

OVQAT HAZM QILISH A`ZOLARI

Kibriyeva Maxfirat Abdurahmonovna

Ilmiy rahbar: kibriyeva12@gmail.com

Maxmatyusupova Sabrina Anvarovna

Talaba: sabimaxmatyusupova@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20352440>

Annotatsiya: bu ovqatni qabul qilish, maydalash, hazm qilish, foydali moddalarni so‘rish va qoldiq moddalarni organizmdan chiqarib yuborish vazifasini bajaradigan organlar tizimidir. Ushbu tizimga og‘iz bo‘shlig‘i, halqum, qizilo‘ngach, oshqozon, ingichka va yo‘g‘on ichaklar, shuningdek jigar, oshqozon osti bezi va o‘t pufagi kiradi. Ovqat hazm qilish tizimi organizmni energiya va oziq moddalar bilan ta‘minlashda muhim ahamiyatga ega.

Kalit so‘zlar: Ovqat hazm qilish tizimi, ovqat hazm qilish tizimi, og‘iz bo‘shlig‘i, qizilo‘ngach, oshqozon, ingichka ichak, yo‘g‘on ichak, jigar, oshqozon osti bezi, hazm jarayoni, fermentlar, oziq moddalar, vitaminlar, minerallar, so‘rilish, parchalanish, najas, energiya.

Аннотация. ищеварительная система человека обеспечивает прием пищи, её механическую и химическую обработку, всасывание питательных веществ и выведение непереваренных остатков из организма. В её состав входят ротовая полость, глотка, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник, а также вспомогательные органы — печень, поджелудочная железа и желчный пузырь. Пищеварительная система играет важную роль в обеспечении организма энергией и необходимыми веществами.

Калит слова: Пищеварительная система, ротовая полость, пищевод, желудок, тонкая кишка, толстая кишка, печень, поджелудочная железа, процесс пищеварения, ферменты, питательные вещества, витамины, минералы, всасывание, расщепление, кал, энергия.

Abstract. The human digestive system is responsible for receiving food, its mechanical and chemical processing, absorption of nutrients, and elimination of undigested residues from the body. It includes the oral cavity, pharynx, esophagus, stomach, small and large intestines, as well as accessory organs such as the liver, pancreas, and gallbladder. The digestive system plays a vital role in providing the body with energy and essential nutrients.

Keywords: Digestive system, oral cavity, esophagus, stomach, small intestine, large intestine, liver, pancreas, digestion process, enzymes, nutrients, vitamins, minerals, absorption, breakdown, feces, energy.

KIRISH

Ovqat hazm qilish tizimi inson organizmining hayotiy muhim tizimlaridan biri bo‘lib, u ovqatni qabul qilish, uni mayda zarrachalarga ajratish, kimyoviy va biologik parchalanishini ta‘minlash hamda organizm uchun zarur bo‘lgan oziq moddalarni qonga so‘rilishini amalga oshiradi. Ushbu tizim orqali inson tanasi energiya, oqsillar, yog‘lar, uglevodlar, vitaminlar va mineral moddalarni oladi. Ovqat hazm qilish jarayoni og‘iz bo‘shlig‘idan boshlanadi. Bu yerda ovqat chaynalib, so‘lak bilan aralashadi va qisman parchalanadi. Keyin ovqat halqum va qizilo‘ngach orqali oshqozonga o‘tadi. Oshqozonda ovqat maxsus oshqozon shirasi yordamida yanada parchalanadi. So‘ngra u ingichka ichakka o‘tib, asosiy oziq moddalar qonga so‘riladi. Yo‘g‘on ichak esa suvni so‘rib olib, chiqindilarni qattiqlashtiradi va organizmdan chiqarilishiga yordam beradi. Shuningdek, jigar, oshqozon osti bezi va o‘t pufagi ham ovqat hazm qilish

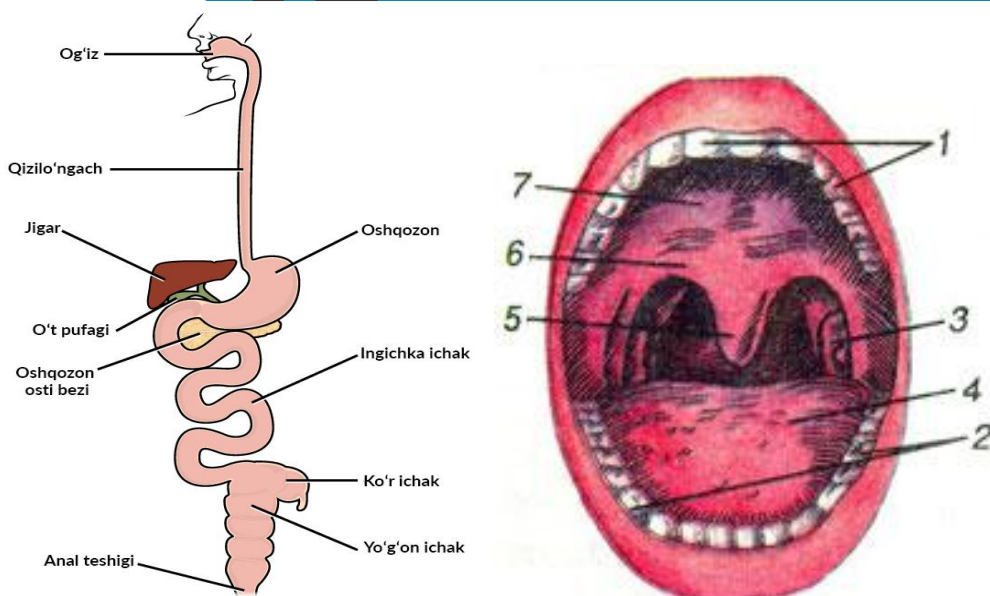
jarayonida muhim rol o'ynaydi. Ular turli fermentlar va o't suyuqligi ishlab chiqarib, ovqatning to'liq parchalanishini ta'minlaydi. Ovqat hazm qilish tizimini o'rganish inson salomatligini saqlash, to'g'ri ovqatlanish madaniyatini shakllantirish va turli kasalliklarning oldini olishda muhim ahamiyatga ega.

Mavzuga oid adabiyotlar tahlili

Ovqat hazm qilish tizimi mavzusi biologiya, anatomiya va fiziologiya fanlarida keng o'rganilgan muhim bo'limlardan biri hisoblanadi. Turli adabiyotlarda ushbu tizimning tuzilishi, vazifalari va kasalliklari batafsil yoritilgan. Ilmiy manbalarda ovqat hazm qilish tizimi og'iz bo'shlig'idan boshlab to to'g'ri ichakkacha davom etadigan murakkab organlar majmui sifatida ta'riflanadi. Masalan, anatomiyaga oid adabiyotlarda og'iz bo'shlig'i, halqum, qizilo'ngach, oshqozon, ingichka va yo'g'on ichaklarning tuzilishi va ularning vazifalari alohida ko'rsatib berilgan. Shuningdek, jigar, oshqozon osti bezi va o't pufagi kabi yordamchi organlarning ovqat hazm qilish jarayonidagi roli ham muhim deb baholanadi. Fiziologiyaga oid manbalarda esa ovqat hazm qilish jarayoni bosqichma-bosqich tahlil qilinadi: mexanik maydalash, kimyoviy parchalanish, fermentlar ta'siri va oziq moddalarning qonga so'rilishi kabi jarayonlar ilmiy asosda tushuntiriladi. Bu jarayonlarning buzilishi turli kasalliklarni keltirib chiqarishi ham adabiyotlarda ta'kidlangan. Tibbiy adabiyotlarda ovqat hazm qilish tizimi kasalliklari (gastrit, yara kasalligi, gepatit va boshqalar) ham keng yoritilib, ularning sabablari, belgilari va oldini olish yo'llari ko'rsatiladi. Ayrim zamonaviy manbalarda esa sog'lom ovqatlanish va gigiyena qoidalariga rioya qilish orqali ushbu tizimni asrash muhimligi ta'kidlanadi. Umuman olganda, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ovqat hazm qilish tizimi inson hayot faoliyati uchun juda muhim bo'lib, uning to'g'ri ishlashi butun organizm salomatligiga bevosita ta'sir qiladi.

Tadqiqot metodologiyasi

Ushbu mavzuni o'rganishda asosan nazariy tadqiqot metodlaridan foydalanildi. Tadqiqot jarayonida ovqat hazm qilish tizimiga oid biologiya, anatomiya va fiziologiya fanlariga tegishli darsliklar, o'quv qo'llanmalar hamda ilmiy maqolalar tahlil qilindi. Metodologiyaning asosiy yo'nalishi quyidagilardan iborat bo'ldi: Adabiyotlarni o'rganish — ovqat hazm qilish tizimining tuzilishi va vazifalari haqida turli manbalardagi ma'lumotlar yig'ildi. Tahlil qilish — har bir organ (og'iz bo'shlig'i, oshqozon, ichaklar, jigar va boshqalar)ning vazifasi alohida ko'rib chiqildi va ularning o'zaro bog'liqligi o'rganildi. Solishtirish — turli ilmiy manbalardagi ma'lumotlar bir-biri bilan taqqoslanib, umumiy va farqli jihatlar aniqlandi. Umumlashtirish — olingan ma'lumotlar asosida ovqat hazm qilish jarayonining umumiy mexanizmi haqida xulosa chiqarildi. Sistemalashtirish — ma'lumotlar tartibga solinib, ovqat hazm qilish jarayoni bosqichma-bosqich izohlab berildi.



Tahlil va natijalar

Ovqat hazm qilish tizimi bo'yicha o'rganilgan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bu tizim inson organizmida murakkab va uzluksiz jarayonlarni amalga oshiradi. Ovqat hazm qilish og'iz bo'shlig'idan boshlanib, qizilo'ngach, oshqozon, ingichka ichak va yo'g'on ichak orqali yakunlanadi. Har bir organning o'ziga xos vazifasi mavjud bo'lib, ular bir-biri bilan uzviy bog'liq holda ishlaydi. Tahlil natijalariga ko'ra, ovqat hazm qilish jarayoni uch asosiy bosqichdan iborat:

1. Mexanik parchalanish (og'iz bo'shlig'ida chaynash)
2. Kimyoviy parchalanish (oshqozon va ichaklarda fermentlar ta'siri)
3. So'rilish jarayoni (ingichka ichakda oziq moddalarning qonga o'tishi)

Shuningdek, jigar, oshqozon osti bezi va o't pufagi ovqat hazm qilishda yordamchi organlar sifatida muhim rol o'ynashi aniqlandi. Ular ishlab chiqaradigan fermentlar va o't suyuqligi ovqatni to'liq parchalanishiga yordam beradi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ovqat hazm qilish tizimining to'g'ri ishlashi organizmning energiya bilan ta'minlanishi, o'sishi va sog'lom rivojlanishi uchun juda muhimdir. Ushbu tizimda yuzaga keladigan buzilishlar esa turli kasalliklarga olib kelishi mumkin. Umuman olganda, o'rganish natijalari ovqat hazm qilish tizimi inson hayot faoliyatida asosiy o'rin tutishini tasdiqlaydi va sog'lom ovqatlanish madaniyatining ahamiyatini yana bir bor ko'rsatadi.

Xulosa

Ovqat hazm qilish tizimi inson organizmida ovqatni qabul qilish, uni mayda qismlarga parchalash, oziq moddalarga aylantirish va keraksiz qoldiqlarni tashqariga chiqarish vazifasini bajaradi. Bu tizim og'iz bo'shlig'i, qizilo'ngach, oshqozon, ingichka va yo'g'on ichak hamda jigar va oshqozon osti bezi kabi yordamchi a'zolaridan iborat. Ovqat hazm bo'lish jarayoni og'izda boshlanib, ichaklarda yakunlanadi. Har bir a'zo o'z vazifasini bajarib, organizmni energiya va zarur oziq moddalar bilan ta'minlaydi. Xulosa qilib aytganda, ovqat hazm qilish tizimi inson hayoti uchun juda muhim bo'lib, u to'g'ri ishlasa organizm sog'lom va kuchli bo'ladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. A. G'. G'aniyev – *Odam anatomiyasi va fiziologiyasi*
2. M. X. Xolmatov – *Biologiya (inson anatomiyasi va fiziologiyasi)*
3. Tibbiyot ensiklopediyasi – *Odam organizmi tuzilishi va funksiyalari*
4. 8–9-sinf biologiya darsligi – *O'quv qo'llanma* Internet manbalari: tibbiy va ta'limiy saytlar (biologiya va anatomiya bo'yicha ma'lumotlar)