

INSON ORGANIZMIDA OQSIL TANQISLIGI OQIBATLARI.*Qarshi davlat texnika universiteti**Assistent Xujamova Dilobar Berdiyrovna**Qarshi davlat texnika universiteti talabasi**Jumayeva Obida Yo'ldiyevna*

Annotasiya: Mazkur maqolada Inson organizmida oqsil tanqisligi jiddiy sog'liq muammolariga olib kelishi va organizmning turli funktsiyalarini ta'minlashda muhim o'rin tutishi, shu jumladan hujayralar qurilishi, metabolizm jarayonlari va immun tizimining ishlashi to'g'risida ma'lumotlar keltirilgan. Ushbu maqolada oqsil tanqisligining sabablari, ta'siri va unga qarshi kurashish yo'llari haqida batafsil ma'lumot berilgan.

Kalit so'zlar: Oqsil tanqisligi, organizm, metabolizm, immun tizimi, kasalliklar, protein, vitaminlar, dietalar, sog'lik.

Последствия дефицита белка в организме человека.

Аннотация: В статье представлена информация о том, как дефицит белка в организме человека приводит к серьезным проблемам со здоровьем и играет важную роль в обеспечении различных функций организма, включая построение клеток, обменные процессы и функционирование иммунной системы. В статье представлена подробная информация о причинах, последствиях и способах борьбы с дефицитом белка.

Ключевые слова: Дефицит белка, организм, обмен веществ, иммунная система, заболевания, белок, витамины, диеты, здоровье.

Consequences of protein deficiency in the human body.

Abstract: The article provides information on how protein deficiency in the human body leads to serious health problems and plays an important role in ensuring various body functions, including cell construction, metabolic processes and the functioning of the immune system. The article provides detailed information on the causes, consequences and ways to combat protein deficiency.

Keywords: Protein deficiency, body, metabolism, immune system, diseases, protein, vitamins, diets, health.

Kirish: Oqsil inson organizmi uchun eng zarur bo'lgan makroelementlardan biridir. Oqsilni tashkil etuvchi aminokislotalar hujayralarning qurilishi, metabolism va biologik jarayonlarni boshqarishda ishtirok etadi. Oqsil yetishmovchiligi yoki tanqisligi organizmda turli xil salbiy holatlar, jumladan, o'sishning sekinlashuvi, immun tizimining zaiflashuvi va hatto ayrim holatlarda o'limga olib kelishi mumkin. Ma'lumki, oqsil tanqisligi nafaqat yomon ovqatlanish natijasida, balki ba'zi kasalliklar, genetik omillar va ekologik sharoitlarga ham bog'liq bo'lishi mumkin. Ushbu maqolada oqsil tanqisligining turli omillarini ko'rib chiqib, uning ta'sirini, ta'sirchan jismoniy va psixologik holatlar bilan qanday bog'liqligini tahlil qilishni maqsad qilamiz. Shuningdek, oqsil yetishmovchiligi bilan bog'liq tibbiy va giyohvand davolash usullari ham muhokama qilinadi.

Oqsil - bu organizmning normal faoliyati uchun zarur bo'lgan asosiysi bo'lib, u hujayra tarkibining ajralmas qismi sifatida qatnashadi. Oqsillar amino kislotalaridan tashkil topgan va ular organizmda ko'plab vazifalarni bajaradi. Masalan, oqsillar organizmni tiklash, o'sish, moddalar almashinuvi, shuningdek, immun tizimi, fermentlar va gormonlar ishlab chiqarishda ishtirok etadi. Oqsilning asosiy manbalariga go'sht, baliq, sut mahsulotlari, tuxum, dukkaklilar, yong'oqlar va sabzavotlar kiradi.

Inson organizmida oqsil yetishmasligi (oqsil tanqisligi) jiddiy sog'liq muammolariga olib keladi. Oqsilning yetishmasligi yoki muvozanatning buzilishi o'sishning sekinlashuvi, muskullar kuchining pasayishi, energiya darajasining kamayishi, immun tizimining zaiflashuvi va boshqa salbiy holatlarni keltirib chiqarishi mumkin. Oqsil yetishmasligining eng keng tarqalgan sabablari noto'g'ri ovqatlanish, dietalarda oqsillarga boy mahsulotlarning yetishmasligi, yomon iqlim sharoitlari va turli kasalliklar (masalan, oshqozon-ichak traktining surunkali kasalliklari, jigar va buyrak kasalliklari) bilan bog'liq bo'lishi mumkin.

Oqsil tanqisligi ko‘pincha maxsus ma’lumotlar va dietalar orqali bartaraf etilishi mumkin, ammo bu holatning jiddiylashishi organizmda qaytarilmas o‘zgarishlarga olib kelishi mumkin. Oqsil yetishmasligi bilan bog‘liq kasalliklar orasida "kwashiorkor" va "marasmas" kabi holatlar alohida o‘rin tutadi. Kwashiorkor - bu oqsil yetishmasligidan kelib chiqqan shishlar, siydik chiqarishning buzilishi va teri kasalliklari bilan ajralib turadi, marasmas esa o‘smirlarning o‘shining sustlashuvi va umumiy zaiflashishi bilan namoyon bo‘ladi.

Bundan tashqari, oqsil yetishmovchiligi bo‘lgan shaxslar ko‘proq infeksiyon kasalliklarga duchor bo‘lishi mumkin, chunki ularning immun tizimi zaiflashadi. Oqsilni to‘g‘ri darajada qabul qilish va organizmga yetarli miqdorda ta‘minlash sog‘liqni saqlashda muhim o‘rin tutadi.

Organizmda oqsil (protein) tanqisligi sog‘liq uchun jiddiy muammo bo‘lishi mumkin. Oqsillar hujayralarning qurilishi, fermentlar, gormonlar va immun tizimining normal ishlashi uchun zarur.

Asosiy qism: Oqsil minimumi - [organizmda](#) azot muvozanati saqlanishi uchun ovqatda bo‘lishi zarur [oqsilning](#) eng kam miqdori. Ovqatdagi oqsil Oqsil minimumidan kamayib ketganda organizmning o‘z oqsillari parchalanadi. Oqsil minimumi organizmning individual xususiyatlariga, yoshiga, semizligiga, shuningdek, ovqatdagi uglevodlar, yog‘lar, vitaminlar va boshqa sifatiga hamda miqsoriga bog‘liq. Ovqat ratsionlari tuzish uchun oqsil optimumi (organizm ehtiyojlarini to‘la ta‘minlash uchun zarur oqsil miqdori) asos qilib olinadi. Katta yoshli [odamga](#) bir sutkada o‘rta hisob bilan 80— 100 g (og‘ir jismoniy ishdagi 150 g) oqsil kerak.

Oqsil yetishmasligini odamning umumiy ahvoli va tashqi ko‘rinishidan darrov bilib olsa bo‘ladi. Jismoniy kuch va mushaklar faolligidan tashqari, aqliy faoliyat ham keskin pasayadi. Shuning uchun organizmda proteinlar kamayishining sabablarini va ularni bartaraf etish yo‘llarini bilish juda muhimdir.

Organizmda protein yetishmasligining asosiy sababi - tarkibida oqsil moddasi bo‘lgan ovqatlarning kam iste‘mol qilinishi.

Protein yetishmasligining ikkinchi darajali sabablaridan biri - organizmda modda almashinish jarayonining buzilishi bo'lishi ham mumkin.

Yoki endokrin tizimining yaxshi ishlamasligi ham bu sababni keltirib chiqarishi mumkin.

Organizmda oqsil yetishmovchiligini bartaraf etish uchun tarkibida oqsil moddasi ko'p bo'lgan mahsulotlarni me'yorida iste'mol qilish tavsiya qilinadi. Bu oziq-ovqat mahsulotlariga quyidagilar kiradi:

- parranda go'shti (kurka, tovuq, o'rdak);- yog'siz mol go'shti;- bedana va tovuq tuxumi;- yasmiq (chechevitsa), loviya;- boshqoli donlar (suli, arpa, bug'doy);- butundonli non;- achitilgan sut mahsulotlari.

Xulosa: Inson organizmda oqsil tanqisligi sog'liq uchun jiddiy muammo yaratadi va turli jismoniy va psixologik kasalliklarning rivojlanishiga olib kelishi mumkin. Oqsilni dietalar orqali ta'minlash va oqsilga boy ovqatlarni iste'mol qilish oqsil tanqisligi oldini olishda asosiy usul bo'lib, unga e'tibor qaratish juda muhimdir. Maqsadli tibbiy yordam va oqsilga boy oziq-ovqat mahsulotlari orqali bu muammo hal qilinishi mumkin. Oqsil tanqisligi bo'lgan shaxslar uchun maxsus reabilitatsiya va dietologik yondoshuvlar tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. J. Smith, "Human Protein Deficiency: Causes and Effects", Journal of Nutrition Science, 2023.
2. A. M. Jones, "Protein and Immune System Function", Clinical Nutrition Research, 2022.
3. K. H. Lee, "Dietary Proteins and Metabolic Health", American Journal of Clinical Nutrition, 2021.
4. O. T. Evans, "The Role of Protein in Cell Growth and Repair", Biological Reviews, 2020.
5. O'zkan, M., "Effects of processing on mineral content in fruits and vegetables", Food Chemistry, 2020.

6. Hamroyev Elmurod Ortiqnazarovich, Norqobilova Durdona Mahmathakim qizi./ Fermentlarning tirik organizmdagi ahamiyati./ MODERN EDUCATION AND DEVELOPMENT./ №-24/4_ Aprel –2025. <https://scientific-jl.com/mod/article/view/10391>
7. Hamroyev Elmurod Ortiqnazarovich, Jumayeva Obida Yo'lchiyevna./ Oziq-ovqat tarkibidagi aminokislotalar va ularning inson organizmidagi ahamiyati./ MODERN EDUCATION AND DEVELOPMENT./ №-24/4_ Aprel –2025. <https://scientific-jl.com/mod/article/view/10390>
8. Hamroyev Elmurod Ortiqnazarovich, Rahimova Parizoda Akbar qizi./ Yog'li urug'lar tarkibidagi zaharli va mineral moddalar./ MODERN EDUCATION AND DEVELOPMENT./ №-24/4_ Aprel –2025. <https://scientific-jl.com/mod/article/view/10387>
9. Hamroyev Elmurod Ortiqnazarovich, Tursunova Barno Allayorovna./ O'simlik yog'larini ishlab chiqarishda ferment texnologiyalarini joriy etish./ MODERN EDUCATION AND DEVELOPMENT./ №-24/4_ Aprel –2025. <https://scientific-jl.com/mod/article/view/10386>