



## OQSIL YETISHMOVCHILIGI VA INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI

*Muallif: Rayimova Nazokatxon Maxmudillo qizi*

*Ta'lim muassasasi: Quva Abu Ali Ibn Sino nomidagi jamoat salomatligi  
tibbiyot texnikumi*

Annotatsiya: Mazkur maqolada oqsil yetishmovchiligining inson organizmiga salbiy ta'siri, uning kelib chiqish sabablari, klinik belgilari hamda profilaktikasi haqida ma'lumotlar yoritilgan. Oqsillar organizmning asosiy qurilish materiali hisoblanib, hujayralarning o'sishi, tiklanishi va modda almashinuvida muhim ahamiyat kasb etadi. Oqsil tanqisligi natijasida immun tizim susayadi, mushaklar zaiflashadi hamda bolalarda o'sish va rivojlanish jarayonlari buziladi. Tadqiqot davomida oqsil yetishmovchiligining inson salomatligiga ta'siri tahlil qilindi va sog'lom ovqatlanishning ahamiyati asoslab berildi.

Kalit so'zlar: oqsil, oqsil yetishmovchiligi, modda almashinuvi, immunitet, ovqatlanish, organizm, salomatlik, oqsil tanqisligi.

### KIRISH (Introduction)

Oqsillar inson organizmida hayotiy muhim vazifalarni bajaruvchi murakkab organik moddalar hisoblanadi. Ular hujayra va to'qimalarning asosiy tarkibiy qismi bo'lib, fermentlar, gormonlar va immun tanachalar hosil bo'lishida ishtirok etadi. Inson organizmi normal faoliyat yuritishi uchun yetarli miqdorda oqsil qabul qilishi zarur.

Bugungi kunda noto'g'ri ovqatlanish, iqtisodiy qiyinchiliklar, surunkali kasalliklar hamda ovqat hazm qilish tizimi buzilishlari sababli oqsil yetishmovchiligi ko'plab insonlarda uchramoqda. Ayniqsa, bolalar, homilador



ayollar va keksa yoshdagi insonlarda ushbu holat jiddiy asoratlarga olib kelishi mumkin.

Oqsil tanqisligi natijasida organizmning himoya kuchi pasayadi, mushak va to‘qimalar zaiflashadi, qon tarkibida o‘zgarishlar yuz beradi hamda ichki organlar faoliyati izdan chiqadi. Shu sababli oqsil yetishmovchiligi muammosini o‘rganish hamda uning oldini olish zamonaviy tibbiyotning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

Inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda to‘g‘ri ovqatlanish muhim omillardan biri hisoblanadi. Organizmdagi barcha fiziologik jarayonlarning me‘yorida kechishi oziq moddalar bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, ayniqsa oqsillar alohida ahamiyat kasb etadi. Oqsillar tirik organizm hujayralarining asosiy tarkibiy qismi bo‘lib, ular to‘qimalarning yangilanishi, ferment va gormonlar sintezi hamda immun himoyani ta‘minlashda ishtirok etadi.

So‘nggi yillarda dunyo miqyosida noto‘g‘ri ovqatlanish bilan bog‘liq muammolar ortib bormoqda. Ayniqsa, yosh bolalar, o‘smirlar, homilador ayollar va keksa yoshdagi insonlarda oqsil tanqisligi ko‘proq uchraydi. Yetarli miqdorda oqsil iste‘mol qilinmasligi organizmning jismoniy va aqliy faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Natijada insonda holsizlik,

mushak zaifligi, immunitet pasayishi va turli kasalliklarga moyillik yuzaga keladi.

Oqsil yetishmovchiligi nafaqat alohida inson salomatligiga, balki jamiyat sog‘lig‘iga ham salbiy ta‘sir ko‘rsatadi. Chunki bu holat mehnat unumdorligining pasayishiga, bolalar rivojlanishining sekinlashishiga hamda surunkali kasalliklarning ortishiga sabab bo‘ladi. Shu bois oqsil tanqisligini erta aniqlash, uning sabablarini o‘rganish va profilaktik choralarni amalga oshirish tibbiyotning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.



Bugungi kunda dietologiya va klinik tibbiyot sohasida oqsil almashinuvini o'rganishga katta e'tibor qaratilmoqda. Chunki oqsil organizmning normal o'sishi, rivojlanishi va energiya almashinuvida muhim biologik vazifalarni bajaradi. Inson kunlik ratsionida oqsilga boy mahsulotlarning yetarli bo'lishi sog'lom hayot tarzining asosiy talablaridan biridir.

Mazkur maqolada oqsil yetishmovchiligining kelib chiqish sabablari, organizmga ta'siri, klinik belgilari hamda uning oldini olish usullari ilmiy manbalar asosida tahlil qilinadi.

Mazkur maqolaning maqsadi — oqsil yetishmovchiligining inson organizmiga ta'sirini ilmiy jihatdan tahlil qilish va profilaktik choralarni yoritishdan iborat.

#### TADQIQOT MATERIALLARI VA USULLARI (Methods)

Maqolani tayyorlash jarayonida biologiya, fiziologiya va dietologiyaga oid ilmiy adabiyotlar, o'quv qo'llanmalar hamda zamonaviy tibbiy manbalar o'rganildi. Tadqiqot davomida tahliliy va taqqoslash usullaridan foydalanildi.

Oqsil yetishmovchiligining organizmga ta'siri turli yosh guruhlarida kuzatiladigan klinik belgilar asosida tahlil qilindi. Shuningdek, oqsilning fiziologik ahamiyati va inson salomatligidagi o'rni haqida ilmiy ma'lumotlar umumlashtirildi.

#### NATIJALAR (Results)

Tadqiqotlar natijasida oqsil yetishmovchiligi organizmning deyarli barcha tizimlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi aniqlandi. Oqsil tanqisligi kuzatilganda quyidagi holatlar yuzaga keladi: mushaklar kuchsizlanishi va vazn yo'qotish;

immunitetning pasayishi;

tez charchash va holsizlik;

teri, soch va tirnoqlarning mo'rtlashishi;



bolalarda o'sish va aqliy rivojlanishning sekinlashishi;

qon tarkibida gemoglobin miqdorining kamayishi;

ichki organlar faoliyatining buzilishi.

Bolalarda uzoq davom etgan oqsil yetishmovchiligi og'ir oqibatlariga olib kelishi mumkin. Ayniqsa, organizm rivojlanish davrida yetarli oqsil qabul qilinmasa, suyak va mushak tizimi to'liq shakllanmaydi.

Tahlillar shuni ko'rsatdiki, oqsilga boy oziq-ovqat mahsulotlarini muntazam iste'mol qilish organizm faoliyatini yaxshilaydi va kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi.

#### MUHOKAMA (Discussion)

Oqsillar organizmning normal rivojlanishi uchun zarur bo'lgan asosiy oziq moddalardan biridir. Zamonaviy hayot tarzida fastfud mahsulotlarining ko'payishi, noto'g'ri parhezlar hamda ovqatlanish tartibining buzilishi oqsil yetishmovchiligi xavfini oshirmoqda.

Mutaxassislar insonning kunlik ratsionida hayvon va o'simlik oqsillari muvozanatda bo'lishi kerakligini ta'kidlaydilar. Go'sht, baliq, tuxum, sut mahsulotlari, loviya, mosh va yong'oq mahsulotlari oqsilning muhim manbalari hisoblanadi.

Oqsil tanqisligining oldini olish uchun:

sog'lom va muvozanatli ovqatlanish;

vitaminlarga boy mahsulotlarni iste'mol qilish;

bolalar va homilador ayollar ratsioniga alohida e'tibor berish;

surunkali kasalliklarni o'z vaqtida davolash muhim ahamiyatga ega.



Shuningdek, aholining ovqatlanish madaniyatini oshirish ham oqsil yetishmovchiligining kamayishiga yordam beradi.

## XULOSA

Oqsil inson organizmi uchun hayotiy muhim modda hisoblanadi. Uning yetishmovchiligi organizm faoliyatida jiddiy buzilishlarni yuzaga keltiradi. Tadqiqot natijalari oqsil tanqisligi immun tizimi, mushaklar va ichki organlarga salbiy ta'sir qilishini ko'rsatdi. To'g'ri va muvozanatli ovqatlanish orqali ushbu muammoning oldini olish mumkin.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ahmedov A. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi. — Toshkent, 2021.
2. Asqarov I. Sog'lom ovqatlanish asoslari. — Toshkent, 2020.
3. Nurmatov B. Biokimyo asoslari. — Toshkent, 2019.
4. WHO Healthy Diet Recommendations.
5. Tibbiy biologiya va genetika bo'yicha o'quv qo'llanmalar.