

SamDTU talabasi: Davlatov Isomiddin Kamol o'g'li

SamDTU assistenti: Xudoyqulov Jamoliddin Inom o'g'li

Anotatsiya: *Temir organizmda muhim rol o'ynaydi va uning asosiy vazifalari bir qator biologik jarayonlar bilan bog'liq. Temir, avvalo, qonni kislorod bilan ta'minlashda ishtirok etadi ishtirok etadi, chunki u gemoglobin tarkibiga kiradi. Shuningdek, temir energiya ishlab chiqarishda, immun tizimining ishlashida va turli fermentlar faoliyatnoida muhim ahamiyatga ega. Temirning yetishmasligi, anemiya va boshqa sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin, shuning uchun uning to'g'ri miqdorda istemoli hayoti ahamiyatga ega. Ushbu maqolada temirning organizmda o'rni, uning biologik vazifalari va yetarli miqdorda qabul qilinishi uchun tavsiyalar ko'rib chiqiladi.*

Kalit so'zlar: *Gemoglobin, sitoxrom, kollogen, regeneratsiya, eritrotsitlar, metobalizm, konigativ.*

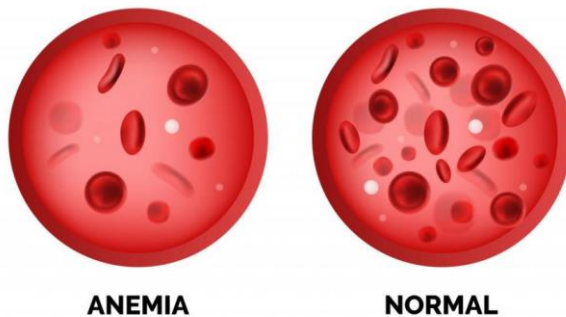
Temir odam organizmi uchun zarur bo'lgan eng muhim mikro elementlardan biridir.

U nafaqat hujayra darajasida energiya ishlab chiqarish jarayonlarida ishtirok etadi, balki qondagi gemogloblin tarkibiga kirib, kislarodning to'qimalarda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Temir tanqisligi organizmning umumiy faoliyatiga salbiy tasir ko'rsatadi, immune tizimi zaiflashadi, charchoq va kuchsizlanish kabi holatlar yuzaga keladi.

Shuningdek temir asab tizimining sog'lom ishlashi, metobalizm jarayonlarini meyorlash va o'sish uchun ham zarurdir. Shu sababli, bu mikro elementning yetarli miqdorda qabul qilinishi inson salomatligi uchun juda muhim.

Temir (Fe) odam arganizmi uchun zarur bo'lgan asosiy menerallardan biridir.

U ko'pgina hayotiy jarayonlarda ishtirok etadi va organizmda bir qancha muhim vazifalarni bajaradi. Temirning asosiy funksiyalari quyidagilardan iborat:



✓ **Qon hosil bolishida ishtirok etish:**

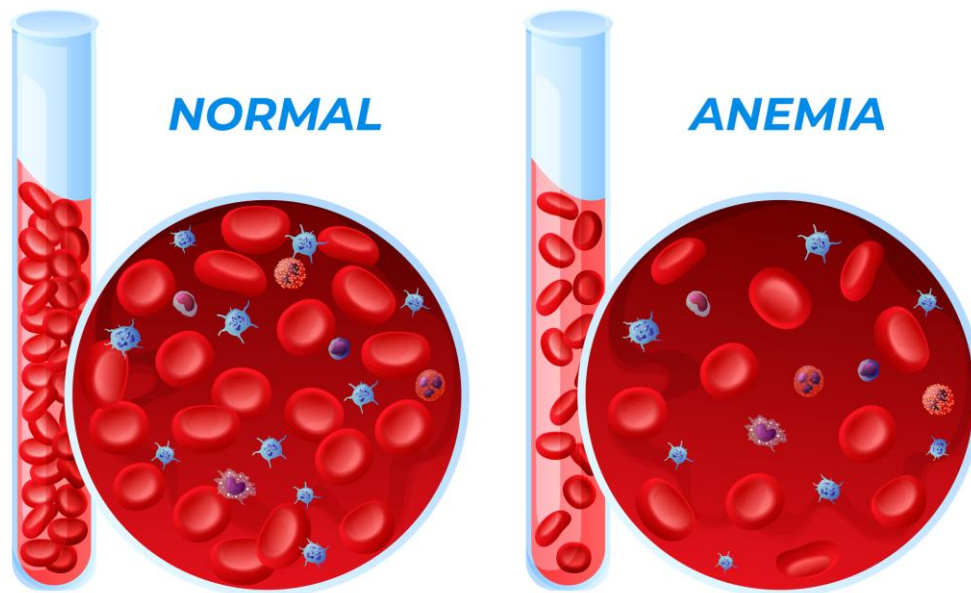
Temir gemoglobinning asosiy tarkibiy qismi bo`lib, qizil qon tanachalari (eritrotsitlar) orqali organizmga kislarod tashishda muhim rol oynaydi. Kislarod molekulari gemoglobinga bog`lanib, opka orqali organizmning turli to`qimalariga yetkazadi va shu orqali hujayralarning energiya ishlab chiqarish jarayoni taminlanadi.

✓ **Energiya ishlab chiqarish va metobalizm:**

Temir mitoxondriyadagi oksidlanish jarayonida ishtirok etib, hujayralarga energiya beradigan ATP (adenozin trifosfat) sintezda ham muhim rol o`ynaydi. Shuningdek, temir sitoxrom fermentlari tarkibida bo`lib xujayra ichidagi kimyoviy reaksiyalarni tezlashtirishda yordam beradi.

✓ **Immun tizimining faoliyatini qo`llab-quvvatlash:**

Temir immunitetni mustaxkamlashda ham beqiyos ahamiyatga ega. U oq qon hujayralari faoliyatini yaxshilab, organizmni infeksiyalardan hioya qiladi. Yetarli darajadagi temir zahirasi immune hujayralarining samarali ishlashiga va tananing infeksiyalarga qarshi kurashish qobiliyatiga tasir qiladi.



✓ **Kognitiv funksiyalarni yaxshilash:**

Temir miyya faoliyatida ham muhim rol o`ynaydi. U miyya hujayralarining kislarod bilan taminlanishiga yordam berib, xotira, diqqat, o`rganish qobiliyatlariga ijobiy ta`sir ko`rsatadi. Temir yetish movchiligi bolalarda va o`smirlarda aqliy rivojlanishning sustlashishiga olib kelishi mumkin.

✓ **Kollagen sintezi va to`qimalarni tiklash:**

Temir kollagen sintezida ham ishtirok etadi. Kollagen – bu teri, suyak, to`qimalar va qon tomirlari uchun muhim oqsil bo`lib, to`qimalar regeneratsiyasida asosiy rol o`ynaydi. Shu sababli temir yetishmovchiligi yaralarning sekin bitishiga olib kelisi mumkin.

Temir inson sog`li uchun juda muhim bo`lib, u qon aylanishi, energiya ishlab chiqarish, immonited, miyya faoliyati va to`qimalar regeneratsiyasi kabi bir qator jarayonlarda ishtirok etadi. Temir tanqisligi sog`liq bilan bog`liq ko`lab muammolarni keltirib chiqarishi mumkin, shuning uchun uning yetarli darajada qabul qilinishini taminlash zarur.

Xulosa:

Temir organizm uchun muhim mikro elementlardan biri bo`lib, u ko`lab hayotiy jarayonlarda muhim rol o`ynaydi. Temir qizil qon tanachalari – gemoglobinning tarkibiga kirib, kislarodni to`qimalarga yetkazib berishda

ishtirok etadi. Shuningdek, u miyya faoliyati, immunitet tizimini mustahkamlash va organizmning umumiy energiya almashinuvida ham muhim vazifani bajaradi. Temir yetishmovchiligi anemiya, charchoq, konsentratsiyaning pasayishi kabi muammolarga olib keladi. Shuning uchun temir moddasiga boy oziq ovqatlarni muntazam ravishda istemol qilish salomatlikni saqlashda muhim ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar :

1. Корина У.П., Кольмонович С.А. Экспертиза масел и продуктов их переработки. Новосибирск: Сиб. Унив. изд – ва. 2007, 272 с.
2. Григорьева П., Лисицин А.Н. факторы определяющие биологическую полноценность жеровых продуктов. // Масложерная промышленность. – 2002 - № 4 – с. 14 – 17.
3. ГОСТ 51483 – 99. Масло растительные и животное. Определение методом массовой доли метиловых эфиров индивидуальных жирных кислот к их сумме” Масло растительные, методы анализа , М.: ИПК. Издательство стандартов. 2008. с 151 - 199
4. Терешук Л.В. Маркетинговые исследования рынка жидких растительных масел в г Кемерово / Л.В. Терешук, Л.В. Царегородцева // Масложировая промышленность. 2007. - №4. – С.8-9ю
5. Тютюнников Б. Н. Химия жиров: Учебник М.: Пищевая промышленность, 1979. – 632с.
6. Масла растительные. Методы анализа. М. Изд-во стандартов, 2001. -202с.
7. D.K. Kholmurodova, Zh. I. Khudoykulov . Use of Waste in the National Economy//Texas Journal of Multidisciplinary Studies, 2023. № 25. С 160-162.
8. ДК Холмуродова, ЛБ Исломов, ЖИ Худойкулов. ЭФФЕКТИВНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЫРЬЯ // ПОДКОР О'QITUVCHI, 2023. № 33. С 277-281.
9. Shekhruz Mamatkulov, Nasiba Jamolova, Jamoliddin Khudoykulov. THE USE OF ACTIVATED MERCURY IN MEDICINE // ЕВРАЗИЙСКИЙ ЖУРНАЛ МЕДИЦИНСКИХ И ЕСТЕСТВЕННЫХ НАУК, 2024. . № 2. С 108-111.