

## SOG'LOM OVQATLANISHDA MUHIM OMIL

Karimova X., Qashqadaryo VPyamo'MM o'qituvchisi  
Rahmatullayev Y.Sh., Qarshi davlat universiteti

Kalit so'zlar: Evalutsion rivojlanish, biokimyoviy va fiziologik jarayon, oshqozon-ichak.

Ma'lumki, kishilarning har tomonlama sog'lom bo'lishida to'g'ri ovqatlanish katta rol o'ynaydi. Ratsional ovqatlanish qoidalariga to'la-to'kis amal qilish organizmga tashqi muhitdan qabul qilingan oziq moddalarni to'qima va hujayralarda maqsadga muvofiq tarzda o'zlashtirilishini ta'minlaydi.

Ovqatlanish va ovqat hazm bo'lishi murakkab biokimyoviy va fiziologik jarayon bo'lib, bunda organizmga qabul qilingan organik va anorganik moddalar hazm fermentlari yordamida turli o'zgarishlarga uchraydi. Hazm jarayoni asosan ovqat hazm qilish traktida amalga oshirilib, shunga bog'liq holda ovqatlanishning miqdor, sifat va tartib tamoyillari shakllanadi. Shu bois bu tirik mavjudotlar paydo bo'lgandan boshlab vujudni tashqi muhit bilan bog'lab turadigan tizimlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Evalutsion rivojlanish davomida hazm tizimining har bir bo'limi o'ziga xos fizikaviy va kimyoviy jarayonlarni amalga oshirish, hujayra va to'qimalarni yangidan hosil qilish, o'sish va rivojlanish uchun zarur bo'lgan moddalarni sintezlash va boshqalarga moslashgan bo'ladi. Qayd qilingan tizim ishi me'yorida amalga oshmasa yoki iste'mol qilinishi lozim bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlaridan ayrimlari yetishmasa yoki kerakligidan ko'p qabul qilinsa juda ko'p kasalliklar kelib chiqadi. Organizm jismoniy va aqliy jihatdan zaiflashib boradi va uzoq yashamaydi. Ovqat hazm bo'lishi bilan bog'liq masalalar ustuvor va muhim bo'lganligi bois qadim zamonlardan beri olimu-fuzolalarning diqqatini o'ziga tortib kelgan. Buyuk mutafakkir Buqrot yangi eradan ancha oldin "inson bolasi sog'lom tug'iladi, barcha kasalliklar esa uning og'zidan ovqat bilan kiradi" - deb e'tirof etgan. Haqiqatdan ham har qanday ovqat ham tegishli qonun-qoidalarga rioya qilinmasdan iste'mol qilinsa ko'pgina noxush holatlarga, xastaliklarga olib kelishini nutritsiologiya to'liq isbot qildi.

Ovqatlanish jarayonining me'yorida o'tishini, undan maksimal ravishda bahramand bo'lishida qator ichki va tashqi muhit omillari muhim ahamiyat kasb etadi. Chunonchi, agar og'izga solingan ovqat tegishli darajada chaynalmasa, uning hazm bo'lishi qiynlashib, oshqozon-ichaklar faoliyati buzilishi mumkin. Shuning uchun har bir ovqat luqmasi suyuq-quyuqligiga qarab 15-20 sekund og'izda chaynalib, ajralgan so'lak bilan aralashtirilishi va shundan so'ng yutilishi lozim. Bu o'rinda shu narsani aytib o'tish lozimki, og'izda ushlab turilganida nerv-reflektor yo'l bilan bosh miya orqali oshqozon-ichaklarda aynan shu taomga nisbatan kerakli miqdorda va tarkibda shira ajralib, uning hazm bo'lishi osonlashar ekan. Shoshilib yeyilgan ovqatga nisbatan esa bunday jarayon yuz bermaydi. Odatda ochlik tuyg'usini sezganda ovqatlanish lozim, shunda u yaxshi hazm bo'ladi. Bunday paytda oshqozon-ichakka tushgan oziq moddalarning parchalanishi va hazm bo'lishi uchun oshqozon va ichakka kerakli sharoit, tegishli fermentlarga ega shira ajralishi yaratiladi. Jazirama issiq kunlari, ayniqsa tush paytida yog'li, go'shtli ovqatlar juda qiyn hazm bo'ladi. Buning sababi issiq sharoitida oshqozon-ichaklar aynan shunday ovqatlarni parchalaydigan fermentlar faolligi pasayib ketar ekan. Tashqi muhitning ovqat hazm bo'lishiga yana bir salbiy ta'siri kishi kuchli ruhiy kechinmalar holatida turganida unda ishtahaning yo'qolishida, yegan taomning yomon o'zlashtirilishini aytib o'tilgan nerv-reflektor yo'l bilan ajralishining tormozlanishida ko'rish mumkin.

Shunday qilib, ovqatlanishda uning mavjud qonun-qoidalarga to'la rioya qilish sog'lom ovqatlanishni tashkil qilish hamda sihat-salomatlikni saqlash va yanada mustahkamlashda alohida xizmat qiladi.

### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Покровский А. А., “Гигиена питания” М., 1975.
2. Курбонов Ш.Қ., Овқатланиш маданияти. Т: “Ma`naviyat” 2005. 203 b.
3. Quchqorova L.S., Qurbonov SH.Q., Ovqat hazm qilish va ovqatlanish fiziologiyasi. Т: “Sano-standart” 2013. - 338 b.
4. Qurbonov SH.Q. Qurbonov A.SH. To'g'ri ovqatlanish qoidalari. Т., 2014. -235 b.
5. Abdumadjidov A.A., Askaryans V.P. “Bolalar fiziologiyasi” Tibbiyot institutlari talabalari uchun o'quv adabiyoti. 2010 й, 175 б.
6. Курбонов Ш. К., Курбонов А.Ш.” Овқатланиш физиологиясининг асослари”. Карши, 2000 й, 205 б.
7. Худойшукуров Т., Каримов М. ва бошқалар. “Овқатланиш ва саломатлик”. Тошкент. «Медицина», 1990 й. 365 б.,
8. Semenza G. Digestion and absorption of sugars. - In: Modern problems in pediatrics. Basel; New-York, 1968, v.11, p. 32-47.
9. Xayrullayeva L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o'simlik birikmalaridan foydalanish.Xorazm Mamun Akademiyasi,2023.-14 b
10. Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, O'zbekiston respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti.Xorazm Ma'mun Akademiyasi- 2023.
11. Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, “Qarshi shahri sharoitida maktab o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari” Ma'mun akademiyasi-2024.
12. Rakhmatullayev Y., Kurbanov A.Sh., Hazratova H.N. Physical Development of Rural and Urban School Children and its Comparative Characteristics. Annals of R.S.C.B., ISSN:1583-6258,Vj1.25,Issue 4,2021,Pages.7603-7608 Received 05 March 2021;Accepted 01 April 2021.
13. Hazratova H.N., Kurbanov Sh.K., Rahmatullayev Y.Sh., Buranova G.B. Physical Development of Primary Class Students. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. Vol:04 Issue:05. Sep-Oct. 2023 ISSN: 2660-4159. 330-331 p.
14. 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.
15. BG Boymuratovna, B Shokhsanam, P Kamola PROBLEMS OF RATIONALIZATION OF NUTRITION OF PREGNANT WOMENNOVATEUR PUBLICATIONS INTERNATIONAL JOURNAL OF INNOVATIONS IN ENGINEERING RESEARCH AND TECHNOLOGY [IJIERT] ISSN: 2394-3696 Website: ijiert.org VOLUME 8, ISSUE 4, Apr.-2021.
16. 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.

- 
- 
17. 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