

OVQATLANISH RATSIONIDA LITIYNING O'RNINI

Ochilova M. B., Jizzax davlat pedagogika universiteti
Normatova N. Sh., Jizzax davlat pedagogika universiteti
Muradova D.K., Jizzax davlat pedagogika universiteti

Kalit so'zlar: inson salomatligini, to'g'ri ovqatlanish, mikrobiogen element, shezofreniya

Inson salomatligini asrash va mustahkamlash, qolaversa uzoq umr ko'rishning garovi "SOG'LOM TURMUSH TARZI" ekanligi bugun barchaga ayon haqiqat. Olimlarning fikricha, sog'lom turmush tarzi olti asosiy shartga amal qilishga asoslanar ekan. Ulardan birinchisi, to'g'ri ovqatlanish hisoblanadi. Birgina to'g'ri ovqatlanish orqali biz o'zimizni va farzandlarimizni turli xil kasalliklardan asraymiz [1].

Tirik organizmlarda uchraydigan mikrobiogen element litiydir. Bu metallorganik elementning inson organizmidagi rolini ko'rib chiqamiz.

Litiy- odam organizmidagi doimiy ravishda uchraydigan mikro-biogen elementdir. Bu element ozuqa mahsulotlari tarkibida organizmga sutkalik kirish miqdori -0,29 mmolni tashkil etadi va uni o'zlashtirilishi oshqozon ichak sistemasi orqali amalga oshadi. Litiyning asosiy miqdori qon va to'qimalarda jamlanadi. U azot almashinuvini kuchaytiradi, mushaklardagi ammiak miqdorini kamaytiradi, glikoliz va to'qimadagi nafas olish jarayonlariga ta'sir etadi. Odam organizmidagi litiy miqdorining kamayishi turli ruhiy kasalliklarning (maniakal- depressive psixozni, shezofreniya va boshqalar) kelib chiqishiga olib keladi[2].

Bu hastaliklar sabablari litiyning natriy va kaliy ionlarining hujayralararo suyuqliklardan nerv hujayralariga o'tkazishning boshqaruv fermentlari faolligiga ta'sir etishi bo'lib, uning miqdorini buzilishi natriy- kaliy balansining o'zgarishiga olib keladi. Jumladan natriyning ortib ketishi depressiya, kamayishi maniya holatlarini keltirib chiqaradi. Litiy Li^+ ionlari, qator holatlarda natriy Na^+ ionlarining o'rnini olishi mumkin. Uning ana shunday xususiyati uning yordamida podagra kasalligini davolashda qo'l keladi. Podagra kasalligining kelib chiqishi organizmda suvda kam eriydigan siydik kislotasi miqdorining ortishi va uning mononatriyli tuzi hosil bo'lishiga asoslangandir.

Umuman olganda sog'lom odam organizmida urat (siydik) kislotaning miqdori 3-7 mg/l bo'ladi. Litiyning uratli tuzlari natriy uratlaridan farqli ravishda suvda eriydi, shu sababli litiy, natriy ionlarini uratlaridan siqib chiqaradi va litiyli tuz hosil qilib organizmda siydik kislotaning miqdorini kamayishiga olib keladi. Litiy ionlarining oz miqdori qon ivishini kamaytiradi va shu sababli trombozlarning oldini olishda ishlatiladi. Bu esa undan trombozlarning kompleks profilaktikasini o'tkazishda va tromboz terapiyasida foydalanish imkoniyatini beradi. Yurak -qon tomir xastaliklarini davolashda ham bu element birikmalarning tibbiy ta'siri aniqlangan[3].

Litiy turli xil ozuqalar tarkibida uchraydi. Bularga quyidagilar kiradi. Banan, anjir, gilos, limon, namatak, sabzi, tarvuz, o'rik, olxo'ri, apelsin sharbati, sut va sut mahsulotlari tarkibida uchraydi.

Ota-onalar o'z farzandlariga bolalikdan boshlab to'g'ri ovqatlanishni, jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanishlarini, quyoshda yetarlicha toblanishga e'tibor berishlari zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining Xalq ta`limi va oliy ta`lim tizimi o`qituvchilari bilan bo`lib o`tgan uchrashuvda so`zlagan nutqi. 2019.08.
2. Alimxodjayev N. T., Tadjiyeva X. S., Ikramova Z. A., Suleymonova G. G., "Tibbiy kimyo" darslik. Toshkent 2019 y.
3. Djurayev A. D., Baltabayev U. A., "Tibbiy kimyo" darslik 1-2 qism 2018 y.
- 4 Xayrullayeva L.M. Ochlikni neyroendokrin tartibga solish orqali semizlikni davolashda o`simlik birikmalaridan foydalanish. Xorazm Mamun Akademiyasi, 2023.-14 b
- 5 Rahmatullayev Y. Sh, Avliyoqulova M. B, Hakimova M. A, O`zbekiston respublikasining janubiy viloyatlari sharoitida maktab o'quvchilarining amaldagi ovqatlanishi va jismoniy taraqqiyoti. Xorazm Ma'mun Akademiyasi- 2023.
- 6 Avliyoqulova M.B, Rahmatullayev Y.Sh, "Qarshi shahri sharoitida maktab o'quvchilarining antropometrik ko'rsatkichlari" Ma'mun akademiyasi-2024.
- 7 Rakhmatullayev Y., Kurbanov A.Sh., Hazratova H.N. Physical Development of Rural and Urban School Children and its Comparative Characteristics. Annals of R.S.C.B., ISSN:1583-6258, Vj1.25, Issue 4, 2021, Pages.7603-7608 Received 05 March 2021; Accepted 01 April 2021.
- 8 Hazratova H.N., Kurbanov Sh.K., Rahmatullayev Y.Sh., Buranova G.B. Physical Development of Primary Class Students. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MEDICAL AND NATURAL SCIENCES. Vol:04 Issue:05. Sep-Oct. 2023 ISSN: 2660-4159. 330-331 p.