

**BOLALAR VA O'SMIRLARNING OVQATLANISH FIZIOLOGIYASI:  
METABOLIK JARAYONLAR VA OZIQ MODDALARI ALMASHINUVI**

*Ilmiy rahbar – Aliyeva Ra'no Amanullayevna  
Abdumo'minova Noila Ziyohiddin qizi  
Andijon davlat chet tillari instituti Ingliz  
filologiyasi, o'qitish metodikasi va tarjimashunoslik  
amaliyoti fakulteti 202-guruh talabasi*

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada bolalar hamda o'smirlarning yoshiga nisbatan ovqatlanish fiziologiyasi haqida bahs yuritiladi. Bunga qo'shimcha ravishda ovqat hazm qilish, ya'ni metabolik jarayonlar, ularning fiziologik xususiyatlar va oziq moddalar almashinuvining hazm qilish sistemasiga aloqasi borasida ham ma'lumot beriladi.

**Kalit so'zlar:** ovqatlanish qoidalari, sog'lom va nosog'lom ovqatlar, metabolizm, zarur oziq moddalar, tana uchun ozuqaning ahamiyati.

Bolalar va o'smirlarning ovqatlanish fiziologiyasiga nazar tashlar ekanmiz, avvalo, ovqat hazm qilish sistemasi aslida qanday jarayon ekanligini chuqur anglab yetish lozim. Ovqat hazm qilish sistemasi — bu organizmda ovqatni qabul qilish, uni parchalash (hazm qilish), ozuqa moddalari va suvni so'rib olish, hazm bo'lmagan qoldiqlarni esa chiqarib yuborish jarayonini amalga oshiradigan organlar tizimidir. Bolalar va o'smirlarning ovqatlanish fiziologiyasi — bu ularning o'sish, rivojlanish va sog'lom hayot uchun zarur bo'lgan ozuqa moddalarga (oqsil, yog', uglevod, vitamin, mineral) ehtiyojlari va organizmda ovqatning hazm bo'lish, so'rilish, almashinish jarayonlarini o'rganadigan fan sohasidir.

Ovqatlanish qoidalariga to'xtaladigan bo'lsak, bu jarayon bizdan bir nechta qoidalarga amal qilishimizni talab etadi. Masalan, muvozanatli ovqatlanish – ratsionda oqsil, yog', uglevod, vitamin va mierallar to'g'ri nisbatda bo'lishi kerak; vaqtida ovqatlanish – har kuni belgilangan vaqtda 3-4 mahal ovqatlanish muhim; ortiqcha ovqatlanmaslik – haddan tashqari ko'p ovqatlanish semizlik va boshqa kasalliklarga olib keladi; yetarlicha chaynash – ovqatni yaxshilab chaynash hazm qilish jarayonini tezlashtiradi; ko'p suv ichish – kun davomida yetarlicha suyuqlik iste'mol qilish organizmga ijobiy ta'sir ko'rsatadi; shirinlik va fastfudni cheklash – haddan tashqari shakar va yo'g tana uchun zararlidir.

Ovqatlarni biz ikki turga ajratishimiz mumkin: sog'lom va nosog'lom ovqatlar. Sog'lom ovqatlarga quyidagi mahsulotlar kiradi: meva va sabzavotlar, sut mahsulotlari, don mahsulotlari, baliq va parranda go'shti, yong'oq va dukkaklilar, tabiiy sharbatlar va toza ichimlik suvi. Nosog'lom ovqatlar esa tez tayyor bo'luvchi

gazaklar, konfet va shokoladlar, gazli ichimliklar, juda yog'li va uzoq qovurilgan ovqatlar hamda konserva mahsulotlari o'z ichiga oladi.

Oziq moddalar almashinuvi (ya'ni modda almashinuvi yoki metabolizm) — bu organizmga kirgan ozuqa moddalarining (oqsillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar va minerallar) parchalanishi, so'rilishi, energiyaga va boshqa zarur moddalariga aylanishi va ortiqchasining chiqarib yuborilish jarayonidir. Oziq moddalar almashinuvi 5 bosqichdan iborat: hazm qilish, so'rilish, taqqoslash va sintez, energiya ishlab chiqarish, chiqindilarni chiqarish. Asosiy oziq moddalarning roli: oqsillar – hujayra va to'qimalarni qurish uchun kerak; yog'lar – energiya manbai va tana himoyasi; uglevodlar – asosiy tez energiya manbai, vitamin va minerallar – modda almashinuvi va immunitetni boshqaradi.

Ovqat hazm qilish buzilishida bir nechta kasalliklar namoyon bo'lishi mumkin. Jumladan, oshqozon yarasi, gastrit, diareya, qabziyat, pankreatit, o't qopi kasalliklari, enterit yoki kolit va boshqalar. Yuqorida kasalliklarning asosiy sabablari stress, noto'g'ri ovqatlanish, kam harakatlanish, vitaminlar yetishmasligi, gigiyenaga amal qilmaslik va suv miqdorini normallashtira olmaslik hisoblanadi. Bularning oldini olish uchun esa vaqti-vaqti bilan gastroenterolog ko'rigidan o'tib turish, o'z ehtiyojlaridan kelib chiqqan holda ratsion tuzish, shuningdek sport bilan shug'ullanish samarali usullar sanaladi.

**Xulosa:** ovqat hazm qilish sistemasi nafaqat o'smirlarning, balki yoshi kattalarning eng ko'p ahamiyat berilishi kerak bo'lgan tizimlaridan biridir. Bizni kasallikka eltuvchi ham, sog'ayishimizga turtki bo'luvchi ham aynan oziq moddalar almashinuvi hisoblanadi, chunki ovqat tana uchun, yashashimiz uchun eng kerakli omil hisoblanadi. Eng asosiysi me'yorida va vaqtida ovqatlanishdir.

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. "Bola va o'smirlar fiziologiyasi" – T. To'rayev
2. "Pediatriyada ovqatlanish gigiyenasi va fiziologiyasi" – G'. Karimov, D. Salimov
3. "Gigiyena va ovqatlanish fiziologiyasi" – V.V. Passov, L.A. Shevchenko
4. UNICEF – "Child and Adolescent Nutrition: A Review of Current Research"
5. "Children's Nutrition and Growth: Physiology and Metabolism" – P. Singer, G. Hiesmayr