

## YOG'LARNING HAYOTIMIZDAGI AHAMIYATI

*Abdikadirova Zebo Zarifboyevna*  
*Qoraqalpog'iston Respublikasi Amudaryo tumani*  
*77-maktab kimyo fani o'qituvchisi*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada yog'lar va ularning inson salomatligiga sog'lom va nosog'lom ta'siri, yog'larning turlari: to'yingan va to'yinmagan yog'lar haqida so'z yuritiladi

**Kalit so'zlar:** Yog'lar, sog'liq, parhez, to'yinmagan yog'lar, tana funksiyalari

**Kirish.** Yog'lar (shuningdek, lipidlar sifatida ham tanilgan), inson ozuqasining muhim tarkibiy qismlaridan biri bo'lib, ular inson salomatligini saqlashga katta hissa qo'shadi. Biroq, yillar davomida ko'p miqdorda yog'ni o'z ichiga olgan oziq-ovqatlar iste'moli vazn ortishi va yurak-qon tomir kasalliklarini rivojlanish xavfini oshirmoqda. Shu sababli, dietologlar va shifokorlar tomonidan odamlarga yog'li ovqatlarni iste'mol qilishni cheklash tavsiya etilmoqda. Shunga qaramay, yog'lar tananing to'g'ri ishlashi uchun zarur bo'lgan muhim oziq modda hisoblanadi. Ushbu maqolada yog'lar inson salomatligi uchun muhimligini va nima uchun odamlar sog'lom yog'larni tanlashi kerakligini tushuntiramiz.

**Asosiy qism.** Yog'lar inson o'sishi va rivojlanishi uchun zarur bo'lgan asosiy oziq moddalardan biridir. Yog'lar tana vaznining muhim qismini tashkil qiladi va turli tana funksiyalarida muhim rol o'ynaydi.

Yog'lar asosiy oziq moddalar (oqsillar, yog'lar, uglevodlar) sirasiga kirib, ular bir qancha muhim vazifalarni bajaradi. Birinchidan, ular organizm uchun eng boy energiya (quvvat) manbaidir. Ikkinchidan, yog'lar teri tagida, ichki a'zolar atrofida, mushak tolalari orasida to'planadi va ehtiyoj tug'ilganida ishga tushib organizmning energiyaga bo'lgan ehtiyojini qondirib turadi. Uchinchidan, yog'lar har bir hujayraning membranasi va boshqa tarkibiy qismlari uchun qurilish materialini bo'lib xizmat qiladi. To'rtinchidan esa zarur A, D, E va K vitaminlari faqatgina yog'da erigan holda organizmga qabul qilinadi va o'zlashtiriladi. Shunday qilib yog'lar katta ahamiyatga ega, lekin har qanday yog' ham organizm uchun bir xil foyda keltiravermaydi, bu o'rinda ularning birinchi navbatda kimyoviy va fizikaviy xususiyatlari hal qiluvchi rol o'ynaydi.

### 1. Energiya manbai

Yog'lar, uglevodlar va oqsillar kabi, organizmni faoliyatni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan energiya bilan ta'minlaydi. Biroq, uglevodlar va oqsillar bilan solishtirganda, yog'lar har bir gramm uchun ko'proq energiya beradi. Bundan tashqari, tana yog'larni yog' to'qimasi sifatida saqlaydi, u parchalanishi va jismoniy faoliyat uchun yoqilg'i sifatida qo'llanilishi mumkin. Yog'lar, shuningdek, organizmga yog'da eriydigan vitaminlarni o'zlashtirishga yordam beradi va ular sog'lom hujayralar uchun hujayra membranalarini qurishga yordam beradi.

### 2. Gormonal muvozanat

Yog'lar gormonlarning muhim tarkibiy qismidir, ular gormonal muvozanatni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Masalan, yog'lar xolesterin tarkibiga kiradi, progesteron, kortizol va testosteron kabi steroid gormonlarini sintez qiluvchi moddadir. Yog'larsiz odamlarda gormonal nomutanosiblik paydo bo'lishi mumkin, bu esa sperma sonining kamayishi, bepushtlik va boshqa asoratlar kabi sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

### 3. Miya funksiyasi

Miya taxminan 60% yog'dan iborat shuning uchun u to'g'ri ishlashi uchun yog'larni talab qiladi. Miya xotira, qaror qabul qilish va tananing boshqa qismlari bilan aloqa qilish kabi kognitiv qobiliyatlarini saqlab qolish uchun doimo sog'lom yog'lar bilan ta'minlanishi kerak. Shuning uchun sog'lom yog'larga ega bo'lmagan yuqori darajada qayta ishlangan ovqatlarni iste'mol qilish miya tumanligi, aqliy zaiflik va boshqa salbiy oqibatlariga olib kelishi mumkin.

### 4. Kasalliklarning oldini olishi

Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, yong'oq, yog'li baliq va yog'larda mavjud bo'lgan sog'lom yog'larni iste'mol qilish odamda yurak kasalliklari, 2-toifa diabet va hatto saratonning ayrim turlarini rivojlanish xavfini kamaytirishi mumkin. Masalan, to'yinmagan yog'lar yaxshi xolesterin darajasini oshirishga yordam beradi va yomon xolesterinni kamaytiradi, bu esa yurak xastaligi xavfini kamaytirishga yordam beradi. Bundan tashqari, sog'lom yog'lar 2-toifa diabet bilan bog'liq bo'lgan insulin qarshiligini kamaytirishga yordam beradi.

Yog'lar energiya manbai bo'lib, ular A, D, E va K vitaminlarini o'zlashtirish uchun zarurdir. Yog'lar metabolizm, o'sish va ko'payish kabi tana jarayonlarini tartibga soluvchi gormonlar ishlab chiqarish uchun ham zarurdir. Yog'larning uchta asosiy toifasi mavjud: to'yingan, to'yinmagan va trans yog'lar. To'yingan va trans yog'lar nosog'lom hisoblanadi, chunki ular yurak xastaligi va yuqori xolesterin darajasi kabi turli xil sog'liq sharoitlari xavfini oshirishi mumkin. Boshqa tomondan, to'yinmagan yog'lar ko'plab sog'liq uchun foydalarga ega va yurak kasalliklari, qon tomirlari va 2-toifa diabet kabi surunkali kasalliklar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Omega-3 va omega-6 yog' kislotalari kabi to'yinmagan yog'larga boy parhezni iste'mol qilish yallig'lanish kasalliklari, saraton xavfini kamaytiradi va miya faoliyatini yaxshilaydi. Ba'zi oziq-ovqatlar to'yinmagan yog'larning boy manbai bo'lib, yong'oqlar, urug'lar, baliqlar va zaytun va kolza yog'i kabi o'simlik moylaridir.

Yog' kislotalari tarkibiga ko'ra yog'lar to'yingan, to'yinmagan, monoto'yinmagan, polito'yinmagan, gidrogenezlangan turlarga bo'linadi. To'yingan yog'larda yog' kislotalarining molekullari vodorod atomlari bilan to'liq ta'minlangan bo'lsa, to'yinmaganlarida bo'sh joylar bo'lib, ularga qo'shimcha vodorodlar birikib olishi mumkin. Ushbu bo'sh joylar bitta bo'lsa bunday yog' kislotalari monoto'yinmagan, ikkita va undan ziyod bo'lsa polito'yinmagan deyiladi. To'yinmagan yog' kislotali yog'larga asosan o'simlik yog'lari kirib, suyuq (xona haroratida erigan) holda bo'ladi. Masalan, kungaboqar,

zaytun, paxta chigiti, soya yog'lari tarkibida yog' kislotalarining miqdori 75-90 foizgacha bo'ladi. Palma, kakao yog'lari hamda barcha hayvon yog'lari (qo'y, qoramol) o'z tarkibida ko'pi bilan 40-50 foiz to'yinmagan yog' kislotalari saqlaydi va quyuc (xona harorati sharoitida ham qotgan) holda bo'ladi.

Sog'lom ovqatlanishda to'yinmagan yog'lar muhim ahamiyatga ega. Almashtirib bo'lmaydigan yog' kislotalari (linol, linolen, araxidon va boshqalar) aynan shu yog'lar tarkibiga kiradi. Iste'mol taomlarida ushbu yog'lar ishlatilsa, yomon sifatli xolesterin ko'payib ketmaydi, demak ko'pgina yurak-qon tomirlari kasalliklari, ayniqsa aterosklerozning oldi olinadi.

Xulosa. Yog'lar sog'lom tanani saqlashda muhim rol o'ynaydi, ya'ni odamlar o'z menyusidan yog'larni butunlay olib tashlamaligi kerak. Yong'oq, urug'lar, yog'li baliq va avakado kabi sog'lom yog'larni tanlash sog'liq uchun ko'plab foyda keltirishi mumkin, shu jumladan surunkali kasalliklarning rivojlanish xavfini kamaytiradi. Shuning uchun, odamlar o'z dietasidan yog'larni yo'q qilishga e'tibor berish o'rniga, to'g'ri turdagi yog'larni tanlashlari kerak. Shunday qilib, odamlar yaxshi sog'liq va farovonlikdan bahramand bo'lishlari mumkin.

#### **Adabiyotlar**

1. O.G. Ganiyeva and M.J. Iqbalova "Yog' foydasi va kasalliklardan himoya"
2. Rebekka, M. va boshqalar (2018). "O'simlik asosidagi parhezlar yurak-qon tomir kasalliklari, 2-toifa diabet va saratonning ayrim turlari bilan bog'liq tizimli ko'rib chiqish va meta-tahlil", Amerika yurak assotsiatsiyasi jurnali.
3. L. Karimova "Yog'ning salomatligimizga ta'siri"
4. N. Qurbanova "Yog'ning yaratilishi va salomatligimizga ta'siri"