

6–12 YOSHLI BOLALAR SALOMATLIGIDA B6 VITAMININING O‘RNI**Tursunov Quvonch***Gigiyena fani o‘qituvchisi**Termez iqtisodiyot va serves unversetiti***Amirova Shaxnoza***TISU Tibbiyot fakulteti Stomatologiya**yōnalishi 2 kurs 24_02 guruh talabasi*

Annotatsiya. Ushbu maqolada 6–12 yoshli bolalar salomatligini mustahkamlashda B6 vitaminining tutgan muhim o‘rni yoritilgan. B6 vitamini bolaning asab tizimi faoliyati, moddalar almashinuvi, immunitet tizimi va aqliy rivojlanish jarayonlarida muhim biologik faol modda hisoblanadi. Maqolada ushbu vitaminning organizmdagi vazifalari, yetishmovchiligi natijasida yuzaga keladigan salbiy holatlar hamda uni oldini olish yo‘llari tahlil qilingan. Shuningdek, bolalar ovqatlanishida B6 vitaminiga boy mahsulotlarning ahamiyati haqida ilmiy-amaliy tavsiyalar berilgan. Mazkur tadqiqot natijalari maktab yoshidagi bolalarda sog‘lom o‘rish va rivojlanishni ta‘minlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: B6 vitamini, bolalar salomatligi, 6–12 yosh, asab tizimi, immunitet, moddalar almashinuvi, aqliy rivojlanish, sog‘lom ovqatlanish, vitamin yetishmovchiligi, jismoniy o‘rish.

Bugungi kunda bolalar salomatligini mustahkamlash jamiyat oldida turgan muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 6–12 yosh oralig‘i bolaning jismoniy va aqliy rivojlanishi faol kechadigan, organizmning tashqi muhit ta‘siriga sezgir bo‘lgan davr hisoblanadi. Ushbu yosh bosqichida to‘g‘ri ovqatlanish, yetarli miqdorda vitamin va mineral moddalar bilan ta‘minlanish bolaning sog‘lom o‘rishi va kelajakdagi hayot faoliyatiga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi. Vitaminlar orasida B guruhi vitaminlari, xususan B6 vitamini organizmda muhim biologik jarayonlarni boshqaruvchi asosiy moddalardan biridir. U moddalar almashinuvi, asab tizimi faoliyati, gemoglobin sintezi hamda immunitet tizimining mustahkamlanishida muhim rol o‘ynaydi. B6 vitaminining yetarli miqdorda qabul qilinishi bolalarda charchoqning kamayishi, diqqat va xotiraning yaxshilanishiga xizmat qiladi.

Shu sababli, 6–12 yoshli bolalar salomatligida B6 vitaminining o‘rni va ahamiyatini ilmiy asosda o‘rganish, uning yetishmovchiligi oqibatlarini tahlil qilish hamda oldini olish choralari haqida keng qamrovli ma‘lumot berish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

B6 vitaminining biologik xususiyatlari va organizmdagi vazifalari

B6 vitamini (piridoksin) suvda eruvchan vitaminlar guruhiga mansub bo'lib, inson organizmida muhim fiziologik va biokimyoviy jarayonlarning uzluksiz kechishini ta'minlaydi. Ushbu vitamin organizmda to'planib qolmaydi, shu sababli u kundalik ovqatlanish orqali muntazam ravishda qabul qilinishi lozim. B6 vitamini biologik faol modda sifatida ko'plab fermentlar tarkibiga kirib, ularning faolligini oshiradi hamda modda almashinuv jarayonlarini muvozanatda ushlab turadi. Piridoksin oqsil, yog' va uglevodlar almashinuvini tartibga solishda muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, aminokislotalar almashinuvida u asosiy koferment vazifasini bajarib, organizmda yangi oqsillarning sintezlanishiga yordam beradi. Bu jarayon esa bolalar organizmida to'qimalarning yangilanishi, mushaklar rivoji va umumiy o'sish jarayonlari uchun zarur hisoblanadi. Shu bois B6 vitamini bolaning jismoniy rivojlanishida muhim biologik omil sifatida baholanadi.

6–12 yoshli bolalarda B6 vitamini asab tizimi hujayralarining normal faoliyat yuritishini ta'minlaydi. U markaziy va periferik asab tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlab, nerv impulslarining to'g'ri va tez uzatilishiga xizmat qiladi. Natijada miya faoliyati faollashib, fikrlash, xotira va diqqat jarayonlari yaxshilanadi. Bundan tashqari, ushbu vitamin psixo-emotsional holatni barqarorlashtirib, bolalarda stressga chidamlilikni oshiradi hamda asabiylik va bezovtalik holatlarining kamayishiga yordam beradi. B6 vitamini qon hosil bo'lish jarayonida ham muhim rol o'ynaydi. U gemoglobin sintezida ishtirok etib, eritrotsitlarning yetilishiga ko'maklashadi. Natijada organizm hujayralari kislorod bilan yaxshiroq ta'minlanadi. Bu esa bolalarda tez charchashning oldini olib, jismoniy faollik va ishchanlik qobiliyatining oshishiga xizmat qiladi. Shuningdek, piridoksin immun tizimi faoliyatiga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi. U organizmda himoya hujayralarining faolligini kuchaytirib, bolani turli infeksiyon kasalliklarga nisbatan chidamli qiladi. Shu sababli, B6 vitamini bolaning umumiy salomatligini mustahkamlovchi muhim biologik moddalardan biri hisoblanadi.

6–12 yoshli bolalar rivojlanishida B6 vitaminining ahamiyati

6–12 yosh davri bolalar hayotida eng muhim rivojlanish bosqichlaridan biri hisoblanadi. Ushbu davrda bolaning aqliy, jismoniy va psixologik rivoji jadal kechadi, maktab ta'limi bilan bog'liq holda bilim olish jarayoni faollashadi. Maktab yoshida bolalarda aqliy yuklama ortib, o'qish, eslab qolish, tahlil qilish va diqqatni uzoq vaqt jamlash kabi faoliyat turlari muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday sharoitda organizmning vitaminlarga, ayniqsa B6 vitaminiga bo'lgan ehtiyoji sezilarli darajada oshadi. B6 vitamini miya faoliyatini qo'llab-quvvatlab, nerv hujayralarida moddalar almashinuvini faollashtiradi. Ushbu vitamin neyromediatorlar — ya'ni asab impulslarini uzatuvchi moddalar sintezida ishtirok etib, bolaning fikrlash qobiliyati, xotirasi va diqqatini mustahkamlashga yordam beradi. Natijada o'quv jarayonida bolaning faolligi oshib, bilimlarni o'zlashtirish darajasi yaxshilanadi.

Shuningdek, B6 vitamini asab tizimi faoliyatini muvozanatlashtirib, bolalarda uchraydigan bezovtalik, asabiylik, hissiy beqarorlik va uyqusizlik holatlarining kamayishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa bolaning ruhiy holatini barqarorlashtirib, uning ijtimoiy muhitga moslashuvini osonlashtiradi. Yetarli uyqu va psixologik barqarorlik esa sog'lom rivojlanishning muhim omillaridan biridir. B6 vitamini immunitet tizimi faoliyatida ham muhim rol o'ynaydi. U organizmda himoya hujayralari faoliyatini kuchaytirib, bolani turli yuqumli kasalliklardan himoya qilishga yordam beradi. Ayniqsa, mavsumiy shamollash va virusli infeksiyalar keng tarqalgan davrlarda ushbu vitaminning yetarli miqdorda qabul qilinishi bolalar salomatligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi. Bundan tashqari, B6 vitamini jismoniy o'sish jarayonlarida ham faol ishtirok etib, mushaklar faoliyati va umumiy quvvatni ta'minlaydi. Shu sababli, maktab yoshidagi bolalarda sog'lom o'sish, aqliy faollik va jismoniy rivojlanishni ta'minlashda B6 vitaminining ahamiyati beqiyos hisoblanadi.

B6 vitamini yetishmovchiligi va uning salbiy oqibatlari

Bolalar organizmida B6 vitamini yetishmovchiligi turli xil funksional buzilishlarning yuzaga kelishiga sabab bo'lishi mumkin. Ushbu vitamin moddalar almashinuvi va asab tizimi faoliyatida bevosita ishtirok etgani sababli, uning tanqisligi avvalo bolaning umumiy holatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, ishtahaning pasayishi, tez charchash, bosh aylanishi, uyqu buzilishi, teri quruqligi, lab burchaklarining yorilishi, og'iz shilliq qavatining yallig'lanishi hamda asabiylik kabi belgilar kuzatiladi.

B6 vitamini yetishmovchiligi natijasida asab tizimi faoliyatida muvozanat buzilib, bolalarda bezovtalik, diqqatni jamlay olmaslik, xotiraning susayishi va ruhiy beqarorlik holatlari paydo bo'lishi mumkin. Bu esa maktab yoshidagi bolalarda o'quv jarayoniga bo'lgan qiziqishning kamayishiga, bilimlarni o'zlashtirish darajasining pasayishiga olib keladi. Ayniqsa, uzoq muddat davom etgan vitamin tanqisligi bolaning aqliy rivojlanish sur'atini sekinlashtirishi mumkin.

Shuningdek, B6 vitamini immunitet tizimi faoliyatini qo'llab-quvvatlovchi muhim moddalardan biri bo'lgani sababli, uning yetishmovchiligi organizmning himoya qobiliyatini susaytiradi. Natijada bolalar shamollash, virusli va yuqumli kasalliklarga tez-tez chalinishi mumkin. Ba'zi hollarda qon tarkibida gemoglobin miqdorining kamayishi kuzatilib, kamqonlik holatlari yuzaga kelishi ehtimoli ortadi.

B6 vitamini tanqisligining uzoq davom etishi jismoniy rivojlanishning sekinlashuvi, mushaklar zaifligi va umumiy holsizlikka sabab bo'lishi mumkin. Shu bois, ushbu vitamin yetishmovchiligini erta aniqlash, bolaning ovqatlanish holatini muntazam nazorat qilish hamda profilaktik choralarni o'z vaqtida amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ota-onalar va pedagoglar tomonidan bolalarning ovqatlanish madaniyatiga e'tibor qaratilishi sog'lom avlodni tarbiyalashda muhim omil hisoblanadi.

B6 vitaminiga boy oziq-ovqat mahsulotlari va profilaktika

B6 vitamini tabiiy oziq-ovqat mahsulotlarida keng tarqalgan bo'lib, uni kundalik ovqatlanish orqali yetarli miqdorda qabul qilish mumkin. Ushbu vitamin hayvon va o'simlik manbalarida uchraydi hamda bolalar organizmi tomonidan yaxshi o'zlashtiriladi. Jumladan, go'sht mahsulotlari (mol, tovuq go'shti), baliq turlari, tuxum, jigar kabi mahsulotlar B6 vitaminining asosiy manbalari hisoblanadi. Bundan tashqari, o'simlik mahsulotlaridan dukkakli ekinlar, loviya, no'xat, mosh, yong'oq, urug'lar, banan, kartoshka hamda butun donli mahsulotlar ushbu vitamin bilan boy hisoblanadi.

Bolalar ovqatlanish ratsionida mazkur mahsulotlarning muntazam va me'yorida qo'llanilishi organizmning normal rivojlanishini ta'minlaydi. Ayniqsa, maktab yoshidagi bolalar uchun nonushta, tushlik va kechki ovqatning muvozanatli bo'lishi katta ahamiyatga ega. Ratsionda oqsil, uglevod va yog'lar bilan bir qatorda vitaminlarning yetarli bo'lishi bolaning immunitetini mustahkamlaydi hamda tez charchashning oldini oladi.

B6 vitamini yetishmovchiligining profilaktikasida sog'lom ovqatlanish bilan bir qatorda to'g'ri turmush tarziga amal qilish ham muhim hisoblanadi. Jismoniy faollik, ochiq havoda harakatlanish, yetarli uyqu va gigiyenik qoidalarga rioya qilish vitaminlarning organizmda samarali o'zlashtirilishiga yordam beradi. Shuningdek, ovqatlarni haddan tashqari qayta ishlash yoki uzoq vaqt pishirish B6 vitaminining kamayishiga olib kelishi mumkinligi sababli, mahsulotlarni to'g'ri tayyorlash usullariga e'tibor qaratish zarur.

Ayrim holatlarda, ayniqsa tez-tez kasallanuvchi yoki ovqatlanishi yetarli bo'lmagan bolalarda shifokor tavsiyasiga asosan vitamin-mineral preparatlar qo'llanilishi mumkin. Biroq ularni o'zboshimchalik bilan iste'mol qilish tavsiya etilmaydi. Profilaktikaning asosiy maqsadi esa bolani tabiiy oziq-ovqat mahsulotlari orqali zarur vitaminlar bilan ta'minlashdan iboratdir.

Xulosa qilib aytganda, 6–12 yoshli bolalar salomatligini ta'minlashda B6 vitaminining o'rni nihoyatda muhim hisoblanadi. Ushbu vitamin bolaning asab tizimi faoliyati, moddalar almashinuvi, immunitet tizimi va aqliy rivojlanish jarayonlarida muhim biologik ahamiyatga ega. B6 vitaminining yetarli miqdorda qabul qilinishi bolalarda jismoniy faollikni oshiradi, charchoqni kamaytiradi hamda o'qish jarayonidagi samaradorlikni yaxshilaydi. B6 vitamini yetishmovchiligi esa bolalar organizmida turli salbiy holatlar — asabiylik, tez charchash, diqqatning pasayishi va immunitetning susayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, bolalar ovqatlanish ratsionini to'g'ri tashkil etish, vitaminlarga boy mahsulotlardan muntazam foydalanish hamda sog'lom turmush tarzini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, maktab yoshidagi bolalarda sog'lom o'sish va barkamol rivojlanishni ta'minlashda B6 vitaminining ahamiyatini chuqur o'rganish va unga e'tibor qaratish bugungi kunning dolzarb vazifalaridan biri hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. **Sog‘lom avlod — yurt kelajagi.** — Toshkent: O‘zbekiston, 2019.
2. Xolmatova D.X. **Bolalar fiziologiyasi va gigiyenasi.** — Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.
3. Abdurahmonov M.M. **Oziqlanish fiziologiyasi asoslari.** — Toshkent: O‘qituvchi, 2018.
4. Saidova N.Sh. **Vitaminlar va ularning inson salomatligidagi ahamiyati.** — Toshkent: Ilm Ziyo, 2021.
5. Ismoilov A.A. **Bolalar ovqatlanishini tashkil etish asoslari.** — Toshkent: Akademya, 2020.
6. Jahon sog‘liqni saqlash tashkiloti (JSST). **Bolalar ovqatlanishi bo‘yicha tavsiyalar.** — 2022.
7. Raxmonova Z.B. **Maktab yoshidagi bolalar salomatligini muhofaza qilish.** — Toshkent: Fan, 2019.
8. Mirzayev K.K. **Sog‘lom turmush tarzi asoslari.** — Toshkent: Ma’naviyat, 2021.