigan bemorlar uchun ovqatlanish grafigidagi keskin oʻzgarishlar glyukozaning nazoratida qiyinchiliklar tugʻdirishi mumkin. Shuningdek, oshqozon-ichak muammosi, gastrit, oshqozon yarasi kabi kasalliklar bilan birga boʻlganlarda uzoq vaqt ochlik zararli natijalar berishi mumkin. Yurakning ishemik kasalliklari va gipertoniya bilan



ogʻriganlar uchun ham shifokorlar tavsiyalari asosida qatʼiy parhez qoidalariga rioya qilish talab qilinadi. Bundan tashqari, gormonal buzilishlar, ayniqsa ayollarda hayz siklida muammolar mavjud boʻlsa, uzoq davom etgan ochlik muammolarni kuchaytirishi mumkin [3].

Interval ochlikni notoʻgʻri, masalan, juda uzoq muddat och qolish, organizm uchun zarur boʻlgan ozuqaviy moddalarning yetishmasligi, zaiflik, bosh aylanishi, konfuziyaga muhtalo boʻlish kabi salbiy taʼsirlarni keltirib chiqarishi mumkin. Shuningdek, metabolik buzilishlar, ovqatlanish xulqining buzilishi – ortiqcha yeyish yoki turgʻunlik vaqtida suzgʻichlikka uchrash ehtimoli ham bor. Dastlabki bosqichlarda oʻzini kuchsiz his qilish, ovqatga boʻlgan norozilik kabi holatlar boʻlishi mumkin, ammo ularning ogʻriqlari davom etsa, shifokor bilan maslahatlashish zarur [4].

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, interval ochlik ayrim kattalar uchun ovqatlanish tartibini nazorat qilishga yordam berishi mumkin, ammo uni hamma uchun sogʻlom ozish usuli deb boʻlmaydi. Notoʻgʻri yoki haddan tashqari cheklangan ovqatlanish organizmga zarar yetkazishi mumkin. Ayniqsa, oʻsish davrida boʻlgan yoshlar uchun muntazam va muvozanatli ovqatlanish muhim. Shuning uchun sogʻlom boʻlish uchun keskin parhezlardan koʻra, toʻgʻri ovqatlanish, yetarli uyqu va jismoniy faollikka eʼtibor berish maʼqul.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Longo, V. D., va Panda, S. (2018). Ochlik, sirkadiyalik ritm va vaqt bilan cheklangan ovqatlanish salomatlikka taʼsiri. Cell Metabolism jurnali.
2. Anton, S. D., Moehl, K., Donahoo, W. T., va boshqalar (2019). Metabolik oʻzgarishlarni tushunish va ochlikning sogʻliqqa foydalari. Obesity jurnali.
3. Patterson, R. E., va Sears, D. D. (2019). Oraliq ochlikning metabolik taʼsiri. Annual Review of Nutrition.
4. Tinsley, G. M., va La Bounty, P. M. (2020). Oraliq ochlik va tana tarkibi, sogʻliq koʻrsatkichlariga taʼsiri. Nutrition Reviews jurnali.



5. de Cabo, R., va Mattson, M. P. (2020). Oraliq ochlikning sog'liq, qarish va kasalliklarga ta'siri. The New England Journal of Medicine.
6. Varady, K. A. (2021). Oraliq ochlik va metabolik sog'liq. Annual Review of Nutrition.