

KANSEROGEN MODDALAR VA ULARNING SARATON RIVOJLANISHIDAGI AHAMIYATI.

Mirzakarimova Sarvinoz Sobirjon qizi

*FJSTI, «Patalogik anatomiya» yo`nalishi klinik ordinatori, Farg`ona shahar
sarvinozmirzakarimova5@gmail.com*

Annotatsiya: *Butun dunyoda saraton yurak-qon tomir kasalliklaridan keyin o'limning asosiy sababidir; bu dunyo miqyosida o'limning ikkinchi sababi deb hisoblanadi. Bunga sabab genetik jihatdan o'zgartirilgan meva va sabzavotlar va ba'zi pestitsidlar va kanserogenlar ta'siriga duchor bo'lgan oziq-ovqatlarni iste'mol qilish, chekish, spirtli ichimliklar ichish kabi nosog'lom turmush tarzi xatti-harakatlari bo'lishi mumkin. Kanserogen birikmalarning ayrim misollarini keltirish orqali saraton kasalligi va takrorlanish xavfiga o'ziga xos oziq-ovqat mahsulotlarining ta'sirini ta'kidlaydi.*

Kalit so`zlar: *saraton, kanserogenlar, kanserogenez, oziq-ovqat qo`shimchalari*

Kanserogen moddalar (lot. cancer — rak va genes — keltirib chiqarmoq), kanserogenlar, onkogenn moddalar — ma'lum sharoitda organizmga ta'sir qilganda saraton va boshqa o'smalar paydo qiluvchi kimyoviy moddalar. 500 ga yaqin xili ma'lum. Politsiklik uglevodorodlar, azobo'yoqlar, aromatik aminlar, nitrozaminlar, og'ir metall tuzlari, alkaloidlar, toksinlar va boshqalar kanserogen moddalarga kiradi. Ularning ko'pchiligi mutagenlar va immunodepressantlardir. Kanserogen moddalar odam va hayvon organizmiga tashqaridan kirishi (ekzogen kanserogen moddalar) yoki organizmning o'zida kanserogen bo'lmagan moddalardan paydo bo'lishi (endogen kanserogen moddalar) mumkin. Ba'zi endogen mahsulotlar (steroid gormonlar, triptofan metabolitlar va b.) ko'p to'plansa yoki sifati o'zgarsa, ular ham kanserogen moddaga aylanishi mumkin.

Kanserogenlar DNK ishini faol ravishda buzadigan, organizm hujayralarida nosozliklarni keltirib chiqaradigan turli xil vositalar va moddalardir. Kanserogen moddalar bora-bora saraton o'simtasining shakllanishi va rivojlanishining patofiziologik jarayoni bo'lgan kanserogenezga olib keladi.

Hatto, foydali oziq-ovqat mahsulotlari ham agar ularni noto'g'ri uslubda pishirish natijasida kanserogen taomga aylanishi mumkin. Masalan, o'simlik yog'ida qovurish, qizartirib qovurish, sirka bilan konservalash kabi. Qarsildoq shaklda qovurilgan qobiqda (qovurilgan kartoshka yoki go'sht) zaharli birikmalar hosil bo'ladi:

- Akrilamid;
- Yog' kislotalari metabolitlari;
- Turli xil aldegidlar;
- Benzapiren.

Shuningdek, bunday zaharli birikmalar qovurilgan bo'g'irsoq va teshik kulcha (ponchik)larda, kartoshka chipslarida, ko'mirda dudlab pishirilgan go'shtda uchraydi.{1}

Vazn yo'qotish uchun sun'iy shirinlagichlardan foydalanish organizmga zarar yetkazadi. Gazlangan ichimliklar, qahva va parhez bop shirinliklarda mavjud bo'lgan sintetik shakar o'rnini bosuvchi moddalar kilogramm yo'qotishga emas, aksincha, kilogramm ortishiga olib keladi. Sintetik shakarli dietalar oshqozon va ichak saratoni xavfini oshirishi mumkin.{3}

Aspartam — xavfli shakar o'rnini bosuvchi modda bo'lib Xalqaro Saraton Tadqiqotlari agetligi tomonidan kanserogen moddalar ro'yxatiga kiritilgan.{2} Shuningdek, bu modda homiladorlik davrida katarakta va gastroparez (hazm funksiyasining buzilishi) bilan bir qatorda onkologik kasalliklar, homila rivojlanishiga xavf tug'diradigan omillarni keltirib chiqarishi mumkin.{1}

Kolbasa, sosiska va qayta ishlangan go'shtlarda kanserogen bo'lgan kimyoviy konservantlar mavjud. Butunjahon saraton kasalligini o'rganish jamg'armasi (WCRF) odamlarga qayta ishlangan go'shtni iste'mol qilmaslikni tavsiya qiladi.{3} Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti bunday go'sht mahsulotlarini odamlar uchun kanserogenlar, deb tasniflaydi. Nitritlar kolbasalarga ishtahani ochuvchi qizil rang beradi va ularning uzoq saqlanib turishini ta'minlaydi. Ushbu kimyoviy birikmalar oshqozon shirasining ta'siri ostida kanserogen nitrozaminlarga aylanadi, ular oshqozon-ichak traktining shilliq qavatiga jiddiy ta'sir ko'rsatadi va saraton o'simtasining shakllanishiga olib keladi. Natriy nitrit (E250) yo'g'on ichak, oshqozon osti bezi va prostata saratoni xavfini oshiradi.{1}

Transyog'lar vodorod yordamida kimyoviy yo'l bilan ishlab chiqariladi. Bularga turli xil margarinlar, sut yog'i o'rnini bosuvchi moddalar va boshqa tabiiy bo'lmagan yog'lar kiradi. Bunday yog'lar pishiriqlar va qandolat mahsulotlari, souslar, mayonez, chipslar, yarim tayyor oziq-ovqatlarga qo'shiladi. Vodorodlangan yoki qisman vodorodlangan o'simlik yog'laridan iste'mol qilish organizmdagi hujayra membranalarining tuzilishini va elastikligini o'zgartiradi, bu onkologik kasalliklarning boshlanishiga olib keladi, yurak-qon tomir kasalliklarining rivojlanishiga sabab bo'ladi.{1}

Alkogolsiz ichimliklarga qo'shiladigan E150 qo'shimchasi (shakar yoki karamel rangi) tarkibida kanserogen 4-metilimidazol mavjud bo'lib, u qon saratoni, jigar va qalqonsimon bez o'smalari rivojlanish xavfini oshiradi.{1}

Spirтли ichimliklar iste'mol qilish og'iz bo'shlig'i, hiqildoq, halqum, qizilo'ngach, ichak va jigar saratoni xavfini oshiradi.{3}

Organizmni kanserogenlar ta'siridan qanday himoya qilish kerak?

Immunitetni qo'llab-quvvatlash va salomatlikka g'amxo'rlik qilish orqali kanserogenezning oqibatlarini va kanserogenlarning ta'siridan qochish mumkin. Bunda yetarlicha uxlash, jismoniy mashqlar qilish va to'g'ri ovqatlanish muhimdir. Kuchli immunitet kanserogen hujayralarini yo'q qiladi, organizmni saraton xavfidan himoya

qiladi. Kanserogenlarning organizmga kirib borishini kamaytirish uchun ularning soni va ta'sir qilish muddatini cheklash kerak. Shu bois bir nechta tavsiyalarga amal qilish zarurdir:

-Ratsiondan kelib chiqishi va sifati shubhali bo'lgan oziq-ovqatlarni chiqarib tashlang.

-Konservantlar, bo'yoqlar, transyog'lari bo'lgan mahsulotlardan foydalanishni cheklang.

-Qovurilgan, dudlangan go'sht va panjara va ochiq olovda pishirilgan idishlarni suiiste'mol qilmang.

-Yog'da go'sht, baliq va boshqa ovqatlarni qovurish o'rniga pishiring.

-Chekishni tashlang.

-Spirтли ichimliklar iste'mol qilishni kamaytiring, iloji bo'lsa, ularni umuman ichmang.

To'g'ri ovqatlanish va foydali taomlar kanserogenlarning hujumini yengishga yordam beradi. Kimyoviy reaksiyalar orqali organizmdagi xavfli birikmalarning salbiy ta'sirlarni bloklaydigan bir qancha mahsulotlar bor. Kanserogen moddalar bilan kurashuvchi mahsulotlarga quyidagilar kiradi:

-Yangi karam, sabzi, lavlagi va bu sabzavotlardan siqilgan yangi sharbatlar;

-Suvga to'yintirilgan grechka, suli yormasi, guruch;

-Ko'k choy;

-Sut mahsulotlari;

-Quritilgan mevalardan tayyorlangan kompot.

Har kuni yangi sabzavot va dukkakli mahsulotlarni iste'mol qilishga harakat qiling, chunki ular zaharli neoplazmalar paydo bo'lishidan to'liq himoya qiladi, oshqozon-ichak shilliq qavatini to'plangan kanserogenlardan tozalashga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Нутрициолог назвала 7 групп продуктов, в которых прячутся канцерогены

Ната Гончар (<https://www.championat.com/authors/5643/1.html>)

2. Exclusive: WHO's cancer research agency to say aspartame sweetener a possible carcinogen

By Jennifer Rigby (<https://www.reuters.com/authors/jennifer-rigby/>) and Richa Naidu (<https://www.reuters.com/authors/richa-naidu/>)

3. Cancer and food. Betterhealthchannel