

"KOSMETOLOGLAR UCHUN DIETALOGIYA"***Sadinova Madina Muxtor qizi****Toshkent shahar Yeoju texnika instituti talabasi****Xasanova Gulchehra Xikmatovna****Toshkent shahar Yeoju texnika institutining "Amaliy kosmetologiya" kafedrasida katta o'qituvchisi****Bekzoda Asqarova****Toshkent shahar Yeoju texnika institutining "Chiroy estetika" yo'nalishi dekani*

Annotatsiya: Terining holati ko'p jihatdan odamning kundalik iste'mol qiladigan narsalariga bog'liq. Teri tananing chiqarish tizimining bir qismidir va biz foydalanadigan hamma narsa u orqali o'tadi, shuning uchun hech qanday kosmetik protsedura yoki vosita ovqatlanishga to'g'ri yondashuvni almashtira olmaydi. Yuz terisi dietasi trans yog'lari, ortiqcha shakar va tuz bilan tayyorlangan taomlarni o'z ichiga olmaydi. Qovurilgan ovqatlar, chipslar, konserva va qulay ovqatlarni tez-tez iste'mol qilishdan qochish kerak. Terining tashqi ko'rinishiga salbiy ta'sir qiladi chekish, spirtli ichimliklar, gazlangan shakarli ichimliklar, qahva. Ushbu maqolada, kosmetologlar uchun dietalogiya haqida fikr va mulohazalar yuritiladi.

Kalit so'zlar: kosmetolog, dietalogiya, to'g'ri ovqatlanish, teri, tana, dieta, vitaminlar, moddalar almashinuvi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7215988>

"ДИЕТОЛОГИЯ ДЛЯ КОСМЕТОЛОГОВ"***Садинова Мадина Мухтор кизи****Студент Технического института УЕОЖУ города Ташкента****Хасанова Гульчехра Хикматовна****Является старшим преподавателем кафедры «Прикладная косметология» Технического института УЕОЖУ города Ташкента.****Бекзода Аскарлова****Декан Ташкентского технического института Ёджу, кафедра эстетики красоты*

Аннотация: Состояние кожи во многом зависит от того, что человек ест ежедневно. Кожа является частью выделительной системы организма и все, чем мы пользуемся, проходит через нее, поэтому никакая косметическая процедура или средство не заменит правильного подхода к питанию. Диета для кожи лица не включает в себя продукты, приготовленные с транс-жирами, избытком сахара и соли.

Следует избегать частого употребления жареной пищи, чипсов, консервов и полуфабрикатов. Курение, алкоголь, газированные сладкие напитки, кофе негативно сказываются на внешнем виде кожи. В этой статье есть мысли и мнения о диетологии для косметологов.

Ключевые слова: косметолог, диетология, правильное питание, кожа, организм, диета, витамины, обмен веществ.

"DIETOLOGY FOR COSMETOLOGISTS"

Sadinova Madina Muxtor qizi

Student of Yeoju Technical Institute of Tashkent

Xasanova Gulchehra Xikmatovna

He is a senior teacher of the "Applied cosmetology" department of Yeoju Technical Institute of Tashkent

Bekzoda Askarova

"Dean of the Yeoju Technical Institute of Tashkent, Department of Beauty Aesthetics"

Annotation: *The condition of the skin largely depends on what a person eats on a daily basis. The skin is part of the body's excretory system and everything we use passes through it, so no cosmetic procedure or tool can replace a proper approach to nutrition. Facial skin diet does not include foods made with trans fats, excess sugar and salt. Frequent consumption of fried foods, chips, canned foods and convenience foods should be avoided. Smoking, alcohol, carbonated sugary drinks, coffee have a negative effect on the appearance of the skin. In this article, there are thoughts and opinions about dietology for cosmetologists.*

Key words: *cosmetologist, dietetics, proper nutrition, skin, body, diet, vitamins, metabolism.*

KIRISH

Teri uchun to'g'ri tuzilgan dieta uglevodlar, oqsillar, yog'larni o'z ichiga oladi. Uglevodlarsiz odam energiya etishmasligini boshdan kechiradi. Sog'lom uglevodlarga mevalar, sabzavotlar, kepakli un, to'liq donli jo'xori uni, dukkaklilar, sut mahsulotlari, jigarrang va basmati guruchlari, grechka va yong'oqlar kiradi. Proteinlarsiz teri hujayralarining yangilanish jarayonini tasavvur qilish qiyin. Yuz va tananing terisi uchun dietada baliq, yog'siz qizil go'sht, tovuq, tuxum, dengiz mahsulotlari, sut mahsulotlari, yong'oqlar, dukkaklilar bo'lishi kerak. Yog'lar terini yanada elastik qiladi, shuning uchun oziq-ovqat tarkibidagi kam yog'li tarkibga asoslangan barcha dietalar uzoq vaqt davomida tavsiya etilmaydi. Yog'li baliq, zaytun, yong'oq, avakado, zaytun va zig'ir moyi: Ulardagi yog'lar juda foydali.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Teri uchun foydali bo'lgan vitaminlar ro'yxatini hisobga olmaslik mumkin emas. Teri uchun har qanday parhez quyidagi vitaminlarni o'z ichiga olgan mahsulotlarni o'z ichiga oladi: A - terining tiklanishi uchun javobgardir, kollagen ishlab chiqarishni rag'batlantiradi, terining immunitetini oshiradi. B5 - terining tiklanishiga yordam beradi. C - usiz biriktiruvchi to'qima yangilanmaydi. E - teri uchun eng muhim vitaminlardan biridir. Bu qarilik pigmentatsiyasining

ko'inishini kechiktirishga yordam beradi, terining tiklanishiga yordam beradi. Biotin - Bu mikroelementni teri dietasiga kiritish dermatitdan qochishga yordam beradi. Magniy - teri hujayralarining o'tkazuvchanligini oshiradi. Alyuminiy - busiz epiteliya hujayralari shakllana olmaydi. Temir - yetarli darajada hidratsiyani ta'minlaydi. Mis - kollagenda mavjud bo'lib, terining rangiga ta'sir qiladi. Sink - yangilanish, yangi hujayralar o'sishiga yordam beradi.

Har qanday boshqa dietada bo'lgani kabi, suv yuzning terisi uchun dietada muhim rol o'ynaydi. Suvsizlangan teri erta qariydi, kulrang, xiralashgan va charchagan ko'rinadi. Shu sababli, teri uchun parhez paytida siz kamida bir litr ichishingiz kerak. Teri uchun parhez paytida profilaktika sifatida siz qo'shimcha ravishda maxsus namlovchi kosmetikadan foydalanishingiz mumkin. Tanadagi go'zallik uchun javobgar bo'lgan uchta muhim moddani ta'kidlash kerak, ular mavjud bo'lishi kerak. Ular sog'lom teri melanin, gemoglobin va karotinoidlardir. Melanin pigmentatsiya uchun javob beradi, gemoglobin qonni teriga kerakli kislorod bilan boyitadi, karotenoidlar esa bir tekis rang berish uchun javob beradi va terining erta qarishini oldini oladigan tabiiy antioksidantlardir. Qonda melanin ishlab chiqarishga yordam beradi: mol go'shti, qizil go'sht va baliq, avakado, bodom, loviya, jigarrang guruch, xurmo, soya mahsulotlari va banan va yeryong'oq. Qora bug'doy yordamida qondagi gemoglobinni ko'paytirishingiz mumkin, yong'oq, anor sharbati, qora shokolad, xurmo va yashil olma. Karotinoidlar kuzgi bargli mevalarda uchraydi: sabzi, qovoq, tarvuz, pomidor, zerdel (yovvoyi o'rik), xurmo, yashil sabzavotlar (petrushka, ismaloq, suv teresi, yashil piyoz). Va bularning barchasi go'zal teri uchun sog'lom ovqatlarning faqat kichik bir qismidir.

Ko'zlaringiz porlashi, teringiz sog'lik bilan porlashi, sochlaringiz silliq bo'lishi uchun - ovqatlanishni yaxshilash kerak. Hech kimga sir emaski, ayol go'zalligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan mahsulotlar mavjud. Bularga barcha turdagi mevalar, rezavorlar, sabzavotlar, o'tlar, yog'lar, baliqlar, donlar kiradi. Ushbu mahsulotlar juda katta miqdorni o'z ichiga oladi foydali vitaminlar, minerallar, antioksidantlar. Yog'lar va baliqlar ayollarga kerak bo'lgan narsalarni o'z ichiga oladi yog' kislotasi ayollarning reproduktiv tizimining salomatligi bog'liq. Ratsionga sog'lom oziq-ovqatlarni kiritishdan tashqari, tozalangan shakar, yog'li va qizarib pishgan ovqatlar, oq non va umuman olganda, chiplar, krakerlar va shirin sodali suvdan iborat har qanday non va qandolat mahsulotlaridan xalos bo'lish kerak. Spirtli ichimliklar - ushbu mahsulotlar nafaqat tanaga hech qanday foyda keltirmaydi, balki unga sezilarli darajada zarar yetkazadi.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Sog'lig'imizni yaxshilash orqali biz teriga ichkaridan yordam beramiz va to'g'ri kosmetikani tanlash orqali - tashqaridan. Natijalarni ta'minlaydigan kosmetika bir nechta asosiy tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi. Birinchidan, bular antioksidantlardir. Kosmetikada mavjud bo'lishi kerak bo'lgan eng keng tarqalgan va muhim antioksidantlar:

1. S vitamini yoki askorbin kislotasi;
2. E vitamini yoki tokoferol;
3. vitamin B3 yoki niatsinamid;
4. A vitamini yoki retinol;
5. resveratrol (resveratrol);
6. yashil choy;

7. anor ekstrakti (anor);
8. superoksid dismutaza;
9. koenzim Q10 yoki ubiquinon;
10. alfa lipoik kislota.

Shuningdek, qarishga qarshi kosmetika tarkibida peptidlar mavjud - kollagen, elastin va ular orasidagi suyuqlik ishlab chiqarishni rag'batlantiradigan moddalar - glikozaminoglikanlar. Hozirgi vaqtda antiagingdan tashqariga chiqadigan peptidlar mavjud, masalan, giperpigmentatsiya yoki ko'z ostidagi doiralarni davolash. Eng yaxshi sarumlar, nemlendiricilar va ko'z kremlari bir yoki bir nechta peptidlarni o'z ichiga oladi. Bu qimmat ingredientlar, shuning uchun bu mahsulotlar odatda arzon emas.

XULOSA VA TAKLIFLAR

Xulosa qilib aytganda, Kosmetologlar va tabiiy yoshartirish dasturi bo'yicha o'qituvchilar, birinchi navbatda, go'zallik in'ektsiyalarisiz yoshartirish usullariga e'tibor berishni maslahat berishadi. Agar terining oziqlanishi buzilgan bo'lsa va umuman sog'lig'i yomonlashgan bo'lsa, teri ostiga kiritilgan mablag'lar vaqtinchalik va keyinchalik salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kerakli moddalarni yetarli miqdorda ishlab chiqarmaydigan organizm in'ektsiyadan ham ko'proq dam olishi mumkin. Tananing iloji boricha uzoq vaqt yosh bo'lib qolishi uchun o'lik hujayralar tanani o'z vaqtida tark etishi kerak. Shuning uchun, yoshligidanoq, siz dietangiz, jismoniy holatingiz va sog'lig'ingizga g'amxo'rlik qilishingiz kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Dribnoxod. Y. kosmetologiyaga kirish Sankt-Peterburg, 2003 yil.
2. Ernandes, E. I. yangi kosmetologiya. Zamonaviy kosmetologiya asoslari: darslik. kosmetologlar uchun qo'llanma. 2014 y.
3. E. I. Ernandes, A. A. Margolina.: kosmetika va dietologiya 2014. - 624 b.
4. Axtyamov, S. N. amaliy dermatokosmetologiya. 2010 Yil. - 280 b.
5. Dietologiya bo'yicha qo'llanma: darslik. qo'llanma. - Sankt-Peterburg. 2008 yil.