

## MAKRO VA MIKRONUTRIENTLARNING INSON ORGANIZMI UCHUN AHAMIYATI

*Dadaboyeva Shahnoza G'ulomjonovna*

*Norin Abu Ali ibn Sino nomidagi Jamoat salomatligi texnikumi*

*Pediatriya fani o'qituvchisi*

*Telefon: +998911841064*

*Email: [shahnoza.dadaboyeva@mail.ru](mailto:shahnoza.dadaboyeva@mail.ru)*

Uzoq vaqt davomida terining shikastlangan maydonini tiklash bilan tasdiqlanadi. Yod qalqonsimon bez uchun juda muhimdir. Uni etarli darajada iste'mol qilmaslik asab tizimining rivojlanishi, hipotiroidizm bilan bog'liq muammolarga olib keladi. Silikon kabi element suyak to'qimasi va mushaklarning hosil bo'lishini ta'minlaydi, shuningdek qonning bir qismidir [1-2].

Kremniyning etishmasligi suyaklarning haddan tashqari zaiflashishiga olib kelishi mumkin, natijada shikastlanish ehtimoli oshadi. Ftoridning roli tish emalini va suyak to'qimasini shakllantirishda ishtirok etishdir. Uning etishmasligi tish emalining karies bilan zararlanishiga, mineralizatsiya jarayonida paydo bo'ladigan qiyinchiliklarga olib keladi. Selen uzoq umr beradi immunitet tizimi, qalqonsimon bezning ishlashida ishtirok etadi. O'sish, suyak to'qimalarining shakllanishi, anemiya bilan bog'liq muammolar kuzatilganda, selenyum tanada etishmayotgan miqdorda mavjud deb aytish mumkin. Mis yordamida elektronlarni, fermentativ katalizni harakatga keltirish mumkin bo'ladi. Agar mis miqdori etarli bo'lmasa, anemiya rivojlanishi mumkin [3-4].

Xrom organizmdagi uglevodlar almashinuvida faol ishtirok etadi. Uning etishmasligi qon shakar darajasining o'zgarishiga ta'sir qiladi, bu ko'pincha diabet rivojlanishiga sabab bo'ladi. Element Mahsulotlar Marganets Ko'k abonkri, yong'oq, smrodina, loviya, jo'xori, karabula, qora choy,

kepak, sabzi Molibden Loviya, don, tovuq, buyrak, jigar Mis avakado, soya, yasmiq, mollyuskalar, qizilcha, krem Selen Yong'oq, loviya, dengiz buyumlari, brokkoli, piyoz, karam Nikel Yong'oq, don, brokkoli, karam Fosfor Sut, baliq, sarig'I Oltinugurt Tuxum, sut, baliq, sarimsoq, loviya Rux Kungaboqar urug'lari va ehtiyotkor urug'lari, qo'zichoq, seld, loviya, tuxum [5-6].

Xrom Xamirturush, mol go'shti, pomidor, pishloq, makkajo'xori, olma, buzoq jigar Temir O'rik, shaftoli, ko'k va loviya, ismaloq, makkajo'xori, kemir, jo'xori, jigar, bug'doy, yong'oq Ftor Sabzavot mahsulotlari

Yod Dengiz karam, baliq Mikroelementlar-organizmda eng muhim asosiy fiziologik va gigiyenik ta'sirga ega bo'lib, immunitet reaksiyalari, qon hosil qilish va to'qimalarning nafas olishida ichki sekretsia bezlari faoliyatida ishtirok etadi, Fermentlar tarkibiga kiradi ko'payib ketganda flyuoroz paydo bo'ladi Mikroelementlar organizmda bir xil tarqalmaydi [7].

Ularning biror organda ko'p to'planishi elementning fiziologik roli va shu organning o'zigaxos faoliyatiga bog'liq. Masalan: jinsiybezlarda Zn ko'p to'planadi va ularning funksiyasiga ta'sir etadi ba'zi hollarda Mikroelementlarning organlar funksiyasiga ta'sir etishi to'planish joyiga bog'liq bo'lmaydi. Odam organizmda ko'pchilik Mikroelementlar(Al, Ti, Cl, Pb, F, Sr, Ni) miqdori yoshga qarab ortib boradi. O'sish, rivojlanish davrida ularning miqdori tez ortib, 15—20 yoshga yetganda kamayadi yoki to'xtaydi. Mikroelementlar organism hayot faoliyati uchun muhim bo'lish-bo'lmasligiga ko'ra, zarur(Co, Fe, Cu, Zn, Mn, I, F, Br) va unchalik zarur bo'lmagan(Al, Sr, Mo, Se, Ni) turlargabo'linadi. Shunday qilib, inson tanasidagi elementlar quyidagilar uchun javobgardir:

- Yod qalqonsimon uchun zarurdir. Kichik kvitansiya asab tizimini rivojlantirish, gipotiroidizm bilan bog'liq muammolarga olib keladi.

- Silikon kabi element suyak to'qimalari va mushaklarining shakllanishini ta'minlaydi, shuningdek qonga kiritilgan. Silikon tanqisligi

ortiqcha suyak zaifligiga olib kelishi mumkin, natijada jarohatlar ehtimoli bor. Ichak, oshqozon, oshqozon taqchilikdan aziyat chekmoqda.

- Rux jarohatlarning jarohatlarini tezda davolash, jarohatlangan joylarni tiklashning eng ko'p fermentlarning bir qismidir. Ta'mning o'zgarishi, uzoq vaqt davomida terining shikastlangan maydonini tiklaydi. Rux jarohatlarni tezda davolash uchun olib boradi

- Ftoridning roli -tish emallari, suyak to'qimalarini shakllantirish jarayonlarida qatnashish. Uning etishmasligi Carries orqali tish emaliga zarar etkazadi, minerallashuv jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar.

- Selen doimiy immunitet tizimini taqdim etadi, bu qalqonsimon tartibda ishtirok etadi. Tanada tanadagi tanadagi tanadagi bedarak yo'qolgan miqdorda bemorlar ortib borayotgan muammolar kuzatilgan, kamqonlik rivojlanmoqda, anemiy rivojlanadi.

- Mis yordamida elektronni boshqa joyga ko'chirish, ferment katalizi. Agar mis tarkibi etarli bo'lmasa, anemiy rivojlanishi mumkin.

- Xrom tanadagi uglevodlar almashinuvida faol ishtirok etadi. Uning tanqisligi qon shakar darajasining o'zgarishiga ta'sir qiladi, bu ko'pincha diabetning sababi bo'ladi.

- Molibden elektronni uzatishga yordam beradi. Busiz, karies orqali tish emaliga zarar etkazish ehtimoli, asab tizimidan buzilishlarning paydo bo'lishi.

- Magniyning roli ferment kataliz mexanizmida faol ishtirok etishdir. Ularning muvozanatini tiklash uchun siz kerakli elementni o'z ichiga olgan mahsulotlarni afzal ko'radigan mahsulotni to'g'ri olishingiz kerak. Bu elementlarning inson hayot faoliyati uchun yetarli darajada bo'lishi juda muhimligini va ularning oziq moddalar orqli organizmga kirishini tushungan holda, to'g'ri ovqatlanish ratsioniga rioya qilish lozim [8].

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Barabanov V. F., Geoximiya, L., 1985.
2. G'aybullayev X.N, Temirov Z.SH. "Sog'lom bo'lish san'ati" 2005
3. Tursunov.S.T, NODIROV T.S "Sog'lom turmush tarsi Toshkent 2003

- 4.G'afurov.A. Abdukarimov.J.Toirov.O. Iskandarov.O Umaraliyeva .MO'rta ta'lim muassasalarining10-sinf va maxsus ,kasb-hunar ta'limi muassasalarining o'quvchilari uchun darslik" Sharq" nashriot-matbaa aksiyadorlik kompaniyasi bosh tahririyati Toshkent-2017 yil
- 5.O'zbekiston milliy ensiklopediyasi(2000-2005) ma'lumotlaridan foydalanilgan.
- 6.↑O'zME. Birinchi jild. Toshkent, 2000-yil Yusupova, Z. A., & Baratjon ogli, S. F. (2023). LIFE FORMS, MORPHOLOGY AND DISTRIBUTION OF REPRESENTATIVES OF LAMIACEAE FAMILY.Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities,11(1), 288-295.
- 7.Yusupova, Z. A., Baratjon ogli, S. F., & Abduqunduzovna, M. Z. (2023). MEDICINAL AND USEFUL PROPERTIES OF MEDICINAL PLANTS.JOURNAL OF INNOVATIONS IN SCIENTIFIC AND EDUCATIONAL RESEARCH,2(14), 180-184.
- 8.Yusupova, Z. A., & Baratjon ogli, S. F. (2023). CHEMICAL COMPOSITION OF MEDICINAL PLANTS AND USE IN MEDICINE.PEDAGOG,1(5), 30-36.