

**ONA SUTI BEBAHO-NE'MAT!**

Farg'ona shahar Abu Ali Ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Maxsus fanlar kafedrası mudiri

Rustamova Dilraboxon

Annotatsiya: *Ko'pincha suyuq oltin deb ataladigan ona suti asrlar davomida chaqaloqlar uchun optimal oziq-ovqat sifatida tan olingan. Uning tarkibi o'sib borayotgan chaqaloqning doimiy o'zgarib turadigan ehtiyojlarini qondirish uchun noyob tarzda ishlab chiqilgan bo'lib, oziqlantirish, immunitet va oddiy oziq-ovqatdan tashqarida bo'lgan son-sanoqsiz foydalarni ta'minlaydi. Sun'iy formulalar sezilarli darajada rivojlangan bo'lsa-da, ular ona sutining murakkab va dinamik tabiatini to'liq takrorlay olmaydi. Ushbu maqola ona sutining afzalliklari va sun'iy oziqlantirishning mumkin bo'lgan salbiy oqibatlarini o'rganadi.*

Kalit so'zlar: *immunitet, YUNISEF, fermentlar, semizlik, immunoglobulin, kaltsiy, magniy, oqsil, yog', kaliy, allergologik, jamiyat.*

Breast milk is priceless!

Annotation: Often referred to as liquid gold, breast milk has been recognized for centuries as the optimal food for infants. Its composition is uniquely designed to meet the ever-changing needs of the growing baby, providing nutrition, immunity, and countless benefits beyond simple nutrition. While artificial formulas have improved significantly, they cannot fully replicate the complex and dynamic nature of breast milk. This article explores the benefits of breast milk and the potential negative consequences of artificial feeding.

Keywords: immunity, UNICEF, enzymes, obesity, immunoglobulin, calcium, magnesium, protein, fat, potassium, allergological, society.

Onaning ko'krak suti bola uchun malham! Ayniqsa, ko'zi yorigandan keyin kelgan dastlabki uch kunlik ona suti yanada shifobaxsh! Ona sutini emib ulg'aygan bola kasallikka kam chalinadi. Immuniteti mustahkam bo'ladi.

Masalan, ona sutida uglevodlar ko'p. Ular tarkibiga sutni normal hazm bo'lishiga yordam beruvchi alohida moddalar(V-laktoza) kiradi. Uning tarkibidagi vitaminlar va mineral tuzlar o'suvchi organizm talabini to'liq qondiradi. Unda kalsiy va fosfor yaxshi nisbatda bo'ladi, shuning uchun ko'krak suti emgan bolalar raxit xastaligi bilan kam kasallanadi.

Ayol sutida tuzlar, temir moddasi, mis, rux, kobalt va qon ishlab chiqarish jarayoniga ta'sir qiluvchi boshqa mikroelementlar yetarli miqdorda bo'ladi. Buning natijasida ko'krak suti emgan bolalarda sun'iy ovqatlantiriladigan bolalarga qaraganda kamqonlik kasali kam uchraydi.

YUNISEFning ta'kidlashicha, planetamizda tug'ilayotgan har ikki nafar bolaning biri dunyoga kelishining dastlabki daqiqasidan-oq ona sutidan mahrum ekan. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, ko'krak suti bilan oziqlanish darajasi 100 foizga ko'tarilsa, har yili dunyoda 5 yoshgacha bo'lgan 820 ming bola va 20 ming ayolning hayotini saqlab qolish mumkin ekan.



Har bir bola hech bo'lmaganda hayotining birinchi olti oyi davomida ko'krak sutini emganida, aqliy qobiliyati oshishi hisobidan global iqtisodiyotga qo'shimcha 300 milliard dollar daromad keltirgan bo'lar ekan. Afsuski, yangi tug'ilgan chaqaloqlarning 77 millioni hayotining birinchi soatlaridanoq ona sutini ololmayapti.

Inson suti o'ziga xosdir va barcha o'rinbosar oziqlantirish preparatlari undan sezilarli darajada farq qiladi, bu esa ona sutini chaqaloqlarni oziqlantirish uchun noyob ustun qiladi. Inson suti bir xil tana suyuqligi emas, balki tarkibi o'zgaruvchan sut bezining sekretsiasidir. Old sut orqa sutdan, og'iz suti esa o'tish davri va etuk sutdan keskin farq qiladi. Sut kunning vaqti va laktatsiya davrida o'zgaradi. Ko'krak suti oqsillar, lipidlar, uglevodlar, minerallar, vitaminlar va mikroelementlar kabi oziq moddalardan iborat bo'lib, ular yosh chaqaloqlarning ozuqaviy ehtiyojlarini qondirish va normal o'sishi va rivojlanishini ta'minlash uchun muhim ahamiyatga ega. Sigir suti bilan solishtirganda, ona suti kamroq umumiy proteinni (8-10 g / l) o'z ichiga oladi, ammo bu yuqori biologik ahamiyatga ega va ona suti oqsillari kazein va zardob oqsillarining to'g'ri muvozanatidan iborat bo'lib, ozuqaviy, shuningdek, funktsional xususiyatlarga ega. ovqatdan keyin o'ziga xos javob bilan aks ettirilgan ehtiyojlar.



Sog'lom onalarning ona suti, shuningdek, n-3 va n-6 uzun zanjirli ko'p to'yinmagan yog'li kislotalarning (PUFA) optimal nisbati bilan tavsiflanadi. Bu triglitseridlar va fosfolipidlarning tarkibiy qismlari bo'lib, metabolism va miya rivojlanishi uchun muhim bo'lgan murakkab tuzilmalarni hosil qiladi. Ushbu lipidlar laktatsiya davrida o'zgarib turadi. Inson sutidagi asosiy uglevod laktoza disaxarididir. Laktozadan tashqari, ona sutida monosaxaridlar (asosan glyukoza va galaktoza) va 130 dan ortiq turli xil oligosakkaridlar mavjud. Odam sutida ko'p miqdorda (10-12 g

/ I) neytral va kislotali oligosakkaridlar mavjud bo'lib, ular ichak mikrobiotasiga va rivojlanayotgan immunitet tizimiga ta'sir qiluvchi murakkab molekulyar tuzilmalarga ega, sigir sutida esa faqat izlar mavjud.

Xulosa. Ona suti chaqaloqlar uchun eng maqbul oziq-ovqat bo'lib qoladi va sog'lom o'sish, rivojlanish va immunitetni rag'batlantiradigan juda ko'p foyda keltiradi. Muayyan holatlarda sun'iy oziqlantirish zarur alternativa bo'lishi mumkin bo'lsa-da, ona sutining noyob afzalliklarini va sun'iy oziqlantirish bilan bog'liq potentsial xavflarni tan olish kerak.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi SSV ligi oliy va o'rta talim o'quv uslub idorasi Andijon davlat tibbiyot instituti "Bolalar kasalliklari propedivtikasi" 207-b. "Andijon-2006y"
2. Hambraeus, Forsum E, Lönnerdal B. Nutritional aspects of breast milk and cow's milk formulas. In: Hambraeus L, Hanson L, MacFarlane H. Symposium on Food and Immunology. Stockholm: Almqvist and Wiksell, 1975.
3. **Pediatricada hamshiralik ishi . Qodir Inomov, Manzura G'aniyeva**
Bolalar kasalliklari DAMINOV T.A., XALMATOVA B.T. BOBOYEVA U.R.