



**SOG'LOM OZIQLANISHNING TANADAGI METABOLIZM, IMMUN TIZIMI,
VA JISMONIY FAOLLIKKA TA'SIRI. OZIQ-OVQAT MODDALAR VA
VITAMINLARNING SOG'LIQNI SAQLASHDAGI ROLI.**

Anorov Sirojiddin

Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti

Davolash ishi yo'nalishi talabasi

Anatatsiya: *Sog'lom oziqlanish inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda asosiy omil hisoblanadi. To'g'ri ovqatlanish nafaqat immun tizimining mustahkamligiga, balki organizmning metabolik jarayonlari va jismoniy faollik darajasiga ham bevosita ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada sog'lom ovqatlanishning tanadagi asosiy biologik tizimlarga ta'siri, oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi vitamin va mineral moddalarning sog'liqni saqlashdagi roli keng yoritiladi. Shuningdek, muvozanatli ovqatlanishning profilaktik ahamiyati va sog'lom turmush tarzining zaruriy komponenti sifatidagi o'rni tahlil qilinadi.*

Kalit so'zlar: *Sog'lom ovqatlanish, metabolizm, immun tizimi, vitaminlar, mineral moddalar, jismoniy faollik, ovqat hazm qilish, sog'liqni saqlash, profilaktika.*

Bugungi kunda sog'liqni saqlash tizimi faqat kasalliklarni davolash bilan cheklanmay, balki ularning oldini olish va sog'lom hayot tarzini shakllantirishga ham katta e'tibor qaratmoqda. Sog'lom turmush tarzining eng muhim tarkibiy qismlaridan biri bu — to'g'ri va muvozanatli ovqatlanishdir. Inson tanasi to'g'ri ishlashi uchun zarur bo'lgan energiyani oziq-ovqat mahsulotlaridan oladi. Shu sababli iste'mol qilinayotgan ovqatning sifati, tarkibi va miqdori organizm faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Noto'g'ri ovqatlanish ko'plab surunkali kasalliklar, shu jumladan semizlik, qandli diabet, yurak-qon tomir kasalliklari va immunitetning pasayishiga olib keladi. Aksincha, sog'lom va muvozanatli ovqatlanish metabolik muvozanatni ta'minlaydi, immun tizimini mustahkamlaydi va jismoniy faollikni qo'llab-quvvatlaydi. Ushbu maqolada sog'lom oziqlanishning tanadagi asosiy tizimlarga ta'siri ilmiy asosda tahlil qilinadi.

Sog'lom ovqatlanish inson organizmining barqaror ishlashi, kasalliklarga chidamliligi va umumiy hayot sifatining asosi hisoblanadi. To'g'ri tanlangan ovqat mahsulotlari tanadagi metabolik jarayonlarga, immun tizimining faolligiga hamda jismoniy faollik darajasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Oziq-ovqat orqali tanaga tushadigan oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar hujayralarning yangilanishi, energiya ishlab chiqarish va himoya funksiyalarini bajarish uchun zarur bo'lgan asosiy komponentlardir.

Metabolizm – organizmda sodir bo'ladigan barcha kimyoviy reaksiyalarni o'z ichiga olgan jarayon bo'lib, bu holatda oziq-ovqat moddalarining parchalanishi, energiyaga aylanishi va hujayralar faoliyatini tartibga solish muhim o'rin tutadi. Sog'lom ovqatlanish metabolik muvozanatni saqlashda muhim vosita bo'lib, yetarli darajadagi murakkab





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



uglevodlar, to'yinganmagan yog'lar va sifatli oqsillar metabolizmni tezlashtiradi, qondagi qand miqdorini muvozanatlaydi va ortiqcha yog' to'planishining oldini oladi. Noto'g'ri ovqatlanish esa metabolik sindrom, semizlik va insulin rezistentligiga olib kelishi mumkin.

Immun tizimining kuchli va barqaror ishlashi uchun organizmda vitamin va mineral moddalar yetarli darajada bo'lishi zarur. Ayniqsa, vitamin C, D, B6, B12, sink, selen kabi moddalar immun hujayralarning shakllanishi, faoliyati va o'zaro ta'sirida muhim ahamiyat kasb etadi. Tsitrus mevalar, ko'katlar, baliq, tuxum, yong'oqlar, qatiq va boshqa tabiiy mahsulotlar immunitetni kuchaytiruvchi eng asosiy manbalardandir. Shuningdek, ichak mikroflorasi ham immunitetning markaziy tarkibiy qismi hisoblanadi. Probiotiklar va tolaga boy mahsulotlarni iste'mol qilish orqali ichakdagi foydali bakteriyalar sonini ko'paytirish mumkin, bu esa immun javobni kuchaytiradi.

Jismoniy faollik organizmda energiyani sarf bo'lishiga sabab bo'lgan muhim biologik jarayondir. Faollikning optimal darajada bo'lishi uchun esa oziq-ovqat orqali zaruriy energiya manbalari tanaga yetkazilishi lozim. Uglevodlar – tez energiya manbai bo'lib, mashg'ulotlar davomida mushaklarga kuch beradi; oqsillar – mushak to'qimalarini tiklash va rivojlantirishda ishtirok etadi; yog'lar esa uzoq muddatli energiya va gormonlar sintezi uchun zarur. Mashg'ulotdan oldin va keyingi ovqatlanishning sifatli bo'lishi tiklanish jarayonini tezlashtiradi, charchoqqa qarshi kurashadi va jismoniy bardoshlilikni oshiradi. Suv esa tananing haroratini tartibga soladi, moddalar almashinuvini faollashtiradi va toksinlarni chiqarib yuboradi. Yetarli suyuqlik iste'mol qilmaslik mushaklarning kuchsizlanishiga, charchoqqa va konsentratsiya pasayishiga olib keladi. Shunday qilib, sog'lom ovqatlanish orqali tanadagi barcha tizimlarning muvozanatli ishlashini ta'minlash, kasalliklardan himoyalanih va faol hayot tarzini yuritish mumkin. Bu nafaqat davolash, balki kasalliklarning oldini olishda ham muhim strategik yo'ldir.

Sog'lom ovqatlanish inson organizmining barcha tizimlarining barqaror ishlashi uchun zaruriy shartdir. U metabolik jarayonlarning tartibga tushishini ta'minlaydi, immun tizimining kuchli va faol bo'lishiga yordam beradi hamda jismoniy faollik uchun zarur energiyani ta'minlaydi. Vitaminlar, mineral moddalar, oqsil, uglevod va sog'lom yog'larning muvozanatli iste'moli hujayralarning tiklanishi, yallig'lanishlarga qarshi kurashish va umumiy salomatlikni saqlab qolishda asosiy rol o'ynaydi.

Noto'g'ri ovqatlanish esa metabolik buzilishlar, immunitetning zaiflashuvi, surunkali kasalliklar va jismoniy faoliyatda pasayishga olib keladi. Shu sababli sog'lom va muvozanatli ovqatlanish har bir insonning kundalik hayotida markaziy o'rinni egallashi kerak. Ushbu maqolada keltirilgan ilmiy asoslangan tavsiyalar sog'liqni mustahkamlash, kasalliklarning oldini olish va sifatli hayot kechirish uchun muhim ahamiyatga ega.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



ADABIYOTLAR

1. World Health Organization (WHO). (2020). *Healthy diet: Key facts*. Geneva: WHO.
2. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2021). *The Nutrition Source: Healthy Eating Plate & Pyramid*.
3. Calder, P. C. (2020). *Nutrition, immunity and COVID-19*. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 3(1), 74–92.
4. Chandra, R. K. (1997). *Nutrition and the immune system: An introduction*. *American Journal of Clinical Nutrition*, 66(2), 460S–463S.
5. Nieman, D. C. (1994). *Exercise, infection, and immunity*. *International Journal of Sports Medicine*, 15(Suppl 3), S131–S141.
6. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2022). *Sog'lom turmush tarzi bo'yicha tavsiyalar*. Toshkent.

