

OVQATLANISH RATSIONIDA VITAMINLARNING O'RNI

Ibrohimjonova Munira

*Marg'ilon Abu Ali ibn Sino nomidagi
Jamoat salomatligi tibbiyot texnikumi
o'qituvchisi*

Annotatsiya: *Ushbu maqolada ovqatlanishni to'rg'ri rejimga solish va ovqatlanish ratsionida vitaminlarning o'rni tahlil qilingan.*

Kalit so'zlar: *Gipogalaktiya, noksimon, fiziologik, prosess, regulyatsiya.*

Odam hayot faoliyatini saqlashi, mexnat qilishi, o'qib rivojlanishi uchun tashqi muhitdan ovqat moddalarini qabul qiladi. Ovqat hazm qilish kanalida mexanik maydalanadi, ximik parchalanadi, so'riladi.

Odamning hazm qilish kanali 8-10 m uzunlikda bo'lib, devori uch qavatdan: ichki - shillik, o'rta- muskul, tashki- seroz qavatlaridan tuzilgan. Ovqat xazm qilish kanaliga: ogiz bo'shligi va undagi organlar halqum, qizil o'ngach, oshqozon, ingichka va yug'on ichaklar, yirik bezlardan jigar, me'da osti bezi kiradi.

Ovqatning tarkibida oksillar, yog'lar, uglevodlar, vitaminlar, mineral tuzlar va suv bo'ladi.

Og'iz bo'shligi, og'iz daxlizi va xaqiqiy og'iz bo'shligidan tashkil topgan bo'lib, bu yerda ovqat tishlar yordamida mexanik maydalanadi, so'lak bezlaridan ishlab chiqarilgan so'lak yordamida qisman ximik parchalanadi, ovqat luqmasi sulak bilan aralashadi. Og'iz bo'shligi shilliq parda bilan qoplangan bo'lib, mexank, ximik, temperatura ta'siriga chidamlilik xususiyatiga ega.

Yutish murakkab fiziologik prosess bo'lib, nerv markazi uzunchiq miyada joylashgan. Yutish nafas olish bilan bog'lik. Ovqat luqmasi chaynalib, so'lak bilan aralashgandan so'ng, shilliklanib til yordamida yutkunga o'tkaziladi. Yutish vaqtida markazga intiluvchi til tomoq nerv impulslar kelib, ovqat luqmasi yutiladi. Ovqat yutilgandan so'ng qizil o'ngach orqali oshqozonga o'tadi. Ona qornida bolaning 5 oyligidan boshlab sut tishlarining xujayralari vujudga kela boshlaydi. Bolaning 6-8 oyligidan boshlab sut tishlari chiqa boshlaydi. Avval 6 oylikdan kesuvchi so'ng sut tishlari, kichik oziq tishlar chiqadi. Sut tishlari 20 ta bo'ladi: 2 ta kesuvchi, 1 ta qozik, 2 ta kichik oziq tishlari. Sut tishlari 6-7 yoshdan boshlab doimiy tishlar bilan o'rin almashiniladi. Bolaning 7 yoshida birinchi katta oziq tishi, 8 yoshida birinchi kichik oziq tishi, 13-16 yoshida katta og'iz tishi, 11-15 yoshida ikkinchi oziq tishlar, 18-30 yoshida uchinchi oziq tishlar chiqadi. Bolalarning sut tishlari doimiy tishlar bilan almashinish davrida tishlarni parvarish qilishni o'rgatish lozim. Uxlashdan avval tishlarni cho'tka va poroshok bilan tozalash, ovqatlangandan so'ng og'izni iliq sovuq suv bilan chaykash zarur. Bolalar juda sovuq yoki juda issiq ovqatlarni iste'mol

qilishi, tishi bilan qattik narsalarni maydalashi mumkin emas. Bolalarda ovqat chaynashib davomligigi avval uzoqroq bo'lsa, so'ng kamaya boradi. Bolalarning 11-12 yoshida ovqat moddalariga bir sutkada 200 sm, ovqatdan tashqari vaqtida 400-600 sm⁻³ ajraladi. Bu so'lak tarkibida ptalin fermentining konsentrasiasi yuqori bo'ladi. 2 yoshdan 15 yoshgacha so'lakning tarkibida oqsil miqdori ortib boradi.

Oshqozon ovqat hazm qilish kanalining kengaygan qismi hisoblanib, katta odamlarda noksimon shaklida bo'ladi. Oshqozonning kirish va chiqish qismlari tubi, katta, kichik aylanalari ajratiladi. Oshqozonning kirish va chiqish qismlari muskullardan tuzilgan bo'lib, sfinter deb yuritiladi. Oshqozon ham boshqa hazm kanallari singari shilliq, muskul, seroz kavatlaridan tuzilgan bo'ladi. Oshqozon shilliq kavatining ostida 14 mln. Oshqozon bezlari joylashgan bo'ladi. Oshqozon muskullari qisqargan vaqtda ovqat aralashadi. Oshqozonning hajmi katta odamlarda o'rta xisobda 2,5-3 dm⁻³ ga etadi. Ularda bir sutkada 1,5-2 dm⁻³ oshqozon shirasi ishlab shiqariladi. Oshqozon shirasining 99% suv, 0,3-0,4% organik modda va tuzlardan iborat. Oshqozon shirasi kislotik xususiyatga ega bo'lib, tarkibida 0,3-0,4% xlorid kislotasi shaklanadi. PH - 2,5 teng. Oshqozon bezlarida shilliq modda ham ishlab chikariladi. Bu modda shillik qavatni turli ximik, mexanik ta'sirlardan saqlaydi. Turli ovqat moddalariga turli miqdorda oshqozon shirasi ajraladi. Oshqozon shirasining ajralishi nerv - gomoral yo'lda ajraladi. Nerv yo'lida shira ajralishi shartli va shartsiz reflekslar asosida bo'ladi (Ovqat ko'rmaganda xidiga ham oshqozon shirasining ajralishini). Oshqozon shirasining nerv - gomoral yo'lda ajralishida ovqat tarkibidagi moddalar qonga surilgandan so'ng qon orqali oshqozon bezlariga kelib ularning faoliyatini kuchaytiradi. Ovqatlangandan 20-30 minutdan so'ng oshqozon tulqinsimon qiskarib ovqat oshqozon shirasi bilan aralashadi. Katta odamlarga aralash ovqat oshqozonda 3-4 soatdan so'ng 12 barmoqli ichakka o'tadi. Sut va sutli ovqatlar oshqozondan 12 barmokli ichakka tez o'tadi.

Ingichka ichakning uzunligi katta odamlarda 6-7 m, diametri 2,5-3 sm. Ingichka ichak 12 barmoqli ichak - 20 sm, och ichak va yon bosh ichakka bo'linadi. Oshqozon qisman parchalangan ovqat butkasi 12 barmoqli ichakka to'shadi. Bu erda jigardan o'g pufakda ishlab chiqilgan o'g suyukligi va oshqozon osti bezida ishlab chiqilgan oshqozon osti bezining shirasi yordamida va 12 barmokli ichak devorlarida ishlab chiqilgan ichak shirasi tasi rida ovqat butkasi parchalanadi.

Chaqaloq bolalar bilan go'dak bolalarning og'iz bo'shlig'i nisbatan kichik bo'ladi. Chaynash muskullari yaxshi rivojlangan tip katta, kalta va serbar bo'ladi. chaqaloqlarda so'lak bezlari yetarli rivojlanmagan so'lak kam chiqadi, og'iz bo'shlig'i shilliq pardasi quruq bo'lib turishi shunga bog'liq shuning uchun salga jarohatlanib turadi. 3-4 oylik bolalarda so'lak yetarlicha ajraladi lekin bolada yutish qobiliyati bo'lmaganligi tufayli so'lak oqib turadi. Chaqaloq sut bilan birga bir oz havoni ham yutadi, emish vaqtida bo'layotgan bolani tik saqlaganda yuqoriga ko'tariladi, kekirishga sabab bo'ladi va medadan sutning bir qismini o'zi bilan olib

chiqadi bu kusus boʻlib chiqadi.. medaning sigʻimi 30-34ml, uch oylik bolada 100ml, bir yoshar bolada 250ml ni tashkil etadi.

Emadigan bolaning ichagining oʻziga xos va muhim xususiyati devorlari oʻtkazuvchanligining yuqori boʻlishidir shu sababdan koʻpgina kasalliklar xususan meda ichak kasalliklarida toksinlar va ovqatning chala hazm boʻlishidan yuzaga keladigan mahsulotlar ichak devoirs orqali oson oʻtib qonga tushadi va taksikoz boshlanishiga olib keladi. Shuning uchun xayotning birinchi yilida bolalarda ichak infeksiyalari tez rivojlanadi.

Odam tashki muxitdan ovqat kabul qilish organizmda uni oʻzgarishi, hazm qilishini, xosil boʻlgan qoldiq moddalarning tashqariga chiqarilishi moddalar almashinuvi deyiladi. Moddalar almashinuvi natijasida energiya xosil boʻladi. Bu energiya hisobiga organlar ish bajaradi, hujayralar koʻpaydi, yosh organizm oʻsadi va rivojlanadi, tana haroratining doimiyligi taʼminlanadi. Moddalar almashinuvchi bir oʻ biriga chambarchas bogʻlik boʻlgan ikki jarayon, yaʼni assimilyasiya va diaassimilyasiya oqali oʻtadi. Ovqat moddalari tarkibiy qismlarining hujayralarga oʻtishi assimilyasiya deyiladi.

Oqsillar almashinuvi. Oqsillar, yaʼni proteinlar odam organizmning sogʻlom, normal oʻsishi, sogʻligʻi va rivojlanishida muhim rol oʻynaydi. Ular organizmda ikki xil fiziologik vazifani bajaradi, yaʼni plastik va energik. Oksillarning plastik axamiyagi shunday iboratki, ular barcha hujayra va tukimalaning tarkibiy kismiga qiradi. Oksillarning energetik vazifasi esa, ular parchalanganda energiya hosil boʻladi, masalan: 1 g oksil parchalanganda 4,1 kkal. energiya ajratadi. Bu energiya odam tanasi haroratini birday saqlash, ichki organlari normal ishlashi, odamning xarakatlanishi va boshqa ishlarni bajarish uchun sarflanadi.

Uglevodlar almashinuvi. Uglevodlar organizmda asosiy energiya manbai boʻlib hisoblanadi. 1 g, uglevod parchalanganda 4,2 kkal. energiya ajraladi. Bir sutkslik energiyaning 50% uglevodlar hisobiga xosil boʻladi.

Yogʻlar almashinuvi. Yogʻlar hujayralarda boʻlib, oqsillar singari plastik va energetik vazifani bajaradi. 1 g. yogʻ parchalanganda 9,3 kkal. energiya ajratadi. Yogʻlar ikki hil boʻladi: hayvon, oʻsimlik. Hayvon yogʻlariga dumba, charvi, saryogʻ, baliq yogʻlari qiradi. Oʻsimlik yogʻlariga zigʻir, paxta, qungaboqar, kunjut, makkajuhori va zaytun moylari kiradi. Kundalik ovqat tarkibida yogʻlar etishmasligi yuqumli kasalliklarga, tashqi muhitning noqulay taʼsiri oʻsovoʻkka odamning chidamligi, aqliy va jismoniy ish bajarish qobiliyati pasayadi. Yogʻlari ortiqcha isteʼmol qilish semirishga olib keladi.

Suv va mineral tuzlar almashinuvi. Odam organizmi uchun mineral tuz va suv ham zarur. Mineral toʻzlari odam asosan oziq oʻvqat bilan oladi. Bir sutkada odam 10 oʻ 12,5 g. osh tuzi isteʼmol qiladi. Mineral toʻzlar organizmdagi barcha funktsiyalarning bir Hilda kechishini taʼminlaydi, nerv sistemasi faoliyati, qon ivishi, soʻrilish, gaz ajralish, sekresiya va ajratish jarayonlari ham zarur. Organizm uchun kalsiy, fosfor, kaliy, natriy, marganez, kobalt, mis, ruh, brom, yod, oltingugurt, temir va boshqa mikro va makro elementlar ham juda zarur.

Vitaminlar. Vitaminlar ham yogʻlar, oqsillar, uglevodlar, mineral tuzlar, suv kabi organizm uchun zarur boʻlgan oziqa moddalardan hisoblanadi. Rus olimi N. I. Lunin (1853 – 1938) 1880 yilda organizm uchun zarur boʻlgan moddalardan biri vitaminlar ekanini birinchi boʻlib isbotladi. 1912 yilda K. Funk tomonidan vitaminlar deb nomlandi (vita – xayot degan maʼnoni anglatadi). Vitaminlarning 40 dan ortiq turi boʻlib, ular organizmning oʻsishiga modda almashinuviga immune holatiga, yurak – qon tomir, nerv tiziminish ish faoliyatiga taʼsir koʻrsatadi. Agar biror vitamin organizmga mutlaqo kirmasa gvitaminoz, yetishmasa gipovitaminoz, meʼyoridan ortib ketsa gipervitaminoz deyiladi. Har bir vitamin turli hil vazifani bajaradi.

A vitamin oʻsish vitamini deyiladi. U organizmning oʻsish va rivojlanishida, teri ostki qavati xolatini normal saqlashda, koʻz oʻtkirligini yaxshi boʻlishini taʼminlashda muhim ahamiyatga ega. Bu vitamin yetishmanganda teri quruqlashib, yorilib, nafas yoʻllari va oshqozon – ichak qavatigini yallitlanishi kasalliklari yuziga keladi. Vitamin A baliq yogʻida, sariyogʻda, tuxum sarigʻida, jigarda, sabzi, qizil qalampir, uruq tarkibida koʻp boʻladi. B gruppada vitaminlarga B1 (tiamin), B2 (riboflamin), B6, B12, PP (nikotin kislota) kiradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Shopoʻlatov J. “Veterinariya asoslari” Toshkent 1993 y
2. Shopoʻlatov J. Burxonova X., Jiyanov Y. “Epizootologiya va mikrobiologiya asoslari” Toshkent “Mexnat” 1991 y.
3. Konopatkin A.A. “Qishloq hayvonlarining epizootologiyasi va yuqumli kasalliklari”. Darslik, Moskva, ed. "Spike" 1984 yil