



TO‘G‘RI OVQATLANISH VA IMMUNITETNI MUSTAHKAMLASH: O‘SMIRLAR SALOMATLIGIDA MUHIM OMIL

Musurmonov Mehriddin Jamoliddin o‘g‘li

Toshkent Davlat Tibbiyot Universiteti

Mehridinmusurmonov0007@gmail.com

Ilmiy rahbar:

Xolmuratova Muhabbat Tashkenbayevna

Annotatsiya: Ushbu maqolada to‘g‘ri ovqatlanishning immun tizimiga ta’siri o‘smirlar misolida ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotlar asosida vitamin va minerallarning immunitetni qo‘llab-quvvatlashdagi roli ko‘rsatilib, noto‘g‘ri ovqatlanishning salbiy oqibatlari ochib beriladi. Shuningdek, yoshlar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Kalit so‘zlar: Immunitet, o‘smirlar, to‘g‘ri ovqatlanish, vitamin C, vitamin D, rux.

Kirish

So‘nggi yillarda o‘smirlar orasida fast-food va shakarli mahsulotlarni ortiqcha iste‘mol qilish kengaymoqda. Tadqiqotlarga ko‘ra, noto‘g‘ri ovqatlanish immun tizimining zaiflashishiga olib kelib, infeksiyon kasalliklarga chalinish xavfini oshiradi.

Ayniqsa, imtihon davrida yoki stressli holatlarda ko‘plab o‘quvchilar tez tayyor ovqatlar va gazli ichimliklarga murojaat qiladi. Bu esa organizmni zarur oziq moddalar bilan ta‘minlamaydi va immun himoyani pasaytiradi.

Shu sababli, to‘g‘ri ovqatlanish nafaqat sog‘liqni saqlash, balki aqliy faoliyatni ham qo‘llab-quvvatlovchi muhim omil hisoblanadi.

Metodologiya

Mazkur maqola ilmiy manbalarni tahlil qilish, Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti tavsiyalarini o‘rganish va mavjud statistik ma‘lumotlarni umumlashtirish asosida yozildi. Shuningdek, o‘smirlar orasida keng tarqalgan ovqatlanish odatlari tahlil qilindi.

Natijalar

Tahlillar quyidagi muhim natijalarni ko‘rsatdi:

Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti ma‘lumotlariga ko‘ra, immunitet faoliyatining taxminan 70% ichak salomatligi bilan bog‘liq, bu esa bevosita ovqatlanishga taqaladi

Vitamin C muntazam qabul qilinganda shamollash davomiyligini 8–14% ga qisqartirishi aniqlangan

Vitamin D yetishmovchiligi infeksiyalarga chalinish xavfini 30–50% ga



oshiradi

Rux moddasi yetishmasa immun javob reaksiyasi sekinlashadi

Shuningdek, noto'g'ri ovqatlanadigan o'smirlarda quyidagi holatlar ko'proq kuzatiladi:

Tez charchash

Diqqatning pasayishi

Teri muammolari (akne)

Tez-tez kasallanish

Muhokama

Natijalar shuni ko'rsatadiki, ovqatlanish sifati immunitet samaradorligiga bevosita ta'sir qiladi. O'smirlik davrida organizm tez rivojlanadi, shu sababli oziq moddalar yetishmovchiligi jiddiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Biroq muhim muammo shundaki, yoshlar ko'pincha sog'lom ovqatlanishning ahamiyatini bilsa ham, uni amalda qo'llamaydi. Bunga vaqt yetishmasligi, noto'g'ri odatlar va atrof-muhit ta'siri sabab bo'ladi.

Shuning uchun muammo faqat bilim emas, balki xulq-atvor bilan bog'liq.

Xulosa

To'g'ri ovqatlanish immun tizimini mustahkamlashda hal qiluvchi omil hisoblanadi. O'smirlar o'z kundalik ratsionida meva-sabzavotlar, oqsillar va foydali yog'larni ko'paytirishi, fast-food va shakarli mahsulotlarni kamaytirishi zarur.

Eng muhimi, sog'lom ovqatlanish vaqtinchalik emas, balki doimiy odatga aylanishi kerak. Faqat shundagina organizm kasalliklarga qarshi samarali kurasha oladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. World Health Organization (WHO). (2020). Nutrition advice for adults during COVID-19 outbreak
2. Calder, P.C. (2020). Nutrition, immunity and COVID-19. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*
3. Harvard T.H. Chan School of Public Health. (2021). Healthy Eating Plate & Dietary Guidelines
4. Gombart, A.F., Pierre, A., Maggini, S. (2020). A review of micronutrients and the immune system. *Nutrients Journal*
5. Childs, C.E., Calder, P.C., Miles, E.A. (2019). Diet and immune function. *Nutrients*
6. Gleeson, M. (2016). Immune function in sport and exercise. *Journal of Applied Physiology*