



OVQATLANISH FIZIOLOGIYASI FANINING INSON SOG‘LOM TURMUSH TARZIDAGI TUTGAN O‘RNI

Berdaq nomidagi QDU Kimyo-texnologiya fakulteti

*Oziq-ovqat texnologiyalari yonalishi 2b-kurs talabasi **Qadirbaev Ilham***

*Ilmiy rahbar: **Eshmuratov Marat Taʼatarovich***

Annotatsiya. Mazkur maqolada ovqatlanish fiziologiyasi fanining inson organizmi hayot faoliyatidagi ahamiyati, sog‘lom turmush tarzini shakllantirishdagi o‘rni hamda to‘g‘ri ovqatlanishning salomatlikka ta’siri ilmiy jihatdan tahlil qilingan. Ovqatlanish fiziologiyasi oziq moddalarning organizmga kirishi, hazm bo‘lishi, so‘rilishi va modda almashinuvida ishtirok etishini o‘rganadi. Maqolada muvozanatli ovqatlanish tamoyillari, noto‘g‘ri ovqatlanish oqibatlari, turli yosh davrlarida ovqatlanishning o‘ziga xos xususiyatlari va zamonaviy hayot sharoitida sog‘lom ovqatlanishni tashkil etish masalalari keng yoritilgan. Tadqiqot natijalariga ko‘ra, ovqatlanish fiziologiyasi sog‘lom turmush tarzining ilmiy asosini tashkil etib, ko‘plab kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Kalit so‘zlar: ovqatlanish fiziologiyasi, sog‘lom turmush tarzi, ratsional ovqatlanish, modda almashinuvi, energiya ehtiyoji, salomatlik.

Kirish

Inson salomatligi jamiyat taraqqiyotining muhim ko‘rsatkichlaridan biri hisoblanadi. Sog‘lom inson – sog‘lom jamiyat asosi bo‘lib, uning jismoniy va ruhiy holati mamlakat ijtimoiy-iqtisodiy rivojiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Hozirgi kunda texnika va texnologiyalarning rivojlanishi inson hayotini yengillashtirgan bo‘lsa-da, harakatsizlik, noto‘g‘ri ovqatlanish va stress kabi omillar ko‘plab kasalliklarning kelib chiqishiga sabab bo‘lmoqda.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy faollik, shaxsiy gigiyena, zararli odatlardan voz kechish bilan bir qatorda, to‘g‘ri ovqatlanish muhim o‘rin tutadi. To‘g‘ri ovqatlanish esa ovqatlanish fiziologiyasi fani bilan chambarchas



bog'liqdir. Ushbu fan organizmning oziq moddalarga bo'lgan ehtiyojini ilmiy asosda o'rganib, sog'lom ovqatlanish qoidalarini ishlab chiqadi.

Ovqatlanish fiziologiyasi fanining mohiyati va o'rganish obyekti. Ovqatlanish fiziologiyasi fiziologiya fanining muhim bo'limlaridan biri bo'lib, inson organizmida oziq moddalarning hazm qilinishi, so'rilishi, tashilishi va hujayralarda o'zlashtirilishini o'rganadi. Ushbu fan oziq-ovqat mahsulotlarining biologik qiymatini aniqlash, organizmning energiya ehtiyojini qondirish hamda modda almashinuvi jarayonlarini tartibga solish masalalarini tadqiq etadi.

Ovqatlanish fiziologiyasining asosiy vazifalariga quyidagilar kiradi:

- * organizm uchun zarur bo'lgan oqsil, yog' va uglevod miqdorini aniqlash;
- * vitamin va mineral moddalarning fiziologik ahamiyatini o'rganish;
- * yosh, jins va mehnat faoliyatiga qarab ovqatlanish me'yorlarini belgilash;
- * kasalliklarning oldini olishda ovqatlanish omilining rolini aniqlash.

Mazkur fan natijalari sog'lom ovqatlanish nazariyasining asosini tashkil etadi.

Sog'lom turmush tarzida ratsional ovqatlanishning ahamiyati Sog'lom turmush tarzi — bu insonning o'z salomatligini saqlash va mustahkamlashga qaratilgan hayot faoliyatidir. Ratsional ovqatlanish sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lib, u organizmning normal o'sishi, rivojlanishi va mehnat qobiliyatini ta'minlaydi.

Ovqatlanish fiziologiyasi nuqtai nazaridan ratsional ovqatlanish quyidagi asosiy tamoyillarga asoslanadi:

- * ovqatning energetik qiymati organizm sarflayotgan energiyaga mos bo'lishi;
- * oqsil, yog' va uglevodlarning optimal nisbatda bo'lishi;
- * ovqat tarkibida vitamin va mineral moddalar yetarli bo'lishi;
- * ovqatlanish rejimiga qat'iy rioya qilish.



Ushbu tamoyillarga amal qilgan holda ovqatlanish inson organizmining barcha tizimlari faoliyatini me'yorida saqlashga yordam beradi.

Noto'g'ri ovqatlanish va uning inson salomatligiga ta'siri

Noto'g'ri ovqatlanish — bu ovqatlanish fiziologiyasi talablariga javob bermaydigan ovqatlanish shaklidir. Bunga bir tomonlama ovqatlanish, ortiqcha kaloriyalı mahsulotlarni iste'mol qilish, ovqatlanish rejimiga amal qilmaslik kiradi.

Noto'g'ri ovqatlanish natijasida quyidagi salbiy holatlar yuzaga keladi:

semizlik va ortiqcha vazn;

oshqozon-ichak tizimi kasalliklari;

yurak-qon tomir kasalliklari;

qandli diabet;

immunitetning pasayishi.

Ovqatlanish fiziologiyasi ushbu kasalliklarning oldini olishda muhim ilmiy asos bo'lib xizmat qiladi.

Turli yosh davrlarida ovqatlanishning fiziologik xususiyatlari. Insonning ovqatlanishga bo'lgan ehtiyoji yoshga qarab o'zgaradi. Bolalik davrida organizmning o'sishi va rivojlanishi uchun oqsil va vitaminlarga ehtiyoj yuqori bo'ladi. O'smirlik davrida esa energiya sarfi oshadi, shu bois ovqatlanish ratsioni kengaytiriladi.

Mehnat yoshidagi insonlar uchun ovqatlanish mehnat faoliyatining turi va jismoniy faollikka bog'liq bo'ladi. Keksalik davrida esa modda almashinuvi sekinlashadi, shu sababli yengil hazm bo'ladigan ovqatlar tavsiya etiladi. Ovqatlanish fiziologiyasi ushbu jarayonlarni ilmiy asosda tushuntirib beradi.

Zamonaviy hayot sharoitida ovqatlanish fiziologiyasining dolzarbligi. Bugungi kunda tez tayyor bo'ladigan ovqatlar, sun'iy qo'shimchalar va gazlangan ichimliklarning ko'payishi sog'liq uchun jiddiy xavf tug'dirmoqda. Shu sababli ovqatlanish fiziologiyasi fanini o'rganish va amaliyotda qo'llash ayniqsa muhimdir.



Ta'lim muassasalarida ovqatlanish fiziologiyasi bo'yicha bilimlarni oshirish, aholiga sog'lom ovqatlanish madaniyatini singdirish sog'lom jamiyat barpo etishga xizmat qiladi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, ovqatlanish fiziologiyasi fani inson sog'lom turmush tarzining ilmiy asosini tashkil etadi. To'g'ri va muvozanatli ovqatlanish organizmning normal faoliyatini ta'minlab, ko'plab kasalliklarning oldini oladi. Har bir inson ovqatlanish fiziologiyasi asoslarini bilishi va kundalik hayotida unga amal qilishi sog'lom va uzoq umr ko'rishning muhim sharti hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ismoilov R., Axmedov S. Ovqatlanish fiziologiyasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.
2. Qodirov A.Q. Inson fiziologiyasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
3. Sodiqov N.N. Sog'lom turmush tarzi asoslari. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2019.
4. Karimov I.A. Sog'lom avlod — yurt kelajagi. – Toshkent: O'zbekiston, 2015.
5. World Health Organization. Nutrition and health. – Geneva, 2022.

6. Eshmuratov M.T. *Sabaqliq.* -Tashkent: «METODIST NASHRIYOTI», 2025.

7. Nishonova U., Eshmuratov M., Sut va sut mahsulotlarida kalsiyning miqdori. Modern Science and Research, 2024.