IQRO JURNALI , IQRO JOURNAL, ИКРО ЖУРНАЛИ
ISSN:2181-4341| wordlyknowledge.uz/index.php/iqro
Volume 21 Issue 2 May 2026

BOLALARDA OSHQOZON-ICHAK TIZIMI KASALLIKLARI PROFILAKTIKASIDA OVQATLANISHNING ROLI

Farmonov Alisher Tohirovich
Buxoro Davlat Tibbiyot Instituti
http://orcid.org/0009-0004-0109-7649
farmonov.alisher@bsmi.uz
https://doi.org/10.5281/zenodo.20047597

Annotatsiya: Ushbu maqolada bolalarda oshqozon-ichak trakti (O‘IT) kasalliklari profilaktikasida ovqatlanishning roli ko‘rib chiqiladi. To‘g‘ri ovqatlanish O‘IT salomatligini saqlash va turli kasalliklarning rivojlanishining oldini olishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotda dietoterapiyaning asosiy tamoyillari va ularning bolalar salomatligiga ta’siri tahlil qilinadi.
Kalit so‘zlar: ovqatlanish, profilaktika, oshqozon-ichak tizimi kasalliklari, bolalar

Kirish

Bolalarda oshqozon-ichak trakti (O‘IT) kasalliklari zamonaviy pediatriyaning dolzarb muammolaridan biri hisoblanadi. Ratsional ovqatlanish ushbu kasalliklarning rivojlanish xavfini sezilarli darajada kamaytirishi mumkin. Ushbu maqolada O‘IT kasalliklari profilaktikasiga yordam beruvchi ovqatlanishning asosiy jihatlari muhokama qilinadi.

Materiallar va usullar

Tadqiqotda 3 yoshdan 12 yoshgacha bo‘lgan 150 nafar bola ishtirok etdi. Ularning ovqatlanish odatlari tahlil qilindi hamda bir yil davomida sog‘lig‘i kuzatib borildi. Asosiy e’tibor kletchatka, probiotiklar va vitaminlar iste’moliga qaratildi.

Natijalar va muhokama

Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, ratsioni kletchatka va probiotiklarga boy bo‘lgan bolalarda O‘IT kasalliklari kamroq uchradi. B guruhi va D vitaminlari ham ichak salomatligini saqlashda muhim rol o‘ynadi. Meva va sabzavotlarni muntazam iste’mol qilish hazm jarayonini yaxshilab, qabziyat xavfini kamaytirishga yordam berdi.

Xulosa

To‘g‘ri ovqatlanish bolalarda O‘IT kasalliklari profilaktikasida muhim omil hisoblanadi. Ota-onalarning bolalar salomatligini saqlashda muvozanatli ratsionning ahamiyati haqidagi xabardorligini oshirish zarur. Keyingi tadqiqotlar optimal dietik tavsiyalarni yanada aniqlashtirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ivanov A. va boshqalar. *“Bolalar ovqatlanishi va salomatligi”*, Pediatriya jurnali, 2021.
2. Smirnova E. va boshqalar. *“O‘IT kasalliklari profilaktikasida probiotiklarning roli”*, Pediatrik gastroenterologiya, 2022.