

YODNING INSON ORGANIZIMIGA TASIRI

Mualliflar: Isaqova Dilnoza Toshevna

Samarqand davlat pedagogika insituti dotestenti

Zayniddinova Diyora Rustamjon qizi

Samarqand davlat pedagogika insituti talabasi

Mirsaliyeva Maftuna Azamat qizi

Samarqand davlat pedagogika insituti talabasi

Annotatsiya. Maqolada yodning inson organizmdagi ahamiyati haqida, inson organizmida yod miqdorining ko'payib ketisa organizmda qanday o'zgarishlarga olib kelishi, yoki yod miqdori kamaysa qanday o'zgarishlar sodir bo'lishi, va qanday kasalliklar kelib chiqishi va organizmga yodni nimalardan olishi, haqida batafsil malumotlar keltirilgan.

Kalit so'zlar: yod, organism, oziq-ovqat

Kirish: yod insonlar va hayvonlar uchun zarur bo'lgan element hisoblanadi. Yodga bo'lgan ehtiyoj inson uchun zarur bo'lgan yodning 95 % foizini oziq ovqat bilan ta'minlaydi. Yetarli miqdorda yod olgandan so'ng, tiroid gormonlarning fizalogik darajasi va tananing normal rivojlanishi ta'minlanadi. Yod tabiatda (oziq ovqat, suv) yetarli darajada istemol qilmaslik, inson organizmida moddalar almashinuvining buzilishiga olib keladi.

Agar organizmda yod miqdori normal holatda bo'lsa, qalqonsimon bez gormonlari ishlab chiqarishni tartibga soladi, ularning 60% yod brikmalardan iborat hisoblanadi. Yod yetishmasligi bo'yinda buqoq rivojlanishiga olib kelishi mumkun, bu esa sezilarli darajada kattalashishi mumkun. Qalqonsimon bez bilan bo'g'liq muomolar charchoqning kuchayishiga, xotira yo'qolishiga, og'iz qurishiga, shishishga va qon bosimning o'zgarishiga olib keladi.

Inson organizmida yod tanqisligini oqibatlarini ; tafsia etilgan kunlik yod miqdorini is'temol qilmaslik insonning umumiy sog'ligiga ta'sir qilmaydi. Organizm yodni qalqonsimon bezdan saqlaydi va kerak bo'ganda mikroelementlarni ajratib oladi. Biroq , agar inson yetarlicha miqdorda yod istemol qilmasa, unda yod tanqisligi rivojlanadi yod tanqisligi belgilari quyidagilarni tashkil qiladi. -qalqonsimon bezning kattalashishi (bo'qoq) -metabolik jarayonlarining buzilishi ;

-ichak disfunktsiyasi

- tana vaznining Keskin kamayishi yoki ortishi neonatal hipotiroidizm;

Yod tanqisligi inson organizmida quyidagi kasalliklarni keltirib chiqaradi; neonatal yoki tug'ma gipotireoz. Bu bolada tug'ilishdan yoki hayotning birinchi oylarida o'zini namoyon qiladigan qalqonsimon bez kasalligi hisoblanadi.

Nevralogik va miksedematoz kretinizm. Bu kasallillar jismoniy aqliy, va intellektual rivojlanishdagi kechikishlar bilan tasniflanadi. Bemorlarda eshitish qobiliyatining pasayishi, strabismus va mittiilk kuzatiladi.

Bo'qoq: bu qalqonsimon bezning patalogik kattalashishi bo'ib, to'qimalarning kopayishi bilan ifodal;anadi. Bo'qoq endimek, sporadik, diffuz, toksik, tugunli yoki aralashish bo'lishi mumkun.

Inson organizmida yod miqdorining ortishi; Yod miqdorining ortishi kuzatiladigan holatga yetib borish juda qiyin. Bu yod qo'shimchalarini qabul qilish, retseptorlarning yodga tug'ma sezgirliigi yoki ko'p miqdorda yod ajralib chiqadigan joylarda ishlash orqali sodir bo'lishi mumkin. Bunday hollarda yodizm (mikroelementlar bilan zaharlanish) paydo bo'lishi mumkin. Uning belgilari quyidagilarni o'z ichiga oladi: -bosh og'rig'I -

ko'ngil aynishi, qusish va diareya;

-haddan tashqari terlash;

-teri xo'ppozlari ;

- kon'yunktivit;

-shishish;

-qo'shma og'riq;

Oddiy yodlangan tuz sizga kunlik yod miqdorini olishga yordam beradi. Uning ta'mi oddiy tuz bilan deyarli bir xil, ammo sog'liqqa ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Yodlangan tuzni tayyorlashning istalgan bosqichida ishlatish mumkin; u bug'lanib ketmaydi. Tuzdan tashqari, siz dengiz o'tlari va baliqlardan (skumbriya, seld, halibut, losos, treska va skumbriya) ham yod olishingiz mumkin.

-1,5 g yodlangan tuz (1/4 choy qoshiq) tarkibida 65 mkg yod mavjud;

-100 g baliq 85 mkg yod;

-1 stakan to'liq sut yoki yogurt - 35 dan 70 mkg gacha yod;

-50 g pivo 15 mkg yod;

-1 ta tuxum 20 mkg yod;

-100 g jigar 10-13 mkg yod.

Shuni ta'kidlash kerakki, sut mahsulotlaridagi yod miqdori hayvonga beriladigan ozuqa va sutni qayta ishlash darajasiga bog'liq. Don tarkibidagi yod miqdori o'simliklar yetishtirilgan tuproqqa bog'liq. Dengiz mahsulotlari va yeyiladigan dengiz o'tlari yod miqdori eng yuqori.

Yod tanqisligining sabablari va yod qo'shimchalari; yod tanqisligi turli omillar tufayli yuzada kelishi mumkun. Asosan yod tanqisligi kundalik turmush tarzida oziq ovqat mahsulotlarining yetishmasligi bilan bo'liq. Ba'zi dorilar, jumladan sulfanilamidlar, penitsilin, aspirin, va streptomitsin, yodning so'rilishiga xalaqit

berishi mumkin. Brom va marganestning o'z ichiga olgan dorilar ham yodning so'rilishini buzadi.

Qalqonsimon bezning ishiga hali ta'sir qilmaydigan eng kam yod miqdori turli mualliflar tomonidan kuniga 500-1000 mkg oralig'ida aniqlanadi. Amerika Qo'shma Shtatlari kabi ba'zi mamlakatlarda odatdagi yodning iste'moli kuniga 292–901 mkg, energiya qiymati 2900 kkalga teng. Ammo Yaponiyada yodning kunlik iste'moli bir necha mg ga yetishi mumkin, bu klinik ko'rinadigan qalqonsimon kasalliklarni keltirib chiqarmaydi. X-nurli kontrastli preparatlar yuzlab mg miqdorida hisoblangan yod miqdori bilan ajralib turadi, ammo ulardan foydalanish bo'yicha tadqiqotlar juda tez-tez o'tkazilsada, qalqonsimon bezning yon ta'sirini odatiy hodisalarga qo'shib bo'lmaydi. Qalqonsimon bez o'zining normativ mexanizmiga ega, bu hatto ortiqcha yod bo'lsa ham normal ishlashini ta'minlayd

XULOSA: Shunday qilib, yodning organizmga qanday tasir korsatishi haqida batafsil ko'rib chiqdik, ushbu maqoladan xulasa qilish mumkunki, inson organizmiga kerakli yod miqdorini 95%foizini oziq ovqatlardan olganligi sababli koproq yod miqdorini oshiruvchi oziq ovqatlar istemol qilish tafsia etiladi va yana yod miqdorini oshiruvchi dorilar ham mavjud, lekin organizmda yod miqdorini oshib ketishi ham bir qancha kasalliklarni keltirib chiqaradi.

FOYDALANILGAN ADABYOTLAR RO'XATI;

1. N. A. Parpiev, A. G. Muftaxov X. R. Raximov
2. P. N. Mirzayev, M. P. Mirzayeva