

2-TOM, 5-SON

KALSIY ELEMENTINING INSON ORGANIZMIDAGI AHAMIYATI

Nazirova Dinora Sodiq qizi

Termiz iqtisodiyot va servis universiteti tibbiyot fakulteti talabasi.

Kalsiy inson organizmidagi eng ko'p uchraydigan mineral.U quyidagilar uchun muhim:

- suyak salomatligini qo'llab-quvvatlash;
- tomirlar qisqarishi va kengayishi;
- nerv impulsi uzatilish;
- gormonlar sekretsiyasi.

Kalsiy ichakda o'zlashtiriladi:hujayralarga tushib,ular orqali qonga chiqarib yuboriladi.

Kalsiy yetishmovchiligi organizmda tayanch-harakat tizimi , asab,holsizlik, soch to'kilishi, ishtaha pasayishi ,ko'p terlash, yurak-qon tomir xastaliklarini keltirib chiqaradi.Shu bilan birgalikda tish va tirnoqlarlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Kalsiy homiladorlik paytida va tug'ruqdan so'ng ayollarda sut ishlab chiqarishning asosiy tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. Kalsiy moddalar almashinuvda muhim ahamiyatga ega. Olimlar uning ayollar menstrual oldi sindromi simptomlarini kamaytirishdagi ishtirokini ta'kidlaydilar.U ko'krak bezi raki rivojlanishini kamaytirishi mumkin.Bu xastaliklarni bartaraf etish uchun esa Kalsiy elementiga boy bo'lgan mahsulotlarni iste'mol qilish lozim.



1-rasm. Kalsiyga boy mahsulotlar.

Sut mahsulotlari,dengiz mahsulotlari,turli meva-savzavot ekinlari ,bodom, karam, yalpiz, tuxum, anjir, sariyog', baliq, kashtan, kunjut, makkajo'xori, guruch, arpa, pomidor, sabzi, piyoz, ismaloq, uzum bargi, gulkaram, banan, olma, qovun, tarvuz, qulupnay, anor,



2-TOM, 5-SON

o'rik, olxo'ri, shaftoli, uzum, zaytun.shu kabi mahsulotlarda kalsiy elementi ko'p uchraydi. Bu mahsulotlar ko'p iste'mol qilinsa organizmda kalsiy miqdori meyorlashadi.

Kalsiyga boy mahsulotlar miqdori

100 g Tuxum po'chog'ida	40 g
100 g kunjutda	975 mg
100 g bodomda	216 mg
100 sarimsoqda	181mg
100 g petrushkada	138 mg
100 g sutda	120 mg
100 g soyada	114mg
100 g funduk yong'og'ida	114 mg

1-jadval. Kalsiy elementining mahsulotlardagi miqdori.

Kaltsiyni haddan tashqari ko'p iste'mol qilish, kaltsiy etishmovchiligiga qaraganda kamroq tarqalgan bo'lsa ham, salomatlik uchun jiddiy xavf tug'diradi. Kalsiy elementining foydali xususiyatlari bilan birgalikda salbiy ta'siri ham bor. Kalsiyning me'yordan oshib ketishi gepirkalsimiya deyiladi va uning oqibatida buyrakda tosh hosil bo'lishi, ko'p miqdorda suv ichish, tez-tez siyish, ich qotishi, holsizlik, yurak ritming buzilishi va tushkunlik va boshqalar kelib chiqadi. Suyak zichligini sezilarli darajada yoki sinishning oldini olmaydi, buning o'rniga kalsiy konlari arteriyalarda to'planib yurak-qon tomir kasalliklari xavfini oshiradi. Siydikdagi kalsiyning yuqori darajasi kalsiy oksalat yoki kalsiy fosfat kristallarining shakllanishiga olib kelishi mumkin, ular buyraklar yoki siydik yo'llarida toshlar hosil qilish uchun to'planadi. Kalsiy qo'shimchalarini surunkali iste'mol qilish, ayniqsa, buyrak toshlari tarixi yoki ba'zi metabolik kasalliklar kabi predispozitsiya qiluvchi omillarga ega bo'lgan shaxslarda bu xavfni kuchaytirish mumkin. Inson tanasi minerallarning muvozanatini saqlaydi va kalsiyni ortiqcha iste'mol qilish bu muvozanatni buzadi. Kalsiyni ko'p iste'mol qilish, ayniqsa magniy, fosfor va D vitamini yetarli bo'lmaganda boshqa minerallarning so'rilishiga xalaqit qilishi mumkin. Kaltsiyni ortiqcha iste'mol qilish temir, rux va magniy kabi boshqa muhim minerallarning so'rilishiga xalaqit berishi mumkin. Bu aralashish organizmdagi turli fiziologik jarayonlar uchun hayotiy ahamiyatga ega bo'lgan ushbu ozuqa moddalarining etishmasligiga olib kelishi mumkin. Magniy va D vitamini kabi suyakni qo'llab-quvvatlovchi boshqa oziq moddalarni etarli darajada iste'mol qilmasdan kaltsiyni ortiqcha iste'mol qilish suyaklardagi minerallar muvozanatini buzishi mumkin, bu esa vaqt o'tishi bilan suyak zichligi va mustahkamligi bilan bog'liq muammolarga olib kelishi mumkin. Ba'zi tadqiqotlar kaltsiyni yuqori iste'mol



2-TOM, 5-SON

qilish va prostata saratoni kabi ba'zi saraton kasalliklari xavfi o'rtasidagi potentsial bog'liqlikni taklif qilgan bo'lsa-da, dalillar noaniqligicha qolmoqda va bu bog'lanishni aniqlashtirish uchun ko'proq tadqiqotlar talab etiladi antibiotiklar va qalqonsimon gormonlar kabi ba'zi dori-darmonlarni so'rilishiga xalaqit berishi mumkin va ularning samaradorligini pasaytiradi

Ushbu aralashuv potentsial salbiy ta'sirlarni yumshatish uchun moderatsiya va ehtiyotkor qo'shimchaning muhimligini ta'kidlaydi. Oshqozon-ichak traktining buzilishi va so'rilishi bilan bog'liq muammolar:

Haddan tashqari kaltsiy qo'shimchasi oshqozon-ichak traktining buzilishida, jumladan, shishiradi, ich qotishi va qorin bo'shlig'idagi noqulaylik bilan namoyon bo'lishi mumkin.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak kaltsiy elementini me'yorda iste'mol qilishimiz lozim. Aholi orasida kaltsiy kamayib ketibdi deb kaltsiy ichishadi, meyoridan ko'p kaltsiy ichib yuborilsa, chaqaloqlarda vaqtidan oldin liqildoqlarining tez bitib ketishi va bolalarda bosh miya gipertenziyasi rivojlanishiga sabab bo'lmoqda. Shu holatlarni oldini olish maqsadida biz bu maqola orqali Kaltsiy elementi istemolini foydali va zararli tomonlarini, kunlik ehtiyoj qancha bo'lishi kerakligi haqida ma'lumot berishga harakat qildik.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. R.A. Sobirova, O.A. Abrorov.F.X. Inoyatova, A.N.Aripov Biologik kimyo.
2. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Kalsiylcium-Consumer/>

