

YODNING INSON ORGANIZMIGA TA'SIRI VA AHAMIYATI

*Toshkent shahar Olmazor tumani Ibn Sino nomli maktabning 7-V sinf
o'quvchisi Xoliqjonova Mahliyo*

ANNOTATSIYA: Ushbu ilmiy maqola yodning inson organizmiga ta'siri va undagi ahamiyati haqida. Shuningdek yod yetishmovchiligi orqali kelib chiqadigan kasalliklar haqida so'z boradi. Yod yetishmovchiligi kasalliklari yuzaga kelganda nima qilish kerakligini ochib berilgan.

KALIT SO'ZLAR: Yod , tuz, yod yetishmovchiligi, buqoq kasalligi, tiroksin gormoni

KIRISH: Yod hayotning bir qismi bo'lgan elementlar orasida muhim o'rin tutadi. Dunyo bo'ylab aqliy zaiflik holatlari yod tanqisligi bilan bog'liq. Bundan tashqari, buqoq kasalligining eng muhim sababi bu yod tanqisligi bilan bog'liq sharoitlardir. Yodlangan tuzlar yoki turli xil ozuqa moddalari orqali biz har kuni qabul qilamiz, yod tanamizning normal ishlashi uchun ajralmas element hisoblanadi. Uni tasodifan poroxda ishlaydigan kimyogar topdi. O'nlab afzalliklarga ega bo'lgan yod, shuningdek, yadroviy dasturlardan tortib fotosuratga qadar turli sohalarida ro'l o'ynaydigan element. U asosan tabiatda dengiz suvida erigan yodid sifatida uchraydi. Tuproq, minerallar va dengiz maxsulotlarida yod miqdori ham mavjud. Dengiz o'tlari yodning eng samarali manbai hisoblanadi. Dengiz suvidagi yodni ba'zi usullar bilan tozalash mumkin. Eng keng tarqalgan elementlar orasida 61-o'rinni egallaydi.

YODNING ISHLATILISHI:

Yodning asosiy ishlatilishi tibbiyot, fotosurat va bo'yoq sanoatida qo'llaniladi. Sanoat yo'li bilan dengiz o'tlari kulidan olinadi. Bu ba'zi kimyoviy jarayonlarda yaxshi katalizator hisoblanadi. Radiometrik tanishish uchun yod va ksenon gazidan foydalaniladi. Sun'iy ravishda ishlab chiqarilgan I-131 izotopi tibbiyot sektori uchun juda foydali mahsulotdir. Ushbu izotop qalqonsimon bez saratoni va miya shishi joylarini aniqlash uchun ishlatiladi.

Yod va uning birikmalari ishlatiladigan ba'zi mahsulotlar; turli xil tuzlar, dorilar, oziq-ovqat qo'shimchalari, antiseptiklar, yod damlamasi, dezinfeksiyalovchi vositalar, siyohlar, hayvonot ozuqalari, fotokimyoviy moddalar, LCD polarizator filtrlari, tomografiya va rentgenografiya kimyoviy moddalari va boshqalar.

YOD VA SOG'LIQ

Tirik mavjudotlar yod miqdoriga muhtoj. Yod oziq-ovqat zanjiriga turli yo'llar bilan qo'shilish orqali inson tanasiga olinadi. Masalan, u gazga aylanish orqali havo va tuproqqa etib boradi va u tuproqdan oziq moddalariga etadi. Dengiz mahsulotlari yodning muhim manbaidir. Tana yod mineralidan foydalangan holda tiroid gormonini

ishlab chiqaradi. Inson tanasidagi yodning 60 foizi qalqonsimon bezi gormon ishlab chiqarish sarflandi. Shu tarzda metabolizm saqlanib qoladi. Tiroid gormoni reproduktiv tizimning rivojlanishi va normal ishlashi va bolalar miyasining kamol topishi uchun juda muhimdir. Tiroksin va triodotironin deb nomlangan ikkita gormonni ishlab chiqarishda muhim rol o'ynaydigan yod, kaloriyalarni yoqish orqali organizmning energiya darajasini saqlab turishini tartibga solishga mas'uldir. Bu tanadagi boshqa gormonlar ishlab chiqarishga ham hissa qo'shadi. Immunitet tizimining to'g'ri ishlashi uchun yod kerak. Yodning ba'zi afzalliklari quyidagicha

Bu organizmga kaltsiy va fosfordan foydalanishga yordam beradi.

Bu sochlar, tirnoqlar, terilar va suyaklar sog'lig'ini ta'minlaydi.

Yod tanaga oziq-ovqat va energiyadan foydalanishni tartibga solishga yordam beradi.

Antibakterial, antiparazitik, antiviral va saratonga qarshi xususiyatlarga ega.

U fibrokistik ko'krak kasalliklari va tuxumdon ptastatalarini davolashda ishlatiladi.

Radioaktiv yod ba'zi kasalliklar, ayniqsa qalqonsimon bez kasalliklarini tashxislash va davolashda ishlatiladi.

Yod ftorid qo'rg'oshin, simob va ba'zi biologik va kimyoviy toksinlarni yo'q qiladi.

Yod tanqisligi qanday muammolarni keltirib chiqaradi?

Yod tanqisligi tanada jiddiy muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Yod tanqisligi ko'plab kasalliklar asosida yotadi. Aqliy zaiflikning asosiy sababi yod tanqisligidir. Yod bolalarning o'sishi va rivojlanishi uchun talab qilinadi. Yod tanqisligi terining qurishi, g'ayritabiiy vazn ortishi, doimiy charchoq, ich qotishi, tushkunlik va o'sish buzilishlarining sababi ekanligi isbotlangan.

Buqoq va qalqonsimon bez kasalliklari bilan kasallanganlar, dengiz mahsulotlarini kamroq iste'mol qiladigan va kam tuz ishlatadiganlar yod tanqisligiga duch kelishadi. Bunday muammolarga duch kelganlar har kuni o'zlarining shifokorlari tomonidan tasdiqlangan yod qo'shimchalarini qabul qilishlari kerak. Homiladorlik paytida yod etishmovchiligi bolada doimiy kognitiv buzilishlarni keltirib chiqarishi mumkin. Yodning haddan tashqari etishmasligi eshitish qobiliyatini pasayishiga va aqliy zaiflashishiga olib kelishi mumkin.

Yod o'z ichiga olgan ba'zi ovqatlar: Tuzli baliqlar, orkinos, bodring, qisqichbaqalar, qisqichbaqasimonlar, yodlangan tuz, ismaloq, soya, sholg'om, zardob, qovoq, quritilgan loviya, sarimsoq, qulupnay, yogurt, sut, pishloq va boshqalar. Sizda ushbu kasalliklar yuzaga kelmasligi uchun ushbu mahsulotlarni iste'mol qiling.

Yodni kunlik iste'mol qilish uchun tavsiya etilgan miqdorlar quyidagicha; 1-8 yoshdagi bolalar 90 mikrogram, 9-13 yoshdagi bolalar 120 mikrogram, kattalar 14

yosh va undan yuqori 150 mikroqram. Homilador va emizikli ayollarning yodga bo'lgan ehtiyoji 200 mikroqramdan iborat.

TADQIQOD VA NATIJALAR:

So'nggi 60 yil mobaynida turli xil oziq-ovqat mahsulotlarini yodlash borasida ishlar olib borildi. Jumladan, uning tarkibiga osh tuzi, non, sut, shakar va ichimlik suvikiradi. Ularning ichida osh tuzi bir necha sabablarga ko'ra ko'proq ishlatila boshladi: Yodni osh tuzi bilan aralashirish xavfsiz va oddiy usul deb sanaladi. Osh tuzini yodlash (kaliy yodidi yoki kaliy yodati yordamida) tuzning ta'mi, hidi va rangini o'zgartirmaydi. Boshqacha aytganda, yodlangan va yodlanmagan osh tuzi deyarli farq qilmaydi. Bularning bariga sabab insondagi yod yetishmovchiligini oldini olishdir. Turli xil yosh darajasida bo'lgan insonlarning yodni iste'mol qilish darajasi har xil bo'ladi. Uning miqdorini yuqorida ta'kidlab o'tganimdek iste'mol qilish zarur.

YOD YETISHMOVCHILIGINING GLOBALLASHUVI:

Statistik ma'lumotlar ko'ra, qalqonsimon bez patologiyalari dunyoda qandli diabetdan keyin ikkinchi o'rinda turadi. Bu noto'g'ri ovqatlanish bilan ham bog'liq. Yod yetishmasligi qalqonsimon bezni tom ma'noda o'ldiradi va eng xavfli shundaki, ushbu elementning tanqisligi alomatlarisiz kechadi. Yod nafaqat qalqonsimon bezning ishida ishtirok etadi, Shuningdek, u hujayralarning o'sishi va normal nafas olishi, shuningdek, natriy va gormonlarni tashish uchun zarurdir. Ushbu jarayonlar buzilganida, barcha organizm tizimlarida muammolar paydo bo'ladi. Qanday bo'lmasin, yod yetarli emasligi va qalqonsimon bezning ishlashi buzilganligi haqida shubhalar bo'lsa, mutaxassis bilan bog'lanish kerak. Klinik tahlillar hammasini aniqlaydi. Hech narsa bezovta qilmasa ham, vaqti-vaqti bilan profilaktika maqsadida endokrinolog bilan maslahatlashishni unutmaslik lozim. Ko'plab hududlar aholisida yod tanqisligi kuzatiladi, ammo yod preparatlarini o'zboshimchalik bilan ichish xavflidir, chunki uning ortiqcha miqdori ham zararli bo'lishi mumkin. Ushbu kasallikning oldini olish uchun ko'proq yodli mahsulotlar iste'mol qiling!!!

TAVSIYALAR: Odatiy ratsionni kerakli mikroelementni o'z ichiga olgan mahsulotlar bilan boyitish orqali organizmdagi yod tanqisligini bartaraf etish mumkin. Tarkibida yod mavjud bo'lgan mahsulotlardan ovqat tayyorlaganda yuqori haroratlarda uzoq vaqt davomida qaynatish yoki qovurish tavsiya etilmaydi.

Dori vositalari yod zahiralari to'ldirish uchun ham qo'llaniladi. Biroq ular zarur diagnostika va tadqiqotlarni o'tkazgandan so'ng shifokor tomonidan qat'iy ravishda belgilanishi kerak. Yodning ortiqcha miqdori ham xavfli ekanligini unutmaslik lozim. Shuning uchun, agar yod tanqisligi belgilari kuzatilsa, endokrinolog bilan maslahatlashish tavsiya etiladi.

XULOSA: Demak inson organizmidagi yodning ahamiyati juda ham katta ekan. Ko'proq yodga boy mahsulotlarni iste'mol qilish lozim. Tez-tez shifokorga ko'rinib

turish lozim. Chunki yod yetishmovchiligi orqali kelib chiqadigan kasalliklar alomatlarsiz kechadi. Yodni haddan tashqari ko'p ham iste'mol qilmang.