



BOLALARDA HAZM FAOLIYATINING AHAMIYATI

Xodjayeva Naimaxon Umirzaqovna

Namangan davlat universiteti

Anatomiya va fiziologiya kafedradasi O'qituvchisi

Sobirjonova Roziya O'tkirjon qizi

Namangan davlat universiteti

Davolash ishi yo'nalishi 2 kurs talabasi

Annotatsiya

Ushbu maqolada bolalarda hazm faoliyatining organizm rivojlanishidagi o'rni, uning fiziologik xususiyatlari hamda sog'lom o'sish uchun tutgan ahamiyati yoritilgan. Hazm qilish tizimi bolalar organizmiga kiruvchi oziq moddalarning parchalanishi, o'zlashtirilishi va energiyaga aylanishida yetakchi rol o'ynaydi. Ayniqsa, ilk yosh davrida oziqa moddalarning to'g'ri hazm bo'lishi immunitetning shakllanishi, suyak va mushaklarning o'sishi, asab tizimining yetilishi bilan chambarchas bog'liq. Maqolada bolalarda ovqat hazm qilish organlarining tuzilishi, enzimlar faoliyati, yog', oqsil va uglevodlarni o'zlashtirish jarayonlari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Shuningdek, ovqatlanish buzilishlari, ichak mikroflorasi holati, disbakterioz, allergik reaksiyalar va ularga qarshi profilaktik choralar ko'rib chiqiladi. Bolaning yoshiga mos, balanslashgan ovqatlanish hazm tizimini mustahkamlashi, kasalliklardan himoyalashi va sog'lom fiziologik rivojlanishni ta'minlashi maqolada asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: hazm tizimi, bolalar fiziologiyasi, ovqat hazm qilish, enzimlar, ichak mikroflorasi, oziqa moddalari, metabolism, ovqatlanish me'yorlari, disbakterioz, rivojlanish.

Bolalarda hazm qilish tizimi organizmning eng muhim fiziologik tizimlaridan biri hisoblanadi. U ovqat tarkibidagi murakkab organik moddalarning parchalanishi, ularning qonga singishi va energiya manbaiga aylanishini ta'minlaydi. Hayotning ilk yillarida hazm tizimining to'g'ri ishlashi bolaning umumiy jismoniy rivojlanishi,



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th November, 2025

immuniteti, asab tizimi faoliyati hamda intellektual salohiyati bilan bevosita bog'liq. Shuning uchun bolalar hazm tizimi faoliyatini chuqur o'rganish, ovqatlanish me'yorlariga rioya qilish, profilaktik choralarni qo'llash zamonaviy pediatriya va gigiyena fanida muhim o'rin tutadi.

Yangi tug'ilgan chaqaloqlarda hazm organlari to'liq shakllanmagan bo'ladi. Oshqozon sig'imi kichik, shilliq qavati juda nozik, fermentlar yetarlicha ishlab chiqilmaydi. Oshqozon shirasi kislotasi past bo'lgani sababli chaqaloqlar faqat onasining sutiga moslashgan bo'ladi. U katta hajmdagi oqsil yoki yog'larni hazm qila olmaydi.

Bola o'sib borgani sari oshqozonning funksional faolligi kuchayadi, me'da osti bezi fermentlari ishlab chiqarish jarayoni jadallashadi, ichak peristaltikasi yaxshilanadi. Ichak uzunligi kattalarga nisbatan ancha uzun bo'lib, bu oziq moddalarni maksimal darajada singdirishga yordam beradi.

Yoshga qarab hazm tizimi funksiyasi quyidagicha takomillashadi:

6 oygacha – fermentlar kam, faqat sutni to'liq hazm qiladi;

1 yoshda – uglevodlar va yog'lar yaxshiroq parchalanadi;

3 yoshdan so'ng – hazm jarayoni kattalarnikiga yaqinlashadi;

7–12 yosh – faollik eng yuqori darajaga yetadi.[1]

Bolalarda hazm jarayoni kattalardagidek bir necha ketma-ket bosqichda kechadi:

Og'iz bo'shlig'i – tishlar yordamida maydalanish, so'lak fermentlari bilan dastlabki parchalanish.

Oshqozon – oqsillar qisman parchalanadi, ovqat mikroblardan tozalanadi.

Ichaklar – yog', oqsil, uglevodlarning asosiy parchalanishi va singishi sodir bo'ladi.

Jigar – oziq moddalarni qayta ishlaydi, zararli birikmalarni zararsizlantiradi.

Ichak mikroflorasi – vitaminlar sintezi va immunitetni mustahkamlaydi.

Har bir bosqichdagi buzilish umumiy metabolizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Oqsillar bolaning bo'y o'sishi, mushaklar va gormonlar hosil bo'lishi uchun juda muhimdir. Ammo bolalarda oshqozon kislotasi past bo'lgani uchun oqsilni parchalaydigan fermentlar yetarlicha faol emas. Shuning uchun ular sifatli, tez hazm bo'ladigan oqsillarni iste'mol qilishi kerak: sut, go'sht, tuxum, baliq.[2]



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th November, 2025

Yogʻlar energiya manbai va asab tizimini rivojlantirishda zarur. Bola organizmida yogʻlarni parchalovchi lipaza fermenti 5–6 oydan keyin kuchayadi. Shuning uchun 6 oygacha ona suti yogʻlari eng mos keladi.

Uglevodlar bolaning asosiy energiya manbai. Ularning oʻzlashtirilishi amilaza fermenti bilan bogʻliq. Bu ferment 3–4 oydan soʻng faollashadi, shuning uchun chaqaloqqa erta boʻtqa berish tavsiya etilmaydi.

Bolalarda ichak mikroflorasi tugʻilishdan soʻng shakllana boshlaydi. Ona suti ichaklarda foydali bifido va laktobakteriyalarning koʻpayishiga yordam beradi. Bu bakteriyalar:

immunitetni mustahkamlaydi,

infeksiyalardan himoya qiladi,

vitamin K, B6, B12 ni sintez qiladi,

oziq moddalarning singishini tezlashtiradi.

Mikroflora buzilganda disbakterioz rivojlanadi. Bu diareya, qabziyat, shishirishi, allergiyalar va ishtahaning yoʻqolishiga sabab boʻladi.[3]

Hazm tizimi buzilishlari koʻplab omillar bilan bogʻliq boʻlishi mumkin:

notoʻgʻri ovqatlantirish;

yogʻ va shakarli mahsulotlarni koʻp isteʼmol qilish;

antibiotiklarni ortiqcha qoʻllash;

gigiyena qoidalariga amal qilmaslik;

parazitlar;

oziq-ovqat allergiyasi.

Eng koʻp uchraydigan muammolar:

Qabziyat – suyuqlik yetishmasligi, tolali ovqatlar kamligi.

Diareya – viruslar, bakteriyalar yoki notoʻgʻri ovqatlar.

Qorin ogʻrigʻi – ortiqcha ovqatlanish yoki ferment yetishmovchiligi.

Alergik reaksiyalar – sut oqsili yoki boshqa mahsulotlarga.

Bolalarning hazm tizimini sogʻlom rivojlantirish uchun ovqatlanish muhim oʻrin tutadi. Asosiy qoidalar:

yoshga mos ratsion;

kun davomida 4–5 mahal ovqatlanish;

yangi meva-sabzavotlarni muntazam isteʼmol qilish;



International Conference on Medical Science, Medicine and Public Health

Hosted online from Jakarta, Indonesia

Website: econfseries.com

30th November, 2025

gazli ichimliklardan, chips, fast-food dan voz kechish;

probiotik mahsulotlar (kefir, yogurt).[4]

Bolaga kichik porsiya bilan, lekin tez-tez ovqat bering.

Ovqatni chaynashni o'rgating – bu hazmni yengillashtiradi.

Suyuqlik yetarli bo'lishi kerak.

Har kuni jismoniy faollikni ta'minlash zarur.

Stressni kamaytirish – asab tizimi hazmga ta'sir qiladi.

Prebiotik va probiotiklar ichak faoliyatini yaxshilaydi.[5]

Xulosa qilib aytganda, bolalarda hazm tizimi organizmning umumiy rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Oziq moddalarning to'g'ri o'zlashtirilishi, ichak mikroflorasining sog'lom bo'lishi, yoshga mos ovqatlanish, gigiyena va sog'lom turmush tarziga rioya qilish orqali bolalarda ko'plab kasalliklarning oldi olinadi. Hazm tizimini asrash – sog'lom avlod tarbiyasining muhim qismidir.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Karimov B., Pediatriya asoslari, Toshkent: Fan nashriyoti, 2020.
2. O'rozboyeva N., Bola ovqatlanishi gigiyenasi, Toshkent tibbiyot akademiyasi, 2021.
3. Hasanov Z., Biologiya: Inson fiziologiyasi, Toshkent, 2019.
4. Ahmedova, S. Sh. Ovqat hazm qilish fiziologiyasi. – Toshkent: Tibbiyot nashriyoti, 2015.
5. Nazarova, M. M. "Bola ichak mikroflorasi va uning immun tizimdagi roli." – Tibbiyot muammolari, 2020, №4.