

ORGANIZMNING YOD ELEMENTIGA TALABI VA MANBALARI

Urganch Abu Ali Ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi
o'qituvchisi Allaberganova Sevinchoy
Ruslanovna

Annotatsiya: Ushbu maqolada organizmning yod elementiga talabi va manbalari atroflicha tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: yod, element, kasallik

Odam yod elementining 90% ni ovqat moddalari, suv, o'simlik, mevalar, qishloq xo'jalik mahsulotlaridan oladi. Umuman, inson o'zining 75 yillik hayotida bor-yo'g'i bir choy qoshig'ida (5 gramm) gina yod iste'mol qiladi. Odam uchun kundalik yod iste'mol qilishlik normasi (miqdori) 50mkg (mikrogramm - 1gramning milliondan biri) – chaqaloqqa 12 oylikgacha 90 mkg - 1 yoshdan 7 yoshgacha - 120 mkg - 7 yoshdan 12 yoshgacha 150 mkg - bolalar va o'spirinlar uchun (12 yosh va undan yuqoriga) 200 mkg - emizikli ayollar va xomiladorlar uchun. Agarda sulfanilamidlardan qabul qilinsa 2 barobar ko'p bo'lishi kerak. Chunki, masalan, "Biseptol" organizmdagi buqoq bezi faoliyatini susaytirib yuboradi. Shuni albatta esda tutish kerakki, yodning spirtidagi eritmasini qabul qilish mumkin emas, chunki 1 ml.da 200 mkgdan 200 marta ortiq yod tutadi. Uni surtish uchun ishlatiladi. Yod manba'lari quyidagichadir: (100gramli qaynatilmagan mahsulotda mkg hisobida. Sut, kartoshka, grechka krupasi, sabzi, lovlagilarda - 3,5-6,8 gacha) Maska yog'i, bug'doy mahsuloti, un, jigarlarda - 8,7-9,7gacha Go'sht, tuxum, noxot, loviyalarda – 14,4-12,8 gacha Gorbusha, treska, tuzlangan seldlarda - 50-77gacha Navaga, mintay, xeklarda -140-160gacha Treska balig'i jagarida - 350-700gacha miqdorda tutadi. Oshxona sharoitida sabzavotlarni butun holda yoki yirik kesilgan holda, qaynoq suvga solish, yanada yaxshirog'i parda pishirishlik ma'quldir. Sutni qaynatilganda minerallaridan 25%ti yo'qoladi. Qaynatish vaqtida yod havoga tarqalib ketadi. Shuning uchun ovqatga tuzni tayyor bo'lganida solgan ma'qul. Yodlangan tuzni ovqat moddalarini tuzlash uchun

ishlatmagan ma'qul. Yodlangan tuz davolovchi quvvatini 3-4 oygacha saqlaydi. Yodlangan tuzni saqlashda nam bo'lmisligi va ochiq qolmasligi kerak, chunki parlanadi. Bilib qo'ygan yaxshi: - Yod preparatidan ko'proq miqdorda ichish, teriga qo'llashlik "Yodizm"ga olib keladi. - Yod kuchli oksidlovchi xususiyatga ega bo'lgani tufayli, u tirik hujayrani jarohatlaydi, buzadi. Chunki u oqsil bilan birikib, qaytmas birikma hosil qiladi. Shuning uchun ham "lyugol" eritmasi bilan tomoqni artish mumkin emas. - Organizmda yod etishmaganida buqoq beziga borib joylashishi uchun, albatta jigar fermenti hosil bo'lib, ishlov berilib, so'ngra bezga joylashadi.

Inson umr bo'yida 3-5 gramm (bir choy qoshig'ida) yod qabul qiladi. Odamga bir kecha-kunduzda 200 mikrogramm (1 grammning milliondan biri) zarur. Agar kattalarda yod etishmasa, buqoq kasalligi, bolalarda esa aqli zaiflik, o'sishning orqada qolishi, nerv-asab va boshqa kasalliklar kelib chiqishi mumkin. Agarda organizmda yod etishmasa aqliy rivojlanishning o'rtacha ko'rsatkichi 15-20 foizga past bo'lar ekan. Jahon sog'liqni saqlash (VOZ) tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, Er yuzining 1,5 milliondan oshiq aholisi yod etishmaslik havfida yashamoqda va 655 mln kishida qalqonsimon bezi kattalashuvi – buqoq kasalligi qayd etilgan. Rossiyada har 5 kishidan birida qalqonsimon bezi kattalashgan. Sababi yod qabul qilishlik me'yorida 4 marta kam ekan. Shuning uchun iste'mol qilinadigan tuzning 1 tonnasiga 50 gramm yod qo'shilishi kerak ekan. Hozirgi kunda profilaktika maqsadida rezina saqich tarkibiga ham yod kiritish yo'lga qo'yilgan (Rajab Islombekov, professor). Bizning O'zbekistonimizda ham oziq-ovqat tarkibiga (non, yog', un, suv va b.) yod qo'shib tayyorlash ishlari yo'lga qo'yildi. Shunday ekan, yod etishmasligining sababi va buqoq kasalligi nima? Buqoq qalqonsimon bezning o'sma shaklida bir necha darajagacha kattalashuvi bo'lib, kasallik ko'pincha bez faoliyatining izdan chiqqan boshlashi hamda organizm umumiy holatining buzilishi bilan kechadi.

Qalqonsimon bez tananing bo'yin sohasida kekirdakning old tomonida hiqildoqdan bir oz pastda joylashgan. vazni 30-40 gramm. Bu bez tiroksin, triyodtironin, kaltsitonin kabi gormonlarni qonga chiqaradi. Buqoq kasalligining ma'lum joy bilan cheklangan hududlarda (endemik), hamda onda-sonda uchraydigan

(sporadik) va yalpi tarqalgan (epidemik) hamda toksik turlari mavjud. Shuningdek, buqoqning ayrim turlari qalqonsimon bezning surunkali yallig'lanishi yoki o'smalar paydo bo'lishi bilan kechadigan xillari ham aniqlangan.

Kasallik asta-sekin rivojlanib, bemorlarda bo'shashish, uyquchanlik, xotiraning susayishi, beparvolik, ayniqsa tez ozishlik va boshqa klinik belgilar bilan namoyon bo'ladi.

Qalqonsimon bezning follikularida triyodtironin va tetrayodtironin (tiroksin) hosil bo'ladi va saqlanadi. Ikkala gormon tirozin amnokislota asosida unga yod elementi birikishi natijasida hosil bo'ladi. Triyodtironin – 3 ta, tetrayodtironin – 4 ta yod atomi tutadi. Yod organizmga suv va ovqat moddalari bilan kirib, asosan qalqonsimon bezda to'planadi. Qalqonsimon bez hujayralarida yodning miqdori qondagiga nisbatan 300 marta ko'p. Qalqonsimon bez gormonlari asosiy moddalar almashinuvi, oqsillar, yog'lar, korbonsuvlar, organizmning o'sishi, issiqlik ishlab chiqarish va xatto markaziy nerv tizimi faoliyatining – ruhiyatning idora etilishida qatnashadi. Bezning funktsiyasi pasayishi yoki oshib ketishi mumkin.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Olimov N.Q. Fizik va colloid kimyo. Toshkent, Fan, 2006.
2. Aminov S.N., Popkov V.A., Qurbonova M.M., Fizik va colloid kimyodan amaliy mashg'ulotlar. Toshkent, Fan, 2006.
3. Aminov S.N., Qurbonova M.M., Raxmatullaeva M.M., Fizik va kolloid kimyo fanidan masalalar to'plami.T., —Spektrum skopel 2011.-194 b.
4. Мушкабаров Н.Н. Физическая и коллоидная химия 3-е издание: Учебник для медицинских вузов (Автор.) - М., ООО —Медицинская информационное