

BOLALARDA IMMUNITETNI MUSTAHKAMLASHDA TO'G'RI OVQATLANISHNING O'RNI

*Ilmiy rahbar **Razzakov Nabijon Alijonovich***

Kokand University Andijan filiali

Tibbiy va biologik kimyo kafedrası

Dotsent, PhD.

Mexmonov Omonillo Abdulg'ani o'g'li

Kokand University Andijan filiali

Tibbiyot fakulteti

davolash yo'nalishi

305-guruh talabasi

+998 91-608-18-88

Annotatsiya: So'nggi yillarda bolalar salomatligini saqlash va mustahkamlash masalalari jamiyatimizda ham, tibbiy hamjamiyatda ham dolzarb ahamiyat kasb etib kelmoqda. Xususan, bolalarda immunitet tizimini mustahkamlashning asosi va zaruriy omillaridan biri sifatida to'g'ri ovqatlanish alohida o'rin tutadi. Immunitet – organizmni tashqi zararli omillardan va kasallik chaqiruvchi mikroorganizmlardan himoya qiluvchi murakkab himoya tizimidir. Ushbu tizim bolalarda hali yetarli darajada shakllanmagan va barqaror emasligi sababli, uni mustahkamlash uchun kompleks yondashuv, xususan, to'g'ri va muvozanatli ovqatlanish muhim rol o'ynaydi.

Kalit so'zlar: bolalarda immunitet, to'g'ri ovqatlanish, muvozanatli oziqlanish, vitaminlar, mineral moddalar, sog'lom ovqatlanish, bola salomatligi, organizm himoyasi.

To'g'ri ovqatlanish deganda, bolalar organizmining yoshiga, o'sishiga hamda fiziologik ehtiyojlariga to'liq javob beradigan, muvozanatli va xilma-xil oziq-ovqat mahsulotlarini iste'mol qilish tushuniladi. Bolalarning rasioni tarkibida oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral moddalarning optimal nisbatda bo'lishi,





ularga zaruriy energiyani va barcha hayotiy faoliyat uchun kerakli moddalarning muntazam yetib borishini ta'minlaydi. To'g'ri ovqatlanish immunitet hujayralarining hosil bo'lishi, rivojlanishi va funksiyalarini me'yorda bajarishida asosiy manba hisoblanadi. Bolalar uchun bayramona yoki "tez tayyor" oziq-ovqat mahsulotlaridan ko'ra tabiiy, yangi va uyda tayyorlangan taomlar iste'mol qilish tavsiya etiladi. Ayniqsa, sabzavotlar, sitrus mevalar, ko'katlar, sut va sut mahsulotlari, dukkaklilar, go'sht va baliq mahsulotlari, don mahsulotlari va yong'oqlar kabi oziq-ovqatlar bolalar organizmining ehtiyojlari uchun foydalidir. Sabzavot va mevalar to'qimalardagi doimiy yangilanish, immunitet hujayralarining faoliyati, turli kasalliklardan himoyalash imkoniyatini ta'minlaydigan C, A, E, D vitaminlariga, temir, rux, kalsiy, magniy kabi mikro va makroelementlarga boy hisoblanadi [1].

Asosan, bolalarda immunitetning mustahkam bo'lishi uchun oziq-ovqat mahsulotlari o'z vaqtida va yoshiga mos miqdorda berilishi lozim. Oqsillar bola organizmida immunoglobulin, interferon kabi moddalarning sintezi uchun asos hisoblanadi. Hayvon va o'simlik oqsillari organizmda to'g'ri muvozanatda bo'lishi zarur. Hayvon oqsili – go'sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari, o'simlik oqsili – dukkakli ekinlar tarkibida yetarli miqdorda mavjud. Organizm doimiy ravishda energiya manbai – uglevodlarga ham muhtoj. Birlamchi energiya manbai sifatida xizmat qiluvchi uglevodlar bolalarning faol harakatlari, bilim olishi va rivojlanishi uchun zarurdir. Uglevodlar tarkibida to'qimachilik, organik kislotali vitaminlar, tolalar mavjud bo'lib, ular yo'g'on ichak mikroflorasining sog'lom bo'lishiga yordam beradi. Shuningdek, yog'lar – asosan hayvon va o'simlik manbali yog'lar bola organizmiga energiya beradi, hujayra membranalarini shakllantirishda va immun modulyatorlar sintezida muhim rol o'ynaydi. To'g'ri ovqatlanishda barcha oziq-ovqatlar o'z o'rniga ega. Ko'kat va mevalar tarkibidagi antioksidantlar immunitetni mustahkamlab, organizmda jarayonlarni barqarorlashtiradi. Vitaminlar esa ko'plab immun mexanizmlarining faollashuvi, hujayralarning yaratilishi, ularning yetilishi va differentsiylanishida asosiy ahamiyatga ega.

Ayniqsa, D vitamini yetishmovchiligi bolalarda immunitet pasayishiga sabab bo'lishi mumkin [2].

Bolalarda immunitet kuchsizligi ko'pincha noto'g'ri va biryoqlama ovqatlanish natijasida yuzaga keladi. Haddan tashqari yog'li, shakarli, konservant va bo'yoqlar ko'p ishlatilgan tayyor mahsulotlar bolalarning immun tizimiga zarar yetkazadi. Organizmda vitamin-mineral moddalarning yetishmovchiligi, jumladan, temir, rux, selen, A va D vitaminlari tanqisligi immunitetning tushib ketishiga olib keladi. Shu bois, bolaning kundalik ratsionida zararli mahsulotlar cheklanishi, muntazam ravishda foydali mahsulotlar bo'lishi lozim. Ovqatlanish tartibini to'g'ri tashkil etish ham immunitetni mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Bolalar kun davomida asosan 3-4 mahal to'g'ri va muntazam ovqatlanishi, har bir ovqatlanish o'rtasida mevasoz va sabzavotli salatlar, yengil yong'oqlar iste'mol qilinishi maqsadga muvofiq. Ovqatlar pishirish va saqlash jarayonida barcha vitamin va minerallarning saqlanishiga, sifatli va toza mahsulotlardan foydalanishga ahamiyat qaratilishi kerak [3].

Suv muvozanatini saqlash ham muhim. Bolalar yetarli miqdorda to'g'ri, ya'ni filtrlangan yoki qaynatilgan suv ichishlari, gazli, shakarli ichimliklar iste'molidan cheklanishlari kerak. Suv metabolik jarayonlarni tezlashtirib, immun hujayralarning faoliyatini yaxshilaydi, toksin va zararli moddalarning organizmdan tezda chiqarilishiga yordam beradi. Oziq-ovqat mahsulotlarida mavjud bo'lgan bifidobakteriyalar va laktobakteriyalar immun tizimi uchun muhim omillardandir. Fermentatsiyalangan mahsulotlarni, jumladan, qatiq, ayran, kefir kabi sut mahsulotlari bolalarda immunitetni mustahkamlashda muhim rol o'ynaydi. Bu mahsulotlar ichak mikroflorasini yaxshilaydi, foydali bakteriyalarning ko'payishiga yordam beradi [4].

Qolaversa, bolalar ovqatlanishni ijtimoiy-psixologik omillardan mustaqil o'rganishlari, oilaviy ovqatlanish madaniyatiga rioya qilib, sog'lom ovqatlanish malakalarini bolaligidan o'zlashtirishlari zarur. Bu esa kelajakda immunitetini mustahkamlash, turli kasalliklardan himoyalanih, intensiv o'sish va rivojlanish uchun ishonchli zamin yaratadi. Ota-onalar va pedagoglar bolalarga oziq-ovqat





tanlashda, turli xil foydali va sog'lom mahsulotlarni kundalik hayotlariga olib kirishda maslahat va rag'bat berishlari zarur. Immunitetni saqlashda to'g'ri ovqatlanish bilan birgalikda jismoniy faollik, yetarli uyqu, siqilmaslik va gigiyena qoidalariga amal qilish ham ahamiyatli bo'lib, ularning hammasi uzviy bog'liq holda immunitet mustahkamligining asosi hisoblanadi. Har bir ota-ona farzandining salomatligiga mas'ullik bilan yondashib, bolalarning kundalik ratsionini sifatli va to'g'ri tashkil qilishi eng samarali profilaktik tadbirlardan biridir. To'g'ri ovqatlanish bolalarda faqat immunitetni emas, balki umumiy sog'liqni, aqliy va jismoniy rivojlanish jarayonlarini, kayfiyat barqarorligini ham ta'minlaydi. Ratiosning xilma-xilligi hamda tabiiy mahsulotlardan to'g'ri foydalanish, bolalarning immun tizimini tabiiy yo'l bilan mustahkamlab, kasalliklarga chidamliligini oshiradi [5].

Xulosa:

Xulosa qilib aytganda, bolalarda immunitetni mustahkamlashda to'g'ri ovqatlanish o'ziga xos yetakchi o'rin tutadi. Bolalarning kundalik ovqatlanishi muvozanatli, taomlari foydali va sifatli bo'lishi, me'yoriy suv iste'moli, zararli oziq-ovqatlardan voz kechish, vitaminlar va mineral moddalarning yetarli miqdorda bo'lishi – ularning barchasi farzandlarning salomatligi, immun tizimining mustahkam bo'lishi uchun muhim ahamiyatga ega. Sog'lom avlod – sog'lom ovqatlanishdan boshlanadi. Shu bois, oilalarda, ta'lim muassasalarida bolalarga to'g'ri ovqatlanish madaniyatini singdirish, ratsion organizmning biologik ehtiyojlariga to'liq javob berishini ta'minlash, kelajakda sog'lom va kuchli immunitetga ega bo'lgan farzandlar tarbiyasi uchun eng muhim kafolatlardan biri hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi, "Sog'lom ovqatlanish asoslari" metodik tavsiyanomasi, Toshkent, 2020.

2. World Health Organization (WHO). Healthy diet – Fact sheet. Geneva, 2023.

3. F. Nishonova, “Bola salomatligi va ovqatlanish,” Toshkent tibbiyot akademiyasi nashriyoti, 2021.

4. S. Xodjayeva, “Bolalarda immunitet va ovqatlanish,” “Sogʻlom avlod” jurnali, 2019.

5. G. Jalilova, “Tibbiy ovqatlanish asoslari,” Tashkent, 2018.

