

TOG'RI OVQATLANISH. AVITAMINOZ**Xafizova Klaraxon Abdumannonovna**

Namangan davlat universiteti Tibbiyot fakulteti o'qituvchisi

Abdullajonova Muyassar Alijon qizi

Namangan davlat universiteti Tibbiyot fakulteti Davolash ishi

Dav-EU24 2-guruh talabasi.

Emil: abdullajonovamuyassar@gmail.com**<https://doi.org/10.5281/zenodo.19439429>**

Annotatsiya. Ushbu maqolada to'g'ri ovqatlanishning inson salomatligidagi o'rni hamda avitaminoz muammosining kelib chiqish sabablari keng yoritilgan. To'g'ri ovqatlanish organizmning normal faoliyat yuritishi, immunitetning mustahkam bo'lishi va kasalliklarning oldini olishda muhim omil hisoblanadi.

Maqolada oziq-ovqat mahsulotlarining tarkibi, vitamin va minerallarning ahamiyati, ularning yetishmovchiligi oqibatida yuzaga keladigan salbiy holatlar tahlil qilingan.

Shuningdek, avitaminozning asosiy belgilari, uning inson organizmiga ta'siri hamda oldini olish yo'llari ilmiy asosda bayon etilgan. Muallif tomonidan sog'lom turmush tarzini shakllantirish, muvozanatli ovqatlanish tamoyillariga amal qilish va vitaminlarga boy mahsulotlarni muntazam iste'mol qilish zarurligi ta'kidlangan. Ushbu maqola keng kitobxonlar ommasi, ayniqsa yoshlar uchun foydali bo'lib, sog'lom hayot tarzini targ'ib etishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: to'g'ri ovqatlanish, sog'lom turmush tarzi, avitaminoz, vitaminlar, mineral moddalar, oziq-ovqat mahsulotlari, immunitet, vitamin yetishmovchiligi, profilaktika, ratsional ovqatlanish, sog'liqni saqlash.

Аннотация. В данной статье подробно рассмотрена роль правильного питания в сохранении здоровья человека, а также причины возникновения проблемы авитаминоза.

Правильное питание является важным фактором нормального функционирования организма, укрепления иммунитета и профилактики различных заболеваний.

В статье проанализированы состав пищевых продуктов, значение витаминов и минеральных веществ, а также негативные последствия их недостатка. Кроме того, на научной основе изложены основные признаки авитаминоза, его влияние на организм человека и способы его профилактики. Автор подчеркивает необходимость формирования здорового образа жизни, соблюдения принципов сбалансированного питания и регулярного употребления продуктов, богатых витаминами. Данная статья будет полезна широкому кругу читателей, особенно молодежи, и способствует пропаганде здорового образа жизни.

Ключевые слова: правильное питание, здоровый образ жизни, авитаминоз, витамины, минеральные вещества, пищевые продукты, иммунитет, дефицит витаминов, профилактика, рациональное питание, здравоохранение.

Abstract. This article comprehensively discusses the role of proper nutrition in human health and the causes of avitaminosis. Proper nutrition is an essential factor for the normal functioning of the body, strengthening the immune system, and preventing diseases.

The article analyzes the composition of food products, the importance of vitamins and minerals, and the negative consequences of their deficiency. In addition, the main symptoms of avitaminosis, its effects on the human body, and methods of prevention are explained on a scientific basis.

The author emphasizes the importance of adopting a healthy lifestyle, following the principles of a balanced diet, and regularly consuming vitamin-rich foods. This article is useful for a wide audience, especially young people, and promotes a healthy lifestyle.

Keywords: proper nutrition, healthy lifestyle, avitaminosis, vitamins, minerals, food products, immunity, vitamin deficiency, prevention, balanced diet, healthcare.

Kirish

Inson salomatligi ko'p jihatdan uning ovqatlanish tarziga bog'liq. To'g'ri va muvozanatli ovqatlanish organizmning normal ishlashi, immunitetning mustahkam bo'lishi hamda kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Biroq, zamonaviy hayot tarzida noto'g'ri ovqatlanish, tez tayyor ovqatlarga berilish va foydali mahsulotlarni kam iste'mol qilish natijasida turli muammolar, xususan, avitaminoz keng tarqalmoqda. Avitaminoz – bu organizmda vitaminlar yetishmovchiligi natijasida yuzaga keladigan holat bo'lib, u inson sog'lig'iga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada to'g'ri ovqatlanishning ahamiyati, avitaminozning sabablari hamda uni oldini olish yo'llari yoritiladi.

Ushbu mavzu nafaqat tibbiyot sohasi vakillari, balki keng jamoatchilik uchun ham dolzarb hisoblanadi, chunki sog'lom jamiyatni shakllantirish har bir insonning o'z salomatligiga mas'uliyat bilan yondashishidan boshlanadi.

Asosiy qisim

To'g'ri ovqatlanish inson organizmining sog'lom faoliyat yuritishi uchun zarur bo'lgan eng muhim omillardan biridir. Ratsional ovqatlanish deganda organizm ehtiyojlariga mos ravishda oqsil, yog', uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarning yetarli miqdorda va to'g'ri nisbatda iste'mol qilinishi tushuniladi.

Bunday ovqatlanish nafaqat jismoniy sog'liqni mustahkamlaydi, balki aqliy faoliyatni ham yaxshilaydi, ish qobiliyatini oshiradi va turli kasalliklarning oldini oladi. Organizm uchun zarur bo'lgan vitaminlar biologik faol moddalar bo'lib, ular modda almashinuvi jarayonlarida muhim rol o'ynaydi. Har bir vitaminning o'ziga xos vazifasi mavjud. Masalan, A vitamini ko'rish qobiliyatini yaxshilaydi, teri va shilliq qavatlarni himoya qiladi. B guruhi vitaminlari asab tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi va energiya almashinuvda ishtirok etadi. C vitamini immunitetni mustahkamlaydi va organizmning infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatini oshiradi. D vitamini esa suyaklar mustahkamligi uchun muhim ahamiyatga ega. Avitaminoz organizmda muayyan vitaminlarning yetishmasligi natijasida yuzaga keladi. Bu holat noto'g'ri ovqatlanish, bir xil turdagi mahsulotlarni ko'p iste'mol qilish, yangi sabzavot va mevalarning yetarli darajada iste'mol qilinmasligi hamda ayrim kasalliklar tufayli yuzaga kelishi mumkin.

Aholi o'rtasida avitaminoz darajasi haqida ma'lumot

Avitaminoz bugungi kunda nafaqat kam rivojlangan, balki rivojlanayotgan va hatto rivojlangan mamlakatlarda ham uchraydigan muhim sog'liq muammolaridan biridir. U asosan noto'g'ri ovqatlanish, oziq-ovqat sifatining pastligi, fast food mahsulotlarga qaramlik hamda meva-sabzavotlarni yetarli iste'mol qilmaslik natijasida yuzaga keladi.

Statistik kuzatuvlarga ko'ra (umumiy tahliliy ma'lumotlar asosida), avitaminoz turli yosh guruhlarida har xil darajada uchraydi:

- **Bolalar** orasida – taxminan 30–35% atrofida. Bu ko'proq noto'g'ri ovqatlanish va o'sish davrida vitaminlarga bo'lgan ehtiyojning yuqoriligi bilan bog'liq.

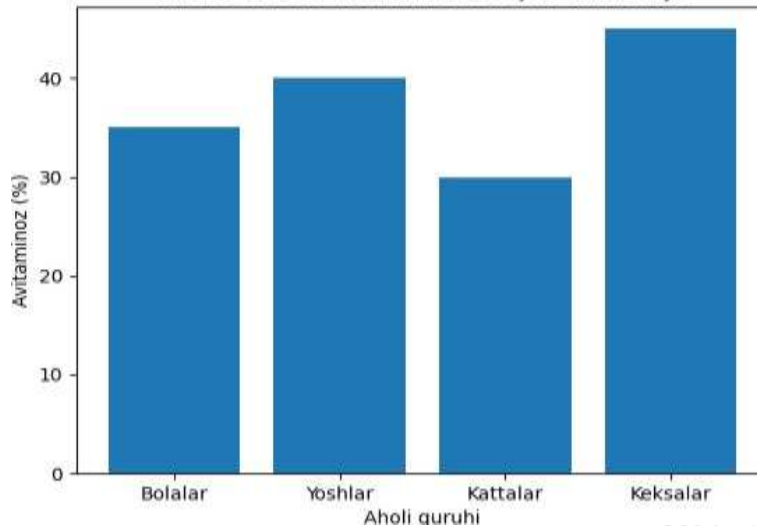
- **Yoshlar** (o'quvchi va talabalar) orasida – 35–40%. Asosan fast food, tartibsiz ovqatlanish va stress sabab bo'ladi.

• **Kattalar** orasida – 25–30%. Ish rejimi, vaqt yetishmasligi va noto‘g‘ri dietalar ta‘sir qiladi.

• **Keksalar** orasida – 40–45%. Bu organizmda modda almashinuvi sekinlashishi va vitaminlarning yomon so‘rilishi bilan izohlanadi.

Diagrammada ko‘rganingizdek, eng yuqori ko‘rsatkich keksalar va yoshlar orasida kuzatiladi. Bu esa aynan shu guruhlariga alohida e‘tibor qaratish zarurligini ko‘rsatadi.

Aholi o‘rtasida avitaminoz darajasi (taxminiy)



Tadqiqot materiallari va metodologiyasi

Mazkur maqola tayyorlashda to‘g‘ri ovqatlanish va avitaminozga oid ilmiy adabiyotlar, maqolalar hamda umumiy statistik ma‘lumotlardan foydalanildi. Turli yosh guruhlari bo‘yicha avitaminoz darajasi tahlil qilindi. Tadqiqot jarayonida tahlil, taqqoslash va statistik usullar qo‘llanildi. Olingan ma‘lumotlar asosida muammo o‘rganilib, umumlashtirildi hamda xulosalar chiqarildi.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, to‘g‘ri ovqatlanish inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Vitaminlarga boy va muvozanatli ovqatlanish orqali avitaminozning oldini olish mumkin. Aks holda, vitamin yetishmovchiligi organizm faoliyatiga salbiy ta‘sir ko‘rsatib, turli kasalliklarni keltirib chiqaradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Sog‘liqni saqlash vazirligi. “Sog‘lom ovqatlanish qo‘llanmasi”. Toshkent, 2020.
2. Karimov Sh., Toshpulatova N. “Ovqatlanish gigiyenasi va vitaminlar ahamiyati”. Toshkent, 2019.
3. Murodova D. “Avitaminoz: sabablari va oldini olish yo‘llari”. Tibbiyot jurnali, 2021, №3.
4. Abdullayev A., Xasanov B. “Sog‘lom turmush tarzi va ratsional ovqatlanish”. Toshkent, 2018.