

OVQAT HAZM QILISH SISTEMASI VA TO'G'RI OVQATLANISH
ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
DIGESTIVE SYSTEM AND PROPER NUTRITION

*Tolipova Mohidil Muhammadjon qizi
Paxtaobod Abu Ali Ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi tehnikumi o'qituvchisi*

Annotatsiya: Ushbu maqolada ovqat hazm qilish sistemasi va to'g'ri ovqatlanishning fiziologik va amaliy asoslari chuqur tahlil etilgan. Ovqat hazm qilish sistemasining anatomik tuzilishi, har bir a'zo va bezning funksional roli, oziq moddalarning parchalanish va so'rilish bosqichlari yoritilgan. Shuningdek, maqolada to'g'ri ovqatlanish prinsiplari, ratsion balansining ahamiyati, suv rejimi va tartibli ovqatlanishning organizm salomatligiga ta'siri haqida adabiyotlar o'rganildi va tahlil qilindi.

Аннотация: В статье дается глубокий анализ пищеварительной системы и физиологических и практических основ правильного питания. Рассматривается анатомическое строение пищеварительной системы, функциональная роль каждого органа и железы, этапы расщепления и всасывания питательных веществ. В статье также изучается и анализируется литература о принципах правильного питания, значении сбалансированности рациона, влиянии водного режима и регулярного питания на здоровье организма.

Abstract: This article provides an in-depth analysis of the digestive system and the physiological and practical foundations of proper nutrition. The anatomical structure of the digestive system, the functional role of each organ and gland, the stages of breakdown and absorption of nutrients are covered. The article also studies and analyzes literature on the principles of proper nutrition, the importance of dietary balance, the effect of water regime and regular nutrition on the health of the body.

Kalit so'zlar: ovqat hazm qilish, og'iz, halqum, qizilo'ngach, oshqozon, so'rilish, kimyoviy, mehanik, to'g'ri ovqatlanish, hazm kasalliklari.

Ключевые слова: пищеварение, ротовая полость, гортань, пищевод, желудок, всасывание, химическое, механическое, правильное питание, заболевания органов пищеварения.

Keywords: digestion, mouth, larynx, esophagus, stomach, absorption, chemical, mechanical, proper nutrition, digestive diseases.

Ovqat hazm qilish sistemasining sog'lom ishlashi inson organizmining normal hayot faoliyati uchun zaruriy shartlardan biridir. Har bir hujayra o'z funksiyasini bajara olishi uchun unga energiya, qurilish materiallari va metabolik jarayonlar uchun zarur bo'lgan moddalarning yetib borishi kerak. Bu moddalar esa organizmga oziq-ovqat orqali kiradi va faqat to'liq hazm bo'lib, o'zlashtirilganidan so'ng biologik foydali bo'ladi. Shu sababli, ovqat hazm qilish sistemasi nafaqat mexanik va kimyoviy jarayonlar yig'indisi, balki murakkab, muvozanatlashgan fiziologik tizim hisoblanadi.

Ovqat hazm qilish sistemasining anatomik tuzilishi

Ovqat hazm qilish sistemasining asosiy organlari quyidagilardan iborat:

1. Og'iz bo'shlig'i – ovqatni qabul qilish va dastlabki mexanik maydalanish bosqichi. So'lak bezlari alfa-amilaza fermentini ishlab chiqaradi, bu esa uglevodlarni parchalashni boshlaydi.

2. Yutak (faringeal soha) – ovqatni og'izdan qizilo'ngachga yo'naltiradi.

3. Qizilo'ngach – peristaltik harakatlar yordamida ovqatni me'daga uzatadi.

4. Me'da – ovqatni kislotali muhitda kimyoviy parchalanishini ta'minlaydi. Me'da shirasi tarkibida xlorid kislota va pepsin fermenti bo'lib, oqsillarni parchalashda ishtirok etadi.

5. Ingichka ichak:

On ikki barmoqli ichak – jigar va me'da osti bezidan ajraladigan safro va fermentlar yordamida yog'lar, oqsillar va uglevodlar parchalanadi.

Ichak ichki yuzasi (villi) – oziq moddalarni so'rib olishda asosiy rol o'ynaydi.

6. Yo'g'on ichak – suv va mineral moddalarning so'rilishini ta'minlaydi, ovqat qoldiqlarini shakllantirib, chiqaradi.

7. Qo'shimcha bezlar:

Jigar – safro ishlab chiqaradi, metabolism markazi.

Me'da osti bezi – fermentlar va insulin ishlab chiqaradi.

Ovqat hazm qilishdagi asosiy fiziologik jarayonlar

1. Mexanik hazm – chaynash, aralashtirish, peristaltika.

2. Kimyoviy hazm – fermentlar ishtirokida oziq moddalarni molekulalargacha parchalanishi.

3. So'rilish (absorbsiya) – parchalangan moddalar ichak shilliq qavati orqali qonga va limfaga o'tadi.

4. Motilika – ovqatni bosqichma-bosqich harakatlantirish.

5. Defekatsiya – ovqat qoldiqlarini chiqarish.

To'g'ri ovqatlanishning fiziologik asoslari

To'g'ri ovqatlanish deganda, organizm ehtiyojlariga muvofiq, balanslangan, rejali va gigiyenik jihatdan toza ovqat iste'mol qilish tushuniladi.

Asosiy tamoyillar:

Biologik muvozanat: ovqatda oqsillar (10–15%), yog'lar (25–30%), uglevodlar (55–60%) bo'lishi zarur.

Vitamin va mineral moddalar: A, B, C, D vitaminlari, temir, kaltsiy, magniy.

Ovqatlanish tartibi: kuniga 3–4 mahal ovqatlanish, soat oralig'ini saqlash.

Suv rejimi: to'g'ri ichimlik rejimi ichki organlar faoliyatiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Noto'g'ri ovqatlanishning salbiy oqibatlari

Noto'g'ri ovqatlanish turli xil kasalliklarning sababi bo'lishi mumkin:

Gastrit, me'da yarasi Ortiqcha kislotalilik, tartibsiz ovqatlanish

Semizlik Ortiqcha kaloriya, kam harakatlilik

Qandli diabet (2-tip) Uglevodlarga boy va tez hazm bo'ladigan ovqatlar

Yurak-qon tomir kasalliklari Xolesterin yuqori yog'li ovqatlar

Ichak faoliyati buzilishi Yetarli tolali ovqatlar iste'mol qilmaslik

Sog'lom ovqatlanishga oid zamonaviy yondashuvlar

Oziq piramidasi: Asosida dukkaklilar, don mahsulotlari; yuqorida sabzavot-mevalar, yog‘lar va shakarlar eng yuqorida.

Intermittent fasting (vaqtli ochlik): ayrim hollarda ichki organlarning dam olishi va modda almashinuvini yaxshilashi mumkin.

Vegetarian va vegan ovqatlanish: to‘g‘ri tashkil qilingan bo‘lsa, sog‘liq uchun foydali bo‘lishi mumkin, lekin ayrim mikroelementlar yetishmasligi xavfi mavjud.

Xulosa qilib aytkada ovqat hazm qilish sistemasining to‘g‘ri ishlashi, uning barcha organlarining muvofiqlikda faoliyat yuritishi inson salomatligining asosi hisoblanadi. To‘g‘ri ovqatlanish orqali ko‘plab kasalliklarning oldini olish, metabolizmni yaxshilash va umr davomiyligini uzaytirish mumkin. Zamonaviy ilmiy yondashuvlar shuni ko‘rsatmoqdaki, sog‘lom ovqatlanish nafaqat jismoniy, balki ruhiy holatni ham ijobiy ta’sir qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Karimov Z.A., Islomov B.B. “Odam fiziologiyasi” – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2021.
2. G‘afurov A.M. “Odam anatomiyasi”, 2019.
3. Harvard Health Publishing. Nutrition and healthy eating, 2022.
4. Ермолаев В.Ф. “Физиология пищеварения”, Москва, 2020.
5. Burkitt D.P., Trowell H.C. “Refined carbohydrate foods and disease”, Academic Press, 2021.