



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2022"

ODAM ORGANIZMI UCHUN KALSIY ELEMENTINING AHAMIYATI

Kannazarova Juldiz Abdiniyazovna

Bekbaulieva Nazira Ismail qizi

Allamuratova Altin Nuratdinovna

*Qoraqalpog'iston Respublikasi Nukus shahar
15 - son maktabning biologiya fani o'qituvchilari*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada odam organizmida kalsiyning ahamiyati, uning miqdorini ko'paytirish yo'llari, kalsiy yetishmovchiligi tufayli kelib chiqadigan kasalliklar, odam tanasiga kalsiyning foydali jihatlari, iste'mol qilinadigan mahsulotlardagi kalsiy haqida muhim ma'lumotlar berilgan.*

Kalit so'zlar: *kalsiy, organizm faoliyati, biogen elementlar, mikroelementlar, makroelementlar, pishloq, tuxum pochog'i, bodom, talvasa, xotira pasayishi.*

Tabiatdagi tirik organizmlar tanasining tarkibiy qismiga Mendelejev davriy jadvalidagi 70 ga yaqin elementlar kiradi, ular biogen elementlar deyiladi. Ular organizmdagi miqdoriga ko'ra 2 guruhga bo'linadi. 1- guruh: mikro (juda oz miqdordagi) elementlar, 2-guruh: makro(nisbatan ko'proq miqdordagi) elementlar. Biogen elementlar organizm hayoti uchun juda muhim vazifalarni bajaradi. Makroelementlardan biri kalsiy (Ca) bo'lib, uning odam organizmi uchun nechog'lik ahamiyatga ega ekanligi bilan tanishamiz.

Inson tanasida Ca suyaklarning normal rivojlanishi, xotiraning yaxshi bo'lishligi, tirnoq va sochlarning baquvvat holda bo'lishi, tomirlar qisqarishi va kengayishi, nerv impulslarining o'tkazilishi, mushaklar qisqarishi, gormonlar sekretiya (ajralishi) si, bolalarda o'sish va rivojlanishini yaxshi bo'lishligini ta'minlaydi. Agar Ca yetishmasligining belgilaridan xabardor bo'lsak uning tanamizga qanchalik darajada kerakligini bilib olamiz. Ca ni organizmda kamayishining belgilari: tirnoq va sochlar sinuvchan bo'ladi, suyaklarda lat yeyish holati ko'p kuzatiladi, xotira pasayadi, parishonxotir bo'lishi, gallyutsinatsiyalar (ko'zga har xil narsalarning ko'rinishligi), tomirlar tortishishi, tez charchash, muddatidan avval soch oqarishi, umurtqa pog'onasida: bo'yin va beldagi og'riqlar.

Bolalarda kalsiy yetishmasligining belgilari:

Bolalarda sut tishlarning chiqishi kechikadi, Juda ko'p terlash, ayniqsa boshning tepa qismida; Boshning yostiqqa ko'p tegib turadigan qismidagi sohalarida soch to'kilishi; Tremor (tirishish) holati - yig'laganda iyak sohasi; baland shovqinlar eshitganda bezovtalanish va yig'lash. Umurtqalarda patologik



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2022"

qiyshiqliklar va egriliklar kelib chiqadi, suyaklar sinuvchanligining oshishi, tirnoqlarning ko'chib tushishi, og'iz burchagida yorilishlar anemiyalar bo'g'imlarning deformatsiyalari ko'zga tashlanadi, tez asabiylashadigan bo'lib qoladi, qonning yaxshi ivimasligi, bolalarda sudorgi (talvasa) holatlari kuzatiladi.

Tibbiyot xodimlari fikriga ko'ra, inson kuniga 1 000 mg kalsiy qabul qilishi kerak, 60 yoshdan oshgan keksalar esa – kuniga 1 200 mg. Biroq bu moddani qabul qilish va o'zlashtirish bir xil ish emas. Kalsiy metabolizmi boshqa oziq moddalari ishtirokida sodir bo'ladi: oqsil va D vitamini. Ularsiz kalsiy yetishmovchiligidan aziyat chekishingiz mumkin. Shu holatlarni oldini olish uchun qanday yo'l tutiladi? Birinchi navbatda organizmga Ca ning so'rilishiga to'sqinlik qiladigan omillarni yo'q qilish, so'ngra yetishmayotgan Ca ning o'rnini to'ldirish kerak, buning uchun: gazlangan ichimliklar ichishni to'xtatish (ular suyaklardagi kalsiyi suyultiradi), qahvani meyoridan ortiqcha ichmaslik (u suyaklar faoliyatiga gazli suv kabi ta'sir ko'rsatadi), ko'proq harakat qilish (harakatsiz hayot tarzi suyak skeletining eng asosiy tarkibiy qismlarini yo'qotilishiga sababdir), yog'li ovqatlarni kamroq istemol qilish (ular kalsiyning so'rilishini sekinlashtiradi) tamaki mahsulotlarni chekishni to'xtatish (suyak yemirilishiga olib keladi) kabi tavsiyalarga amal qilish kerak.

Yuqoridagi tavsiyalarga amal qilgandandan so'ng, kalsiyga boy bo'lgan mahsulotlarni iste'mol qilish lozim. Tarkibida nisbatan Ca ko'p bo'lgan mahsulotlarga quyidagilar kiradi:

1. Tuxum po'chog'i-Bitta tuxum po'chog'ida 2 g kalsiy mavjud. U taxminan 5 g og'irlikda bo'ladi va maydalangan holatda bir choy qoshig'i sig'imida bo'ladi.

Yarim choy qoshiq maydalangan tuxum po'chog'i dietik kalsiyning kunlik ehtiyojini qondiradi (ya'ni oziq-ovqat bilan qabul qilinuvchi miqdori). Solishtirish uchun: shuncha kalsiy qabul qilib olish uchun 1,2 kg tvorog yeyish kerak. Kukun tayyorlash uchun po'choqni yaxshilab yuving. So'ng ehtimoliy bakteriyalarni yo'q qilish uchun 5 daqiqa davomida uni qaynatib olib, quriting va qahva maydalagichda un holiga kelguncha maydalang. Kuniga yarim choy qoshig'i miqdorida qabul qiling, masalan tayyor ovqatga qo'shsa bo'ladi. 2. Parmezan va pishloqning boshqa turlari. 3. Kunjut- o'simliklar orasida kalsiyga boy tarkibi bilan mutloq yetakchi manba hisoblanadi. 4. Yog'dagi sardina. Konservlangan sardinalar qiltanoqlari bilan iste'mol qilinadi, shuning uchun ular kalsiyga boy: 100 g mahsulotda 382 mg. 5. Bodom. 6. Sarimsoq. 7. Petrushka. 8. Sut. 9. Funduk yong'og'i. 10. Soya.

Xususan, ushbu holatda lasos va sardina baliqlarini iste'mol qilish tavsiya etiladi. Sut va sutli mahsulotlar: tvorog, qatiq, qaymoq, sitrus mevalar: apelsin,



"INNOVATIVE ACHIEVEMENTS IN SCIENCE 2022"

limon; mavsumiy meva-sabzavotlar: karam, rezavor mevalarda Ca ning miqdori ko'p hisoblanadi.

Tarkibida kalsiy moddasi mavjud mahsulotlar qancha yog'li bo'lsa, ulardagi kalsiy miqdori ham shuncha kam bo'lishini bilishimiz kerak. Kundalik ozuqa tarkibida albatta sut mahsulotlari, mevalar, sabzovotlarni bo'lishi kerak. Siz o'zingiz yoki oila a'zolaringizdan biron kishida Ca yetishmovchiligini sezsangiz, albatta shifokor maslahati bilan kerakli ko'rsatmasi bo'yicha ish olib boring. Hech qachon o'zingiz bilganicha Ca ni miqdorini ko'paytirishga harakat qilmang, chunki organizmga kirgan ortiqcha kalsiy ham insonga zararli ta'sir etishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Umumta'lim maktablari biologiya fani darsliklari.
2. Aripova.G.Sh, Salixova.K.Yu, "Shaxsning fiziologik rivojlanishi" o'quv-uslubiy majmua. Toshkent 2020-y
Daminov T. A, Xalmatova B. T, Boboyeva U. R " Bolalar kasalliklari" darsligi. Toshkent. 2012-y
3. www.google.com