MERIDIAN
DIAGNOSTIC HOSPITAL

ACTACAMU

Ilmiy jurnal • Scientific journal • Научный журнал

№4.1
(12.1)
maxsus son

Oliy ta'lim, fan va innovatsiyalar vazirligi
"CENTRAL ASIAN MEDICAL UNIVERSITY"
xalqaro tibbiyot universiteti
Turkiyaning YUKSAK IXTISOS UNIVERSITETI

"Tibbiyotdagi islohotlar - inson qadri uchun"

xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari
2025 yil 18 - 19 noyabr Farg`ona

www.camuf.uz

ISSN: 2181-4155

ActaCAMU

Ilmiy jurnal №4.1 (12.1) 2025 maxsus son

Bosh muharrir
Mamasadikov Nurillo Shukrullayevich – CAMU rektori

Bosh muharrir o‘rinbosari
PhD, dotsent Normatova Shahnoza Anvarovna (Farg‘ona)

Tahrir hay’ati:
DSc, dotsent Botirov Murodjon Turg‘unboyevich (Farg‘ona)
t.f.d., prof. Raimjanov Abdulaziz Abduxafizovich (Farg‘ona)
t.f.d., prof. Imamov Otabek Sunnatovich (Toshkent)
t.f.d., prof. Madazimov Madamin Mo’minovich (Andijon)
t.f.d., prof. Ermatov Nizom Jumaqulovich (Toshkent)
t.f.d., prof. Ro‘ziyev Sherzod Ibodullayevich (Toshkent)
t.f.d., prof. Abdullayev Ravshanbek Babajonovich (Urganch)
t.f.d., prof. Salaxidinov Kamoliddin Zuxriddinovich (Andijon)
t.f.d., prof. Мухиддин Нуриддин Давлатали (Tojikiston)
f.f.d., prof. Saidov Abdumanon Sattorovich (Tojikiston)
t.f.d., prof. Privalova Irina Leonidovna (Rossiya)
t.f.d., prof. Suxinin Andrey Anatolyevich (Rossiya)
t.f.d., prof. Muslumov Gurbanxan Feteli oglu (Ozarbayjon)
t.f.d., prof. Sholan Rashad Farxadovich (Ozarbayjon)
t.f.d., prof. Magalov Islam Sharifovich (Ozarbayjon)
t.f.d., prof. Rayimov G‘ayrat Nabiyevich (Farg‘ona)
PhD, prof. Mir Axmad Manzur (Hindiston)
t.f.d., prof. Shatmanov Suynali Toktonazarovich (Qirg‘iziston)
t.f.d., prof. Gilyarevskiy Sergey Rudjerovich (Rossiya)
t.f.d., dotsent Pyagay Grigoriy Borisovich (Toshkent)
t.f.d., dotsent Babadjanov Oybek Abdujabborovich (Toshkent)
t.f.n., dotsent Shadmanova Lola Abdujalilovna (Toshkent)
t.f.n., Sultanov Gafurdjan Nematbekovich (Toshkent)
dotsent Abdumanonov Ahrorjon Adxamjonovich (Farg`ona)

Acta CAMU jurnali OAK rayosatining 2024 yil 27 sentyabrdagi 361/6-son qarori bilan tibbiyot fanlari bo‘yicha dissertatsiyalar asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro‘yxatiga kiritilgan.

Qo`lyozmalar taqriz qilinmaydi va qaytarilmaydi. Jurnalda yoritilgan materiallarning haqoniyligi uchun maqolaning mualliflari va reklama beruvchilar mas`uldir.

“ActaCAMU” jurnali tahririyati,
tel: +998953090770,
Maqolalar elektron pochta orqali qabul qilinadi, e-mail: acta_camu@mail.ru
Web sayt: www.camuf.uz

Jurnal O`zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligidan 2022 y. 29 yanvardagi №057214 raqam bilan ro`yxatdan o`tgan

Bosishga ruhsat etildi 20.10.2024 y. Adadi 100 nusxa. Buyurtma 00007, “O‘zbek nusxa markazlari” MChJ bosmaxonasi. Manzil: Farg`ona shahar, B.Marg‘iloniy ko‘chasi, 1A uy.

54.	*Irgashev M.B., Aliyev D.S.* - Ishemik insultdan keyingi aritmiyalarni prognozlashda kardial biomarkerlarning qo`llanilishi: O‘zbekiston populyatsiyasi bo`yicha tahlil	1099
55.	*Isaqova N.R., Rustamova M.* - Anatomiya va klinik epidemiologiya bogliqligi	1101
56.	*Israilova G.M.* - O‘zbekiston Respublikada go'sht mahsulotlarini ishlab chiqarishda HACCP tizimidan foydalanish	1105
57.	*Ismoilova O.L., Mo’ydinova G.A.* - Homilador ayollarning jinsiy a’zolari infeksiyalari	1108
58.	*Isroilov F.I., Mamathalilova F.F.* - Kognitiv funksiyasini oshiruvchi oziq ovqat mahsulotlari	1112
59.	*Йигиталиева Х.М.* - Роль фторсодержащих средств в снижении распространенности кариеса в группах риска	1113
60.	*Китайбеков С.М., Худайберганов А.С.* - Оценка пищевой и биологической ценности некоторых национальных продуктов и блюд Каракалпакстана	1117
61.	*Китайбеков С.М., Худайберганов А.С.* - Роль зерновых продуктов в питании сельского и городского населения Узбекистана	1121
62.	*Komilov Z.M.* - Talabalarda tana massasi indeksi (BMI) ko`rsatkichlari: milliy tahlil va jahon statistikasi bilan solishtirish	1122
63.	*Komilova D.A.* - Daun sindromi tarqalishi va uning oldini olish chora tadbirlari	1126
64.	*Kurbanova G.N., Berdiyeva X.U.* - Bolalarda nutqiy rivojlanishdan orqada qolishni erta tashxislash va profilaktikasi	1128
65.	*Khudoyberdieva D.I., Obidov D.Q.* - The role of the measles virus in the development of infectious encephalitis	1130
66.	*Мадгазиев О.Р.* - Прогностические факторы послеоперационных осложнений у больных с камнями желчного пузыря	1134
67.	*Мирзаев Ш.М.* - Ретроспективное исследование клинических исходов при различных формах панариция	1137
68.	*Маматкулова М.Т., Холматов М., Тохиров И.* - Беременность во время пандемии коронавирусной инфекции Covid – 19. Рискы и влияния на будущего ребенка	1140
69.	*Микаилов У.С., Мамедов З.М.* - Роль судебно - медицинской экспертизы в профилактике травматизма, связанного с употреблением алкоголя	1144
70.	*Микаилов У.С., Мамедов З.М.* - Особенности судебно - медицинской экспертизы травм головы и шеи, возникающих при дорожно - транспортных происшествиях	1145
71.	*Madraximova Z.M., G‘ayratova S.Sh.* - Yuqumli kasalliklar shifoxonasida ishlovchi tibbiyot xodimlarining mehnat sharoitlarini gigiyenik baholash	1146
72.	*Madaminov F.A.* - Clinical case of successful treatment of Covid - 19–associated invasive pulmonary aspergillosis	1148
73.	*Mamasaidova M.M., Aliyev D.S.* - Umurtqa pog’onasi disk churaasi operatsiyasidan keyingi immun tizim o’zgarishlari va nevrologik oqibatlari	1150
74.	*Mamatxanova G.M., Nurmuhammadova N.I.* - Aholi o‘rtasida gelmintozlar bilan kasalanishni kamaytirishda patronaj hamshirasining o‘rni	1153
75.	*Mamatxanova G.M., Saminova Sh.A.* - Sog‘liqni saqlash muassasalarida tibbiy hisobot hujjatlarini avtomatlashtirishni takomillashtirish	1156
76.	*Mamatova Sh.I.* - Neftdan olinadigan koks va uning xususiyatlari	1159
77.	*Mamanazirov J.Q.* - Erta yoshdagi bolalarda virusli infeksiyalardan keyingi yurak zararlanishida aritmiyalarni oldini olish	1160
78.	*Maraimov U.* - Semizlikni profilaktikasida parhez va jismoniy tarbiyaning gigiyenik roli	1161

ActaCAMU
№ 12.1 2025
ISSN: 2181-4155

Isroilov F.I., Mamathalilova F.F.
Central Asian Medical University

KOGNITIV FUNKSIYASINI OSHIRUVCHI OZIQ OVQAT MAHSULOTLARI

Dolzarbligi. Inson tanasidagi har bir a'zo oziqlanishdan bevosita ta'sirlansa-da, miya eng talabchan organ hisoblanadi. U tana og'irligining atigi 2% ni tashkil qilsa-da, umumiy energiya sarfining qariyb 20% ini iste'mol qiladi. Zamonaviy fanning "nutritional neuroscience" (oziqlanish neyrofanlari) deb ataluvchi sohasi ovqatlanish odatlarining nafaqat jismoniy salomatlikka, balki kognitiv funksiyalarga - xotira, diqqat, qaror qabul qilish qobiliyatiga - qanday ta'sir qilishini chuqur o'rganmoqda.

"Miya"ning kognitiv funksiyalari inson ong faoliyati va aqliy jarayonlarini boshqaruvchi aqliy (bilish) funksiyalari bo'lib, ular bizga o'ylash, tushunish, eslab qolish, qaror qabul qilish va muammolarni hal qilish imkonini beradi.

Materiallar va metodlar. Bu maqolada miyaning optimal faoliyatini ta'minlashga qaratilgan ilmiy asoslangan oziqlanish strategiyalarini, jumladan, maxsus diyetalar va asosiy biomolekulalarning ahamiyati tahlil qilinadi.

Natijalar. Miyaning neyronlararo aloqalarni mustahkamlash, yallig'lanishni kamaytirish va oksidlanish stressidan himoyalash uchun zarur bo'lgan uchta asosiy komponent mavjud, Bular:

Omega-3 yog' kislotalari (DHA). Dokozaheksaen kislotasi (DHA) miyaning kulrang moddasi lipid tarkibining qariyb 40%ni tashkil qiladi. U miya hujayralari (neyronlar) membranasining elastikligi va o'tkazuvchanligi uchun zarurdir.

Omega-3ning vazifasi: sinaptik plastislikni (neyronlarning bir-biri bilan bog'lanish qobiliyatini) yaxshilaydi, bu o'z navbatida o'rganish va xotira uchun fundamental hisoblanadi. Omega-3 yog' kislotalari manbalari bu - yog'li baliqlar (losos, skumbriya, seld), yong'oqlar, zig'ir urug'i.

Antioksidantlar va flavonoidlar. Antioksidantlar miyani erkin radikallar keltirib chiqaradigan oksidlanish stressidan himoya qiladi. Oksidlanish stressi Altsgeymer va Parkinson kasalliklarining rivojlanishidagi asosiy omillardan biridir.

Antioksidantlar vazifasi: qon-miya to'sig'ini (BBB) kesib o'tib, neyronlararo aloqalarni kuchaytiruvchi omillarni (BDNF kabi) rag'batlantiradi. Antioksidantlar manbalari bu - qora shokolad, ko'k choy, mevalar (qorag'at, chernika, malina), yashil bargli sabzavotlar (ismaloq, karam).

B guruh vitaminlari va folat kislotasi. Vitamin B6, B9 (Folat) va B12 gomosistein darajasini nazorat qilishda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Homosistein darajasining yuqoriligi kognitiv buzilish va demensiya rivojlanishi bilan bog'liq.

B guruh vitaminlari va folat kislotasi vazifasi: neyrotransmitterlar (serotonin, dofamin) sintezida ishtirok etadi va asab tolalarini himoya qiladi. B guruh vitaminlari va folat kislotasi manbalari bu - tuxum, go'sht, dukkaklilar, suli, sut mahsulotlari.

Oziqlanish komponentlarini yakka-yakka o'rganishdan tashqari, butun bir ovqatlanish modeli miya salomatligi uchun muhimdir. Kognitiv salohiyatni kuchaytiruvchi maxsus dietalar ko'plan bo'lib, lekin ilmiy jihatdan eng ko'p o'rganilgan ikkita asosiy dieta mavjud bular o'rta yer dengizi diyetasi va MIND diyetasidir.

O'rta yer dengizi diyetasi uslubida ovqatlanish doimiy ravishda yurak-qon tomir kasalliklari va kognitiv buzilish xavfini kamaytiradigan eng foydali dietalar qatoriga kiritilgan. Bunda asosiy mahsulot sifatida sabzavotlar, mevalar, yong'oqlar, donli mahsulotlar (asosan to'liq donli), zaytun

ActaCAMU
№ 4.1 (12.1) 2025
ISSN: 2181-4155

yog‘i (asosiy yog‘ manbai), baliq (haftada kamida ikki marta) va o‘rtacha miqdorda parranda go‘shti va qizil vino istemol qilinadi.

Zaytun yog‘idagi monoto‘yinmagan yog‘lar, baliqdagi Omega-3 kislotalari va mevalardagi antioksidantlarning yuqori miqdori tufayli miyada yallig‘lanish jarayonlari sezilarli darajada pasayadi.

MIND (Mediterranean-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay) dietasi O‘rta Yer Dengizi va DASH (Gipertenziyani to‘xtatish uchun parhez yondashuvlari) dietalarining eng yaxshi jihatlarini birlashtiradi va aynan kognitiv funksiyalarni saqlab qolishga qaratilgan. Ushbu dieta faqatgina miya salomatligiga e’tibor qaratadi. Unda ayniqsa yashil bargli sabzavotlar, yong‘oqlar va rezavor mevalarni muntazam iste’mol qilish tavsiya etiladi. Biroq cheklovlar ham mavjud, misol uchun qizil go‘sht, sariyog‘ va margarin, pishloq, shirinliklar va tez tayyorlanadigan (fast food) ovqatlar keskin cheklanadi.

Kognitiv salohiyatni optimallashtirish nafaqat qanday yeyishga, balki tananing umumiy muvozanatiga ham bog‘liq.

Hattoki yengil suvsizlanish (Gidratatsiya) (1-3% darajada) ham diqqatni jamlash, ish xotirasi va kayfiyatga salbiy ta’sir ko‘rsatishi ilmiy isbotlangan. Miya suvni o‘z ichiga olgan organ hisoblanadi, shuning uchun uning yetarli miqdorda bo‘lishi neyronlararo signallarning tezligi uchun muhimdir.

So‘nggi tadqiqotlar ichak va miya o‘rtasida to‘g‘ridan-to‘g‘ri biokimyoviy aloqa (ichak-miya o‘qi) mavjudligini ko‘rsatmoqda. Ichakdagi foydali bakteriyalar (mikrobiom) kayfiyat va kognitiv funksiyalarga ta’sir qiluvchi neyrotransmitterlar (masalan, serotoninning 90%i ichakda ishlab chiqariladi) va qisqa zanjirli yog‘ kislotalarini (SCFA) ishlab chiqaradi. Prebiyotik va probiyotiklarga boy mahsulotlar (yogurt, kefir, achitilgan karam, suli, piyoz, banan) iste’moli orqali ichak mikrobiomini mustahkamlash, bilvosita, miya salomatligini yaxshilaydi.

Xulosa. Kognitiv salohiyatni oshirish zamonaviy dunyoda hayot sifatini ta’minlovchi asosiy omildir. Oziqlanishni miyani qo‘llab-quvvatlaydigan strategik vosita sifatida ko‘rish, bizga nafaqat kasalliklarning oldini olishga, balki miyaning o‘rganish, yechim topish va xotirlash qobiliyatini maksimal darajada oshirishga imkon beradi. O‘rta yer dengizi va MIND dietalarining asosiy tamoyillariga rioya qilish, Omega-3 kislotalari va antioksidantlar bilan boyitilgan “Aql-zakovat dasturxoni”ni yaratish, har qanday yoshda insonning intellektual salohiyatini uzoq muddat saqlab qolish uchun eng ishonchli va tabiiy yo‘ldir. Oziqlanish - bu shunchaki ehtiyoj emas, balki miya faoliyatiga investitsiyadir.

ActaCAMU
№ 4.1 (12.1) 2025
ISSN: 2181-4155