



**“KALSIY VA MAGNIYNIY INSON ORGANIZMIGA FOYDALI
TA’SIRLARI”**

Rasulov Abdusamat

Ahmadov Muso

Ahmadovmuso01@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur maqolada odam organizmida kalsiy va magniyni ahamiyati, ularning miqdorini ko'paytirish yo'llari, kalsiy va magniy yetishmovchiligi tufayli kelib chiqadigan kasalliklar, odam tanasiga kalsiy va magniyni foydali jihatlari, iste'mol qilinadigan mahsulotlardagi kalsiyva magniy haqida muhim ma'lumotlar berilgan.

Kalit so'zlar: kalsiy, magniy, organizm faoliyati, biogen elementlar, mikroelementlar, makroelementlar, pishloq, tuxum pochog'i, bodom, talvasa, хотира pasayishi.

Аннотация: В данной статье представлена важная информация о значении кальция и магния в организме человека, способах увеличения их количества, заболеваниях, вызванных дефицитом кальция и магния, пользе кальция и магния для организма человека, кальции и магнии в пищевых продуктах. .

Ключевые слова: кальций, магний, активность организма, биогенные элементы, микроэлементы, макроэлементы, сыр, яичная скорлупа, миндаль, судороги, снижение памяти.

Abstract: This article provides important information about the importance of calcium and magnesium in the human body, ways to increase their levels, diseases caused by calcium and magnesium deficiency, the benefits of calcium and magnesium to the human body, and calcium and magnesium in consumed products.

Keywords: calcium, magnesium, body function, biogenic elements, microelements, macroelements, cheese, eggnog, almonds, convulsions, memory loss.





Tabiatdagi tirik organizmlar tanasining tarkibiy qismiga Mendeleyev davriy jadvalidagi 70 ga yaqin elementlar kiradi, ular biogen elementlar deyiladi. Ular organizmdagi miqdoriga ko'ra 2 guruhga bo'linadi. 1- guruh: mikro (juda oz miqdordagi) elementlar, 2-guruh: makro(nisbatan ko'proq miqdordagi) elementlar. Biogen elementlar organizm hayoti uchun juda muhim vazifalarni bajaradi. Makroelementlardan kalsiy (Ca), va magniy(Mg) bo'lib, ularning odam organizmi uchun nechog'lik ahamiyatga ega ekanligi bilan tanishamiz.

Inson tanasida Ca suyaklarning normal rivojlanishi, xotiraning yaxshi bo'lishligi, tirnoq va sochlarning baquvvat holda bo'lishi, tomirlar qisqarishi va kengayishi, nerv impulslarining o'tkazilishi, mushaklar qisqarishi, gormonlar sekretiya (ajralishi) si, bolalarda o'sish va rivojlanishini yaxshi bo'lishligini ta'minlaydi. Agar Ca yetishmasligining belgilaridan xabardor bo'lsak uning tanamizga qanchalik darajada kerakligini bilib olamiz. Ca ni organizmda kamayishining belgilari: tirnoq va sochlar sinuvchan bo'ladi, suyaklarda lat yeyish holati ko'p kuzatiladi, xotira pasayadi, parishonxotir bo'lishi, gallyutsinatsiyalar (ko'zga har xil narsalarning ko'rinishligi), tomirlar tortishishi, tez charchash, muddatidan avval soch oqarishi, umurtqa pog'onasida: bo'yin va beldagi og'riqlar.

Bolalarda kalsiy yetishmasligining belgilari: Bolalarda sut tishlarning chiqishi kechikadi, juda ko'p terlash, ayniqsa boshning tepa qismida, boshning yostiqa ko'p tegib turadigan qismidagi sohalarida soch to'kilishi, baland shovqinlar eshitganda bezovtalanish va yig'lash. Umurtqalarda patologik 106 qiyshiqliklar va egriliklar kelib chiqadi, suyaklar sinuvchanligining oshishi, tirnoqlarning ko'chib tushishi, og'iz burchagida yorilishlar anemiyalar bo'g'implarning deformatsiyalari ko'zga tashlanadi, tez asabiylashadigan bo'lib qoladi, qonning yaxshi ivimasligi, bolalarda sudirgi (**talvasa**) holatlari kuzatiladi.





Tibbiyot xodimlari fikriga ko'ra, inson kuniga 1 000 mg kalsiy qabul qilishi kerak, 60 yoshdan oshgan keksalar esa — kuniga 1 200 mg. Biroq bu moddani qabul qilish va o'zlashtirish bir xil ish emas. Kalsiy metabolizmi boshqa oziq moddalari ishtirokida sodir bo'ladi: oqsil va D vitamini. Ularsiz kalsiy yetishmovchiligidan aziyat chekishingiz mumkin. Shu holatlarni oldini olish uchun qanday yo'l tutiladi? Birinchi navbatda organizmga Ca ning so'rilishiga to'sqinlik qiladigan omillarni yo'q qilish, so'ngra yetishmayotgan Ca ning o'rnini to'ldirish kerak, buning uchun: gazlangan ichimliklar ichishni to'xtatish (ular suyaklardagi kalsiyi suyultiradi), qahvani meyoridan ortiqcha ichmaslik (u suyaklar faoliyatiga gazli suv kabi ta'sir ko'rsatadi), ko'proq harakat qilish (harakatsiz hayot tarzi suyak skeletining eng asosiy tarkibiy qismlarini yo'qotilishiga sababdir), yog'li ovqatlarni kamroq iste'mol qilish (ular kalsiyning so'rilishini sekinlashtiradi) tamaki mahsulotlarni chekishni to'xtatish (suyak yemirilishiga olib keladi) kabi tavsiyalarga amal qilish kerak. Yuqoridagi tavsiyalarga amal qilgandandan so'ng, kalsiyga boy bo'lgan mahsulotlarni iste'mol qilish lozim. Tarkibida nisbatan Ca ko'p bo'lgan mahsulotlarga quyidagilar kiradi: 1. Tuxum po'chog'i-bitta 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. Yarim choy qoshiq maydalangan tuxum po'chog'i dietik kalsiyning kunlik ehtiyojini qondiradi (ya'ni oziq-ovqat bilan qabul qilinuvchi miqdori). Solishtirish uchun: shuncha kalsiy qabul qilib olish uchun 1,2 kg tvorog yeyish kerak. Kukun tayyorlash uchun po'choqni yaxshilab yuving. So'ng ehtimoliy bakteriyalarni yo'q qilish uchun 5 daqiqa davomida uni qaynatib olib, quriting va qahva maydalagichda un holiga kelguncha maydalang. Kuniga yarim choy qoshig'i miqdorida qabul qiling, masalan tayyor ovqatga qo'shsa bo'ladi. 2. Parmezan va pishloqning boshqa turlari. 3. Kunjut-o'simliklar orasida kalsiyga boy tarkibi bilan mutloq yetakchi manba hisoblanadi. 4. Yog'dagi sardina. Konservalangan sardinalar qiltanoqlari bilan iste'mol qilinadi, shuning uchun ular kalsiyga boy: 100 g mahsulotda 382 mg. 5. Bodom. 6. Sarimsoq. 7. Petrushka. 8. Sut. 9. Funduk yong'og'i. 10. Soya. Xususan, ushbu holatda lasos va sardina baliqlarini iste'mol qilish tavsiya etiladi. Sut va sutli mahsulotlar: tvorog, qatiq,





qaymoq, sitrus mevalar: apelsin, 107 limon;
mavsumiy meva-sabzavotlar: karam, rezavor
mevalarda Ca ning miqdori ko'p hisoblanadi.

**Bir vaqtning o'zida magniy va kalsiyni
qabul qilish mumkinmi?** Ba'zi shifokorlar
kalsiy magniysiz kamroq so'rilishini
ta'kidlaydi, boshqalari esa bu ikki elementni
alohida-alohida ichish kerakligiga ishonch
bildiradi.

**Salomatlikka zarar yetkazmasdan kalsiyni
qanday qabul qilish kerak?** Me'yorni topish
uchun shifokorlar bunday dorilarni 2:1
nisbatda qabul qilishni taklif qiladi. 1 gramm
kalsiy uchun 0,5 g magniy to'g'ri keladi.

Kalsiyning so'rilishi uyg'un va tabiiy bo'lishi uchun ratsionga grechka va arpa
yormalari, keshyu yong'og'i va bodom qo'shish kerak.

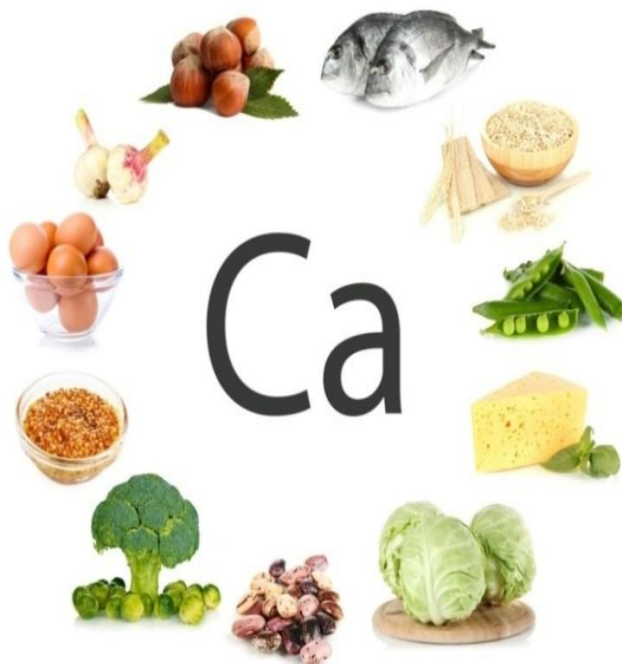
Kalsiyni qancha vaqt qabul qilish mumkin? Tabletkalar tarkibida ushbu elementni
doimiy ravishda olish kerak emas. Chunki uning ortiqchasi boshqa muammolarni
keltirib chiqaradi. Kalsiyni ma'lum vaqtlarda ichish kerak, lekin 1-2 oydan
oshmasligi juda ham muhim.

Bunday dori-darmonlarni qabul qilish vaqtini faol o'sish davri, suyak sinishidan keyin,
homiladorlik davriga moslash kerak. Kurs davomiyligini faqat tajribali shifokor aniq
belgilashi mumkin. Kurs tugagandan so'ng ushbu elementni o'z ichiga olgan
mahsulotlar haqida unutmazlik lozim.

Mutaxassis fikri

Odamlar suyaklarning mo'rtlashishini kalsiy va magniy yetishmasligi tufayli
kasallikning rivojlanishi deb ataladi. Kasallikning tibbiy nomi osteoporozdir.
Kasalliklar soni bo'yicha u 4-o'rinni egallaydi (onkologiya, yurak-qon tomir
kasalliklari va diabetdan keyin).

Osteoporoz — bu suyak massasining asta-sekin kamayishi. Kasallik ayollarda ko'proq
kuzatiladi. Ayniqsa, suyak massasi menopauzaning birinchi yilida kamaya boshlaydi.





Ushbu davrda ayol har yili 20 foizgacha, keyin esa 2-5 foizgacha suyak massasini yo'qotadi. Osteoporozning asosiy sababi kalsiy

Buning uchun bir stakan sut tarkibidagi kalsiyni olish uchun 6 porsiya brokkoli iste'mol qilish kerak. Qolaversa, kalsiyni maxsus qo'shimchalardan olish mumkin, ammo bu faqat tahlillarni nazorat qilish bilan amalga oshirilishi kerak, aks holda elementning ko'pligi oshqozon, buyraklar, yurak mushaklari, asab tizimi, suyaklarning mo'rtligiga olib keladi.

Magniy — xotira va yangi ma'lumotlarni idrok etish uchun mas'ul bo'lgan antidepressant. U mushaklarning qisqarishida, shu jumladan yurak mushaklarida ishtirok etadi. Magniyning kunlik ehtiyoji 400-800 mg ni tashkil qiladi.

Magniyning yetishmasligi charchoq, asossiz yallig'lanish xususiyati, tashvish, depressiya, xotira buzilishi, shuningdek, terlash, mushaklar spazmi va yurak qisqarishidagi uzilishlarga olib keladi.

Magniy oziq-ovqat tarkibida oson so'riladi. Ularga bug'doy kepagi, qovoq urug'i, yong'oq, ismaloq, guruch, loviya, shokolad kiradi. Ushbu mahsulotlarning barchasida magniy B6 vitamini ham mavjud bo'lib, u organizm uchun muhimdir.

Ca va Mg ning inson organizmi uchun ahamiyati. Kalsiy va magniy moddalari inson organizmi uchun juda ahamiyatli.

1. Inson organizmidagi suyakning 80% qismini kalsiy tashkil etadi.
2. Magniy va kalsiy hayotning barcha shakllari uchun muhim ahamiyatga ega.
3. Kalsiy va magniy birikmalari harakat-tayanch sistemasining asosini tashkil etadi.
4. Kalsiy disbalansi allergik kasalliklar kelib chiqishiga, suyak kasalliklariga olib keladi.
5. Magniy muskul to'qimasida 0,09%, ilikda 0,07-0,18 %, qonda 37,8 mg miqdorda bo'ladi.



6. Qonning ivishi, fermentlar faolligi ham kalsiy bilan bevosita bog'liq.

Magniy elementi nima?

Tanadagi vitamin va minerallarning yetishmasligi turli xil kasalliklarga olib kelishi mumkin. Eng muhim komponentlardan biri magniydir. U ichki organlar ayniqsa yurak va qon tomirlari uchun o'ta muhimdir. Ushbu elementning etishmasligini qoplash uchun "Magniy B6" preparatini qabul qilish tavsiya etiladi.

- Magniy miyadagi kortizolni muvozanatlashtiradigan eng samarali vitamindir.
- Tananing ichki muvozanatini saqlash uchun qon darajasi normal bo'lishi kerak. Biroq, noto'g'ri ovqatlanish va tanaga olingan ba'zi oziq moddalar qon darajasiga salbiy ta'sir ko'rsatishiga sabab bo'lsa-da, magniyning vazifasi bu muvozanatni saqlashdir.
- Serotonin muvozanatini saqlash uchun magniy muhim ahamiyatga ega. Agar tanangizda magniy yetarli bo'lsa, depressiya va tashvishlanish ehtimoli kamroq bo'ladi.
- Tanadagi charchoqni kamaytirishga hissa qo'shadi.



- Elektrolitlar muvozanatiga hissa qo'shadi.
- Magniy tish sog'lig'ini himoya qilishning samarali elementidir.
- Hujayra bo'linishida muhim funksiyalarni bajaradi.
- Mushaklar funksiyalari va energiya ishlab chiqarish mexanizmlarini amalga oshirishga hissa qo'shadi.
- Hujayralarni alyuminiy, nikel, kadmiy, simob, qo'rg'oshin kabi zararli elementlardan himoya qiladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Umumtaʼlim maktablari biologiya fani darsliklari. 2. Aripova.G.Sh, Salixova.K.Yu, —Shaxsning fiziologik rivojlanishi, oʻquvslubiy majmua. Toshkent 2020-y
Daminov T. A, Xalmatova B. T, Boboyeva U. R — Bolalar kasalliklari darsligi.
2. Курмуков А.Г, Белолипов И.В. Дикорастущие лекарственные растения Узбекистана. Монография. Ташкент. 2012. - С.
3. Alimova R.A., Sagdiev M.T. O'simliklar fiziologiyasi va biokimyosi. Qo'llanma. Toshkent. 2013.
4. O'.Ahmedov, A.Ergashev, A.Abzalov, M.Yulchiyeva, D.Mustafakulov. Dorivor o'simliklar yetishtirish texnologiyasi va ekologiya «tafakkur-bo'stoni» nashriyoti Toshkent - 2018
5. Saminov, A., D. Ismoiljonova, and M. Rahmataliyeva. "Dorivor sut qushqo'nmas osimligining foydali xususiyatlari va undan oqilona foyalanish." Science and innovation 1.D4 (2022): 155-159

