

Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th October - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

BOLALARDA MAGNIY MAKRO ELEMENTNING YETISHMOVCHILIK SABABLARI VA ULARNI BARTARAF ETISH YO‘LLARI

Abdurasulova Gulchehra Usmonovna,
Qarshiyeva Barno Shamsiyevna,
Djumayeva Dilnoza Jamil qizi
Samarqand Abu Ali ibn Sino nomidagi
jamoat salomatligi texnikumi o‘qituvchilari

Annotatsiya

Inson organizmida magniy yetishmasa ishtaha yo‘qolib, tana harorati pasayadi, ruhiy siqilish, asabiylik hamda tomirlar tortishishi ro‘y beradi. Bu mikroelementning kamligi uyqusizlik, bosh og‘rig‘i, erta qarish, kamqonlik va asab bilan bog‘liq muammolarga sabab bo‘ladi. Organizmda magniyning yetarli darajada bo‘lishini ta‘minlash uzoq umr ko‘rish va hamisha bardam, tetik bo‘lish kafolatidir.

Kalit so‘zlar: magniy, kalsiy, vitamin, stress, nevroz

CAUSES OF MAGNESIUM DEFICIENCY IN CHILDREN AND WAYS TO OVERCOME THEM

Abstract:

Lack of magnesium in the human body leads to loss of appetite, a decrease in body temperature, mental disorders, nervousness and vascular spasms. The lack of this trace element causes insomnia, headaches, premature aging, anemia and nerve problems. Providing a sufficient level of magnesium in the body is a guarantee of longevity and constant cheerfulness.

Keywords: magnesium, calcium, vitamin, stress, neurosis

Bolaning baquvvat, sog‘lom va quvnoq bo‘lishida tana uchun zarur biologik faol elementlar muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday elementlarga ko‘plab muhim jarayonlarda ishtirok etadigan magniy kiradi. Inson tanasining ishlashida muhim rol o‘ynaydigan o‘n bitta kimyoviy elementdan magniy eng kam miqdorda kerak. Inson tanasida magniyning massa ulushi faqat 0,05% ga teng, bu juda oz ko‘rinadi. Ammo magniy o‘z ichiga olgan birikmalar tanadagi barcha asosiy biokimyoviy



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th October - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

jarayonlarda, jumladan, mushaklarning ishlashi, asab hujayralarining ishlashi, oqsil sintezi va suyak to'qimasini shakllantirishda ishtirok etadi. Bundan tashqari, magniy birikmalari ko'plab metabolik reaksiyalar uchun regulyator bo'lib, yuzlab fermentlarni faollashtiradi, B vitaminlari hazm bo'lishini oshiradi.

Magnezium birikmalarining eng muhim funksiyasi nerv impulslarini uzatishda boshqaruvchi bo'lib xizmat qiladi. Impulslar yordamida miya tanani boshqaradi va ular orqali tananing holati haqida ma'lumot oladi, natijada stimulg muvaffaqiyatli javob beradi. Shuning uchun magniy yetishmovchiligi birinchi navbatda asab tizimi bilan bog'liq jarayonlarga ta'sir qiladi. Bundan tashqari, mushaklarning qisqarishi va qon bosimi ko'tarilganda uzilishlar bo'lishi mumkin. Bundan tashqari, element yetishmovchiligi bilan asabiylashish paydo bo'ladi, odam doimo stressni boshdan kechiradi va undan qutula olmaydi.

Magniy muvozanatini saqlash, rivojlanayotgan organizm uchun, ya'ni bolalik va o'smirlik davrida juda muhimdir. Bolalar stressga ko'proq moyil va hissiyotlarga ega bo'ladi. Qayerda bo'lishidan qat'iy nazar uyda, bolalar bog'chasida, maktabda bolalar atrofdagi dunyoni tezda bilib, katta hajmdagi ma'lumotlarni eslab, qayta ishlashga majbur. Shuning uchun bolada magniyning yetishmasligi bolalar jamoasida va maktabda yaxshi moslashishiga salbiy ta'sir qiladi.

Maktab hayotiga moslashish oson ish emas. Har bir sinfda bolaga yangi talablar qo'yiladi, bu, albatta, psixo-emotsional stressga olib keladi. Stressning jiddiy sababi ham nazorat ishlari va test topshiriqlari hisoblanadi. Shunga qaramay, agar o'quvchi foydali elementlarga ega bo'lmasa, asabiylashish, xotira buzilishi va kontsentratsiyani oshirish xavfi ortadi. Bu, o'z navbatida, uyqu sifatiga ta'sir qiladi. Magniy tanamizga oziq - ovqat va suv bilan kiradi. Shunday qilib, bolaning tanasida magniy yetishmasligining asosiy sababi noto'g'ri ovqatlanishdir. Bolalarning sevimli ovqatlari tez tayyor bo'ladigan fast fud mahsulotlari, shirinliklar va gazlangan ichimliklardan iborat. Tabiiyki, bunday oziq-ovqatlarni iste'mol qilish orqali magniy yetarlicha qabul qila olmaydi.

Bolalarda magniy yetishmovchiligini bir necha belgilar bilan aniqlash mumkin:

- bola beparvo bo'lib, tez charchab qoladi;
- kayfiyatining tez – tez buzilishi, asabiylashish, qo'rquv va tashvish, giperaktivlik, tajovuzkor xatti – harakatlar kuzatiladi.
- bola bosh og'rig'i, mushak og'rig'idan shikoyat qiladi;
- yurak ritmining buzilishi;
- bolaning uxlab qolish qiyin, uning uyquasi yuzaki, uxlaganda bezovta bo'ladi;



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th October - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

-bolalarda yuzaga keladigan stress sababli atrofdagilar bilan yomon munosabatda bo`ladi , bog`cha va maktab sharoitlariga moslashishi qiyin kechadi.

Bolalarda magniyning yetishmasligining ortib ketishi quyidagi oqibatlarga olib keladi:

- o`qish va o`rganish bilan bog`liq muammolarning yuzaga kelishi;
- yurak bilan bog`liq muammolarning tez-tez namoyon bo`lishi;
- nevrozning rivojlanishi va boshqalar.

Bolalar tanadagi magniy yetishmovchiligini oldini olish uchun ushbu elementga boy oziq-ovqat mahsulotlarini iste`mol qilishni oshirish, shuningdek, turmush tarzini o`zgartirish kerak.

Magniyning miqdori quyidagi jadvalda qayd etilgan (100 g mahsulot uchun magniyning mg miqdori):

Mahsulotlar	Miqdori (mg)	Mahsulotlar	Miqdori (mg)
Yong`oq	270	Arpa	150
Bodom	234	Suli	121
Pista	121	Tariq	83
Kungaboqar	317	Soya	226
Grechka	200	Loviya	103
Petrushka	85	No`xat	88
Otquloq	85	Xurmo	56
Ismaloq	82	Banan	42
Ukrop	70	Qora shokolad	133

Biroq, bu yondashuv bir necha kamchiliklarga ega. Chunki ko`plab bolalar ismaloq va no`xat kabi foydali oziq-ovqatlarni kam iste`mol qilishadi. Yong`oqlar bolalarda allergiyaga olib kelishi mumkin. Bundan tashqari oziq ovqatlar tarkibidagi magniyning faqat 45% tanaga so`riladi.

Iste`mol qilinayotgan oziq-ovqat tarkibidagi magniy kamayishining oldini olish uchun ovqat tarkibidagi fosfatlar miqdorini kamaytirish kerak. Fosfatlar asosan shirin gazlangan ichimliklar orqali qabul qilinadi. Bundan tashqari, oziq-ovqat mahsulotlarida ortiqcha hayvon yog`lari va shakardan voz kechish kerak. Kalsiyga boy taomlarni ko`p miqdorda iste`mol qilish ham magniy yetishmovchiligiga olib keladi. Shuning uchun oziq — ovqat mahsulotlaridagi kalsiyning me`yorida bo`lishiga e`tibor qaratish kerak. Bunda mutaxassis diyetolog bilan maslahatlashish maqsadga muvofiqdir.



Proceedings of International Educators Conference

Hosted online from Rome, Italy.

Date: 25th October - 2024

ISSN: 2835-396X

Website: econferenceseries.com

Bundan tashqari, bolaning faol o'sish davrida suyak hosil bo'lishi va suyak to'qimasining mustahkamligini ta'minlash uchun magniyga bo'lgan talab ortishini hisobga olish lozim. Stress ortiqcha aqliy va jismoniy mehnat magniyga bo'lgan ehtiyojni oshirishini yuqorida aytib o'tgandik.

Xulosa o'rnida shuni aytish mumkinki, magniy mikroelementi organizm uchun muhim ahamiyatga ega, chunki magniy vujudagi "axborotlar" jarayonini boshqarib boradi, uning yordamida asab tolasi bo'ylab impulslarning o'tishi amalga oshiriladi. Magniyning kamayishi "axborotlarning" tana bo'ylab tarqalishiga salbiy ta'sir qiladi natijada hayotiy jarayonlarning boshqarilishi buziladi, immun tizimi izdan chiqadi. Shu bois, uning tirik organizmlardagi miqdoriy ko'rsatgichini aniqlash shuningdek, kundalik ozuqa tarkibidagi miqdorini aniqlash organizmni sog'lomlashtirishga, insonning aqliy qobiliyatini oshirishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Lech T, Garlicka A. Value of magnesium and calcium in serum and hair of children and adolescents with neurologic diseases. *Przegl. Lek.* 2000; 57 (7–8): 378–381.
2. Соғлом овқатланиш - саломатлик мезони. Ш.И. Каримов таҳрири остида. Тошкент, 2015 йил.
3. Торшин И.Ю., Громова О.А., Гусев Е.И. Молекулярные механизмы магния и пиридоксина при стрессе. *Ж. неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова.* 2008; 5: 53–57.
4. Torshin IYu, Gromova OA. Magnesium and pyridoxine: fundamental studies and clinical practice. *Nova Science.* 2009: 250p. (ISBN-10:1-60741-704-
5. Ш. Қ. Қурбонов Ш.Қ., Б.О. Дўстчанов, А.Ш.Қурбонов, О.Р. Каримов Соғлом овқатланиш физиологияси. Тошкент, 2005 йил.
6. Қурбонов Ш.Қ. Овқатланиш маданияти. Тошкент, 2005 йил.

