

## **BIOLOGIK FAOL OZUQAVIY QO'SHIMCHALAR AHAMIYATI VA INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI**

*Boymurodov Esan Suyunovich*

*SamDTU, Farmatsiya Fakulteti o'qituvchisi*

*Ergasheva Rushana Qobil qizi*

*Samarqand Davlat Tibbiyot Universiteti Farmatsiya Fakulteti 301-guruh  
talabasi*

**Annotatsiya:** Bu maqola biologik faol oziq-ovqat qo'shimchalarining inson organizmi uchun ahamiyatini va ularning ta'sirini o'rgatadi. Qo'shimchalar oziq-ovqatning yuqori sifatini ta'minlashda, immun tizimni kuchaytirishda va tana tuzilishi bo'yicha muhim vazifalarni o'zlariga oladilar. Maqola inson salomatligi va faoliyati uchun muhim biologik faol oziq-ovqat qo'shimchalarini aniqlab, ularning qanday ta'sir qilishini va inson salomati va faoliyati uchun ahamiyatini tushuntiradi.

**Kalit so'zlar:** metabolizm va energiya ta'minlash, immunitetni kuchaytirish, qon, tuzilma va tana tuzilishi, nerv tizim va miya faolligini oshirish, immun tizim, qon tizimi, tuzilma va yuqori faolligi.

Biologik faol oziq-ovqat qo'shimchalari, yoki asosan vitaminlar, mineral-balansli moddalar va boshqa muhim kimyoviy moddalar, inson organizmi uchun kritik ahamiyatga ega. Bu qo'shimchalar oziq ovqat orqali olingan, metabolizmni tuzatish va barqarorlikni saqlashda muhim rollarga ega. Biologik faol oziq-ovqat qo'shimchalari inson organizmi uchun muhim ahamiyatga ega. Bu qo'shimchalar oziq-ovqat balansini samarali bir tarzda to'ldirishda, tuzilmalar va funksiyalarni saqlashda, immun tizimni kuchaytirishda, va umumiy sifat va miqdor darajasini oshirishda katta rol o'ynaydi.

### **Ahamiyati:**

#### *1. Metabolizm va Energiya Taminlash:*

- Vitaminlar va mineral moddalar, enzim sistemlarni faollashtirish va qon tomirlari uchun zarur bo'lib, metabolik jarayonlarga ega bo'ladi. Ularning kifoya miqdorida bo'lishi, energiya taminlashning samaradorligini ta'minlaydi.

#### *2. Immunitetni Kuchaytirish:*

- Ba'zi vitaminlar va mineral qo'shimchalari, immun tizimning faolligini kuchaytiradi va organizmni zararli moddalarga qarshi himoyalashda o'z vazifasini bajaradi.

#### *3. Qon, Tuzilma va Tana Tuzilishi:*

- Temir, vitamin C va D tuzilmaga va qon tizimini yaxshilashga yordam berganidek, qisqa muddatda yuqori natijalar olish uchun zarur bo'lgan moddalar. Bular tana uchun zarur bo'lgan tuzilma va kalsiy umumiy tuzilishi uchun muhimdir.

**4. Nerv Tizim va Miya Faolligini Oshirish:**

- B-kompleks vitaminlari va omega-3 yag' nurlari, nerv tizimning va miya faolligini oshirishda katta ahamiyatga ega. Ular, konsentratsiyani oshirish o'rganish qobiliyatini oshirishga yordam beradi.

**Inson Organizmiga Ta'siri:****1. Immun Tizim:**

- Ba'zi vitaminlar va mineral moddalar immun tizimning faolligini kuchaytirishda katta ahamiyatga ega. Ularning yetarli miqdorda bo'lishi, virus va bakteriyalarga qarshi kurashish, kasalliklarga qarshi himoya ta'minlanadi.

**2. Qon Tizimi:**

- Temir va boshqa tuzilmalar qon tizimida kritik rollarga ega bo'lib, qonning yuqori darajada bo'lishi va oksigen yetib kelishini ta'minlaydi. Agar temir va boshqa tuzilmalar yetarli miqdorda bo'lmay qolgan bo'lsa, anemiya va boshqa kasalliklar o'rtaga chiqishi mumkin.

**3. Tuzilma va Yuqori Faolliigi:**

- Vitamin va mineral qo'shimchalari o'rganmalar va tuzilmalarning kuzatilishiga, sodda tuzilish va faolligini ta'minlashga yordam beradi.

**Xulosa**

Biologik faol oziq-ovqat qo'shimchalari inson organizmi uchun ahamiyatli bo'lib, hisoblanadi. Bu qo'shimchalar oziq-ovqat tizimini qo'llab-quvvatlashda va noyob organ va tuzilmalar faoliyatini ta'minlashda katta rol o'ynaydi. Ular tana tuzilishi, energiya taminlashi, immun tizimni kuchaytirish, o'zaro aloqalar o'rnatish hamda tana faoliyatini saqlash uchun zarur bo'lgan kimyoviy moddalar, vitaminlar va mineral moddalar bilan to'ldiriladi.

Biologik faol oziq-ovqat qo'shimchalari inson organizmiga qudrat beruvchi moddalar bo'lib, energiyani taminlash, tana tuzilishi va faoliyatini ta'minlashda muhim o'rin o'ynaydi. Shuningdek, bu qo'shimchalar immun tizimni kuchaytirish, kasalliklarga qarshi himoya va tana tuzilishini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega.

**Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Meliqulov, O. J., & Ernazarova, M. S. (2022). DORI VOSITALARINING BARQARORLIGINI OSHIRISH YO'LLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 978-982.
2. Meliqulov, O. J., & Kodirov, N. D. (2022). 1.4-BENZODIAZEPINNING TIBBIYOTDA QO'LLANADIGAN VOSITALARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(8), 313-317.
3. Meliqulov, O. J., & Baymuradov, E. S. (2022). VITAMIN B12 NING OLINISHI VA UNING AHAMIYATI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(8), 324-327.

4. Меликулов, О. Ж., Кодиров, Н. Д., & Баймурадов, Э. С. (2022). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БАРБАРИСА В ФАРМАКОТЕРАПИИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 911-913.
5. Mirzoyeva, F. A., Imamova, Y. A., & Meliqulov, O. J. (2022). MEDICINAL PLANTS AND THEIR PROPERTIES. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(4), 1140-1144.
6. Meliqulov, O.J., & Baymuradov, E.S. (2022). VITAMIN B12 NING OLINISHI VA UNING ANAMIYATI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (8), 324-327.
7. Эрназарова, М. Ш., & Бахромова, Б. З. (2022). Исследования свойств лекарственных растений содержащих алкалоид. *Science and Education*, 3(11), 106-116.
8. Нажмитдинов, Х. Б., Олимов, С. М., & Бахромова, Б. З. (2022). ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ФРУКТА–ПЕРСИК. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(9), 327-332.
9. Вахромова, В. Z., & Ernazarova, M. S. (2022). Dorivor lavanda o'simligi haqida umumiy ma'lumot va uning tibbiyotda qo'llanilishi. *Science and Education*, 3(11), 88-95.
10. Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). KAMQONLIK SABABLARI VA UNI TABIY YO'L BILAN DAVOLASH CHORALARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(1), 160-165.
11. Shernazarovna, E. M., Zokirovna, B. B., & Shuxrat o'g'li, D. B. (2023). RAYHON O'SIMLIGIGA UMUMIY TAVSIF. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(1), 166-168.
12. Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). YALPIZ (MENTHA) O'SIMLIGINING DORIVOR XUSUSIYATLARI. *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ*, 15(1), 169-172.
13. Olimov, S. M., & Vakhromova, B. Z. (2022). ZANJABIL HAQIDA UMUMIY MA'LUMOT. TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI. *Journal of new century innovations*, 14(1), 156-160.
14. Shernazarovna, E. M., & Zokirovna, B. B. (2023). QANDLI DIABET KASALLIGI VA UNING ASORATLARI. *Journal of new century innovations*, 26(4), 116-121.
15. Бахрамова, Б. З., Эрназарова, М. Ш., & Муминбоев, Д. Ж. (2023). ОТНОШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА К ПРИРОДЕ И ОТНОШЕНИЕ ПРИРОДЫ К ЧЕЛОВЕКУ. *ББК 30.16 Б 63*, 89.
16. Bakhromova, B., & Mo'minboyev, D. (2023). THE LIFE OF ABU ALI IBN SINA AND HIS CONTRIBUTION TO THE FIELD OF PHARMACY. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана*, 1(9), 39-42.

17. Вахрамова, В., & Мо'минбойев, Д. (2023). SHIFOBAXSH ZANJABILNING TIBBIYOTDA QO'LLANILISHI. *Центральноазиатский журнал образования и инноваций*, 2(9), 86-89.
18. Вахрамова, В., Холбо'таева, К., & Мо'минбойев, Д. (2023). BIOLOGIK FAOL MODDALARNING INSON SALOMATLIGIGA TA'SIRI. *Инновационные исследования в науке*, 2(9), 5-8.
19. Zokirovna, B. B., & Khusan, K. (2023). VALERIAN ROOT IN THE TREATMENT OF SLEEP PROBLEMS AND RELATED DISORDERS-A SYSTEMATIC REVIEW AND METAANALYSIS. *Journal of Modern Educational Achievements*, 10(1), 21-27.
20. Бахрамова, Б., & Муминбоев, Д. (2023, September). ОТНОШЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА К ПРИРОДЕ И ОТНОШЕНИЕ ПРИРОДЫ К ЧЕЛОВЕКУ. In *Международная конференция академических наук* (Vol. 2, No. 9, pp. 9-13).
21. Yuldashev, S., Halimbetov, Y., Usmanova, M., Naimova, Z. S., & Khamraeva, M. (2021). National Processes In Uzbekistan And The Formation Of The Internationalist Maturity Of The Younger Generation. *The American Journal of Medical Sciences and Pharmaceutical Research*, 3(06), 167-175.
22. Хасанова, Г. Р., & Усмонова, М. Б. (2022). Применение фасоли (phascolus) в медицине. *Science and Education*, 3(11), 117-125.
23. Sh, A., Kuylieva, M. U., & Usmanova, M. B. (2022). Application of phytotherapy in the treatment of chronic prostatitis. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(5), 466-470.
24. Sh, A., Kuylieva, M. U., & Usmanova, M. B. (2022). Application of phytotherapy in the treatment of chronic prostatitis. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal*, 3(5), 466-470.
25. Имамова, Ю. А., & Усманова, М. Б. (2022). РОДИОЛЫ РОЗОВАЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 901-904.
26. Имамова, Ю. А., Усманова, М. Б., & РОДИОЛЫ, Р. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rodioly-rozovaya-dlya-povysheniyarabotosposobnosti-organizma>.
27. Усманова, М. Б., & Имамова, Ю. А. (2022). ЛУК РЕПЧАТЫЙ– ПРИМЕНЕНИЕ В МЕДИЦИНЕ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(Special Issue 4-2), 914-917.
28. Қўйлиева МУ, Э. М., Усмонова, М., & Имамова, Ю. (2021). General information on the age of Chilonjtyda, its composition, application in folk medicine, its features and their different types, conditions for cultivation. *Шкурова, Д., Усманова, М., & Имамова, Ю.*

29. Usmanova, M., & Toshpolatov, C. Endocrine gland system, humoral management of the organism. *Researchjet journal of analysis and inventions In Voiume, 1*.
30. Шкурова, Д., Усманова, М., & Имамова, Ю. (2021). Private technology of powders Preparation of powders with abrasives, dyes and hard powders, extracts and essential oils. *Экономика и социум, (11), 90*.
31. Usmanova, M., & Yuldoshev, C. Importanse of lipids in the cell, simple and kompleks lipids, classification. *Researchjet journal of analysis and inventions*.
32. Imomova, Y., Usmonova, M. B., Yo'ldoshev, S., & Ahmadov, J. (2021). DORI VOSITALARINING ZAMONAVIY TAHLIL USULLARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 1(8), 587-596*.
33. Усманова, М., Эрназарова, М., Куйлиева, М., & Хасанова, Г. (2021). Дорихона фаолиятини ташкил этиш, дорилар саклаш чора тадбирлари. *Экономика и социум, (11), 90(6)*.
34. Хасанова, Г. Р., Усманова, М. Б., & Нажмитдинов, Х. Б. (2022). ВИТАМИНГА БОЙ ЛОВИЯ (PHASCOLUS) ЎСИМЛИГИНИНГ УМУМИЙ ХУСУСИЯТЛАРИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, 2(9), 333-336*.
35. Xasanova, G. R., Ernazarova, M. E., & SHIFOBASH, Q. O. T. F. J. ORIENSS. 2022. № Special Issue 4-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/shifobash-qoqi-otining-foydali-jihatleri>.
36. Yakubova, Sarvinoz Raxmonqulovna, & Xasanova, Gulbaxor Raxmatullayevna (2022). KAMQONLIK HAQIDA TUSHUNCHA. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences, ( Special Issue 4-2), 897-900*.
37. Mirzoyeva, F. A., Imamova, Y. A., & Meliqulov, O. J. (2022). Medicinal plants and their properties. *Web of Scientist: International Scientific Research Journal, 3(4), 1140-1144*.
38. Usmanova, M. B. (2022). Geksikon shamchasini tayorlashda uning asosni almashtirish. *Science and Education, 3(11), 213-220*