



**ALLERGIK KASALLIKLARNI OLDINI OLISHDA OVQATLANISHNING
AHAMIYATI.**

Sattorova Ruxshona Rafiqjon qizi

Davolash ishi 2-bosqich talabasi

Kamalova Dilduza Adilovna .

CAMU, "Anatomiya va mikroanatomiya kafedrası" assistenti

The Importance of Nutrition in Preventing Allergic Diseases

Sattorova Ruxshona Rafiqjon qizi

2nd-year student, Medical Treatment

Kamalova Dilyuza Adilovna

Assistant, CAMU - "Department of Anatomy and Microanatomy"

Abstract: *The article includes practical recommendations for preventing allergies through proper nutrition. It highlights the significance of vitamins, omega-3 fatty acids, and probiotics in strengthening the immune system and recommends including these beneficial products in the diet. The harmful effects of processed foods and excessive sugar consumption are addressed, emphasizing the need to cultivate healthy eating habits in children from an early age.*

Keywords: *Healthy nutrition, vitamins, probiotics, histamine, inflammation, water consumption.*

Annotatsiya: *Maqola to'g'ri vqatlanish orqali allergiyani oldini olish bo'yicha amaliy tavsiyalarni o'z ichiga oladi. Immun tizimini mustahkamlashda muhim bo'lgan vitaminlar, omega-3 yog' kislotalari va probiotiklar kabi foydali mahsulotlar tavsiya etiladi. Qayta ishlangan mahsulotlar va ortiqcha shakar iste'molining salbiy ta'siri haqida ogohlantirilib, bolalaidan sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish zarurligi ta'kidlanadi.*

Kalit so'zlar: *Sog'lom ovqatlanish, vitaminlar, probiotiklar, histamin, yallig'lanish, suv iste'moli.*

Allergik kasalliklar bugungi kunda ko'plab insonlar hayot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatayotgan muhim muammolardan biridir. Atrof – muhitning ifloslanishi, noto'g'ri ovqatlanish va turmush tarzining o'zgarishi allergik reaksiyalar va kasalliklarning ko'payishiga olib kelmoqda. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti ma'lumotlariga ko'ra, allergiya bilan bog'liq muammolar global miqyosda ortib bormoqda, bu esa ushbu masalaga jiddiy e'tibor qaratishni talab qiladi. Ushbu mavzu har bir insonning kundalik hayoti va sog'lig'i bilan bevosita bog'liq bo'lgani uchun bugungi kunda dolzarb hisoblanadi.

Immun tizimini qo'llab – quvvatlovchi mahsulotlar sitrus mevalar apelsin, limon, kivi, brokkoli va ismaloq kabi mahsulotlar allergiyaga qarshib himoyani kuchaytiradi. Omega – 3yog' kislotalari baliq, yong'oq va zig'ir urug'i immun javobni tartibga solishga yordam



beradi. Probiotiklar esa kefir, yogurt va fermentlangan mahsulotlar ichak mikroflorasini yaxshilab, allergik simptomlarni kamaytirishi mumkin.

Gistamin ajralishni kamaytiruvchi mahsulotlar. Allergik reaksiyalarni kamaytirish uchun gistamin ishlab chiqarishni nazorat qilish mumkin:

Tavsiya etilgan mahsulotlar – yashil sabzavotlar, guruch, olma va nok. Cheklanishi lozim bo'lgan mahsulotlar – qizil go'sht, achitilgan pishloq, pomidor va spirtli ichimliklar.

Shakar va qayta ishlangan oziq – ovqatlardan cheklanish. Qayta ishlangan oziq – ovqatlar va ortiqcha shakar yallig'lanish jarayonlarini kuchaytiradi, bu esa allergik simptomlarning og'lashishiga olib kelishi mumkin. Shakar o'rniga tabiiy shirinliklar, masalan, asal yoki mevalarni iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Antiallergen mahsulotlarni qo'shish. Ayrim mahsulotlar tabiiy antiallergen xususiyatga ega: Zanjabil – yallig'lanishni kamaytiradi va allergiyaga qarshi kurashadi. Sarimsoq – tabiiy antibakterial va immunitetni oshiruvchi vosita.

Bolalikdan ratsionni shakllantirish. Bolalaikda to'g'ri ovqatlanish odatlariga o'rgatish muhimdir. Allergik reaksiyalar ehtimolini kamaytirish uchun bolalarga turli xil mahsulotlarni asta – sekin kiritish tavsiya etiladi.

Suv yetarli darajada iste'mol qilish. Suv organizmdan toksinlarni chiqarib, allergik reaksiyalarni kamaytirishda yordam beradi. Kuniga kamida 1,5 – 2litr suv ichish odatiy sog'lom turmush tarzi uchun zarur.

Sog'lom ovqatlanish orqali allergiya xavfini kamaytirish zamonaviy profilaktika usullarining muhim qismidir. To'g'ri tanlangan ratsion immun tizimini mustahkamlash, organizmni zarur vitamin va minerallar bilan ta'minlash hamda allergik reaksiyalarni oldini olishda samarali vosita bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa: Allergik kasalliklarni oldini olish uchun muvozanatli ovqatlanish, zarur vitaminlar va minerallarni iste'mol qilish, shuningdek, sog'lom ovqatlanish odatlarini shakllantirish muhimdir. Organizm ehtiyojlariga mos keladigan ratsionni tanlash va allergen mahsulotlardan uzoqroq turish allergiya xavfini kamaytiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (WHO). Allergik kasalliklar statistikasi va profilaktika bo'yicha tavsiyalar.
2. Ovqatlanish va immunitet. (2023). Tibbiy tadqiqotlar jurnali.
3. Nishonov, A. (2022). "Bolalarda allergiyaning oldini olishda ovqatlanishning ahamiyati". Toshkent: Sog'liqni saqlash nashriyoti.
4. American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (AAAAI). Allergik kasalliklar bo'yicha ilmiy ma'lumotlar.
5. Harvard Health Publishing (2023). "Nutrition and Immune System: Key Insights".