



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

SOG'LOM OVQATLANISH VA HAZM TIZIMI KASALLIKLARI PROFILAKTIKASI

Yunusova Sarvigul Sirojovna

Buxoro davlat tibbiyot instituti pediatriya ishi 2-kurs talabasi

Annotatsiya: *Ushbu maqolada sog'lom ovqatlanish tamoyillari hamda hazm tizimi kasalliklarining oldini olish masalalari keng yoritilgan. Hazm tizimining anatomik-fiziologik xususiyatlari, ratsional ovqatlanishning organizm faoliyatiga ta'siri, noto'g'ri ovqatlanish oqibatlari hamda profilaktik chora-tadbirlar ilmiy asosda tahlil qilingan. Shuningdek, ichak mikrobiotasining inson salomatligidagi o'rni va sog'lom turmush tarzining ahamiyati haqida ma'lumot berilgan. Maqolada sog'lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish orqali hazm tizimi kasalliklarini kamaytirish imkoniyatlari asoslab berilgan.*

Kalit so'zlar: *Sog'lom ovqatlanish, hazm tizimi, profilaktika, ratsional parhez, ichak mikrobiotasi, gastrit, metabolizm, gigiyena, jismoniy faollik, sog'lom turmush tarzi.*

Kirish

So'nggi yillarda dunyo miqyosida hazm tizimi kasalliklari keng tarqalgan patologiyalar qatoriga kirib bormoqda. Urbanizatsiya jarayonining kuchayishi, tezkor hayot tarzi, noto'g'ri ovqatlanish odatlari hamda stress omillari ushbu kasalliklarning ortishiga sabab bo'lmoqda. Hazm tizimi organizmning asosiy funksional tizimlaridan biri bo'lib, oziq moddalarning parchalanishi, so'rilishi va energiya hosil bo'lishini ta'minlaydi. Shu bois ushbu tizim salomatligini saqlash umumiy sog'liqni mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Sog'lom ovqatlanish nafaqat kasalliklarning oldini olish, balki organizmning fiziologik ehtiyojlarini to'liq qondirishga xizmat qiladi. Profilaktik chora-tadbirlarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish tibbiyotning dolzarb yo'nalishlaridan biridir.

Asosiy qism

Hazm tizimining anatomik va fiziologik xususiyatlari:

Hazm tizimi og'iz bo'shlig'idan boshlanib, qizilo'ngach, me'da, ingichka va yo'g'on ichak orqali davom etadi. Jigar, oshqozon osti bezi va o't pufagi hazm jarayonida yordamchi organlar sifatida ishtirok etadi. Ovqatning mexanik parchalanishi og'iz bo'shlig'ida boshlanadi, kimyoviy parchalanish esa fermentlar ta'sirida me'da va ichaklarda davom etadi.

Ingichka ichak oziq moddalarning asosiy qismi so'riladigan joy bo'lib, unda oqsil, yog'va uglevodlarning parchalanishi yakunlanadi. Yo'g'on ichak suv va mineral moddalarning qayta so'rilishida hamda ichak mikroflorasining faoliyatida muhim rol o'ynaydi.

Sog'lom ovqatlanishning asosiy tamoyillari:

Sog'lom ovqatlanishning asosini muvozanatli va me'yoriy ratsion tashkil etadi. Oqsillar organizm hujayralarining qurilish materiali hisoblanadi, yog'lar energiya manbai sifatida xizmat qiladi, uglevodlar esa tezkor energiya beradi. Vitamin va mineral moddalar metabolik jarayonlarda ishtirok etadi.

Ovqatlanish rejimiga rioya qilish, bir vaqtda ovqatlanish, ortiqcha yog'li va qovurilgan taomlardan cheklanish, yetarli miqdorda sabzavot va mevalar iste'mol qilish hazm tizimi faoliyatini me'yorlashtiradi. Shuningdek, kun davomida yetarli suyuqlik qabul qilish ichak faoliyatini yaxshilaydi.

Noto'g'ri ovqatlanish va uning oqibatlari:

Noto'g'ri parhez va ovqatlanish tartibining buzilishi gastrit, yara kasalligi, kolit, pankreatit kabi kasalliklarning rivojlanishiga sabab bo'ladi. Tez tayyorlanadigan mahsulotlar, ortiqcha tuz va shakar iste'moli metabolik

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

buzilishlarga olib keladi. Surunkali stress va kamharakatlik ham hazm tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Hazm tizimi kasalliklari profilaktikasi:

Profilaktika birlamchi va ikkilamchi choralarga bo'linadi. Birlamchi profilaktika sog'lom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan bo'lsa, ikkilamchi profilaktika kasallikni erta aniqlash va asoratlarning oldini olishni ko'zda tutadi.

Profilaktik choralarga quyidagilar kiradi:

- Ratsional ovqatlanish va parhezga rioya qilish;
- Jismoniy faollikni oshirish;
- Stressni kamaytirish;
- Gigiyenik qoidalarga amal qilish;
- Muntazam tibbiy ko'rikdan o'tish.

Ichak mikrobiotasini saqlash ham muhim ahamiyatga ega. Probiotik mahsulotlar va tolaga boy oziqalar ichak mikroflorasining muvozanatini ta'minlaydi.

Xulosa

Sog'lom ovqatlanish va hazm tizimi kasalliklarining profilaktikasi jamiyat salomatligini mustahkamlashda muhim omildir. Ratsional parhez, faol hayot tarzi va gigiyenik madaniyatni shakllantirish orqali ko'plab kasalliklarning oldini olish mumkin. Har bir inson o'z salomatligi uchun mas'uliyatni his etib, sog'lom turmush tarzini kundalik hayotiga singdirishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ahmedov A.A. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2020.
2. Karimov Sh.I. Ichki kasalliklar propedevtikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

3. Asqarov I.R. Gigiyena va sog‘lom turmush asoslari. – Toshkent, 2021.
4. Abdurahmonov Q.X. Klinik gastroenterologiya asoslari. – Toshkent, 2018.
5. Hall J.E. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology. – Philadelphia: Elsevier, 2021.
6. Kumar V., Abbas A., Aster J. Robbins and Cotran Pathologic Basis of Disease. – Philadelphia: Elsevier, 2020.
7. World Health Organization. Healthy diet guidelines. – Geneva: WHO Press, 2020.
8. Longo D. Harrison’s Principles of Internal Medicine. – New York: McGraw-Hill, 2022.
9. Sherwood L. Human Physiology: From Cells to Systems. – Boston: Cengage Learning, 2019.
10. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. Aholi o‘rtasida sog‘lom ovqatlanish bo‘yicha metodik tavsiyalar. – Toshkent, 2022.