

PROBIOTIKLARNING INSON SALOMATLIGIDAGI AHAMIYATI

Maxmudxonova Naimaxon Saidakrom qizi

Toshkent farmatsevtika instituti,

Farmatsevtik biotexnologiya yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Nurimova Lola Sherzodovna

Toshkent farmatsevtika instituti,

Farmatsevtik biotexnologiya yo'nalishi 3-bosqich talabasi

Ilxomova Feruza Sherali qizi

Toshkent farmatsevtika instituti,

Farmatsevtik biotexnologiya yo'nalishi 3-bosqich talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21622295>

Annotatsiya. Ushbu tezisda probiotiklarning inson organizmiga ijobiy ta'siri, ichak mikrobiotasi muvozanatini saqlashdagi o'rni hamda immun tizimini mustahkamlashdagi ahamiyati yoritilgan. Shuningdek, probiotiklarning ayrim kasalliklarning oldini olish va davolashdagi istiqbollari tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: probiotiklar, mikrobiota, ichak salomatligi, immunitet, Lactobacillus, Bifidobacterium, disbioz.

Inson organizmida trillionlab mikroorganizmlar yashaydi va ular ichak mikrobiotasini tashkil etadi. Ichak mikrobiotasining muvozanati ovqat hazm qilish, vitaminlar sintezi, metabolizm hamda immun tizimining normal faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu muvozanat buzilganda disbioz rivojlanib, turli surunkali va yuqumli kasalliklar xavfi ortadi. Shu sababli probiotiklardan foydalanish zamonaviy tibbiyot va ovqatlanish fanining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Probiotiklar — yetarli miqdorda qabul qilinganda inson salomatligiga foydali ta'sir ko'rsatuvchi tirik mikroorganizmlardir. Ularning asosiy vakillari Lactobacillus va Bifidobacterium avlodlariga mansub bakteriyalardir. Ushbu mikroorganizmlar ichak mikroflorasini tiklash, patogen bakteriyalar ko'payishini cheklash, ichak shilliq qavatini himoya qilish hamda immun javobni faollashtirish xususiyatiga ega.

Ilmiy tadqiqotlar probiotiklarning antibiotik bilan bog'liq diareya, irritabiy ichak sindromi, yallig'lanishli ichak kasalliklari va ayrim allergik holatlarda foydali samara berishini ko'rsatmoqda. Bundan tashqari, probiotiklar ichak-miya o'qi orqali ruhiy salomatlik, metabolik sindrom, semizlik va 2-tip qandli diabetning rivojlanishiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligi qayd etilgan. Probiotiklarning samaradorligi mikroorganizmlar shtammi, dozasi va qabul qilish davomiyligiga bog'liq.

Xulosa. Probiotiklar ichak mikrobiotasining muvozanatini tiklash, immunitetni mustahkamlash hamda ayrim kasalliklarning oldini olishda muhim biologik vosita hisoblanadi. Ularni ilmiy asoslangan tavsiyalar asosida qo'llash inson salomatligini saqlash va hayot sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Sarita B. et al. A Comprehensive Review of Probiotics and Human Health: Current Prospective and Applications. *Frontiers in Microbiology*, 2025.
2. Quigley E.M.M., Shanahan F. Probiotics in Health Care: A Critical Appraisal. *Annual Review of Medicine*, 2025.

3. Sanders M.E. et al. Probiotics and Prebiotics in Intestinal Health and Disease: From Biology to the Clinic. Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology, 2019.