

ORGANIZMDA YO'D YETISHMOVCHILIGI ASORATLARI VA UNI  
DAVOLASH TADBIRLARI

**Yakubov Ilxam Yuldashevich**

*kimyo fanlari nomzodi, dotsent*

*Farg'ona davlat universiteti*

**Raxmatullayev Izzatilla**

*Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti faxriy professopi,*

*kimyo fanlari nomzodi, dotsent*

Mineral moddalarning tirik organizm faoliyatida fiziologik ahamiyati beqiyosdir[1]. Ular oqsillar, skelet suyaklari, fermentlar va gormonlar tarkibiga kiradi. Organizmdagi mineral moddalarning umumiy miqdori, tana og'irligining 4,5% ini tashkil etadi, ularning 60% ti suyaklar tarkibida bo'ladi. Mineral moddalar organizmdagi barcha funksiyalarni mo'tadil bajaralishini ta'minlaydi. Mineral moddalarning ionlari to'qima va qonning osmotik bosimini, ishqor-kislota muvozanatini va faol reaksiyasining doimiyligini ta'minlaydi. Ular asab tizimi faoliyati, qon ivishi, so'rilish, gazlar almashinuvi, sekretiya va ayiruv jarayonlari uchun juda zarurdir.

Ana shunday zaruriy mineral moddalardan biri yo'd hisoblanadi. Bu elementning yetishmasligi qalqonsimon bez faoliyatining va umuman moddalar almashinuvining buzilishiga, odam organizmining jismonan va aqlan zaiflashishiga olib keladi[2,3]. Organizmdagi yo'd yetishmovchiligining sabablari: ovqatlanish muvozanatining buzilishi, atrof-muhitning ifloslanishi, radiatsion fonning yuqori bo'lishi, tananing allergik reaksiyalarga moyiligi va boshqalardir. Aynan qalqonsimon bez gormonlari insonning yuksak intellektual qobiliyatini ta'minlaydi. Agarda homilador ayollarda qalqonsimon bez xastaligi bo'lsayu, zarur oziq-ovqat mahsulotlarini me'yorida iste'mol qilmagan bo'lsa, go'dakning aqliy qobiliyati tengdoshlarinikidan ortda qoladi.

Shuni ta'kiladlash lozimki, ko'pchilik odamlar yo'd moddasini qachon va qancha iste'mol qilish zarurligini bilmaydi ham. Ilmiy asoslangan ma'lumotlar bo'yicha odam bir kecha-kunduzda 100-200 mkg yo'd iste'mol qilishi zarur. Sog'lom odam uchun bir sutkalik qabul qilinishi lozim bo'lgan yo'dning miqdori quyidagicha: 2 yoshgacha bolalar uchun 40-50 mkg, 2-6 yoshli bolalarga 95, 7-12 yosh bolalarga 125, kattalarga 160-200, homilador va emizikli ayyolarga esa 250mkg. Umuman olganda odam tanasi massasining sutkalik yo'dga ehtiyoji 3 mkg/kg ga to'g'ri keladi.

Yo'dni yetarlicha iste'mol qilmaslik natijasida qalqonsimon bez kattalashadi. Bu eng birinchi va ko'p uchraydigan belgidir. Kasallikning boshqa belgilari: bolalarda tug'ma deformatsiya, aqliy, jismoniy, jinsiy va ruhiy rivojlanish pasayishlari, kattalarda esa, salga toliqib qolish, aqliy mehnatga ishtiyoq va xotiraning susayishi, uyquchanlik va beparvolik, tushkunlik va doimiy sovuq tuyg'usi, uyqusizlik va tajovuskorlik, haddan tashqari g'azablanish, qabziyat (ich qotishi) va terining

quruqlanishi, bepushtlik va ayniqsa soch to'kilishi (quruq, sinuvchan bo'lib qolishi va taralganda ko'p to'kilishi), qalqonsimon bez saratoni va boshqalar Gipotireoz (qalqonsimon bez faoliyatining keskin susayishi)ga xos belgilar hisoblanadi. Qalqonsimon bez kasalliklari uning kattalashishi (buqoq), bez faoliyatining pasayib ketishi (gipotireoz), kuchayishi (gipertireoz, tireotoksikoz), yallig'lanish-shamollashi (tireoidit) hamda unda xavfli va xavfsiz sifatli o'sma paydo bo'lishidan iborat.

Yo'd inson salomatligi uchun suv va havodek zarur mikroelement hisoblanadi. Yo'd tanqisligi natijasida yuzaga keladigan kasalliklar eng ko'p uchraydigan xastaliklar qatoriga kiradi. Yo'd tanqisligi oqibatida kelib chiqadigan kasalliklarga bugun dunyoning 800 million aholisi duchor bo'lgan. Yana bir milliarddan ortiq kishining shunday kasallikka chalinish xavfi bor. Jahon aholisining dengizlardan uzoq yashaydigan bir yarim milliardga yaqin qismi (20%) yo'dni kam iste'mol qiladi.

Yo'd ayniqsa, qalqonsimon bezning ikkita asosiy gormonlaridan biri Tiroksin (T4) sintezlanishi uchun o'ta muhimdir. Hozirgi kunda dunyo xalqlari orasida tireotoksikoz, gipoterioz kabi yo'd almashinuvining buzilishlari bilan bog'liq kasalliklar yil sayin ko'payib bormoqda. Buning sabablaridan asosiysi tuproqda, suvda, oziq-ovqat mahsulotlari tarkibida yo'd yetishmovchiligidir. Shu bois, har bir inson yo'dga boy bo'lgan mahsulotlarni yaxshi bilishi va ularni yetarli miqdorda iste'mol qilishi lozim. Dengiz va daryo mahsulotlari ,tuxum, qo'ziqorin va dukkakli o'simliklar mevalari, go'sht va ko'katlar shunday mahsulotlar jumlasidandir.

**Ayrim oziq-ovqat mahsulotlari tarkibidagi yo'd miqdori**

Mahsulotlar	Yo'd miqdori mkg/100 g.	Mahsulotlar	Yo'd miqdori mkg/100 g.
Dengiz karami	500	Feyxoa	70
Dengiz baliqlari	200-250	Sabzavotlar	5-7
Daryo baliqlari	50-100	Qo'ziqorinlar	18
Baliq yog'i	700	Ko'katlar	14
Mol go'shti	12	Dukkaklilar	12,5
Tovuq go'shti	6	Oddiy non	9
Tuxum	36	Qora non	14
Sut mahsulotlari	7-15	Maxsus non	30-31
Mevalar	2-10	Ichimlik suv	15 mkg/litr
Xurmo	30	Yo'dlangan osh tuzi	40 mkg/g

Ushbu jadval ma'lumotlaridan ham ko'rinib turibdiki, inson yuqorida zikr qilingan turli xastaliklarga chalinmaslik uchun avvalo u ovqatlanish fiziologiyasi va madaniyatiga rioya qilmog'i hamda shu sohada tegishli bilim va malakaga ega bo'lmog'i darkor. Jadvaldan dengiz karami(500), baliqlar (50-250, ayniqsa baliq yog'i(700), tuxum(36), xurmo(30) va qo'ziqorinlar(18) tarkibidagi yo'd miqdori(mkg/100g mahsulot) boshqa mevalar(2-10), sabzavotlar(5-7), ko'katlar(14) va hatto go'sht mahsulotlari(6-12) tarkibidagi yo'd miqdoriga nisbatan ham ancha

ko'proqligi ko'rinib turibdi. Hayvon mahsulotlari ichida baliq ayniqsa yo'dga boy, 100g baliqda 50-250 mkg yo'd bor.

Aholini yo'd bilan ta'minlashning eng samarali va iqtisodiy jihatdan qulay usuli – ovqatlanish ratsioniga yo'dlangan osh tuzini kiritish hisoblanadi. 5-20 gramm yo'dlangan tuz (bunga xarid qilingan tayyor oziq-ovqat mahsulotlari hamda nondagi tuz miqdori ham kiradi) odamning yo'dga bo'lgan bir kecha-kunduzlik ehtiyojini qondiradi.

Demak, ushbu ma'lumotlardan habardor bo'lgan holda, yo'dga va boshqa makro-mikroelementlarga boy bo'lgan oziq-ovqat mahsulotlarini doimiy ravishda iste'mol qilish - sog'lom bo'lish va uzoq umr ko'rishimiz garovidir. Xulosa qilib aytganda shuni ta'kidlash lozimki, kunlik iste'mol qilinadigan oziq-ovqat tarkibiga yuqoridagi mahsulotlarni kiritish, organizmning yo'dga bo'lgan ehtiyojini qoplash bilan birga, albatta yo'd yetishmovchiligi keltirib chiqaradigan xastaliklarni oldini olishga imkon beradi.

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR**

- 1.Касымова С.С. «Биогенные элементы», Ташкент, 1990, стр. 4.
- 2.Березов Т.Т. «Биологическая химия», Москва, 1982,стр. 242.
- 3.Sobirova R.A. va boshq. «Biologik kimyo», Toshkent, 2006, 355 - bet.