

IMMUN TIZIMINING KUCHAYISHI UCHUN TAVSIYALAR, SOG‘LOM TURMUSH TARZI VA OZIQ-OVQATNING ROLI.

Anorov Sirojiddin

*Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti
Davolash ishi yo‘nalishi talabasi*

Anatatsiya: *Immun tizimi inson organizmini turli yuqumli va noinfeksion kasalliklardan himoya qiluvchi murakkab va muhim biologik tizimdir. Uning normal faoliyat yuritishi sog‘lom hayot kechirish, to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli dam olish va ruhiy barqarorlik bilan bevosita bog‘liq. Ushbu maqolada immun tizimini tabiiy yo‘l bilan kuchaytirish usullari, sog‘lom turmush tarzining immunitetga ijobiy ta’siri hamda oziq-ovqat mahsulotlarining immun tizimidagi roli yoritib berilgan. Tadqiqotlar va amaliy tavsiyalar asosida immunitetni mustahkamlash bo‘yicha foydali maslahatlar beriladi.*

Kalit so‘zlar: *Immun tizimi, immunitet, sog‘lom turmush tarzi, to‘g‘ri ovqatlanish, vitaminlar, stress, uyqu, jismoniy faollik.*

Immun tizimi inson organizmining sog‘lom ishlashi uchun zarur bo‘lgan eng asosiy himoya tizimlaridan biridir. U tanani turli zararli tashqi omillar — viruslar, bakteriyalar, allergenlar va boshqa patogenlardan himoya qiladi. Hayot tarzi, ovqatlanish odatlari va kundalik odatlar immun tizimining kuchli yoki zaif bo‘lishida muhim rol o‘ynaydi. Ayniqsa, so‘nggi yillarda pandemiyalar va boshqa omillar fonida insonlar orasida immunitetni mustahkamlashga bo‘lgan ehtiyoj ortib bormoqda. Shunday ekan, immun tizimini tabiiy va sog‘lom usullar bilan qo‘llab-quvvatlash hozirgi davrda dolzarb masala hisoblanadi. Ushbu maqolada immunitetni kuchaytirish bo‘yicha ilmiy asoslangan tavsiyalar, sog‘lom turmush tarzi va ovqatlanishning bu boradagi o‘rni keng yoritiladi.

Immun tizimi inson organizmini turli yuqumli va zararli tashqi omillardan himoya qiluvchi murakkab biologik mexanizmdir. Uning samarali faoliyati organizmning umumiy sog‘lig‘i va kasalliklarga chidamliligini belgilaydi. Tabiiy immunitetni saqlash va kuchaytirishda sog‘lom turmush tarzi va to‘g‘ri ovqatlanish hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Sog‘lom turmush tarzi immun tizimining barqaror ishlashi uchun asosiy omillardan biridir. Muntazam jismoniy faollik, masalan har kuni 30 daqiqa yurish yoki yengil mashqlar bajarish, qon aylanishini yaxshilaydi, limfa oqimini faollashtiradi va immun hujayralarning faoliyatini kuchaytiradi. Shuningdek, muntazam harakat yallig‘lanish jarayonlarini kamaytiradi va stress gormonlarini me'yorda ushlab turishga yordam beradi.

Uyquning immunitetdagi o‘rni ham katta. Yetarli va sifatli uyqu (kuniga 7–9 soat) T-limfotsitlar faoliyatini yaxshilaydi, tananing tiklanishini tezlashtiradi. Aksincha, surunkali uyqusizlik immunitetning zaiflashishiga, infeksiyalarga nisbatan sezuvchanlik ortishiga sabab bo‘ladi.

Stress holati organizmga kuchli fiziologik va psixologik bosim keltiradi. Uzoq davom etgan stress kortizol gormoni miqdorini orttiradi, bu esa immun tizimining hujayraviy komponentlarini susaytiradi. Meditatsiya, sport, psixologik salomatlikka e'tibor qaratish stressni kamaytirish orqali immunitetga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, zararli odatlar – chekish, spirtli ichimliklarni suiiste'mol qilish, nosog'lom ovqatlanish – immun tizimiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Bu odatlarni tark etish immunitetni tabiiy holatda saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Immun tizimini kuchaytirishda to'g'ri ovqatlanish alohida o'rin tutadi. Turli xil vitamin va minerallarga boy mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish organizmning himoya imkoniyatlarini oshiradi. Xususan:

- **Vitamin C** (apelsin, limon, kivi, karam, qalampir) – immun hujayralar faoliyatini faollashtiradi, organizmni viruslardan himoya qiladi.
- **Vitamin D** (quyosh nuri, baliq yog'i, tuxum) – immun javobni tartibga soladi, T-hujayralar faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi.
- **Sink va Selen** (qovoq urug'i, yong'oqlar, dengiz mahsulotlari) – virus va bakteriyalarga qarshi kurashda foydali.
- **Probiotiklar** (qatiq, kefir, fermentatsiyalangan mahsulotlar) – ichak mikroflorasini sog'lomlashtiradi, bu esa immun tizimga bevosita ta'sir qiladi.
- **Antioksidantlar** (ko'katlar, mevalar, sabzavotlar) – yallig'lanishga qarshi kurashadi va hujayralarni erkin radikallardan himoya qiladi.

Shuningdek, yetarli miqdorda suv ichish, ovqatni vaqtda va muvozanatli tarzda iste'mol qilish, ortiqcha shirinlik va yog'li ovqatlardan saqlanish ham immun tizimining to'g'ri ishlashiga yordam beradi.

Umuman olganda, sog'lom turmush tarzi va to'g'ri ovqatlanish immun tizimining tabiiy kuchayishida eng ishonchli va barqaror yo'ldir. Har bir inson kunlik hayot tarziga ushbu sog'lom odatlarni kiritish orqali o'zining kasalliklarga qarshi kurashish salohiyatini sezilarli darajada oshirishi mumkin.

Immun tizimi inson salomatligining asosi bo'lib, uning to'g'ri ishlashi turmush tarzi, ovqatlanish madaniyati va ruhiy holat bilan bevosita bog'liqdir. Muntazam jismoniy faollik, yetarli uyqu, stressni boshqarish, zararli odatlardan voz kechish va muvozanatli ovqatlanish — immunitetni tabiiy yo'l bilan mustahkamlashning asosiy yo'llaridir. Ayniqsa, vitamin va minerallarga boy, tabiiy va sog'lom oziq-ovqat mahsulotlari immun tizimining hujayraviy va gumoral komponentlarini faollashtirib, organizmning yuqumli va noinfeksion kasalliklarga nisbatan chidamliligini oshiradi.

Bugungi kunda pandemiya, atrof-muhitning ifloslanishi, stressli hayot tarzi fonida har bir inson o'z immunitetini tabiiy yo'llar bilan qo'llab-quvvatlashi muhim vazifaga aylangan. Maqolada keltirilgan tavsiyalarni kundalik hayotga tatbiq etish orqali sog'lom va faol turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarning oldini olish va umumiy salomatlikni yaxshilash mumkin.

ADABIYOTLAR

1. Chandra R. K. (1997). *Nutrition and the immune system: an introduction*. The American Journal of Clinical Nutrition, 66(2), 460–463.
2. Calder P. C. (2020). *Nutrition, immunity and COVID-19*. BMJ Nutrition, Prevention & Health, 3(1), 74–92.
3. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2021). *The Nutrition Source: Immune Function*. <https://www.hsph.harvard.edu>
4. World Health Organization. (2021). *Healthy diet fact sheet*. Geneva: WHO.
5. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. (2022). *Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish va kasalliklarning oldini olish bo‘yicha uslubiy tavsiyalar*. Toshkent.
6. Nieman D. C. (1994). *Exercise, upper respiratory tract infection, and the immune system*. Medicine and Science in Sports and Exercise, 26(2), 128–139.