

YOD TANQISLIGI VA UNING OLDINI OLISH

Yunusov Mirzakarim Mirzahalilovich,

Ahmadjonova Sadoqathon Shokirovna

Farg'ona davlat universiteti

Zoologiya va umumiy biologiya kafedrasi dotsent, PhD.

Annotatsiya. Makolada yod moddasining muxim xususiyatlari, yod mikroelementining ozik-ovkat maxsulotlarida uchrashi, organizmning o'sishi, rivojlanishi hamda tanadagi barcha a'zolarning faoliyatlari uchun muhim modda ekanligi, odamning yoshi qancha kichik bo'lsa, yod tanqisligi shunchalik katta xavf solishi tugrisida ma'lumot beradi.

Kalit so'zlar: yod, gormon, mikroelement, xomila, zaif, nuqson, qalqonsimon bez, kretenizm.

Аннотация. В статье приведены сведения о важных свойствах йода, о встречаемости микроэлемента йода в пищевых продуктах, о том, что он является важным веществом для роста и развития организма и деятельности всех органов в организме, и чем моложе человек, тем выше риск дефицита йода.

Ключевые слова: йод, гормон, микроэлемент, плод, слабый, порок, щитовидная железа, кретинизм.

Annotation. The article provides information about the important properties of iodine, the occurrence of the trace element iodine in food products, that it is an important substance for the growth and development of the body and the activity of all organs in the body, and the younger the person, the higher the risk of iodine deficiency.

Key words: iodine, hormone, trace element, fetus, weak, defect, thyroid gland, cretinism.

Kirish. Butun Jahon Sog'liqni saqlash tashkilotining ma'lumotlariga ko'ra, yod tanqisligi natijasida yuzaga keladigan kasalliklar, eng ko'p uchraydigan kasalliklar qatoriga kiradi.

Bizning mamlakatimizda yod tanqisligi kuzatilmaydigan hududlar deyarli qolmadi. 60 foizga yaqin aholi yod tanqisligidan aziyat chekmoqda, 70 foizga yaqin bolalar o'zlarida yod tanqisligini his etmoqdalar. Yod-inson salomatligi uchun suv va havodek zarur mikroelement hisoblanadi. U qalqonsimon bez tomonidan ishlab chiqariladigan gormonlarning asosini tashkil etadi. Bu gormonlar organizmning o'sishi, rivojlanishi hamda tanadagi barcha a'zolarning faoliyatlari uchun muhimdir.

Yod tanada hosil bo'lmaydi. U asosan oziq-ovqat mahsulotlari orqali qabul qilinadi. Lekin bizning tuproq va suvimizda, unda yetishtirilayotgan meva-sabzavot, don va go'sht mahsulotlarida yod miqdori juda kam bo'lib, insonning

kundalik ehtiyojini qondira olmaydi. Uni yetarli miqdorda qabul qilinmasligi oqibatida yod tanqisligi holatlari yuzaga keladi.

Yod tanqisligi qaysi yoshda kuzatilgan bo'lsa, o'sha yoshdagi o'sish va rivojlanish jarayoniga o'z ta'sirini ko'rsatadi. Shuning uchun odamning yoshi qancha kichik bo'lsa, yod tanqisligi shunchalik katta xavf soladi.

Odam uchun yodning uchta manbai mavjud: yer, havo va suv. Tabiatda yod juda ham notekis tarqalgan.

Odamga yod juda kam miqdorda zarur. Kuniga atigi 100-200 mkg. (1mkg bu grammning milliondan bir ulushi). Biroq bu hayot faoliyati uchun suv va havodek zarur elementdir. Butun hayot davomida odam atigi 3-5 gramm yod qabul qiladi.

Bolalarning sog'lom rivojlanishi va kattalarning faoliyati uchun olimlar tomonidan yodning iste'mol qilish meyori quyidagicha:

120 mkg-7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan o'quvchilar uchun;

150 mkg-12 yoshdan kattalar uchun;

200 mkg-homilador va emizikli ayollar uchun.

O'sish va rivojlanish hisobiga homilador ayol, bola va o'smirlarda, yodga bo'lgan ehtiyoj boshqalarga nisbatan ancha yuqori bo'ladi. Aynan ularga yod tanqisligi holatlari ko'proq kuzatilishi va turli xil asoratlar qoldirishi bilan xavflidir.

Yod tanqisligi kasalliklari hamma uchun ma'lum bo'lgan buqoqdan tortib, jismoniy va aqliy rivojlanishlardan orqada qolish va reproduktiv salomatlikning buzilishigacha bo'lgan keng qamrovli kasalliklarni o'z ichiga oladi.

Xomilador ayollarda yod tanqisligi homilaning tushishiga, bolani o'lik hamda aqlan zaif va boshqa nuqsonlar bilan tug'ilishiga olib keladi. Yod tanqisligi mavjud onalardan tug'ilgan bolalarda aqliy va jismoniy rivojlanishdan orqada qolish holatlari, qalqonsimon bezning tug'ma yetishmovchiliklari va kretenezm kasalligi kuzatilishi mumkin.

Kretenezm – yodning juda og'ir darajadagi surunkali yetishmovchiligi bilan bog'liq bo'lgan tug'ma kasallik bo'lib, u pakanalik, g'ilyalik, karlik kabi jismoniy nuqsonlar va aqliy yetishmovchilik bilan namoyon bo'ladi. Yod tanqisligi yosh bolalarda ruhiy va jismoniy rivojlanishdan orqada qolish, o'sishning sekinlashishi, turli kasalliklarga moyillik, harakatning buzilishi, atrofga nisbatan loqaydlik, injiqlik, jahldorlik, yig'loqilik, yig'laganda past va dag'al tovush chiqarish, ko'krak so'rish jarayonining sustligi, yurak xastaligi, tana suyaklarining mo'rtlanish holatlari bilan namoyon bo'ladi. Yod tanqisligi kuzatilayotgan bolalarda, ruhiy va jismoniy rivojlanishning ortda qolishi, bo'yning sekin o'sishi, ma'lumotlar qabul qilishning qiyinlashishi, xotira va fikrlash jarayonining yomonlashishi bilan namoyon bo'ladi. Bunday bola va o'smirlarning umumiy anglash faoliyati, darslarni o'zlashtirishga bo'lgan qarashlari va intilishlari susayadi.

Shu tarzda yod tanqisligi o'smirlarda kasb egallash layoqatiga kuchli salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yod tanqisligi oqibatida jinsiy rivojlanish ham susayadi. Yod tanqisligini o'z vaqtida oldi olinmasa, keyinchalik farzandlik bo'lishda muammolar keltirib chiqarish mumkin. Jiddiy asoratlarga olib keluvchi yod tanqisligi holatlarining oldini olish mumkin. Buning uchun, muntazam yodlangan osh tuzini iste'mol qilish zarur.

Tuz – bu doimiy va ommaviy iste'mol qilinadigan mahsulotdir. Yodni tuzga qo'shganda tuzning mazasi, rangi, hidi o'zgarmaydi. Tibbiy olimlarning xulosalariga ko'ra bir sutka davomida 5gr (bir choy qoshiq) tuz, (bunga tayyor mahsulotlar, non, kolbasa va boshqa mahsulotlardagi tuz miqdori ham kirib ketadi) katta yoshdagi odam uchun yetarlidir. Yodlangan osh tuzi ko'p hollarda 1kg sellofan paketlarga qadoqlangan holda sotiladi.

Xulosa. Xarid qilinayotganda uning chiqarilish va saqlanish muddatiga ahamiyat berish lozim. Yod uchuvchi xususiyatga ega. Yodlangan osh tuzini yodi uchib ketmasligi uchun uni usti yopiq idishlarda, issiqlik manbalaridan uzoqroq joyda joylash lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ахмедов М.Х., Ахмаджонова С.Ш. К экологии щелкунов (Coleoptera, Elateridae) Ферганской долины-2011-№2,-Аспирант и соискатель,147-154стр.
2. [Гиляров М.С.](#) Определитель обитающих в почве личинок насекомых.—М.: Наука, 1964.— 920с
3. [Медведев С. И.](#) Пластинчатоусые (Scarabaeidae). Подсем. Cetoniinae, Valginae//[Фауна СССР. Насекомые жесткокрылые.](#)—М.—Л.:[Издательство АН СССР](#), 1964.— Т.10, вып. 5.— 375с.— (Новая серия №90).
4. Савковский П. П.Атлас вредителей плодовых и ягодных культур. — 5-е изд., доп. и перераб. — К.: Урожай, 1990.— С. 29.
5. O'zbekiston milliy ensiklopediyasi.2005.1-jild.
6. Хабибуллаев Ф. Н.,Ахмаджонова С. Ш Особенности распределения проволочников по вертикальным зонам в естественных и культурных биоценозах Ферганской долины. [Vol. 1 No. 1 \(2022\): BEST SCIENTIFIC RESEARCH - 2022](#)
7. <https://n.ziyouz.com/kutubxona/category/11-o-zbekiston-milliy-ensiklopediyasi>
8. Труфанов, В. М.[Золотистая бронзовка.](#) Сайт [ЗИН РАН](#)(zin.ru).
9. Мирзахалилов, М. М. Ў. (2022). ГИДРОХИМИЧЕСКИЙ СОСТОЯНИЕ ПРУДОВ РЫБОВОДНЫХ ХОЗЯЙСТВ И СЕЗОННЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ИХ. International scientific journal of Biruni, 1(2), 108-113.
10. Мукимов, М. К. А., Мирзахалилов, М. М., & Назаров, М. Ш. (2021). КАЧЕСТВЕННЫЙ И КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ АНАЛИЗ НЕКУЛЬТИВИРУЕМЫХ РЫБ В ВЫРОСТНЫХ ПРУДАХ РЫБХОЗА «НАМАНГАН БАЛЫК». Academic research in educational sciences, 2(5), 726-733.
11. Mukimov, M. K. A., Mirzakhililov, M. M., & Nazarov, M. S. (2021). Assessment Of Hydrochemical Analysis And Phytoplankton Community Of Different Ponds Of A Fish Farm. The American Journal of Applied sciences, 3(05), 140-047.
12. Mirzahalilov, M. M., Muqimov MA, N. M. S., Kim, S. I., & Mustafaeva, Z. A. (2006). HYDROCHEMICAL INDEXES AND PHYTOPLANKTON COMPOSITION OF DIFFERENT TYPES OF WATER BODIES IN THE FERGANA VALLEY. O 'ZBEKISTON BIOLOGIYA JURNALI, 36.
13. Мукимов, М. К. А., Мирзахалилов, М. М. Ў., Назаров, М. Ш., & Шарипова, Б. С. (2022). СРАВНИТЕЛЬНАЯ ОЦЕНКА МОРФОБИОЛОГИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

- АМУРСКОГО ЧЕБАЧКА (PSEUDORASBORA PARVA) КАК ИНВАЗИВНОГО ВИДА. *Science and innovation*, 1(D2), 50-54.
14. Мо, М. (2022). BALIQCHILIK HOVUZLARIDAGI BA'ZI TABIIY OZUQALARNING GIDROBIOLOGIK TAHLILI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 332-337.
 15. Xasanboyevna, R. D., & Salimovna, S. B. (2022). ТАБИАТ МУҲОФАЗАСИГА ЭКОЛОГИК ЁНДАШУВ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 306-313.
 16. Shamuradovna, M. M. F., Mirzakarim o'g'li, M. M., & Shokirovna, A. S. (2022). POLIZ QONGIZI–EPILYAXNA (EPILACHNA CHRYSOMELINA) NING RIVOJLANISH XUSUSIYATLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(13), 702-706.
 17. Mirzakarim o'g'li, M. M., & Axmadali o'g'li, Y. A. (2022). BIOLOGIYA DARSLARIDA AXBOROT TEXNOLOGIYALARIDAN FOYDALANISH. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(13), 692-696.
 18. Mirabbos Mirzakarim o'g'li, M. ., & Abutolib Axmadali o'g'li, Y. . (2022). МАТБУОТ КОНФЕРЕНСИЯСИ ДАРСИ МИСОЛИДА Г'О'ЗА ГЕНЕТИКАСИ ВА СЕЛЕКСИЯСИ МАВЗУСИ ДОИРАСИДА О'QUVCHILARNI БИЛИМ ВА КО'НИКМАЛАРИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСЛУБЛАРИ. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 1(4), 510–514. извлечено от <https://nauchniyimpuls.ru/index.php/noiv/article/view/1406>
 19. Mansurjonova, G. (2020). The Main Notions Of Linguoculturology. *Интернаука*, (27), 85-86.
 20. Мирзакулов, А. М. (2022). ФИЗИК ХОДИСАЛАРНИНГ ЧИЗИКЛИ РЕГРЕССИЯ ТАХЛИЛИ. *Science and innovation*, 1(A3), 97-102.
 21. Мирзакулов, А. М. (2022). ФИЗИКА ФАНИДАГИ КИНЕТИК ХОДИСАЛАРНИНГ РЕГРЕССИОН ТАХЛИЛИ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 432-438.
 22. Muqimov, M. K. A. (2022, October). RESPUBLIKAMIZ BALIQCHILIGI RIVOJLANISHINI BUGUNGI HOLATI. In *INTERNATIONAL CONFERENCES* (Vol. 1, No. 6, pp. 16-20).
 23. Mirzakarim o'g'li, M. M., Sharopovich, N. M., Abdulfatto o'g'li, U. F., & Adxamovich, M. M. (2022). SHAHRIXONSOY IXTIOFAUNASI BO 'YICHA DASTLABKI MA'LUMOTLAR. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI*, 1(10), 202-206.
 24. Юнусов, М. М., Ахмаджонова, С. Ш., & Содикова, Ш. С. (2022). ЗАРАРКУНАНДАЛАРГА ҚАРШИ ОЛТИНКЎЗ (CHRYSOPIDAE) ОИЛАСИГА МАНСУБ ТУРЛАРНИ ҚЎЛЛАШ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(23), 378-384.
 25. Юнусов, М. М. (2022). ЗАРАРКУНАНДАЛАРГА ҚАРШИ ХОНҚИЗИ (СОССИНЕЛЛИДАЕ) ОИЛАСИГА ВА ЙИРТҚИЧ ҚЎНФИЗЛАРГА МАНСУБ ТУРЛАРНИ ҚЎЛЛАШ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2(11), 107-116.
 26. Азимова Ф. Х., Комилова Х., Ахмаджонова С. Ш. ВШИ - ОПАСНЫЕ КРОВОСОСУЩИЕ ПАРАЗИТИЧЕСКИЕ НАСЕКОМЫЕ. стр729-735.
 27. Akhmadjonova S., Kh.Kamalova. The role of advanced pedagogical technologies in the study of science. *Society and innovation*. Т.2020.№-1, Р. 414-417. <https://inscience.uz/index.php/socinov/index>.
 29. Akhmadjonova S., M. Akbarova. Use of nonstandard tests in teaching biology. *Trends in the development of science and education in the context of globalization. Republican scientificpractical Internet conference. Fergana.2017*.
 30. S.Isroiljonov, Usmonova S. N, S.Sh.Ahmadjonova QISQA MUDDATLI XOTIRA VA HARAKAT XOTIRASI O'RTASIDAGI O'ZARO BOG'LIKLIK. *JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS*. Volume–17_Issue-1_November_2022. p14-17. <http://www.newjournal.org/>.

-
31. Yunusov.M., S.Sh.Ahmadjonova, O. Q.Mirzaliyeva JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS. Volume-17_Issue-1_November_2022. p151-156<http://www.newjournal.org/>
 32. Madaminovna, K. S., Furkatovna, G. M., & Adakhamjon, A. (2023). SIGNIFICANCE OF SOIL FERTILITY IN FERGANA REGION. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(4), 1320-1324.
 33. Akramov, A. (2022). USE OF DIDACTIC GAME TECHNOLOGIES IN TEACHING ECOLOGICAL SCIENCE. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 10(12), 559-562.
 34. Madina, G., & Adakhamjon, A. (2021). Conservation of flora. Asian Journal of Multidimensional Research, 10(11), 195-198.
 35. Халматова, Ш., Усманова, Т., & Акрамов, А. (2022). Экологические последствия воздействия человека на растительный и животный мир. theory and analytical aspects of recent research, 1(5), 547-554.
 36. Xalmatova, S., & Akramov, A. (2022). KIMYOVIY O 'G 'ITLAR TARKIBIDAGI TURLI MODDALAR ORQALI TUPROQLAR QATLAMINI IFLOSLASHI VA UNING OLDINI OLISH CHORA TADBIRLARI. International scientific journal of Biruni, 1(2), 4-7.