

OVQAT HAZM QILISH SISTEMASI

Zuhridinova Zulfizarxon Komiljon qizi*Andijon davlat universiteti Tabiiy fanlar fakulteti 1-bosqich talabasi*zulfizarxonzuhridinova@gmail.com

Antanatsiya. Mazkur maqolada ovqat hazm qilish sistemasining asosiy organlari, ularning vazifalari, bu tizimda sodir bo'ladigan biologik va kimyoviy jarayonlar hamda sog'lom ovqatlanishning ahamiyati haqida so'z yuritiladi. Maqola ilmiy-ommabop uslubda yozilgan bo'lib, maktab o'quvchilari, talaba-yoshlar va keng omma uchun mo'ljallangan. Material orqali o'quvchilar inson organizmida oziq-ovqat qanday hazm bo'lishi va bu jarayonlarning sog'liq uchun qanchalik muhim ekanligini anglab yetishadi.

Kalit so'zlar. Ovqat hazm qilish, oshqozon, ichak, ferment, jigar, me'da osti bezi, sog'lom ovqatlanish, energiya, hazm tizimi.

Hech o'ylab ko'rganmisiz, inson tanasiga kirgan oziq-ovqat qanday qilib energiyaga aylanadi? Albatta, bu savolga javob ovqat hazm qilish sistemasida yashiringan. Bugungi kunda sog'lom turmush tarzining ajralmas qismi bo'lgan to'g'ri ovqatlanish aynan mana shu sistemaning to'g'ri ishlashiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Sog'lom hayot asosida yotgan bu tizim, nafaqat organizmga kerakli moddalarning yetkazilishi, balki zararli chiqindilardan tozalanishni ham ta'minlaydi. Shu sababli, mazkur maqolada ovqat hazm qilish sistemasining tuzilishi, funksiyalari, muhimligi va sog'liq uchun ahamiyati haqida batafsil fikr yuritiladi.

Ovqat hazm qilish sistemasining birinchi bosqichi og'iz bo'shlig'ida boshlanadi. Bu yerda ovqat tishlar yordamida chaynab, tupuk bilan aralashadi. Tupukda mavjud bo'lgan fermentlar ba'zi moddalarning parchalanishiga yordam beradi. Bu jarayon og'izdan halqumga, so'ng esa qizilo'ngach orqali oshqozonga o'tadi.

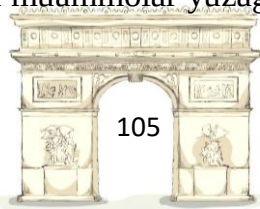
Oshqozon — ovqat hazm qilishning markaziy qismlaridan biri bo'lib, u yerda me'da shirasi yordamida ovqat kimyoviy parchalanadi. Bu shirada pepsin, xlorid kislota kabi moddalar mavjud bo'lib, oqsillarni parchalashda muhim rol o'ynaydi. Oshqozondan o'tgan yarim hazm bo'lgan massa — ximus — ingichka ichakka yo'naltiriladi. Bu yerda hazm qilishning asosiy jarayonlari sodir bo'ladi.

Ingichka ichakda yog'lar, oqsillar va uglevodlar butunlay parchalanadi. Jigar tomonidan ishlab chiqarilgan o't yog'larni emulsiyalab, ularning hazm bo'lishini osonlashtiradi. Me'da osti bezi esa turli xil fermentlar ajratib, ovqatni to'liq parchalashga yordam beradi. Natijada, foydali moddalar ichak devorlari orqali qonga singdiriladi. Ovqat hazm qilishning keyingi bosqichi yo'g'on ichakda davom etadi. Bu yerda suv va ba'zi minerallar so'riladi, qolgan chiqindilar esa najas shaklida chiqariladi. Yo'g'on ichakda mavjud bo'lgan foydali bakteriyalar ayrim vitaminlarni sintez qilishi bilan birga, immunitetni mustahkamlashda ham muhim rol o'ynaydi.

Ovqat hazm qilish tizimi sog'liqni saqlashda muhim rol o'ynaydi. Agar tizimda muammolar yuzaga kelsa, turli kasalliklar paydo bo'lishi mumkin, masalan:

Qorin og'rig'i – Ovqat hazm qilish jarayonida qorin og'rig'ini yuzaga keltiradigan ko'plab kasalliklar mavjud, masalan, gastrit, oshqozon yarasi va ba'zida oshqozon raklari.

Ichak muammolari – Ichakda polioplalar, qorin bo'shlig'i kasalliklari, ichak surunkali yallig'lanish kasalliklari va boshqa muammolar yuzaga kelishi mumkin.



Oziq moddalarning yutilmasligi – Ba'zi odamlar hazm qilish tizimining nosozliklari tufayli oziq moddalari va vitaminlarni to'g'ri so'ramasliklari mumkin. Bu vaziyat qashshoqlik va organizmning kam rivojlanishiga olib kelishi mumkin.

Ovqat hazm qilish sistemasining uzluksiz va muvofiqlashtirilgan ishlashi orqali inson organizmi hayot uchun zarur bo'lgan energiya, qurilish moddalari va himoya mexanizmlariga ega bo'ladi. Bu sistema buzilganda, turli xil kasalliklar, masalan, gastrit, yaralar, disbakterioz va boshqalar yuzaga keladi.

Xulosa qilib aytganda, ovqat hazm qilish sistemasining ahamiyati beqiyosdir. U orqali organizm oziq moddalarga ega bo'lib, energiya, to'qima va organlar uchun zarur bo'lgan elementlarni qabul qiladi. Mening fikrimcha, har bir inson o'z sog'lig'i haqida qayg'urib, ovqatlanish madaniyatiga e'tibor berishi lozim. Fastfud va noan'anaviy ovqatlardan voz kechish, me'yorda ovqatlanish, ko'proq meva-sabzavot iste'mol qilish, hazm sistemasining sog'lom ishlashiga katta hissa qo'shadi.

Bekorga aytilmagan: "Sog'lom tana — sog'lom aql garovidir." Shunday ekan, hazm qilish sistemasiga e'tiborli bo'lish nafaqat jismoniy, balki ruhiy salomatlikning ham asosi hisoblanadi. Faqat sog'lom ovqatlanish va doimiy tibbiy nazorat orqali biz bu tizimning to'g'ri ishlashini ta'minlay olamiz.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. E. Qodirov – Odam anatomiyasi – Toshkent – 2003
2. Ahmedov A, Ziyamutdinova G - Anatomiya, fiziologiya, potologiya - 2019-yil
3. Eshonqulov A. E, Ahmedov Sh. M - "Odam anatomiyasi va fiziologiyasi" 2010-yil.
4. Bakhtiyorovich, Ismonov Khurshidbek, and Ruziyev Nuriddin Mukhammadaliyevich. "Pairing, Their Own Aspects and Corresponding Methods of Work with Pairing in the Autocad Software." International Journal on Orange Technologies 3.12 (2021): 211-216.
5. qizi Abduraimova, Muazzamoy Abduqodir. "PERSPEKTIVA." INTERNATIONAL CONFERENCES. Vol. 1. No. 11. 2022.
6. Xurshidbek, Ismonov, Rustamov Umurzoq, and Abduraimova Muazzamoy. "MARKAZIY VA PARALLEL PROYEKSIYA ORTOGONAL PROYEKSIYALAR VA MODELNI KO 'RINISHLARI." Educational Research in Universal Sciences 1.4 (2022): 70-81.
7. Ismonov, Xurshidbek Baxtiyorovich, and Muazzamoy Abduqodir qizi Abduraimova. "ORTOGONAL PROYEKSIYALAR VA MODELNI KO 'RINISHLARI." Educational Research in Universal Sciences 1.3 (2022): 288-296.
8. Qizi, Abduraimova Muazzamoy Abduqodir. "PROJECTION AND AXONOMETRY."