

RATSIONAL OVQATLANISHDA OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARINING O'ZARO MUTANOSIBLIGI

Buranov B.B., RSHTYOIM
Qashqadaryo filiali pediatri

Kalit so'zlar: oqsillar, yog'lar, uglevodlar, peptidaza fermenti, glyukoza

Ovqat hazm qilish tizimida iste'mol taomlari bilan qabul qilingan oziq moddalar (oqsillar, yog'lar, uglevodlar) dastlab og'iz bo'shlig'ida, keyin oshqozonda va oxiri ingichka ichaklarda qayta ishlanib, qon va limfaga so'riladi va bu jarayonni oziq moddalarning hazmlanishi deb aytiladi. Hazmlanish murakkab biokimyoviy jarayon bo'lib, uning amalga oshishiga qator omillar, masalan, muhit reaksiyasi, harorat, ajralib chiqqan tegishli fermentlarning faolligi, kunlik yoki haftalik bioritmlar va boshqalar ta'sir etadi. Bu o'rinda yana bir narsa muhimki, oziq moddalar alohida-alohida hazm bo'lishi ularning kompleks holda hazm bo'lishiga nisbatan keskin farq qiladi. Agar oqsil va uglevodning oshqozon ichak yo'lida alohida-alohida hazmlanishi bir tekisda salbiy o'zgarishlar chaqirmasdan ma'lum vaqtda amalga oshirilsa, ular birgalikda iste'mol qilinganida (masalan, go'sht va non) hazmlanishning meyorida borishi buzilib, ayrim hollarda ba'zi bir noxush holatlar ham kelib chiqishi mumkin. Bunga oshqozon-ichak yo'lida gazlarning paydo bo'lishi (uglevodlarning achishi natijasida hosil bo'lishi), oqsillarning chala parchalanishi va o'zgarishlar bilan yuzaga keladigan tegishli xastaliklarni olish mumkin. Xuddi shuningdek, yog'li, sergo'sht palovga nisbatan suvda qaynatib pishirilgan guruch yoki hpr xil taomlarga qo'shilmasdan iste'mol qilingan nonning ancha oson hazmlanishi ko'pchilikka ma'lum. Hazmlanish jarayonining turli xil ovqatlar aralashib yeyilganda yomonlashganligi bois go'shtga sut, sutga tuxum, tuxum bilan qand qo'shib iste'mol qilinishi kabi g'ayritabiiy holatning har xil noxushliklar keltirib chiqarishi ham azaldan ma'lum.

Tadqiqotlarda har xil oziq moddalarning parchalanishi bir-biriga halaqit qilishi aniqlangan. Tegishli ferment faolsizlanib, kam miqdorda ajraladi yoki o'z kuchini to'liq ko'rsatish uchun muhit reaksiyasi mos kelmaydi va hokazo.

Oziq moddalarning oshqozondan ichakka o'tishi ham turli vaqtlarda sodir bo'ladi. Masalan, yeyilgan go'sht oshqozonda kamida 3 soat saqlanib, undagi oqsillar chet bog'larining uzilishi uchun yoki dastlabki hazm sodir bo'lishi uchun me'da shirasi tarkibidagi peptidaza fermenti ta'sir ko'rsatishi kerak. Shu bois u oshqozonda davomli saqlanadi. Non esa me'dada hazm bo'lmasdan undan ko'p vaqt o'tmasi o'n ikki barmoq ichak va ingichka ichakning qolgan qismlariga o'tib, me'da osti bezidan ajralib chiqadigan amilaza fermenti ta'sirida shakargacha parchalanadi va ingichka ichak devorida disaxaridaza guruh fermentlari ta'siri bilan monosaxaridlarga (glyukoza) aylanib hazm bo'ladi. Agar oldin go'sht uning ustidan non yeyilsa yoki go'shtlar bilan non ko'proq aralashtirib iste'mol qilinsa, non o'z vaqtida o'tib ketmasdan (uni o'tishiga go'sht halaqit qiladi) yarim soat o'tar-o'tmas achish boshlanadi. Me'da shirasiga so'lak bilan tushgan amilaza esa go'sht chaqirgan kislotali muhitda umuman o'z faolligini yo'qotadi. Achish jarayonida esa organizm uchun zararli va hatto zaharli birikmalar hosil bo'ladi. Shu bois go'sht va uni ustidan non yeyilganida jig'ildon qaynashi va shunga o'xshash noxush holatlar yuzaga keladi. Bunda ikkinchi bir holat ham yuz berishi mumkin. U shundan iboratki, ayrim hollarda me'dada non va go'sht aralashmasidan iborat bo'lgan massa (ximus) o'n ikki barmoq ichakka o'z vaqtdan oldin o'tib ketadi va bunda me'dada "pishib" (fermentativ yo'l bilan parchalanib) ulgurmagani oqsillar ichakdagi meyoriy hazmlanish jarayonini buzadi. Natijada ichaklarda yana gazlar paydo bo'lishi bilan noxushliklar yuzaga keladi. Xuddi shuningdek go'shtli, yog'li issiq ovqatlardan keyin darhol yeyilgan meva-cheva, qovuntarvuz va boshqalar ham yuqorida qayd qilingan hazm buzilish hollariga olib kelishi tabiiydir.

Issiq ovqatlar yeyilganidan keyin darhol ko'p miqdorda suyuqliklar (choy, suv va boshqa ichimliklar) ichish ham me'dadan ovqatlarni ichaklarga vaqtidan oldin o'tib ketishiga olib keladi. Shuning uchun yuqoridagilarni hisobga olgan holda go'shtli, uglevodli, sutli, tuxumli, tuxumli-shirin taomlarni birgalikda iste'mol qilish ular o'rtasida nomutanosiblikni yuzaga keltiradi. Bunday holat oshqozon ichak tizimi meyoriy faolligiga salbiy ta'sir etadi.

Shuni ham aytib o'tish joizki, kishi har doim ovqatlanganida yog', uglevod va oqsillarni alohida-alohida iste'mol qilmasdan, balki ularni aralashgan holatda yeydi. Bunday ovqatlarni hazm bo'lishi esa oshqozon ichak tizimida murakkab biotexnologik jarayonlar amalga oshishi bois sodir bo'ladi. Ushbu holatga inson organizmi azaldan tayyor bo'la boshlagan. Lekin oziq moddalarni bir-biriga aralastirib qabul qilishda iste'mol taomlarining mutanosib va nomutanosibliklarini hisobga olish oshqozon ichak tizimi faoliyatining meyoriy borishini ta'minlab, zararli va zaharli moddalardan organizmni muhofaza qiladi. Har xil oziq moddalardan organizmni muhofaza qiladi. Har xil oziq moddalarning bir-biriga mutanosiblik holati ularni har xil ko'katlar bilan iste'mol qilish, ancha yaxshi natija berishi isbotlangandi. Masalan, yog'li, go'shtli va kartoshkali taomlar (jizza, cho'pon kabob va b) maydalab to'g'ralgan ukrob, kashnich, ko'k piyozlar bilan qo'shib iste'mol qilinsa, hazm jarayoni ancha yengil o'tadi. YA'ni oziq moddalar nomutanosibliki kamaytiriladi. Ushbu holatning fiziologik va biokimyoviy jihatlari hozirga qadar oxirigacha aniq ilmiy jihatdan isbotlangan bo'lmaganda, taomlanishda qayd qilingan tartibga rioya qilish sihat-salomatlik to'g'ri ovqatlanish borasida muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Saidov V.M. Diyetologiya. – Toshkent: “Iqtisod-Moliya”, 2008. – B 209-224.
2. Курбонов Ш.Қ. Овқатланиш маданияти. – Тошкент: Маънавият, 2005. – Б. 209.
3. Курбонов Ш.Қ., Дўсчанов Б.О., Курбонов А.Ш., Каримов О.Р. Соғлом овқатланиш физиологияси. – Қарши, 2018. – Б. 436.
4. BG Boymuratovna, KS Kurbanovich, RY Shokirovich -[Supplying of Certain Vitamins for Pregnant Women in the Southern Regions of the Republic of Uzbekistan](#). Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 2021. 7609–7615.
5. BG Boymuratovna, B Shokhsanam, P Kamola PROBLEMS OF RATIONALIZATION OF NUTRITION OF PREGNANT WOMEN NOVATEUR PUBLICATIONS INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIONS IN ENGINEERING RESEARCH AND TECHNOLOGY [IJIERT] ISSN: 2394-3696 Website: [ijiert.org](#) VOLUME 8, ISSUE 4, Apr.-2021.
6. Xayrullayeva L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish. Xorazm Mamun Akademiyasi, 2023. -14 b.
7. BG Boymuratovna, KS Kurbanovich, RY Shokirovich -Supplying of Certain Vitamins for Pregnant Women in the Southern Regions of the Republic of Uzbekistan. Annals of the Romanian Society for Cell Biology, 2021. 7609–7615.
8. BG Boymuratovna, B Shokhsanam, P Kamola PROBLEMS OF RATIONALIZATION OF NUTRITION OF PREGNANT WOMEN NOVATEUR PUBLICATIONS INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIONS IN ENGINEERING RESEARCH AND TECHNOLOGY [IJIERT] ISSN: 2394-3696 Website: [ijiert.org](#) VOLUME 8, ISSUE 4, Apr.-2021.
9. Boymuratovna, Buranova Gulnoza. **PHYSIOLOGICAL REQUIREMENT OF PREGNANT WOMEN FOR MICRONUTRIENTS**. *NeuroQuantology*. Bornova [Izmir](#) **Том 20, Изд. 15**, (2022): 2499 - 2504. DOI:10.14704/NQ.2022.20.15.NQ88238.
10. Hamzayeva Nargiza Rajabbayevna, Do`Stov Karim Turayevich, Buranova Gulnoza Boymuratovna, Hazratova Hulkar Normurodovna. Importance Of Dietary Fibers In Health

European Journal of Research Development and Sustainability (EJRDS) Available Online at:
<https://www.scholarzest.com> Vol. 2 No.4, April 2021,ISSN: 2660-5570