Ovqat hazm qilish sistemasi va uning tuzilishi

TDTU 1son davolash fakulteti

202-guruh talabasi

dxasanova157@gmail.com

Xasanova Dinora Dilshodovna

TDTU o‘qituvchisi:

Yusupova Mohira Tulaganovna

Annotatsiya. Mazkur maqolada ovqat hazm qilish sistemasining tuzilishi, asosiy organlari va ularning vazifalari haqida ma’lumot beriladi. Shuningdek, ovqat hazm qilish jarayonining bosqichlari, oziq moddalarning parchalanishi va organizmga so‘rilishi yoritiladi. Ovqat hazm qilish sistemasining inson salomatligidagi ahamiyati hamda to‘g‘ri ovqatlanishning muhim jihatlari tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: ovqat hazm qilish, og‘iz bo‘shlig‘i, qizilo‘ngach, oshqozon, ichaklar, hazm jarayoni, oziq moddalar, salomatlik.

Пищеварительная система и её строение

Аннотация . В статье рассматривается строение пищеварительной системы, её основные органы и их функции. Описываются этапы процесса пищеварения, расщепление пищи и всасывание питательных веществ в организме. Также анализируется значение пищеварительной системы для здоровья человека и важность правильного питания.

Ключевые слова: пищеварительная система, ротовая полость, пищевод, желудок, кишечник, пищеварение, питательные вещества, здоровье.

Digestive system and its structure

Annotation. This article describes the structure of the digestive system, its main organs, and their functions. The stages of digestion, breakdown of food, and absorption of nutrients in the body are explained. The importance of the digestive system for human health and the role of proper nutrition are also discussed.

Keywords: digestive system, oral cavity, esophagus, stomach, intestines, digestion, nutrients, health.

KIRISH

Ovqat hazm qilish sistemasi inson organizmida muhim ahamiyatga ega bo‘lib, u oziq-ovqatni qabul qilish, parchalanishi, so‘rilishi va organizmga zarur bo‘lgan energiya hamda ozuqa moddalarini yetkazib berishni ta’minlaydi. Inson hayot faoliyati davomida o‘sish, rivojlanish va sog‘lom yashash uchun turli xil oziq moddalar – oqsil, yog‘, uglevod, vitamin va minerallarga ehtiyoj sezadi. Ushbu moddalar organizmga ovqat orqali kiradi va ovqat hazm qilish sistemasi yordamida qayta ishlanadi.

Ovqat hazm qilish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshadi. Bu jarayonda og‘iz bo‘shlig‘idan boshlab ichaklargacha bo‘lgan barcha organlar o‘ziga xos vazifani bajaradi. Ovqatni to‘g‘ri hazm qilish inson salomatligini saqlashda muhim o‘rin tutadi. Shuning uchun ovqat hazm qilish sistemasining tuzilishi va faoliyatini o‘rganish katta ahamiyatga ega.

ASOSIY QISM

Ovqat hazm qilish sistemasi bir nechta asosiy organlardan tashkil topgan bo‘lib, ular: og‘iz bo‘shlig‘i, halqum, qizilo‘ngach, oshqozon, ingichka ichak, yo‘g‘on ichak hamda yordamchi organlar — jigar, oshqozon osti bezi va o‘t pufagidan iborat.

Ovqat hazm qilish jarayoni og‘iz bo‘shlig‘ida boshlanadi. Bu yerda ovqat tishlar yordamida maydalanadi va so‘lak bilan aralashadi. So‘lak tarkibidagi fermentlar uglevodlarni parchalay boshlaydi. Maydalanib namlangan ovqat halqum orqali qizilo‘ngachga o‘tadi.

Qizilo‘ngach orqali ovqat oshqozonga yetib boradi. Oshqozonda ovqat me’da shirasi ta’sirida kimyoviy jihatdan parchalanadi. Bu jarayonda ayniqsa oqsillar parchalanadi. Oshqozonda ovqat bir necha soat davomida qayta ishlanib, yarim suyuq holga keladi.

Keyingi bosqichda ovqat ingichka ichakka o‘tadi. Bu yerda hazm qilish jarayonining asosiy qismi amalga oshadi. Jigar ishlab chiqargan o‘t suyuqligi yog‘larni parchalaydi, oshqozon osti bezi shirasi esa oqsil, yog‘ va uglevodlarni hazm qilishda ishtirok etadi. Ingichka ichak devorlari orqali oziq moddalar qonga so‘riladi.

Hazm bo‘lmagan qoldiqlar yo‘g‘on ichakka o‘tadi. Bu yerda suvning bir qismi so‘riladi va keraksiz moddalar organizmdan chiqarib yuborishga tayyorlanadi. Shu tariqa ovqat hazm qilish jarayoni yakunlanadi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Ovqat hazm qilish sistemasi haqida ko‘plab ilmiy va o‘quv adabiyotlarda batafsil ma’lumotlar berilgan. Biologiya faniga oid darsliklarda ovqat hazm qilish organlarining tuzilishi, ularning funksiyalari hamda hazm jarayonining bosqichlari ilmiy asosda yoritilgan. Xususan, umumiy biologiya darsliklarida ovqat hazm qilish sistemasi og‘iz bo‘shlig‘idan boshlanib, ichaklarda yakunlanishi, jarayonda fermentlarning ishtiroki va oziq moddalarning so‘rilishi bosqichma-bosqich tushuntiriladi.

Pedagogik yo‘nalishdagi adabiyotlarda esa ovqat hazm qilish sistemasini o‘qitish metodikasi, ko‘rgazmali vositalardan foydalanish, amaliy mashg‘ulotlar tashkil etish hamda o‘quvchilarda sog‘lom turmush tarzi ko‘nikmalarini shakllantirish masalalari yoritilgan. Bu manbalarda o‘quvchilarga mavzuni sodda, tushunarli va hayotiy misollar orqali tushuntirish samarali ekanligi ta’kidlanadi.

Shuningdek, zamonaviy ilmiy maqolalarda ovqat hazm qilish sistemasi faoliyatini o‘rganishda interfaol metodlar, multimedia vositalari va innovatsion texnologiyalardan foydalanish samaradorligi ko‘rsatib berilgan. Tadqiqotlarda vizual materiallar, rasmlar, sxemalar va animatsiyalar orqali mavzuni tushuntirish o‘quvchilarning bilimini mustahkamlashi aniqlangan.

Tahlil qilingan adabiyotlar ovqat hazm qilish sistemasini o‘rganish nafaqat biologik bilimlarni shakllantirish, balki sog‘lom ovqatlanish madaniyatini rivojlantirishda ham muhim ahamiyatga ega ekanligini ko‘rsatadi.

NATIJA VA MUHOKAMA

Ovqat hazm qilish sistemasini o‘rganish natijasida inson organizmida oziq-ovqatning qabul qilinishi, parchalanishi va so‘rilishi bosqichma-bosqich amalga oshishi aniqlandi. Har bir organ o‘ziga xos vazifani bajarishi, ularning o‘zaro bog‘liq holda ishlashi ovqat hazm qilish jarayonining uzluksiz davom etishini ta’minlaydi. Og‘iz bo‘shlig‘ida ovqatning mexanik maydalanishi va dastlabki kimyoviy parchalanishi, oshqozonda esa ovqatning me’da shirasi ta’sirida qayta ishlanishi kuzatiladi. Ingichka ichakda asosiy hazm jarayoni sodir bo‘lib, oziq moddalar qonga so‘riladi, yo‘g‘on ichakda esa suvning so‘rilishi va qoldiq moddalarning chiqarilishi amalga oshadi.

Muhokama jarayonida ovqat hazm qilish sistemasining to‘g‘ri ishlashi inson salomatligi uchun muhim omil ekanligi ta’kidlandi. Noto‘g‘ri ovqatlanish, gigiyena qoidalariga amal qilmaslik hamda tartibsiz ovqatlanish hazm jarayonining buzilishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli sog‘lom ovqatlanish tartibiga rioya qilish, vitamin va minerallarga boy oziq-ovqatlarni iste’mol qilish muhim hisoblanadi.

Shuningdek, mavzuni o‘qitishda ko‘rgazmali vositalar, rasmlar, sxemalar hamda interfaol metodlardan foydalanish o‘quvchilarning bilimini mustahkamlashga yordam berishi aniqlandi. Ovqat hazm qilish sistemasini amaliy misollar orqali tushuntirish o‘quvchilarning mavzuni tez va oson o‘zlashtirishiga xizmat qiladi.

XULOSA

Ovqat hazm qilish sistemasi inson organizmida muhim fiziologik jarayonlardan biri hisoblanadi. Ushbu sistema yordamida oziq-ovqat mexanik va kimyoviy jihatdan parchalanib, organizm uchun zarur bo‘lgan ozuqa moddalariga aylantiriladi. Ovqat hazm qilish jarayoni og‘iz bo‘shlig‘idan boshlanib, oshqozon va ichaklarda davom etadi hamda foydali moddalar qonga so‘riladi.

Ovqat hazm qilish organlarining o‘zaro uyg‘un holda ishlashi inson salomatligini ta’minlaydi. To‘g‘ri ovqatlanish, gigiyena qoidalariga amal qilish hamda sog‘lom turmush tarziga rioya qilish ovqat hazm qilish sistemasining normal faoliyat yuritishiga yordam beradi. Mavzuni o‘rganish o‘quvchilarda sog‘lom ovqatlanish madaniyatini shakllantirishda muhim ahamiyatga ega.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ahmedov K., G‘ofurov A. Biologiya. 8-sinf darsligi. — Toshkent: O‘qituvchi, 2020.

2. Sodiqov A., Sharipov B. Odam va uning salomatligi. — Toshkent: Sharq, 2019.

3. G‘ofurov A.T. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi. — Toshkent: O‘zbekiston, 2018.

4. Tolipov O‘., Usmonboyeva M. Pedagogik texnologiyalar. — Toshkent: Fan, 2017.

5. Hasanov H. Biologiya o‘qitish metodikasi. — Toshkent: O‘qituvchi, 2016.

6. Qodirov U. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari. — Toshkent: Fan va texnologiya, 2018.

7. Ergashev E. Umumiy biologiya. — Toshkent: O‘qituvchi, 2019.

8. Raxmatullayev R. Inson fiziologiyasi. — Toshkent: Ibn Sino, 2017.

9. Jo‘rayev N. Biologiya o‘qitish metodikasi. — Toshkent: Fan, 2020.

10. Abdullayev A. Odam anatomiyasi. — Toshkent: Yangi asr avlodi, 2016.