



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

OVQATLANISHDA VITAMINLAR VA MIKROELEMENTLARNING AHAMIYATI

Shermatova Yoqutxon Sabirovna
Pedagogika – psixologiya fakulteti
Inklyuziv ta’lim kafedrası o’qituvchisi

Nurova Shahruza Davronbek qizi,
Tojiboyeva Durdonա Nurmuhammad qizi,
Tojiboyeva Yulduzxon Dilshod qizi,
Surdopedagogika Yo’nalishi Talabalari

Annotatsiya:

Ushbu maqolada Ovqatlanishda organizmga kerak bo’gan vitaminlar, mikroelementlar haqida ma’lumot berilgan.

Kalit so’zlar: Oqsil, yog’, uglevod, vitaminlar A.B.S, mikroelementlar kaliy, kalsiy, temir, ruh, natriy.

ВАЖНОСТЬ ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ В ПИТАНИИ

Шерматова Якутхон Сабировна
Педагогико-психологический факультет
Преподаватель кафедры инклюзивного образования

Нурова Шахруза Давронбек кизи,
Тожибоева Дурдона Нурмухаммад кизи,
Тожибоева Юлдузхон Дилшод кизи,
Студенты направления сурдопедагогика



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

Аннотация: В этой статье представлена информация о витаминах, микроэлементах, которые необходимы организму в питании.

Ключевые слова: Белок, жир, углевод, витамины А.В.С, микроэлементы калий, кальций, железо, спирт, натрий.

THE IMPORTANCE OF VITAMINS AND TRACE ELEMENTS IN NUTRITION

Yakutkhon Sabirovna Shermatova

Pedagogy-Faculty of Psychology

Teacher of the Department of Inclusive Education

Nurova Shahruza Davronbek kizi,

Tozhiboeva Durdoni Nurmukhammad kizi,

Tozhiboeva Yulduzhon Dilshod kizi,

Students of the direction of sign language teaching

Abstract: This article provides information about vitamins, trace elements that are necessary for the body in nutrition.

Keywords: Protein, fat, carbohydrate, vitamins A.B.S, trace elements potassium, calcium, iron, alcohol, sodium.

Odam organizmining fiziologik ehtiyojiga ko`ra, bir kecha-kunduzgi ovqat tarkibida yog` va oqsil miqdori deyarli teng bo`lishi kerak (80-110g). Kundalik



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

ovqat tarkibida yog yetishmasligi bolalar va o'smirlar organizmining o'sishi va rivojlanishi sekinlashuviga sabab bo'ladi. Bundan tashqari yuqumli kasalliklarga, tashqi muhitning noqulay ta'sirlarida odamning sovuqqa chidamliligi, aqliy va jismoniy ish bajarish qobiliyati pasayadi. Aksincha, yog'larni normadan ortiqcha iste'mol qilish odam semirishiga sabab bo'ladi. Ortiqcha yog ter ostida, charvida, yurak, buyrak atrofida to'planadi. Semirish odamning ish faoliyatini pasaytiradi, sog'lig'ini zaiflashtiradi.

Uglevodlar. Uglevodlar odam organizmida asosan energiya manbai bo'lib hisoblanadi. Ayniqsa, jismoniy ish bajarganda ular birinchi bo'lib parchalanadi va hujayra-to'qimalarning, ayniqsa muskullarning faoliyati uchun zarur bo'lgan energiya bilan ta'minlaydi. 1 g uglevod kislorod ta'sirida parchalanib 4,1 kkal energiya ajratadi. Uglevodlar asosan o'simliklardan olinadigan ovqat mahsulotlarida ko'p bo'ladi. Katta odamning bir kunlik ovqati tarkibida 350-450 g uglevod bo'lishi kerak.

Ovqat tarkibida iste'mol qilingan polisaxaridlar holatidagi uglevodlar og'iz bo'lshlig'ida ptialin, me`da-ichaklarda amilaza fermentlari ta'sirida monosaxaridlarga parchalanib, qonga so`rilgach, to`qima va hujayralarga yetib boradi. Qon tarkibida monosaxarid shaklidagi uglevodlar (glyukoza)ning miqdori normada -80-120 mg % bo'ladi. Odam och qolganda, ya`ni uzoq vaqt davomida jismoniy mehnat bajarganda qonda glyukoza miqdori kamayadi. Bunday vaqtda charchash belgilari yuzaga keladi, ya`ni bosh aylanadi, ko`z tinadi, terlaydi, umumiy holsizlik seziladi. Aksincha, shirinlik ko`p iste'mol qilinganda qonda glyukoza miqdori ko`payadi. Me`da osti bezi kasalligida, unda ajraladigan insulin gormoni kamayib, qondagi glyukozani glikogenga aylantirish jarayoni buziladi va qandli diabet kasalligi yuzaga keladi.



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

Uglevodlarni asosan polisaxaridlar (non, kartoshka, dondan tayyorlangan ovqatlar) shaklida iste`mol qilish tavsiya etiladi. Chunki, bu mahsulotlar odam organizmida asta-sekin oksidlanib parchalanadi va zarur bo`lgan energiyani kun davomida organizmga yetkazib beradi. Monosaxaridlar (shakar, konfet, murabbo, asal kabilar) shaklida iste`mol qilinadigan uglevodlar tez parchalanadi. Ular uzoq muddat davomida ko`p miqdorda istemol qilinsa, organizmida yog`ga aylanib, semirishga sabab bo`ladi. Ayniqsa, jismoniy mehnat bilan shug`ullanmaydigan odamlar semirishga moyil bo`ladi.

Jismoniy mehnat, jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug`ullanuvchi odamda uglevodlar jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug`ullanuvchi odamda uglevodlar me`yoridan ortiqcha qabul qilinsa, uning parchalanib energiya hosil qilgan qismidan qolgani glikogenga aylanadi. Ish bajarganda, och qolganida glikogen parchalanib, energiya hosil qiladi. Chiniqqan sportchilarning muskullarida glikogen zahirasi ko`proq bo`ladi. Shuning uchun ular uzoq vaqt davomida og`ir jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatiga ega bo`ladi, tez charchab qolmaydi.

Suv va mineral tuzlar. Suv odam organizmi barcha hujayra va to`qimalarining tarkibiy qismiga kiradi. Har bir to`qimaning fiziologik xossasiga ko`ra, uning tarkibidagi suv miqdori turlicha bo`ladi. Jumladan, qonning 92 % i, miya to`qimasining 84 % i, tana muskullarining 70% i, suyaklarning 22% i suvdan iborat. Katta yoshdagi odamlar tanasining 50-60 % ini suv tashkil qiladi, yoshlarning tanasida esa suv miqdori bundan ko`proq bo`ladi. Masalan, chaqaloq tana massasining 80 % ini suv tashkil etadi.

Suv erituvchilik xossasiga ega. Organizmdagi barcha kimyoviy moddalarning aksariyat qismi qon plazmasidagi, hujayralarning protoplazmasidagi suvda erigan



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

holda bo`ladi. Shuning uchun suv moddalar almashinuvida muhim rol o`ynaydi. Agar odam mutlaqo ovqat iste`mol qilmasa, lekin sivni me`yorida iste`mol qilsa, u 40-45 kungacha (uning tana massasi 40% kamayguncha) yashashi mumkin. Aksincha, ovqat me`yorida bo`lib, suv iste`mol qilinmasa, tana massasi 20-22 % kamaysa, bir haftaga yetar-yetmas odam halok bo`lishi mumkin. Suv ovqat tarkibida va ichimlik sifatida iste`mol qilinadi. Me`da va ichaklardan qonga so`rilgan suv hujayra va to`qimalarda moddalar almashinuvi jarayonida ishtirok etadi, uning asosiy qismi nafas chiqarish, terlash va siydik bilan tashqariga ajratiladi. Katta odamlar organizmining bir kecha-kunduzdagi suvga ehtiyoji 2-3 l ni tashkil etadi.

O`zbekistonning issiq yoz faslida terlash va nafas chiqarish orqali organism ko`p suv yo`qotadi. Shuning uchun organizmning suvga bo`lgan ehtiyoji ortadi. Og`ir jismoniy mehnat, jismoniy tarbiya va sport mashqlari bilan shug`ullangan vaqtda ham terlash va nafasning tezlashuvi natijasida odam ko`p suv yo`qotishi bundan ham ko`proq ortishi mumkin. Lekin suv ko`p miqdorda iste`mol qilinsa, yurakning ishi zo`riqadi va u tez charchab qolishi mumkin. Shuning uchun chanqoqlik yuzaga kelib, og`iz quruqlashganda suvni ko`p iste`mol qilavermasdan og`izni tez-tez chayib turilsa, ayniqsa nordon suv (limonli suv, mineral suv) bilan chanqoqlik bosiladi va yurak zo`riqmaydi.

Mineral tuzlar. Odam tanasining barcha hujayra va to`qimalari tarkibida bo`ladi. Ular ikkiga: *makroelementlar* va *mikroelementlarga* bo`linadi.

Makroelementlarga natriy, xlor, kalsiy, fosfor, kaliy, temir kiradi. Bular qon, hujayra, ayniqsa suyaklar tarkibida ko`p miqdorda bo`ladi.

Mikroelementlarga rux, marganets, kobalt, mis, alyuminiy, ftor, yod kiradi. Bular qon, hujayra va suyaklar tarkibida oz miqdorda bo`ladi.



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

Mineral tuzlar modda almashinuvida, ayniqsa hujayralarning qo`zg`alish jarayonida muhim rol o`ynaydi. Natriy va kaliy ionlari hujayralarda biologik tok hosil bo`lishida muhim ahamiyatga ega. Natriy xlorid, ya`ni osh tuzi qon tarkibida 0,9% li fiziologik eritma holida bo`lib, u qonning osmotik bosimi doimiyligini ta`minlaydi. Kalsiy va fosfor tuzlari suyak tarkibida ko`p bo`ladi, ular suyaklarning qattiqligini va mustahkamligini ta`minlaydi. Bundan tashqari, kalsiy ionlari nerv va muskullar qo`zg`aluvchanligini muvozanatlashtirib turadi. Organizmda kaliy kamaysa, nerv va muskullarning qo`zg`aluvchanligi kuchayadi. Bu tana muskullarining tirishishiga sabab bo`ladi (Yosh bolalarda spazmofiliya deb ataluvchi kasallikda shunday bo`ladi).

Temir moddasi qizil qon tanachalarining tarkibiga kiradi. U kislorodni biriktirib olib, hujayralarda gazlar almashinuvida va moddalarning oksidlanish jarayonida ishtirok etadi.

Yod qalqonsimon bez ishlab chiqaradigan tiroksin gormonining tarkibiga kiradi, agar organizmda yod yetishmasa, qalqonsimon bezning ish faoliyati buzilib, buqoq kelib chiqadi.

Vitaminlar. Vitaminlar biologik faol moddalar bo`lib, organizmda moddalar almashinuvida muhim rol o`ynaydi. Rus olimi N.I. Lunin 1880-yilda himoya qilgan doktorlik dissertatsiyasida vitaminlar hayvonlar organizmi uchun muhim modda ekanligini birinchi bo`lib isbotladi. Uning xulosasiga ko`ra, ovqat tarkibida oqsillar, yog`lar, uglevodlar, tuzlar va suvdan tashqari, alohida moddalar ham bo`ladi, bularsiz organizm yashashi mumkin emas, deyilgan edi. Keyinchalik bu noma`lum muhim moddalar 1912-yilda K. Funk tomonidan *vitaminlar* deb nomlandi (vita-hayot degan ma`noni bildiradi).



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

Vitaminlarning 40 dan ortiq turi bo`lib, ularning har biri odam organizmida muhim fiziologik vazifani bajaradi. Agar bir necha hafta, oy davomida kundalik ovqat tarkibida biror vitamin muntazam yetishmasa, uning organizmida bajaradigan fiziologik vazifasi buziladi. Natijada ma`lum kasallik yuzaga keladi. Agar odam organizmidan biror vitamin mutlaqo yo`qolsa, *avitaminoz*, uning miqdori kamaysa, *gipovitaminoz*, me`yordan oshishida o`ziga xos xastalik belgilari paydo bo`ladi. Masalan, gipovitaminoz A, gipovitaminoz B, gipovitaminoz C va hokazo. Har xil vitaminlar turli vazifa bajaradi. Vitaminlar yog`da va suvda eruvchilarga bo`linadi. Yog`da eruvchilarga A, B, D vitaminlari, suvda eruvchilarga B guruh, K, C, PP kabi vitaminlar kiradi.

A *vitamin* hayvon va odam organizmining o`sishi va rivojlanishida, hujayralarning bo`linib ko`payishida, epiteliy to`qimasining (terining ustki qavati, nafas yo`llari, ovqat hazm qilish a`zolarining ichki shilliq qavatining) funksional holatini normal saqlashda, ko`z o`tkirligining yaxshi bo`lishini ta`minlashda muhim ahamiyatga ega.

Organizmida bu vitamin yetishmaganda teri quruqlashib yoriladi, nafas yo`llari va me`da-ichak ichki qavatining yallig`lanish kasalliklari yuzaga keladi. Ko`rish o`tkirliги pasayadi, ayniqsa, odam qorong`ida yaxshi ko`ra olmaydi. Bolalar va o`smirlar organizmining o`sishi va rivojlanishi susayadi. A vitamini baliq yog`ida, sariyog`da, tuxum sarig`ida, jigarda, sabzi, qizil qalampir, o`rik tarkibida ko`p bo`ladi.

B guruh vitaminlar. Bu guruhga B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B6, B12, B15, PP (nikotin kislota), pantoten kislota va boshqalar kiradi.

B₁ vitamin (tiamin) markaziy nerv tizimida qo`zg`alish va tormozlanish jarayonlari normal o`tishida, odamning aqliy faoliyati yaxshi bo`lishida muhim



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

rol o`ynaydi. Agar u kundalik ovqat tarkibida yetarli miqdorda bo`lmasa, odamda *gipovitaminoz B₁* kasalligi yuzaga keladi. Buning belgilari oyoq-qo`l muskullarida uvishib og`rish, holsizlik, tez charchash, odamning aqliy faoliyati pasayadi, ya`ni o`zlashtirish, esda saqlash, e`tiborni muhim masalaga jalb etish kabi qobiliyatlari pasayadi. U arzimagan narsaga jahli chiqadigan bo`lib qoladi. Bu vitamin uzoq muddat davomida yetishmasa, *avitaminoz B₁*, ya`ni *beri-beri* degan kasallik vujudga keladi. Uning belgilari shundan iboratki, nerv tizimida ro`y bergan chuqur o`zgarish natijasida nerv tolalari shol bo`lib qoladi, terida sezuvchanlik oldiniga kuchayadi, so`ngra yo`qoladi, qo`l-oyoq muskullarining harakati kuchsizlanadi. Odam oyog`ini yaxshi ko`tarolmaydi va sudrab bosadi. U qadami kichik – kichik, huddi oyog`iga kishan solingan odamga o`xshab yuradi. Kasallik o`z vaqtida davolanmasa, ko`krak qafasi va diafragma muskullari shol bo`lishi natijasida nafas olish to`xtab qoladi va bemor halok bo`ladi. Bu vitamin guruch po`stida, bug`doy nonda, loviya, no`xat, tuxum sarig`i, yong`oqda, mol jigari tarkibida bo`ladi.

B₂ vitamin (riboflavin) ko`zning ravshanligi, ranglarni yaxshi ajratishda, teridagi yaralarning tuzalishida, bolalarning o`sishi va rivojlanishida muhim rol o`ynaydi. U ovqat tarkibida yetarli bo`lmasa *gipovitaminoz B₂* yuzaga keladi. Bu kasallikda ko`zning shox pardasi xiralashadi va ko`rish o`tkirligi, ranglarni ajratish qobiliyati pasayadi. Lablar qizaradi, achishadi va yara hosil bo`ladi. Soch to`kiladi. Bu vitamin jigar, buyrak, tuxum sarig`i va sut mahsulotlarida, no`xat, loviya tarkibida bo`ladi.

PP vitamin (*nikotin kislota*) hujayra va to`qimalarda moddalar almashinuvi jarayoni normal o`tishida muhim rol o`ynaydi. Bu vitamin yetishmasligi



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

natijasida vujudga kelgan *gipovitaminoz* PP kasalligida nomlari D bilan boshlanuvchi uchta kasallik yuzaga keladi: dermatit, diareya, demensiya.

Dermatit-terining kasallanishi, u qizil dog`lar paydo bo`lishi bilan xarakterlanadi.

Diareya – me`da -ichakda ovqat hazm bo`lishining buzilishi va ich ketishi bilan xarakterlanadi.

Demensiya - markaziy nerv tizimining funksiyasi, ya`ni odamning ruhiy faoliyati buzilishi bilan xarakterlanadi. Bu vitamin jigarda, buyrakda, mol go`shtida, no`xat va loviya tarkibida bo`ladi.

C vitamin (askorbin kislota) moddalar almashinuvida, ayniqsa, oqsillar va uglevodlar almashinuvida muhim rol o`ynaydi. Uning yetishmasligi tufayli singa kasalligi yuzaga keladi. Bu kasallik odamda umumiy holsizlik, tez charchash, milklar shishib, qizarib bo`shashib qolishi, tishlar qimirlab tushib ketishi, tishlarni tish cho`tka bilan tozalaganda milk qonashi bilan xarakterlanadi. Bu vitamin ho`l mevalarda, sabzavotlarda, ayniqsa, limon, apelsin, mandarin, karam, pomidor, piyoz tarkibida ko`p bo`ladi.

D vitamin organizmda kalsiy va fosfor almashinuvi normal o`tishida ishtirok etadi. U ayniqsa, ikki-uch yoshgacha bo`lgan bolalar suyagining normal shakllanishi, o`sishi va rivojlanishida katta ahamiyatga ega. Bu vitamin yetishmasligi natijasida yosh bolalarda raxit kasalligi yuzaga keladi. Bu kasallik bolaning uch-to`rt oyligidan boshlanishi mumkin.

Ovqat normasi. Yuqorida aytilgandek, odam bajaradigan ishning turiga qarab, sarflaydigan energiyasi turlicha bo`ladi, ya`ni aqliy mehnat bilan shug`ullanuvchilar ozroq, jismoniy mehnat bilan shug`ullanuvchilar esa nisbatan ko`proq energiya sarflaydi. Sarflangan energiya miqdoriga qarab, bir kecha-



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

kunduzgi ovqat ratsioniga qo`shiladigan oziq moddalarning miqdori odamning kasbiga, yoshiga qarab turlicha belgilanadi. Ovqat miqdorini belgilashda ob-havo, iqlim hisobiga olinadi, ya`ni yozning issiq kunlari ovqat tarkibida go`sht, yog` kabi qiyin hazm bo`ladigan va ko`p energiya hosil qiladigan moddalar kamaytirilib, meva, sabzavot va uglevodlar ko`paytiriladi. Qish faslida ovqat tarkibida go`sht, yog` mahsulotlari miqdori ko`p bo`lishi talab etiladi. Chunki, sovuq vaqtda odam organizmidan tashqi muhitga issiqlik ajralishi ko`payadi.

Gigiyena fanida aniqlanishicha, o`rta yoshli, aqliy va yengil jismoniy mehnat bilan shug`ullanuvchilarning bir kecha-kunduzgi ovqat ratsioni quyidagicha bo`lishi mumkin: go`sht – 100-150 g (haftada ikki marta shuncha miqdorda baliq iste`mol qilish mumkin); yog` - 100 g bo`lib, yarmi mol yog`i va yarmi o`simlik (paxta, zig`ir, kungaboqar) moyi bo`lishi lozim; tuxum – ikki kunda bir dona (go`sht, baliq bo`lmaganda ularning o`rniga tuxumni 3-4 tagacha ko`paytirish mumkin); sut va sut mahsulotlari – 300-500 g, tvorog 50-100 g (shuncha miqdorda qaymoq, pishloq iste`mol qilish mumkin); non – 400 g, shuning yarmi oq non va yarmi qora non bo`lishi kerak; don va xamirdan tayyorlangan mahsulotlar – 40-60 g (guruch, mosh, no`xat, loviya, grechka, makaron, vermishel, lag`mon, ugra kabilara). Bu mahsulotlar har kuni almashtirib ishlatiladi; qand-shakar – 30-35 g; kartoshka – 200-300 g; sabzavotlar – 200-400 g (karam, sabzi, piyoz, lavlagi, turp, sholg`om kabilar). Bular miqdori ko`p bo`lsa ham zarar qilmaydi. Sabzavotlarning yarmi xom holatda iste`mol qilingani ma`qul; mevalar – 200-400 g, ko`p bo`lsa ham zarar qilmaydi; tuz 5-6 g (sabzavotlarga tuz sepmasdan iste`mol qilgan ma`qul, ya`ni tuzni faqat issiq ovqatga ishlatish lozim, chunki tuzni ko`p iste`mol qilish skleroz hamda buyrak va jigar tosh kasalliklariga sabab bo`lishi mumkin). Yuqorida ko`rsatilgan ovqat



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

mahsulotlarining bir kecha-kunduzgi miqdori og`ir jismoniy mehnat qiluvchilar uchun 30-50 % ga ko`paytiriladi.

Tashqi muhit harorati yuqori bo`lganda ovqat hazm bo`lishining xususiyatlari. Tashqi muhitning yuqori harorati odam organizmining fiziologik jarayonlariga ma`lum darajada salbiy ta`sir ko`rsatadi. O`zbekistonda yoz faslida havo harorati soya joyda +40 +47° gacha ko`tariladi, havoning nisbiy namligi esa anchagina kamayadi. Bunday sharoitda nafas olish tezlashadi, ter ajralishi ko`payadi. Natijada kishi organizmi ko`p suv yo`qotadi, qon quyuqlashadi. Hujayra ichidagi suyuqlikning bir qismi qon tomirlariga o`tishi tufayli hujayra va to`qimalarda suv kamayadi. Shuning uchun odam ko`p chanqaydi. Agar tez-tez yetarli miqdorda suv ichib turilmasa, og`izning shilliq pardalari, til quriydi, kishining tanasi qiziydi, natijada tana harorati ko`tariladi va odam o`zini noxush sezadi, ish qobiliyati pasayadi, tez charchaydi.

Tashqi muhitning issiq harorati ovqat hazm qilish a`zolari faoliyatiga salbiy ta`sir ko`rsatadi. Yoz faslida so`lak bezlarining, me`da-ichaklarning shilliq pardasi ostida joylashgan mayda bezlarning, me`da osti bezining faoliyati susayadi. Bu bezlardan so`lak va shira ajralishi kamayadi. Me`da-ichaklarning peristaltik va mayatniksimon harakatlari sustlashadi.

Shuning uchun yozning issiq kunlarida kishining ishtahasi bo`g`iladi, ayniqsa yog`li, go`stli, qovurilgan ovqatlarning hazm bo`lishi qiyinlashadi, qorin dam bo`ladi. Yoz kunlari kishi organizmi, asosan suv hamda suyuq ovqatlarni, meva va ko`katlarni ko`proq iste`mol qilishni talab qiladi. Kalloriyaga boy yog`li ovqatlarni iste`mol qilish kamayganligi uchun kishi yoz kunlari tez charchaydi, ish qobiliyati pasayadi.



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

Yoz kunlarida me`da-ichaklarda shira ajralishining kamayishi, ular harakat funksiyasining pasayishi ovqatning hazm bo`lishi va so`rilishini sekinlashtiradi. Buning natijasida ichaklarda mikroblarning ko`payishi uchun sharoit tug`iladi. Bundan tashqari, issiq sharoitda tayyorlangan taomlar tez buziladi, chunki ularga tushgan mikroblar tez ko`payadi va o`zidan zaharli moddalar ishlab chiqaradi.

Ovqat hazm qilish a`zolari gigiyenasi.

Gigiyena qoidalariga rioya qilish ovqat hazm qilish a`zolarining faoliyati normal bo`lishida va me`da-ichak kasalliklarining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Hazm qilish a`zolari gigiyenasi og`iz bo`shlig`i gigiyenasidan boshlanadi. Og`iz bo`shlig`ini parvarish qilish va toza tutish og`izning shilliq pardasining yallig`lanishdan, og`izda yara paydo bo`lishidan, tishlarni kasallanishdan va og`izda yoqimsiz hid paydo bo`lishidan saqlaydi. Tishlarning sadafdek yaltirab turishi, milk va lablarning tiniq qizg`ish rangda bo`lishi odamning sog`li`gidan va madaniyatidan dalolat beradi. Buning uchun har gal ovqatlangandan keyin og`izni iliq suv bilan chayish kerak. Kechki uyqu oldidan albatta tishni tish shyotkasi bilan milk tomonidan uch tomoniga yuritish kerak. Ana shunda tishlar orasidagi ovqat qoldiqlari chiqib ketadi va milk massaj qilinadi. Milkning massaj qilinishi tishlar ildizining qon bilan ta`minlanishini yaxshilaydi.

Og`iz bo`shlig`i va tishni parvarish qilishga e`tibor berilmasa ular orasidagi ovqat qoldig`ida mikroblar ko`payadi. Tishlar yuzasida sarg`ish rangli dog` paydo bo`ladi, og`izdan yoqimsiz hid keladi, milk va tishlarga so`lak tarkibidagi mineral tuzlar o`tirib, tishda tosh hosil qiladi. Bundan tashqari, tishlar orasida ko`paygan mikroblar milkni yallig`lantiradi, tishlarning kasallanishiga sabab bo`ladi.



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

Ovqat hazm qilish aʼzolarini kasalliklardan saqlashda tozalikka rioya qilish muhim ahamiyatga ega. Afsuski, baʼzilar eshik dastasi, transport vositalari, pul va boshqa buyumlarni ushlagandan va boshqalar bilan qoʻl berib soʻrashgandan keyin qoʻlni yuvmaydi, shuningdek, bozor va doʻkonlardan xarid qilingan mevalarni yuvmasdan isteʼmol qilaveradi. Bu esa *ichburugʻ (dizenteriya), yuqumli gepatit kasalligi, salmonellyoz (ovqatdan zaharlanish), ich terlama (qorin tifi)* kabi kasalliklarning yuzaga kelishiga sabab boʻladi. Ovqat hazm qilish aʼzolarining faoliyati normal boʻlishida idish-tovoqning tozaligi, taomlarning sifatli tayyorlanishi, tashqi koʻrinishi, yoqimli hidi, taʼmi katta ahamiyatga ega. Taʼm va hid bilish aʼzolari orqali ovqatlanish shartli reflekslari qoʻzgʻatiladi. Bu esa ogʻizda soʻlak va meʼda-ichaklarda shira ajralishini kuchaytiradi hamda ishtahani ochadi.

Ovqat hazm qilish aʼzolarining funksiyasi normal boʻlishida ovqatlanish gigiyenasiga eʼtibor berish muhim ahamiyatga ega. Meʼdada aralash ovqatlar oʻrtacha toʻrt soat davomida saqlanadi va hazm boʻladi. Shuning uchun har toʻrt soatda ovqatlanish zarur. Agar ovqatlanish orasidagi vaqt toʻrt soatdan kam boʻlsa, ovqat moddalari meʼdadan oʻn ikki barmoq ichakka oʻtib ulgurmaydi. Buning oqibatida eski ovqat bilan yangi ovqat aralashib, meʼdaning normal faoliyati buziladi va qorin dam boʻladi. Aksincha ovqatlanish orasidagi vaqt 4 soatdan koʻp boʻlsa, meʼda boʻshab qoladi va uning bezlaridan ishlab chiqarilgan fermentlar va xlorid kislota meʼda shilliq pardasiga taʼsir etib, uni yalligʻlantiradi. Ovqatlanish tartibining buzilishi tez-tez takrorlanib tursa, surunkali gastrit va meʼdaning yara kasalligi yuzaga kelishi mumkin.



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Sabirovna, Shermatova Yaqutxon. "KUYISHDA BIRINCHI TIBBIY YORDAM KO'RSATISH ASOSLARI." *ILMIY TADQIQOTLAR VA JAMIYAT MUAMMOLARI* 1.2 (2023): 12-17.
2. Yokutkhon, Shermatova. "HEALTHY LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 *Impact factor: 7.429* 11.12 (2022): 254-259.
3. Shahnigor, Rakhimova Khurshidakhon Sadikovna Khomidova. "FORMATION OF KNOWLEDGE, SKILLS AND COMPETENCES IN THE PROCESS OF TRAINING CHILDREN WITH HEARING DEFECTS TO WORK." *Confrencea* 3.03 (2023): 188-192.
4. Sadikovna, Rakhimova Khurshidakhon. "COCHLEAR IMPLANTATION: AN INNOVATION IN THE DEVELOPMENT OF TECHNOLOGY, MEDICINE, DEAF PEDAGOGY AND SPEECH THERAPY." *Open Access Repository* 4.2 (2023): 321-330.
5. Sadikovna, Rakhimova Khurshidakhon, and Rustamova Feruzabanu. "CONTRIBUTION OF CHARLES MIKHAIL EPE TO THE EDUCATION OF DEAF CHILDREN." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.3 (2023): 563-566.
6. O'ghiloy, Rakhimova Khurshidakhon Sadikovna Kurbanuva. "CHILDREN WITH LOCAL MOVEMENT DEFECTS." *Confrencea* 3.03 (2023): 226-230.
7. Raximova, Xurshidaxon. "NATIONAL AND FOREIGN ADVANCED TRENDS IN HIGHER EDUCATION EFFICIENCY IMPROVEMENT." *JOURNAL OF NORTHEASTERN UNIVERSITY* (2022).



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

8. Sadikovna, PhD Rakhimova Khurshidakhan, and Nabiyeva Umidakhan. "ORGANIZING SOCIAL WORK ACTIVITIES OF STUDENTS WITH HEARING PROBLEMS." (2023).
9. Sadikovna, PhD Rakhimova Khurshidakhan, and Odilova Rislig'oy. "PROBLEMS OF PREPARING HIGH SCHOOL STUDENTS WITH HEARING DEFECTS FOR FAMILY LIFE." (2023).
10. Sadikovna, PhD Rakhimova Khurshidakhan, and Sharafuddinova Zuhra. "FORMATION OF MATHEMATICAL CONCEPTS OF CHILDREN WITH HEARING DEFECT USING INNOVATIVE TECHNOLOGIES." (2023).
11. Komiljon, Raximova Xurshidaxon Sadikovna Sattarova Kamola. "PEDAGOGICAL AND EDUCATIONAL SYSTEM OF EDWARD SEGEN IN SPECIAL PEDAGOGY." *Confrencea* 3.03 (2023): 63-67.
12. Sadikovna, Rakhimova Khurshidakhan. "CORRECTIONAL AND PEDAGOGICAL WORK SYSTEM OF AUDITORY-SPEECH REHABILITATION OF CHILDREN WITH COCHLEAR IMPLANTS." *International Journal of Early Childhood Special Education* 14.6 (2022).
13. Tavakkaljan, Meliboyev. "THE IMPORTANCE OF THE FOUNDATIONS OF MEDICAL KNOWLEDGE AND ITS DIRECTIONS." *Science Promotion* 1.1 (2023): 82-87.,
14. Turgunovich, Meliboyev Tavakkal. "ISSUES OF STRENGTHENING THE REPRODUCTIVE HEALTH OF THE POPULATION." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.10 (2023): 52-56.



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

15. Meliboyev, Tavakkal. "OF HEREDITY IN THE FORMATION OF A HEALTHY AND SICK ORGANISM." *Models and methods in modern science* 2.11 (2023): 56-59.
16. Sabirovna, Shermatova Yaqutxon. "HARAKAT-TAYANCH APPARATINING MEXANIK SHIKASTLANISHLARI." *ILMIY TADQIQOTLAR VA JAMIYAT MUAMMOLARI* 1.2 (2023): 18-22.
17. Iloxomovna, Raximova Muniraxon. "The role of logorhythmic in working with children with hearing impairments." *Asian Journal of Multidimensional Research* 11.12 (2022): 30-34.
18. Ilhomovna, Rahimova Muniraxon, and Erkinova Sarvinoz. "Modern Methods Of Pedagogical Examination Of Children With Hearing Impairments." *European Scholar Journal* 2.10 (2021): 118-119.
19. Raximova, Muniraxon Iloxomovna. "THE ROLE OF LOGORHYTHMIC IN WORKING WITH CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENTS." *Asian Journal of Multidimensional Research*.
20. Ibragimovna, Turg'unboyeva Zulxumor. "ZAIIF ESHITUVCHI O'QUVCHILARNI NUTQIY SIFATLARINING RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI." *Science Promotion* 1.2 (2023): 131-138.
21. Minavvarovna, Umarova Saboxon. "BASIC PATHOLOGY OF CHILDREN'S BRAIN." *Journal of Science-Innovative Research in Uzbekistan* 1.6 (2023): 271-276.
22. Minavvarovna, Umarova Saboxon. "THE MAIN TYPES OF HUMAN WORK AND THEIR IMPACT ON THE HUMAN BODY." *Journal of new century innovations* 20.4 (2023): 74-78.



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

23. Umarova, S. M., and M. F. Raxmonalievva. "THE IMPACT OF MENTAL DISORDERS ON CHILDREN'S HEALTH." *Евразийский журнал академических исследований* 2.5 (2022): 528-531.

24. QIZI, XONBABAYEVA MADINABONU ASQARJON. "Kasbiy faoliyatda zamonaviy logopedni kompetentligini rivojlantirish yo'llari." *International Conference on Developments in Education Hosted from Delhi, India*. Scienceweb-National database of scientific research of Uzbekistan, 2023.

25. Xonbabayeva, Madinabonu, and Mohigul Fayzimatova. "MAKTABGACHA YOSHDAGI BOLALARGA UCHRAYDIGAN DISLALIYA NUQSONINING BARTARAF ETISH USULLARI." *Development of pedagogical technologies in modern sciences* 2.6 (2023): 39-42.

26. QIZI, XONBABAYEVA MADINABONU ASQARJON. "Logopedik mashg'ulotlarni olib borishda sujok terapiyaning o'rni." *International Multidisciplinary Conference Hosted from Manchester, England*. Scienceweb-National database of scientific research of Uzbekistan, 2023.

27. Hatamjon o'g'li, Haydarov Islomjon. "Technologies for the Formation Of The Skill Of Creative Thinking In Weak Auditory Students." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.11 (2022): 265-271.

28. Haydarov, Islomjon. "PRACTICAL EXERCISES IN THE CLASSROOM OF SCIENCE LESSONS IN A SCHOOL FOR CHILDREN WITH HEARING IMPAIRMENT." *Models and methods in modern science* 2.11 (2023): 123-125.



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

29. Hatamjon o'g'li, Haydarov Islomjon. "EDUCATION OF STUDENTS WITH HEARING DEFECTS THROUGH SCIENCE LESSONS DEVELOPMENT OF SPEECH AND THINKING." *Open Access Repository* 4.3 (2023): 837-844.
30. Sobirkhanovna, Makhmudova Madinakhan. "PECULIARITIES OF WORKING WITH CHILDREN WITH MENTALLY RELATED IN THE CONDITIONS OF INCLUSIVE EDUCATION." (2023).
31. Madinakhan, Makhmudova, and Abdukhakimova Zumradkhan. "WAYS OF FORMING THE READINESS OF CHILDREN WITH UNDERDEVELOPED SPEECH FOR WRITTEN SPEECH." (2023).
32. Madinakhan, Makhmudova, and Abduvahobova Irodakhan. "PECULIARITIES IN THE DEVELOPMENT OF PRESCHOOL CHILDREN WITH MENTAL RETARDATION." (2023).
33. Feruza, Teshabaeva, Mahmudova Madina, and Yuldasheva Dilbar. "The essence of inclusive education in developed countries." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol* 8.1 (2020).
34. Sobirkhanovna, Makhmudova Madinakhan, and Akhmedova Vazirakhan. "EFFECTIVE ORGANIZATION OF CORRECTIONAL-LOGOPEDIC WORK IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY." *Open Access Repository* 4.3 (2023): 134-141.
35. Teshaboeva, Feruza Raximovna. "Literacy education of speech impaired children as a pedagogical psychological problem." *Confrencea* 5.05 (2023): 299-302.
36. Shukhratovich, Makhmudov Khurshid, and Tahirova Mahliyo. "Ways To Increase The Vocabulary Of Mentally Retarded Children Of Preschool Age



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

Based On Plot Role-Playing Games." *International Journal of Early Childhood Special Education* 15.2 (2023).

37. Shukhratovich, Makhmudov Khurshid, and Isodullayeva Iqboloy. "PHYSIOLOGICAL FOUNDATIONS OF SPEECH ACTIVITY." *Open Access Repository* 4.3 (2023): 765-771.

38. Махмудова, Мадинахон Махмудов Хуршид. "Мактабгача тарбия ёшидаги болаларни ёзиш ва ўқиш кўникмаларини эгаллашга тайёрлаш." *Confrencea* 4.04 (2023): 187-192.

39. Эркабоева, Нигора, et al. "Педагогик маҳорат: схема ва расмларда." *Т.: "Наврўз* (2012).

40. Erkaboeva, N., et al. "Pedagogical skills: in diagrams and pictures: Methodical manual." *Tashkent: TDPU named after Nizami* 14 (2012).

41. Эркабоева, Нигора Шерматовна. "ОСОБЕННОСТИ СОВРЕМЕННЫХ УЗБЕКСКИХ СЕМЕЙ." *Ученый XXI века* 4-1 (2016).

42. Khayitov L. R., Komilov O. TECHNOLOGIES FOR GROWING SPEECH OF MENTALLY RETARDED CHILDREN OF PRESCHOOL AGE //Science Promotion. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 32-35.

43. Feruza, Teshabaeva, Mahmudova Madina, and Yuldasheva Dilbar. "The essence of inclusive education in developed countries." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* Vol 8.1 (2020).

44. Rakhimovna, Teshaboeva Feruza. "Teaching subjects in higher education on the basis of innovative technologies." *Science Promotion* 1.2 (2023): 98-104.

45. Teshaboeva, Feruza Raximovna. "Literacy education of speech impaired children as a pedagogical psychological problem." *Confrencea* 5.05 (2023): 299-302.



E Conference World

International Conference on Interdisciplinary Studies and Scientific Research

Hosted online from Nottingham, UK

Date: 30th December, 2023

Website: <https://econferenceworld.org/index.php/ecw/index>

-
46. Feruza, Teshaboyeva. "INKLYUZIV TA'LIMNING O'ZBEKISTONDAGI RIVOJLANISHI." QO 'QON UNIVERSITETI XABARNOMASI (2023): 546-548.
 47. Rahimovna, Teshaboeva Feruza, and Usmonjonova Saodatkhan Mirzakhamdamovna. "WAYS TO IMPROVE SPEECH ABILITIES OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES." (2023).
 48. Rakhimovna, Teshaboeva Feruza, and Sadiqova Munavvarkhan. "PECULIARITIES OF THINKING OF CHILDREN WITH SPEECH DEFECTS." (2023).
 49. Sodiqovna, Rakhimova Khurshidahon. "Use Of Innovative Technologies In The Formation Of Speech Skills In Children With Hearing Disabilities." *Euro-Asia Conferences*. Vol. 1. No. 1. 2021.
 50. Sadikovna, Rakhimova Khurshidahon. "Objectives and tasks of cochlear implantation." *ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal* 12.4 (2022): 671-675.
 51. Рахимова, Хуршидахон Содиковна. "Factors in the formation of motivation for independence in children on the basis of auditory and speech rehabilitation after cochlear implantation." *Scientific and Technical Journal of Namangan Institute of Engineering and Technology* 2.10 (2020): 391-396.
 52. Sodiqovna, Rakhimova Khurshidahon. "Preparation of preschool children with cochlear implants for independent learning." *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences* 8.8 (2020): 159-161.
 53. Sadikovna, Rakhimova Khurshidakhon. "Hearing-speech rehabilitation of children with cochlear implants as a socio-pedagogical problem." *Asian Journal of Multidimensional Research* 11.11 (2022): 6-9.