



IMMUNITETNI MUSTAHKAMLASHDA VITAMIN VA OZIQ
MODDALAR AHAMIYATI
ЗНАЧЕНИЕ ВИТАМИНОВ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В
УКРЕПЛЕНИИ ИММУНИТЕТА
THE IMPORTANCE OF VITAMINS AND NUTRIENTS IN
STRENGTHENING IMMUNITY

Xabibullayev Asilbek Murodillayevich

*Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti 2-kurs talabasi ORCID-ID:0009-
0009-4151-6306*

Kamoliddinov Dilshodbek Xusniddinovich

Alfraganus Universiteti Tibbiyot fakulteti 2-kurs talabasi

Annotatsiya. Ushbu tezisdagi immunitetni tabiiy usullar orqali mustahkamlashda sog'lom ovqatlanishning gigiyenik tamoyillari ochib berilgan. Asosiy urg'u organizmning immun tizimiga ta'sir ko'rsatuvchi oziq-ovqat elementlariga, jumladan vitaminlar, minerallar, foydali mikroorganizmlar (probiotiklar), erkin radikallarga qarshi kurashuvchi moddalar (antioksidantlar), oqsillar va yog'larning roliga qaratilgan. Shuningdek, turli yosh toifalarida ovqatlanish me'yorlari, noto'g'ri ovqatlanish natijasida yuzaga keladigan salbiy oqibatlar ham tahlil etilgan.

Kalit so'zlar: Immunitet, to'g'ri ovqatlanish, gigiyena, vitaminlar, probiotiklar, salomatlik

Аннотация. В данном тезисе раскрыты гигиенические основы правильного питания при естественном укреплении иммунитета. Основное внимание уделено пищевым компонентам, влияющим на иммунную систему организма, в частности витаминам, минералам, полезным микроорганизмам (пробиотикам), веществам, борющимся со свободными радикалами (антиоксидантам), белкам и жирам. Кроме того, проанализированы режимы



питания в различных возрастных группах и отрицательные последствия неправильного питания.

Ключевые слова: Иммуитет, правильное питание, гигиена, витамины, пробиотики, здоровье

Abstract. This thesis highlights the hygienic principles of proper nutrition in the natural strengthening of immunity. The main focus is placed on food components that affect the body's immune system, including vitamins, minerals, beneficial microorganisms (probiotics), free radical-fighting substances (antioxidants), proteins, and fats. In addition, dietary patterns across different age groups and the negative consequences of improper nutrition are analyzed.

Keywords: Immunity, proper nutrition, hygiene, vitamins, probiotics, health

Inson salomatligi ko'plab omillarga bog'liq bo'lib, ularning ichida immunetning o'rni beqiyosdir. Immun tizimi organizimni tashqi va ichki zararli omillardan, infeksiyalar, viruslar, bakteriyalar va boshqa kasallik qo'zgatuvchilardan himoya qiluvchi murakkab biologik mexanizmlardan tashkil topgan. Bugungi kunda tez o'rganilayotgan ekologik sharoyitlar, stress, nurlar, zararli odatlar va noto'g'ri ovqatlanish natijasida immun tizimi zaiflashmoqda, bu esa inson organizmini turli kasalliklarga nisbatan sezgir va himoyasiz holga keltiradi. Shuningdek, gigiyena qoydalariga amal qilish, sifatli, tabiiy va havfsiz maxsulotlaridan foydalanish, ovqat tayyorlash va istemol qilishda sanitariya talablariga rioya qilish ham immunetni mustahkamlashda katta rol o'ynaydi.

To'g'ri va muvozanatli ovqatlanish immun tizimining faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi. Oziq-ovqat mahsulotlari orqali zarur vitamin, mineral va boshqa bioaktiv moddalarning yetarli darajada iste'mol qilinishi immunitetni mustahkamlashga xizmat qiladi. Oqsillar immun hujayralarini shakllanishida muhim o'rin tutadi, shuning uchun go'sht, baliq, tuxum va dukkakli mahsulotlar ratsionda bo'lishi zarur. Meva-sabzavotlar, yong'oqlar, sut mahsulotlari va donli taomlar esa organizmni kerakli energiya va ozuqa moddalar bilan ta'minlaydi.



Immun tizim samarali ishlashi uchun ratsionda C, D, A va E vitaminlariga boy mahsulotlar muntazam bo'lishi lozim. C vitamini (tsitrus mevalar, karam, qulupnay) virus va bakteriyalarga qarshi kurashishda yordam beradi. D vitamini (quyosh nuri, baliq yog'i, tuxum sarig'i) immunitetni faollashtiradi, A va E vitaminlari esa hujayralarni erkin radikallardan himoya qiladi. Shuningdek, probiotik mahsulotlar — yogurt, kefir, achitilgan karam ichak mikroflorasini sog'lomlashtirib, immunitetni yanada kuchaytiradi.

Gigiyenik talablar. Taomlar sanitariya-gigiyena qoidalariga amal qilingan holda tayyorlanishi kerak. Yangi, tabiiy mahsulotlardan foydalanish, ularni to'g'ri saqlash, shaxsiy gigiyena qoidalariga rioya qilish immun tizimni himoya qilishda muhim omillardandir. Sanitariya talablariga javob bermaydigan mahsulotlar esa turli infeksiyon kasalliklarga sabab bo'lishi mumkin.

Zararli odatlar. Fastfood, konservalar, gazli ichimliklar va ortiqcha shakarli mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish immun tizimni zaiflashtiradi. Shuning uchun ularni cheklash tavsiya etiladi.

Sog'lom turmush tarzi. To'g'ri ovqatlanish jismoniy faollik, sifatli uyqu, toza havo va stressdan holi hayot tarzi bilan uyg'unlashganda yanada samarali bo'ladi. Kuniga 3–4 mahal ovqatlanish, ayniqsa ertalabki nonushtani kanda qilmaslik — kuchli immunitet uchun zaruriy shart.

Aholi salomatligi uchun ahamiyati. Noto'g'ri ovqatlanish oqibatida yuzaga keladigan muammolar — semirish, yurak-qon tomir kasalliklari, qandli diabet va ovqat hazm qilish tizimi buzilishlari bugungi kunda global sog'liqni saqlash muammolaridan hisoblanadi. Shu bois, O'zbekistonda aholining ovqatlanish madaniyatini oshirish, sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish bo'yicha davlat dasturlari amalga oshirilmoqda. Ayniqsa, maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarni to'g'ri ovqatlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda. Bu esa kelajak avlodning sog'lom, kuchli va baquvvat bo'lib voyaga yetishiga xizmat qiladi.



Xulosa. Immun tizimini mustahkamlashda to'g'ri ovqatlanish asosiy va eng muhim omil hisoblanadi. Gigiyenik tamoyillarga asoslangan to'g'ri ovqatlanish kasalliklarning oldini oladi, organizmning tabiiy himoya tizimini kuchaytiradi va inson salomatligini mustahkamlashga xizmat qiladi. Yoshi, jinsi va hayot tarzi hisobga olingan individual ovqatlanish tavsiyalari orqali sog'lom turmush tarzini shakllantirish mumkin. Shu boisdan, sog'liqni saqlashda va profilaktika choralarida gigiyena fanining bu sohaga bo'lgan e'tibori yildan yilga ortib bormoqda.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Yoldoshev A.X. "Gigiyena va sanitariya asoslari". - Toshkent: Tibbiyot, 2022. - 250 b.
2. Sattorova D. "Ovqatlanish gigiyenasi". - Toshkent: Fan, 2021. - 180 b.
3. Karimov B.M. "Biologik faol moddalar va sog'liq". - Toshkent: Salomatlik, 2020. - 200 b.
4. Qodirov S.T. "Tibbiy gigiyena asoslari". Toshkent: O'zbekiston ,2023.- 220b.
5. Mark A. Friend, James P. Kohn "Fundamentals of Occupational Safety and Health" **AQShda** (Bloomsbury USA, Bernan Press) 2018. -1 bob