

## OZIQ-OVQAT MAHSULOTLARINING INSON SALOMATLIGIDAGI AHAMIYATI

Andijon davlat pedagogika instituti o`qituvchisi

**Zuxriddinova Nilufar Nusrat qizi**

Andijon davlat pedagogika instituti

aniq va tabiiy fanlar fakulteti texnologiya yo`nalishi

3-bosqich talabasi

**Abduxalilova O`g`iloy Abdulaziz qizi**

Andijon davlat pedagogika instituti

aniq va tabiiy fanlar fakulteti texnologiya yo`nalishi

3-bosqich talabasi

**Odilova Nafisa Xonali qizi**

### **Annotatsiya:**

Ushbu ishda oziq-ovqat mahsulotlarining inson salomatligidagi biologik va fiziologik ahamiyati yoritilgan. Oziq moddalarining organizm faoliyatidagi o`rni, energiya ta`minoti, modda almashinuvi jarayonlari hamda immun tizimiga ta`siri tahlil qilingan. Shuningdek, to`g`ri va muvozanatli ovqatlanishning inson sog`lig`ini saqlashdagi roli asoslab berilgan.

**Kalit so`zlar:** oziq-ovqat, salomatlik, biologik ahamiyat, fiziologik jarayonlar, oqsillar, yog`lar, uglevodlar, vitaminlar, metabolizm, immunitet

### **ВАЖНОСТЬ ПИЩИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА**

### **Аннотация:**

В данной работе рассматривается биологическое и физиологическое значение продуктов питания для здоровья человека. Проанализирована роль питательных веществ в функционировании организма, обеспечении энергии, обмене веществ и

укреплении иммунной системы. Также обосновано значение правильного и сбалансированного питания для сохранения здоровья человека.

**Ключевые слова:** питание, здоровье, биологическое значение, физиологические процессы, белки, жиры, углеводы, витамины, обмен веществ, иммунитет

## THE IMPORTANCE OF FOOD IN HUMAN HEALTH

### Abstract:

This study examines the biological and physiological importance of food products for human health. It analyzes the role of nutrients in body functioning, energy supply, metabolic processes, and immune system support. The importance of proper and balanced nutrition in maintaining human health is also justified.

**Keywords:** nutrition, health, biological importance, physiological processes, proteins, fats, carbohydrates, vitamins, metabolism, immunity

### KIRISH

Hozirgi kunda inson salomatligini saqlash va mustahkamlash masalasi jamiyat oldida turgan eng dolzarb muammolardan biri hisoblanadi. Sogʻlom turmush tarzini shakllantirishda toʻgʻri va muvozanatli ovqatlanish muhim oʻrin egallaydi. Chunki inson organizmining toʻliq va sogʻlom faoliyat yuritishi bevosita isteʼmol qilinadigan oziq-ovqat mahsulotlarining sifati, tarkibi va miqdoriga bogʻliqdir. Oziq-ovqat mahsulotlari inson hayoti uchun zarur boʻlgan energiya, oziq moddalar, vitaminlar va minerallar manbai boʻlib xizmat qiladi. Ular organizmning oʻsishi, rivojlanishi, hujayralarning yangilanishi hamda turli kasalliklarga qarshi kurashishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa, zamonaviy sharoitda notoʻgʻri ovqatlanish, tez tayyor ovqatlar (fast-food), sunʼiy qoʻshimchalarga boy mahsulotlarning keng isteʼmol qilinishi inson salomatligiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda.

Shu bilan birga, sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirish, oziq-ovqat mahsulotlarini to‘g‘ri tanlash va ularni me‘yorida iste‘mol qilish bugungi kunning muhim vazifalaridan biridir. Bu borada yosh avlodni to‘g‘ri ovqatlanish tamoyillariga o‘rgatish, ularning sog‘lom va barkamol bo‘lib voyaga yetishida muhim omil hisoblanadi.

## ASOSIY QISM

Oziq-ovqat mahsulotlari inson organizmining yashashi, rivojlanishi va faoliyat yuritishi uchun zarur bo‘lgan eng muhim omillardan biridir. Ularning biologik va fiziologik ahamiyati organizmda kechadigan barcha hayotiy jarayonlarni ta‘minlash bilan izohlanadi.

### Biologik ahamiyati

Oziq-ovqat mahsulotlarining biologik ahamiyati ularning organizm uchun zarur bo‘lgan **oziq moddalar manbai** ekanligida namoyon bo‘ladi. Hujayralar qurilishi va yangilanishi. Inson organizmi milliardlab hujayralardan tashkil topgan. Ushbu hujayralar doimiy ravishda yangilanib turadi. Oqsillar, yog‘lar va mineral moddalar:

1. yangi hujayralar hosil bo‘lishini ta‘minlaydi
2. eskirgan hujayralarni tiklaydi
3. to‘qimalarning o‘shishiga yordam beradi

### Genetik va fermentativ jarayonlar

#### Oziq moddalar:

1. fermentlar va gormonlar tarkibiga kiradi
2. DNK va RNK sintezida ishtirok etadi
3. modda almashinuvini boshqaradi

Masalan, oqsillar fermentlar asosini tashkil etadi, vitaminlar esa ko‘plab fermentlarning faol ishlashi uchun zarur.

Immun tizimni mustahkamlash

To'g'ri ovqatlanish:

1. organizmning kasalliklarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi
2. vitaminlar (A, C, E) va mikroelementlar (rux, temir) immunitetni kuchaytiradi

Biologik faol moddalar manbai

Oziq-ovqat tarkibida:

1. antioksidantlar
2. fitonutrientlar
3. bioaktiv birikmalar mavjud

Ular hujayralarni erkin radikallardan himoya qiladi va qarish jarayonini sekinlashtiradi.

### **Fiziologik ahamiyati**

Fiziologik jihatdan oziq-ovqat organizmning barcha funksiyalarini boshqarishda muhim rol o'ynaydi.

Energiya bilan ta'minlash

Oziq moddalar parchalanib energiya hosil qiladi:

- 1 g oqsil  $\approx$  4 kkal
- 1 g uglevod  $\approx$  4 kkal
- 1 g yog'  $\approx$  9 kkal

Bu energiya:

- harakat qilish
- yurak urishi
- nafas olish

- miya faoliyati uchun sarflanadi

Modda almashinuvi (metabolizm)

Oziq-ovqat:

- anabolizm (qurilish jarayoni)
- katabolizm (parchalanish jarayoni)

jarayonlarini ta'minlaydi. Vitaminlar va fermentlar metabolizmni tartibga soladi

Asab tizimi faoliyati

Miya faoliyati oziq moddalarga bevosita bog'liq:

- glyukoza – miya uchun asosiy energiya manbai
- B vitaminlari – asab tizimini qo'llab-quvvatlaydi
- Omega-3 yog' kislotalari – xotira va fikrlashni yaxshilaydi

Gormonal muvozanat

Oziq-ovqat gormonlar ishlab chiqarilishiga ta'sir qiladi:

- oqsillar – gormonlar sintezida ishtirok etadi
- yod – qalqonsimon bez gormonlari uchun zarur

Hazm qilish tizimi faoliyati

Oziq-ovqat hazm qilish tizimining ishlashini rag'batlantiradi:

- tolali mahsulotlar ichak faoliyatini yaxshilaydi
- suv hazm jarayonini yengillashtiradi

Homeostazni saqlash

Organizm ichki muhitining barqarorligi (homeostaz):

- suv-tuz muvozanati
- qon tarkibi

- tana harorati

oziq-ovqat orqali boshqariladi.

### **Biologik va fiziologik uyg'unlik**

Oziq-ovqatning biologik va fiziologik ahamiyati bir-biri bilan uzviy bog'liq:

- biologik jihatdan – hujayra va moddalarning manbai
- fiziologik jihatdan – ularning faoliyatini boshqaradi

Bu uyg'unlik insonning sog'lom yashashi va uzoq umr ko'rishida muhim rol o'ynaydi.

### **Oqsillar va ularning inson organizmi uchun ahamiyati**

Oziq-ovqat mahsulotlari va ulardan tayyorlangan taomlarning asosiy tarkibiy qismlari oqsillar, uglevodlar, yog'lar, vitaminlar va mineral moddalar hisoblanadi. Ularning aksariyati murakkab birikmalar bo'lib, o'z navbatida birlamchi birikmalardan tuzilgan. Masalan, oqsillar aminokislotalardan, yog'lar yog' kislotalaridan, murakkab uglevodlar esa oddiy uglevodlardan iborat bo'ladi.

Odam organizmi uchun har bir birikmaning o'ziga xos o'rni va roli bor. Lekin ba'zi bir vaqtlarda, masalan, energiya manbai sifatida uglevodlar va yog'lar bir- birlarining o'rinlarini bosishlari mumkin. Lekin oqsillarning o'rnini va organizmdagi rolini boshqa hech qanday modda bosa olmaydi. Shu boisdan ham taomlar tarkibiy qismlaridan eng asosiysi oqsil moddalari hisoblanadi. Oqsillar asosan hayvonot mahsulotlarida ko'p bo'ladi. O'simlik mahsulotlaridan oqsilga faqat dukkaklilar (no'xat, loviya, mosh, soya va sh.o.) boy bo'ladi. Ulardagi oqsillar miqdori go'sht oqsillaridan ham ko'p.

Oqsillar odam organizmida turli vazifalarni bajaradi: birinchidan, ular organizmda kechadigan barcha biokimyoviy jarayonlarda ishtirok etishadi, oqsilsiz bironta ham jarayon bormaydi; ikkinchidan, organizmning barcha mushak to'qimalari asosan oqsillardan tashkil topgan, shu boisdan ham insonning bironta organini, masalan, hatto ko'zlarini va sochlarini, oqsilsiz tasavvur qilib bo'lmaydi; uchinchidan, organizmda

kechayu-kunduz tinmasdan eski hujayralarning parchalanish (dissimilyatsiya) va yangi hujayralarning paydo bo`lish (assimilyatsiya) jarayonlari boradi. Yangi hujayralar ham oqsildan va oqsillar ishtirokida hosil bo`ladi; to`rtinchidan, faqat oqsillar yordamida suyaklar va mushak to`qimalari bir-birlari bilan birlashib, yaxlit tanani (organizmni) hosil qiladi, ularning qisqarib-cho`zilishi va cho`zilib-qisqarishlari natijasida qo`llar, oyoqlar, bo`yin va yaxlit tana muskullari harakatga keladi; beshinchidan, oqsillar tanani tashqi ta`sirdan himoya qilishadi, chunki teri mushaklari ham oqsillardan tashkil topgan. Oqsillar suyaklar va qon tarkibida ham bo`ladi, tirnoqlar ham oqsillardan iborat.

Iste`mol qilingan taomlarning moddalarini hujayralargacha yetkazib berish va nafas olish natijasida hosil bo`lgan karbonat angidrid ( $\text{SO}_2$ ) gazini chiqarib ketish ham bevosita oqsillar ishtirokida amalga oshiriladi.

Oqsillarning ahamiyati to`g`risida yuqorida keltirilgan ma`lumotlarni hisobga olib, oqsilsiz hayotning bo`lishi mumkin emas degan xulosaga kelish mumkin.

Odam organizmida oqsillarning bajarayotgan vazifalari serqirra bo`lganligi sababli maxsus adabiyotlarda ularning vazifalari guruhlariga bo`linib o`rganiladi:

- plastik yoki qurilish materiallari rolini o`tash vazifalari;
- katalitik vazifalari;
- gormonal vazifalari;
- tashish vazifalari;
- alohida maxsus vazifalari.

### **Xulosa**

Oziq-ovqat mahsulotlari inson organizmining biologik tuzilishi va fiziologik funksiyalarini ta`minlovchi asosiy omildir. Ular nafaqat energiya beradi, balki hujayralarning yangilanishi, immunitetning mustahkamlanishi va barcha hayotiy jarayonlarning normal kechishini ta`minlaydi. Shu sababli to`g`ri va muvozanatli ovqatlanish sog`lom hayotning muhim sharti hisoblanadi.

Plastik materiallar sifatida oqsil moddalarining asosiy roli shundan iboratki, ular hujayralar va hujayralararo moddalarning asosiy «qurilish» materiallari sifatida xizmat qiladi. Ularni hosil qilishda oqsillardan tashqari albatta uglevodlar ham ishtirok qilishadi.

Hujayralar muskullarni, muskullar esa, bundan oldin ta'kidlanganidek, suyaklar bilan birga yaxlit organizmni tashkil qiladi. Odam organizmi vaznining deyarli 20% oqsillardan iborat

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Учебное пособие по питанию А.В. Мазурин 1995 г
2. Справочник медицинской сестры по уходу. С.С. Вианородова. Е.Я.Гагунова. Е.М. Фатеева 1999й.
3. Внутренние забалевании Маслова 1990 й.
4. Болалар касаллиги В.А. Белоусова 1992 й.
5. Справочник практического врача 1995 й.