KALSIYGA BOY BO‘LGAN MAHSULOTLARNING SUYAKLARGA FOYDALI HUSUSIYATLARI

Usmonova Gulnoza Baxtiyarovna
ADU kimyo kafedrasi 2-bosqich magistranti
To‘lakov Nurillo Qosimovich
ADU kimyo kafedrasi dotsenti (phD)
Aliyeva Nilufar Shovvozovna
Andijon media va ta’lim texnikumi biologiya fani o‘qituvchisi

Annotatsiya: ushbu tezis suyak yetishmovchiligida muhim o‘rin tutgan kalsiy, hamda kalsiy elementiga boy bo‘lgan mahsulotlar, ularning inson organizmidagi muhim ahamiyati haqida bayon qilingan

.**Kalit so‘zlar:** kalsiyninng organizmdagi o‘rni, o‘zlashtirilishi, kalsiyga boy mahsulotlar.

Аннотация: в данной дипломной работе описывается кальций, играющий важную роль в костной недостаточности, а также продукты, богатые кальцием, и их значение в организме человека.

Ключевые слова: роль кальция в организме, усвоение, продукты, богатые кальцием.

Abstract: this thesis describes calcium, which plays an important role in bone deficiency, as well as calcium-rich products and their importance in the human body.

Key words: the role of calcium in the body, absorption, products rich in calcium.

Kalsiy — inson organizmidagi eng ko‘p uchraydigan mineral.Kalsiy organizm uchun juda katta ahamiyatga ega. Suyak va tishlarning holati, gormonlarning yetarlicha ishlab chiqarilishi va mushaklarning holati organizmdagi kalsiy moddasiga bevosita bog‘liqdir. Bolaning o‘sayotgan organizmi uchun esa kalsiy nihoyatda zarur. Afsuski, bu moddaning organizmga singishi juda qiyin bo‘lgani uchun kalsiyni qo‘shimcha vitamin tarkibida qabul qilishning foydasi juda kam. Shuning uchun bolalar, ayollar kalsiyga boy mahsulotlarni har kuni iste’mol qilishlari lozim. Birinchi o‘rinda:Danak, yong‘oq va dukkakli mahsulotlar.Sedana, bodom, loviya kalsiyga boy bo‘lib, kundalik taomnomangizda albatta bo‘lishi kerak. Ikkinchi o‘rinda: Ko‘katlar va na’matak. Bu mahsulotlar kalsiydan tashqari boshqa vitaminlarga ham boy. Sut, yogurt, qatiq, tvorog va pishloq kabi sut mahsulotlari ham kundalik iste’molda qo‘llanilishi kerak. Kalsiyni tabiiy ravishda mahsulotlarda yeyish organizmga hech qanday zarar keltirmaydi. Lekin qo‘shimcha vitamin shaklidagi kalsiy me’yoridan ortiq bo‘lsa, buyrakda tosh hosil bo‘lishiga olib keladi.

Kalsiy qanday o‘zlashtiriladi? Kalsiy ichakda o‘zlashtiriladi: hujayralarga tushib, ular orqali qonga chiqarib yuboriladi. Bu yo‘lda unga kalsitriol — D vitaminining faol shakli — ko‘maklashadi. U kalsiyning ichak hujayralariga singishini oshiradi, harakatni tezlashtiradi, uning ishlab chiqarilishida esa oqsillarga ehtiyoj tug‘iladi.Tadqiqotlarda aniqlanishicha, ratsiondagi oqsillar miqdorini 3 barobargacha (1 kg vaznga 2,1 grammgacha) oshirish ichakda kalsiy so‘rilishini 8 foizga ko‘taradi. Shu tarzda, nafaqat kalsiy, balki u bilan birgalikda yetarli miqdorda oqsil qabul qilish kerak, shuningdek quyosh ostida ko‘p bo‘lish yoki D vitaminiga boy mahsulotlarni tanlash ham muhim.

Kunlik me’yor:

Kalsiy — 1 000-1 200 mg.

Oqsil — erkaklar uchun 65-117 g, ayollar uchun 58-87 g.

D vitamini — 10 mkg.

Yaxshi o‘zlashtiriladigan kalsiyga boy mahsulotlar:

№	Mahsulotlarning nomi	g/mg
1	Tuhum po‘chog‘i (bir dona)	2gr
2	Kunjut (100g.da)	975mg
3	Pishloq (100g)	1.184mg
4	Yog‘dagi sardina (100g)	382mg
5	Suli yormasi (bir porsiya)	200mg

Tadqiqotlqrga ko‘ra, inson kuniga 1 000 mg kalsiy qabul qilishi kerak, 60 yoshdan oshgan keksalar esa — kuniga 1 200 mg. Kalsiy metabolizmi boshqa oziq moddalari ishtirokida sodir bo‘ladi: oqsil va D vitamini. Ularsiz kalsiy yetishmovchiligidan insonlar aziyat chekishlari mumkin. Buni oldini olish uchun yuqorida keltirib o‘tilgan tabiiy mahsulotlardan foydalanish, organizmda kalsiy yetishmovchiligini oldini olishga yordam beradi. Jumladan ushbu mahsulotalarning tarkibi quyidagichadir:

Baliq organizm uchun kalsiyga boy bo‘lgan ajoyib mahsulotdir. Atigi 100 gramm losos yoki sardina taxminan 350 milligramm kalsiyni o‘z ichiga oladi. Bir kishi uchun kunlik norma esa 1000 milligrammni tashkil etadi. Bundan tashqari, losos balig‘i organizmda kalsiyning so‘rilishiga yordam beradigan D vitaminining manbai sanaladi.

Suli yormasining o‘rtacha porsiyasida taxminan 200 milligramm kalsiy mavjud. Shuning uchun ham tongni suli yormasi o‘rin olgan mahsulotlarni qabul qilish organizm uchun foydalidir.

Pishloq kalsiy miqdori bo‘yicha yetakchi hisoblanadi. 100 g mahsulot tarkibida 1,184 mg kalsiy bor. Shu bilan birgalikda, ko‘p miqdordagi oqsil va 0,95 mkg D vitaminini o‘z ichiga oladi.Shunday qilib, kuniga 100 g pishloq iste’mol qilish orqali siz parhezli kalsiyga bo‘lgan ehtiyojingizni to‘liq qoplaysiz. Ammo, pishloq — to‘yingan yog‘larga boy bo‘lgan juda yuqori kaloriyali mahsulot. Agar kuniga 100 gramm pishloq iste’mol qilsangiz, boshqa yog‘li ovqat tanovul qilmaslik ma’qul.

Tuxum po‘chog‘ida 2 g kalsiy mavjud. U taxminan 5 g og‘irlikda bo‘ladi va maydalangan holatda bir choy qoshig‘i sig‘imida bo‘ladi.

Kunjut o‘simliklar orasida kalsiyga boybo‘lgan mahsulotlar ichida yetakchisidir. Ushbu mayda urug‘larning 100 g tarkibida 975 mg kalsiy va 17,7 g oqsil mavjud. Kalsiyning boshqa manbalari singari, kunjutning ikkinchi salbiy tomoni fitin kislotasidir. U antinutriyent bo‘lib, kalsiy va boshqa minerallarning so‘rilishini kamaytiradi. Fitin kislotasi donlar, dukkakli ekinlar, moyli o‘simliklar va yong‘oqlar og‘irligining 1–5 foizini tashkil qiladi. Ammo ishlatishdan oldin oziq-ovqat mahsulotlarini qayta ishlash orqali fitatlarning salbiy ta’sirini yo‘q qilishingiz mumkin. Kunjutni 4 soatga suvga ivitib, so‘ngra yengil qovurish orqli organizmda yaxshi o‘zlashtirilishini ta’minlash mumkin.

Hulosa qilib shuni aytish kerakki kalsiy inson salomatligi uchun juda zarurdir. Organizmdagi deyarli har bir hujayralar kalsiyni qandaydir tarzda ishlatadi. Bizning suyaklarimiz tanamizni tayanch funksiyasidan tashqari, kalsiyni saqlaydi. Kalsiyni biz iste’mol qilayotgan oziq-ovqat mahsulotlardan olamiz. Shunday ekan, yuqorida keltirib o‘tilgan mahsulotlarni kundalik ovqat ratsioniga belgilangan normalarga asosan, muntazam ravishda ite’mol qilinishi organizmda kalsiyga bo‘lgan ehtiyojni qondira oladi

Foydalanilgan adabiyotlar:

1.Asqarov I.R. “Tabobat qomusi”.-T. Mumtoz so‘z, 2020.-1598 b.
2.M.T.Sagdiyev, R.A.Alimova “O‘simliklar fiziologiyasi” Toshkent 2007.
3.M. Odilov, N.Musayeva “Farmakologiya asoslari” Toshkent 2007.