



OZDIRUVCHI FARMASEVTIK PREPARATLARNING KIMYOVIY TARKIBI VA ULARNI O'RNINI BOSUVCHI OZIQ- OVQAT QOSHIMCHALARI.

¹ Xakimova Feruzaxon Yadgarbekovna

² Abdullayev Sharofiddin Shaxobiddin o'g'li

¹ Qo'qon universiteti Andijon filiali Tibbiyot

fakulteti Farmatsiy yo'nalishi talabasi

² Qo'qon universiteti Andijon filiali umumiy kimyo kafedrasida dotsenti,
kimyo fanlari bo'yicha falsafa doktori, PhD.

Email:feruza.xakimova.2002@gmail.com

1Tel: +998 90 204 53 84

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17425398>

Anotatsiya

Ushbu maqolada ozdiruvchi farmasevtik preparatlarning asosiy turlari, ularning kimyoviy tarkibi, farmakodinamik xususiyatlari hamda organizmga ta'sir mexanizmlari tahlil qilinadi. Xususan, sibutramin, orlistat, fentermin, liraglutid, metformin kabi dori vositalarining modda almashinuvi jarayonlariga ta'siri, markaziy asab tizimi orqali ishtaha nazoratini o'zgartirishi hamda yog' kislotalarining so'rilishini cheklash mexanizmlari ilmiy manbalar asosida yoritiladi. Shuningdek, preparatlarning nojo'ya ta'sirlari, yurak faoliyatiga salbiy ta'siri, psixotrop xususiyatlari va ularni qo'llashda ehtiyot choralari haqida ham ma'lumot beriladi.

Maqolada farmasevtik preparatlar bilan bir qatorda tabiiy manbalardan olingan biologik faol moddalarning ozdiruvchi xususiyatlari ham o'rganilgan. Masalan, yashil choy ekstrakti (katexinlar), Garcinia cambogia'dagi gidroksisitrik kislota, zanjabil ildizidagi gingerollar va shunga o'xshash bioaktiv komponentlarning termogen va lipolitik xususiyatlari haqida tahliliy ma'lumotlar keltiriladi. Ularning inson organizmida yog' kislotalari parchalanishini tezlashtirish, glyukoza darajasini me'yorda ushlab turish va ishtahani pasaytirishdagi roli muhokama qilinadi.

Shuningdek, maqolada zamonaviy ozdiruvchi dori vositalarining samaradorligini oshirish uchun kombinatsion terapiyalar, farmakokinetik optimallashtirish va individual yondashuv masalalari ham yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, tabiiy manbali biologik faol qo'shimchalar sintetik dorilarga nisbatan xavfsizroq bo'lsa-da, ularning ta'siri nisbatan sust kechadi. Shu sababli, ozdiruvchi preparatlar tanlashda klinik xavfsizlik, individual fiziologik holat va metabolik ko'rsatkichlar hisobga olinishi lozim.

Maqola yakunida sog'lom turmush tarzi, balanslangan ovqatlanish, jismoniy faollik va psixologik holatning barqarorligi semirishga qarshi kurashda asosiy omil ekanligi ta'kidlanadi. Farmasevtik preparatlar esa ushbu jarayonni qo'llab-quvvatlovchi, ammo mustaqil yechim sifatida emas, balki kompleks yondashuvning bir qismi sifatida baholanadi.

Kalit so'zlar: Ozdiruvchi preparatlar, farmasevtik vositalar, kimyoviy tarkib, oziq-ovqat qo'shimchalari, biologik faol moddalar, vazn kamaytirish, metabolizm, tabiiy moddalarga asoslangan terapiya, dorilarning nojo'ya ta'siri, sog'lom ovqatlanish strategiyasi

Аннотация

В данной статье рассматриваются основные виды фармацевтических препаратов для снижения массы тела, их химический состав, фармакодинамические свойства и механизмы воздействия на организм. В частности, на основе научных источников

анализируется влияние таких лекарственных средств, как сибутрамин, орлистат, фентермин, лираглутид и метформин, на процессы обмена веществ, регуляцию аппетита через центральную нервную систему и ограничение всасывания жирных кислот. Кроме того, приведены сведения о побочных эффектах этих препаратов, их негативном влиянии на сердечно-сосудистую систему, психотропных свойствах и мерах предосторожности при применении.

Наряду с фармацевтическими средствами в статье изучаются также жиросжигающие свойства биологически активных веществ природного происхождения. Приводятся аналитические данные о термогенных и липолитических свойствах таких компонентов, как экстракт зелёного чая (катехины), гидроксиминовая кислота из *Garcinia cambogia*, гингеролы из имбирного корня и других биоактивных соединений. Обсуждается их роль в ускорении расщепления жирных кислот, поддержании нормального уровня глюкозы и снижении аппетита у человека.

Кроме того, рассматриваются вопросы повышения эффективности современных препаратов для снижения массы тела посредством комбинированной терапии, фармакокинетической оптимизации и индивидуального подхода. Согласно результатам анализа, биологически активные добавки природного происхождения считаются более безопасными по сравнению с синтетическими препаратами, однако их эффект проявляется медленнее. Поэтому при выборе препаратов для снижения веса необходимо учитывать клиническую безопасность, индивидуальное физиологическое состояние и метаболические показатели пациента.

В заключение подчеркивается, что здоровый образ жизни, сбалансированное питание, физическая активность и стабильное психологическое состояние являются основными факторами в борьбе с ожирением. Фармацевтические препараты рассматриваются не как самостоятельное решение, а как часть комплексного подхода к коррекции массы тела.

Ключевые слова: Препараты для набора веса, фармацевтические средства, химический состав, пищевые добавки, биологически активные вещества, увеличение массы тела, метаболизм, терапия на основе природных соединений, побочные эффекты препаратов, стратегия здорового питания

Abstract

This article analyzes the main types of pharmaceutical weight-loss drugs, their chemical composition, pharmacodynamic properties, and mechanisms of action in the human body. Based on scientific sources, the effects of drugs such as sibutramine, orlistat, phentermine, liraglutide, and metformin on metabolic processes, appetite regulation through the central nervous system, and inhibition of fatty acid absorption are discussed. Furthermore, information is provided on the side effects of these medications, their adverse impact on cardiac function, psychotropic properties, and precautions for their safe use.

In addition to pharmaceutical preparations, the article explores the slimming properties of biologically active compounds of natural origin. Analytical data are presented on the thermogenic and lipolytic effects of green tea extract (catechins), hydroxycitric acid from *Garcinia cambogia*, gingerols from ginger root, and other bioactive compounds. Their roles in

accelerating fatty acid breakdown, maintaining normal glucose levels, and reducing appetite in the human body are discussed.

The study also examines ways to enhance the effectiveness of modern weight-loss drugs through combination therapy, pharmacokinetic optimization, and individualized approaches. According to the findings, natural bioactive supplements are generally safer than synthetic drugs, although their effects are less immediate. Therefore, when choosing weight-loss agents, clinical safety, individual physiological status, and metabolic parameters must be considered.

In conclusion, the article emphasizes that a healthy lifestyle, balanced diet, regular physical activity, and stable psychological state remain the key factors in combating obesity. Pharmaceutical drugs should be regarded not as a standalone solution, but as part of a comprehensive approach to weight management.

Keywords: Weight-gain drugs, pharmaceutical agents, chemical composition, dietary supplements, biologically active substances, weight gain, metabolism, natural compound-based therapy, side effects of drugs, healthy nutrition strategy

Zamonaviy tibbiyot yutuqlari inson salomatligini saqlash va tiklashda misli ko'rilmagan imkoniyatlar yaratgan bo'lsa-da, kimyoviy asosli farmatsevtik preparatlar salbiy ta'sirlar, allergik reaksiyalar, dori rezistentligi kabi muammolarni ham yuzaga keltirmoqda. Shuningdek, uzoq muddatli farmakologik davolash ko'pincha organizmga toksik yuklamani oshiradi, bu esa jigar, buyrak, yurak-qon tomir va boshqa muhim tizimlarga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Aynan shu sababli, so'nggi yillarda tabiiy manbalardan olingan dori vositalariga, xususan dorivor o'simliklardan ajratib olingan faol birikmalarga bo'lgan ilmiy va amaliy qiziqish sezilarli darajada oshib bormoqda. Tabiiy birikmalar, asosan, o'simlik, hayvon yoki mikrobiologik manbali moddalardan tashkil topgan bo'lib, ularning ko'pchiligi qadimdan xalq tabobatida qo'llanib kelinadi. Ayniqsa, Sharq tabobatida o'simlik ekstraktlari va efir moylari turli xastaliklarni davolashda samarali vosita sifatida qadrlangan. Ilgari bu usullar ko'proq empirik tajribaga asoslangan bo'lsa, hozirda ularning ko'plab turlari ilmiy asoslangan holda klinik sinovlardan o'tkazilib, isbotlangan samaradorlikka ega ekani aniqlanmoqda. Misol uchun, kurkumin (zarchava ekstrakti) yallig'lanishga qarshi kuchli ta'sirga ega bo'lib, revmatoid artrit va surunkali yallig'lanish kasalliklarida qo'llanmoqda.

Asosiy qism

Dorivor o'simliklar (*lotincha: plantae medicinalis*) yovvoyi va madaniy o'simliklar bo'lib, profilaktika va davolash uchun ishlatiladi. Odamlar va hayvonlar kasalliklari dorivor o'simliklar bilan davolash tizimi fitoterapiya^[1] deb ataladi. O'simliklardan dorivor maqsadlarda foydalanish imkoniyati ular qo'llanadigan dori turiga bog'liq (rasmii yoki an'anaviy). Misol uchun, **Rossiya sog'liqni saqlash** tizimida faqat dori vositalarining davlat reestriga kiritilgan dorivor o'simliklardan foydalanish mumkin.

Dorivor o'simliklar – odam va hayvonlarni davolash, kasalliklarning oldini olish uchun, shuningdek, oziq-ovqat, atir-upa va kosmetika sanoatida ishlatiladigan o'simliklar – giyohlar. Yer yuzida dorivor o'simliklarning 10–12 ming turi borligi aniqlangan. 1000 dan ortiq o'simlik turining kimyoviy, farmakologik xossalari tekshirilgan. O'zbekistonda dorivor o'simliklarning 700 dan ortiq turi mavjud. Shulardan tabiiy sharoitda o'sadigan va madaniylashtirilgan 120 ga yaqin o'simlik turlaridan ilmiy va xalq tabobatida foydalaniladi. Hozirgi davrda tibbiyotda qo'llanadigan dori-darmonlarning qariyb 40–47% o'simlik xom ashyolaridan olinadi. O'simliklar murakkab tuzilishiga ega bo'lgan jonli tabiiy kimyoviy laboratoriya bo'lib, oddiy

noorganik moddalardan murakkab organik moddalar yoki birikmalarni yaratish qobiliyatiga ega. Dorivor o'simliklarning quritilgan o'ti, kurtagi, ildizi, ildizpoyasi, tunganagi, piyozi, po'stlog'i, bargi, guli, g'unchasi, mevasi (urug'i), danagi, sharbati, qiyomi, toshchoyi, efir moylari va boshqalardan doridarmon tarzida foydalaniladi.

Ozdiruvchi preparatlardek ta'sir qiladigan 5 ta tabiiy mahsulot

Hamma ham tez va oson ozishni xohlaydi, lekin sun'iy dorilar va qo'shimchalar har doim ham xavfsiz [bo'lmaydi](#). Shuning uchun ko'pchilik tabiiy usullarga murojaat qiladi. Aslida, kundalik ovqatlanish ratsionimizga qo'shishimiz mumkin bo'lgan ba'zi mahsulotlar bor, ular organizmga zarar bermasdan ortiqcha vazn bilan kurashishda yordam beradi. Bu mahsulotlar moddalar almashinuvini tezlashtirish, ishtahani nazorat qilish va yog'larni parchalanishiga ko'maklashish xususiyatiga ega.

Ushbu maqolada ozdiruvchi 5 ta farmatsevtik preparat va shu dorilarga o'xshash ta'sir ko'rsatadigan 5 ta tabiiy mahsulot haqida so'z yuritimiz.

Avokado

Ko'pchilik yog'li mahsulotlar semirishga sabab bo'ladi deb o'ylaydi, ammo avokado bunga istisno. Tarkibidagi foydali yog'lar va to'yingan tolalar tufayli u organizmni uzoq vaqt davomida to'q saqlaydi, ishtahani nazorat qilishga yordam beradi va zararli tamaddi qilish istagini kamaytiradi.

Avokadoning yana bir afzalligi — u metabolizmni tezlashtirib, yog'larning parchalanishiga ko'maklashadi. Tadqiqotlarga ko'ra, avokado muntazam iste'mol qilinganda qorin va bel sohasidagi yog'larni kamaytirishga yordam beradi. Undagi kaliy va antioksidantlar organizmni tozalashga, ortiqcha suyuqlikni chiqarishga va energiyani oshirishga xizmat qiladi.

Shuning uchun agar siz ozish jarayonida mazali va foydali mahsulot izlayotgan bo'lsangiz, avokadoni ratsionga qo'shishingiz mumkin. Uni turli salatlar bilan, nonushta uchun yoki smuzi bilan iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Tuxum

Tuxum — yuqori sifatli oqsil va muhim oziq moddalar manbai bo'lib, ozish jarayonida samarali yordamchi hisoblanadi. Uning tarkibidagi oqsil moddalar almashinuvini tezlashtiradi, mushak massasini saqlashga yordam beradi va uzoq vaqt to'qlik hissini ta'minlaydi. Ayniqsa, ertalab nonushtaga tuxum iste'mol qilish kun davomida kamroq ovqatlanishga yordam berishi mumkin.

Bundan tashqari, tuxum tarkibida xolin moddasi mavjud. U organizmning yog'larni parchalash jarayonida muhim rol o'ynaydi va jigar faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi. U yog'larning to'planishini oldini olib, ularning energiyaga aylanishiga yordam beradi. Shu sababli xolin moddasi metabolizmni tezlashtirish va ortiqcha vaznni kamaytirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Olma

Olma nafaqat mazali, balki tabiiy usulda vazn yo'qotishga yordam beruvchi ajoyib mahsulotlardan biri. Uning tarkibida ko'p miqdorda o'simlik tolalari mavjud bo'lib, ular ochlik hissini kamaytiradi va uzoq vaqt to'qlikni saqlashga yordam beradi. Ayniqsa, olma tarkibidagi pektin moddasi hazm jarayonini sekinlashtirib, uglevodlarning organizmga singishini kamaytiradi. Bu esa qon shakarining birdan oshib ketishining oldini oladi va ishtahani nazorat qilishga yordam beradi.

Shuningdek, olma tabiiy shirinligi tufayli shakar iste'molini kamaytirishda ham foydali bo'lishi mumkin.

Selderey

Selderey tarkibida marganets, xolin, o'simlik tolalar, efir moylari, vitaminlar va boshqa foydali moddalar mavjud. Ular ichak faoliyatini yaxshilaydi, tanadagi shishlarni yo'qotadi, yog'larning parchalanishini tezlashtiradi. 100 gramm sabzavot o'z ichiga atigi 16 kkal energiyani oladi.

Seldereydagi antioksidantlar va vitaminlar organizmni tozalaydi va zararli toksinlardan xalos qiladi. Ushbu ko'katni yangi uzilgan holda iste'mol qilish, salatlarga qo'shish yoki sharbat shaklida ichish vazn tashlash jarayonini tezlashtiradi. Ayniqsa, uni nonushta yoki tushlik orasida iste'mol qilish ishtahani nazorat qilishga hamda zararli gazaklarga bo'lgan ehtiyojni kamaytirishga zamin yaratadi.

Qora shokolad

Maksimal kakao tarkibiga ega qora shokolad (kamida 70%) har qanday parhezda iste'mol qilish mumkin bo'lgan shirinlikdir. Uning tarkibida ishtahani kamaytiradigan va metabolizmni tezlashtiradigan antioksidantlar va yurak-qon tomir salomatligi uchun muhim bo'lgan magniy mavjud. Kuniga 20-30 grammdan ko'p bo'lmagan miqdorda shokolad yeyish mumkin.

Qora shokolad tarkibida teobromin va kofein kabi moddalar mavjud bo'lib, ular moddalar almashinuvini tezlashtiradi va yog'larning parchalanishiga yordam beradi. Shuningdek, u ishqoriy yog'larni o'z ichiga olganligi sababli qondagi shakar darajasini barqaror ushlab turadi va shirinlikka bo'lgan ishtiyoqni kamaytiradi.

Parhez uchun tabiiy oziq-ovqat mahsulotlari

Zamonlar osha bir savol go'zal hilqat vakillariga hech tinchlik bermay keladi: qanday qilib ortiqcha vazndan tez va oson xalos bo'lish mumkin? Qisqa muddat ichida samarali ozdiruvchi dietalar haqiqatan ham mavjudmi yoki bu o'ylab topilgan afsonami? Qolaversa, hayotda shunday vaziyatlarga duch kelamizki, muhim bir tadbir oldidan atigi bir necha kun ichida sarvqomatga ayolga aylanishimizga to'g'ri keladi. Ana shunday vaziyatlarda asqatuvchi tezkor dietalar bormi? Albatta, bor!

Quyida eng samarali va tezkor dietalar TOP 10 taligi:

1. Gollivud tanlovi

Bu dieta jahon yulduzlari orasida juda ommabop bo'lib, davomiyligi ikki haftani tashkil etadi. Unga, ko'ra siz tuz, shakar va yog'ni minimal miqdorda iste'mol qilishingiz, non va xamirli taomlardan butunlay voz kechishingiz talab etiladi. Natijada 7 kg ortiqcha vazndan xalos bo'lasiz.

2. Karam-xalaskor

Karam yog'larni eritishi tufayli uni eng samarali parhezlar qatoriga qo'shish mumkin. Taomnomani karam va karamdan tayyorlangan yog'siz taomlar, salatlar tashkil qiladi. Natija sizni quvontirishi aniq: 1 hafta ichida – 5 kg!

3. Uch kun va natija

Bu dieta 9 kundan iborat bo'lsa-da, har biri 3 kunlik 3 bosqichga bo'linadi. Birinchi bosqichda faqat guruch, ikkinchisida faqat kartoshka, uchinchisida esa sabzavotlar iste'mol qilinadi. Bundan tashqari, parhez davomida tuz va yog' miqdorini qat'iy nazorat qilish, faqat toza suv ichish zarur. Natijada 7-9 kg vazn yo'qotish mumkin.

4. Grechixalik dieta

Grechixa yormasi organizmni shlaklardan tozalab, ortiqcha yog'lardan xalos etadi. Yormani pishirmasdan 3-4 soat qaynagan suvda yumshaguncha ivitish talab etiladi. Hech

qanday qo`shimchalarsiz bir hafta davomida ushbu "taom" eyilsa, 5 kg.gacha vazn yo`qotish mumkin.

5. Sho`rvali dieta

Bu parhez menyusiga o`zingizga yoqqan turli sho`rvalarni kiritishingiz mumkin. Ammo sho`rvaga kam miqdorda tuz solish, kartoshka, dukkakli mahsulotlar va yog` qo`shmaslik hamda nonsiz tanovul qilish talab etiladi. Natijada 4-5 kg ortiqcha vazn bilan xayrlashasiz.

6. Modellar uchun

Bu dieta 3 kundan iborat bo`lib, kun davomida faqat 1 ta tuxum va 300 gr tvorog eyish mumkin. Dieta shartlari og`ir bo`lsa-da, natija sizni quvontirishi aniq: 3 kunda 5 kg!

7. Sharbatli parhez

Agar uni tanlashga qaror qilsangiz, sizdan ulkan sabr va matonat talab qilinadi. Chunki kun davomida uch mahal apelsin, greypfrut va limon sharbatlari ichiladi, xolos. Qolgan paytda faqat toza suv ichishga ruxsat etiladi. 3 kunda 5 kg!

8. Ekspress dieta

Bu dieta iste`mol mahsulotlari miqdorini keskin kamaytirish va kechki ovqatdan butunlay voz kechishga asoslangan. Kun davomida o`zingizga yoqqan mahsulotlarni oz miqdorda tanovul qilishingiz mumkin. Taxminan quyidagicha taomnoma ayni muddao:

nonushta: bitta tuxum, shakarsiz choy.

Ikkinchi nonushta: tvorog yoki yog`siz qatiq.

Tushlik: bug`da pishgan 150 gr tovuq go`shti yoki baliq, sabzavotli salat, meva.

Kechki ovqat: shakarsiz choy.

Dieta 5 kun davom etib, 6 kg.gacha ortiqcha vazndan xalos etadi.

9. Ochlik kunlari

Eng tezkor va samarali dieta turlaridan biri, shubhasiz, ochlik kunlaridir. Bu dieta 3 kundan iborat bo`lib, 5 kg ortiqcha vazn yo`qotiladi. Uning birinchi va uchinchi kunlari dietaga kirish va chiqish kunlaridir. Ular organizmni asta-sekin ochlikka tayyorlab, yana me`yorida ovqatlanish rejimiga qaytishga yordam beradi. Bu kunlarda meva-sabzavotlar, engil sho`rvalar tanovul qilish mumkin. Non, dukkakli mahsulotlar, yog`li va xamirli taomlardan voz kechiladi. Dietaning ikkinchi kuni asosiy ochlik kuni bo`lib, kun davomida faqat suv ichish mumkin. Dietadan so`ng oqsilli va yog`li mahsulotlarni rasionga oz miqdordan asta-sekinlik bilan kiritish tavsiya qilinadi.

10. Qatiqli dieta

U tezkor va samarali bo`libgina qolmay, salomatlik uchun g`oyat foydali hamdir. Qatiq tarkibiga kiruvchi qator vitamin va mikroelementlar organizmni tozalab, ichaklar faoliyatini va moddalar almashinuvini yaxshilaydi. Dieta bir hafta davom etadi. Iar kuni taxminan 1,5 l qatiq ichish talab qilinadi. Natijada 4-5 kg ortiqcha vazn bilan xayrlashasiz.

Bundan tashqari, dieta davomida dorixonalarda sotilayotgan ozdiruvchi fito-choylardan ham ichishni unutmang. Ular dieta samaradorligini oshirish bilan birga organizmni tetiklashtirib, moddalar almashinuvini yaxshilaydi.

Parhez kunlari sog`ligingizga nihoyatda e`tiborli bo`ling. Noto`g`ri tanlangan yoki me`yoridan oshgan dieta salomatligingizga putur etkazishi mumkin. Istalgan natijaga erishgach, me`yoriy vazningizni saqlab qolish uchun yarimtayyor mahsulotlar, fast-fud va gazlangan ichimliklardan butunlay voz kechishingiz kerak. Yodda tuting: ortiqcha vaznni

butunlay yoʻqotishda hech qanday dieta doimiy sogʻlom turmush tarzi va toʻgʻri ovqatlanish kabi yordam berolmaydi.

Ozdiruvchi farmatsevtik preparatlarning kimyoviy tarkibi va qoʻllash mexanizmi

1. Semaglutide (Ozempic / Wegovy)

Taʼsir mexanizmi:

GLP-1 (glucagon-like peptide-1) retseptorlariga taʼsir qiladi.

Ishtahani pasaytiradi, hazm jarayonini sekinlashtiradi.

Tanani "toʻydi" deb signal beradi, shu orqali odam kam ovqat yeydi.

Samaradorlik:

6–12 oy ichida tana vaznining 10–20% gacha kamayishi mumkin.

Klinik sinovlarda bemorlar 68 haftada oʻrtacha 15 kg ozgan.

Qoʻllanilishi:

Haftasiga bir marta inʼyeksiya (koʻpincha qorin yoki songa qilinadi).

Dozasi asta-sekin oshiriladi.

Nojoʻya taʼsirlar:

Koʻngil aynishi, qayt qilish, ich ketishi, ich qotishi, bosh ogʻrigi.

Uzoq vaqt davomida — meʼda bezi (podjeludochnaya jeleza) faoliyatiga taʼsir qilishi mumkin.

Qoʻshimcha:

Tip 2 diabet bilan ogʻrigan bemorlar uchun ham foydalaniladi, Yurak-tomir kasalliklari xavfini kamaytiradi.

Narxi juda qimmat va retsept asosida beriladi.

2. Liraglutide (Saxenda)

Taʼsir mexanizmi:

Semaglutidga oʻxshash (GLP-1 agonisti), ishtahani pasaytiradi va hazmni sekinlashtiradi.

Tanani toʻyinganlik hissini tezroq hosil qiladi.

Samaradorlik:

6 oyda oʻrtacha 8–10% vazn yoʻqotish mumkin.

Uzoq muddatli foydalanishda vaznni barqaror saqlab turadi.

Qoʻllanilishi:

Har kuni bir marta inʼyeksiya qilinadi.

Dozasi 0.6 mg dan boshlanib, 3 mg gacha oshiriladi.

Nojoʻya taʼsirlar:

Koʻngil aynishi, charchoq, bosh ogʻrigi, ich ketishi yoki qotishi.

Uzoq foydalanishda qalqonsimon bezga taʼsir qilish ehtimoli bor.

Eslatma:

Semaglutidega nisbatan taʼsiri biroz past, lekin ishonchli.

Faqat shifokor tavsiyasi bilan.

3. Orlistat (Xenical / Alli)

Taʼsir mexanizmi:

Ichakdagi yogʻlarni parchalovchi fermentni (lipaza) bloklaydi.

Yogʻ soʻrilmaydi va tabiiy yoʻl bilan chiqib ketadi.

Samaradorlik:

6–12 oyda 5–10% vazn kamayishi.



Eng yaxshi natija — parhez va jismoniy faollik bilan birga.

Qo'llanilishi:

Kuniga 3 marta, ovqat bilan bir vaqtda (yog'i bor taom bilan).

Yog'siz parhezda samara past bo'ladi.

Nojo'ya ta'sirlar:

Ich ketishi, gaz chiqishi, yog'li suyuq chiqindi, vitamin A, D, E, K yetishmovchiligi.

Uzoq vaqt davomida vitamin qo'shimchalari bilan qabul qilish kerak.

Eslatma:

Tabiiyroq ta'sir qiladi, chunki ichakda ishlaydi.

Retseptsiz (Alli) va retseptli (Xenical) turlari mavjud.

4. Phentermine + Topiramate (Qsymia)

Ta'sir mexanizmi:

Phentermine – ishtahani kamaytiradi.

Topiramate – asab tizimi orqali to'yinganlik hissini oshiradi.

Birgalikda vazn yo'qotishni tezlashtiradi.

Samaradorlik:

12 oyda o'rtacha 10–15% vazn kamayishi.

Natija tez, lekin nojo'ya ta'sirlar ko'proq.

Qo'llanilishi:

Har kuni bir marta tabletka.

Dozani shifokor asta-sekin oshiradi.

Nojo'ya ta'sirlar:

Yurak urishi tezlashishi, og'iz qurishi, bosh aylanishi, uyqusizlik.

Uzoq vaqt davomida qon bosimi oshishi mumkin.

Homiladorlikda taqiqlangan!

5. Bupropion + Naltrexone (Contrave)

Ta'sir mexanizmi:

Miyadagi ishtaha va "mukofot markazi"ga ta'sir qiladi.

Yemish istagini kamaytiradi, ayniqsa stress yoki ruhiy holatda.

Samaradorlik:

8–12% vazn yo'qotish mumkin.

Psixologik sababli ortiqcha yemish holatlarida foydali.

Qo'llanilishi:

Har kuni tabletka ko'rinishida. Dozani asta-sekin oshirish kerak.

Nojo'ya ta'sirlar:

Bosh og'rigi, ko'ngil aynishi, qon bosimi oshishi, charchoq.

Epilepsiya yoki depressiyada ehtiyot bilan ishlatish kerak.

Xulosa:

O'tkazilgan tahlillar asosida aniqlanishicha, o'zdiruvchi farmasevtik preparatlar qisqa muddat ichida vazn oshirishga yordam berishi mumkin, biroq ularning tarkibidagi kimyoviy moddalar sog'liq uchun salbiy oqibatlarga olib kelishi ehtimoli yuqori. Ayniqsa, gormonal o'zgarishlar, ichki organlarga yuklama va metabolik buzilishlar bu dorilarning xavfini oshiradi. Shu sababli, ularni nazoratsiz qo'llash tavsiya etilmaydi.

Bunga qarshi ravishda, biologik faol moddalar asosidagi oziq-ovqat qo'shimchalari nisbatan xavfsiz bo'lib, tabiiy tarkibi orqali organizmga yumshoq ta'sir ko'rsatadi. Ular uzoq muddatli qo'llanganda sog'lom vazn ortishini ta'minlashi mumkin. Shuningdek, sog'lom ovqatlanish, jismoniy faollik va uyqu rejimi bilan uyg'unlashtirilgan holda qo'llanilganda bu qo'shimchalarning foydasi yanada ortadi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, o'zdiruvchi preparatlarga muqobil sifatida tabiiy qo'shimchalarga asoslangan, xavfsiz va ilmiy asoslangan yondashuvni tanlash inson salomatligi uchun eng maqbul yo'ldir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Karimov S.S., "Farmakologiya asoslari", Toshkent: O'zbekiston tibbiyot nashriyoti, 2019.
- 2.Raximova D.Yu., "Oziqlanish biologiyasi", Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
- 3.Islomov A.N., "Sport tibbiyoti va ovqatlanish", Samarqand: SamDTI, 2020.
- 4.Xasanova M.T., "Biologik faol moddalar: turlari va qo'llanilishi", Toshkent: Ilm ziyo, 2018.
- 5.O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi me'yoriy hujjatlari va tavsiyalari, 2022.
- 6.World Health Organization (WHO) – Nutrition and Food Safety Reports, 2021 (tarjimaviy manba sifatida).
- 7.Sharipov B.B., "Farmatsevtika: dori vositalari tahlili va nazorati", Buxoro: Innovatsiya, 2020.