

ЗНАЧЕНИЕ КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ

Абдуғаниев Абдухалил Абдуваҳоб ўғли

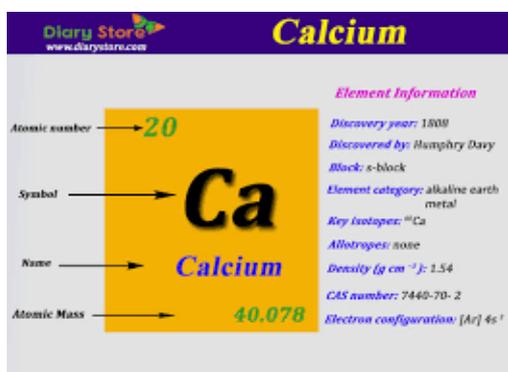
Ғайбуллаев Азизбек Ҳусен ўғли

Юсупов Исроилхон Убайдулло ўғли

Наманганский инженерно-строительный институт

Аннотация: Причины дефицита кальция Нормальный уровень кальция в зависимости от возраста Клинические проявления гипокальциемии Последствия дефицита кальция Диагностика дефицита кальция Лечение и профилактика дефицита кальция у детей. В этой статье мы обсудим это более подробно.

Ключевые слова: дефицит кальция, последствия дефицита кальция, диагностика дефицита кальция, лечение и профилактика дефицита кальция у детей.



Насколько важен кальций в организме?

Кальций позволяет организму передавать раздражители из окружающей среды на нервные волокна. Это очень важно [1]. Потому что без кальция раздражители не достигают нервных волокон [2]. Это означает, что человека парализует, у него отказывают внутренние органы, и он умирает [3-4].

ЭТИМ ЗНАЧЕНИЕ КАЛЬЦИЯ НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ.

Если вы порежетесь, кровотечение скоро остановится. Это чрезвычайно важная ситуация. А если кровь не свернется? Как чаша, полная воды, вытекает из отверстия, так и кровь в нашем теле вытекает из маленького разреза [5-6]. Но в человеческом организме есть чудодейственный механизм, который затвердевает в крови, что защищает его от неминуемой смерти [7]. Одним из основных факторов, управляющих этим механизмом, является кальций. Потому что без кальция в наших костях наша кровь не свернулась бы и не затвердела [8-9].

Кальций является наиболее распространенным минералом в организме и напрямую отвечает за здоровье зубов и костей. Он также отвечает за ряд других процессов. «Например, кальций регулирует нервную проводимость, сокращение мышц, кровяное давление и необходим для свертывания крови», — говорит диетолог Рима Канда [10-12].

СЫР

Сыр является отличным источником кальция. Твердые сыры, такие как пармезан или чеддер, содержат около 240 мг (18 процентов дневной нормы) кальция в 30 граммах [13].

ЙОГУРТ

Водной чашке обезжиренного йогурта содержится 488 мг кальция, что составляет почти половину рекомендуемой суточной нормы. стакан молока содержит около 300 мг (23 процента дневной нормы) кальция [14-16]. Но если вы по каким-то причинам не пьете коровье молоко, его можно заменить овощами. Лучше всего миндальное молоко, которое содержит 442 мг (34% дневной нормы) кальция в стакане [17].

САРДИНА

Консервированные сардины содержат около 400 мг кальция. Если вы не любите сардины, лосось также обогащен кальцием (около 200 мг на 100 граммов) [18].

БЕЛЫЙ ХЛЕБ

Кусочек цельнозернового хлеба содержит 30 мг кальция. Если сделать бутерброд из двух кусочков, можно получить 60 мг (4% от дневной нормы) полезного минерала [20].

СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА КальЦИЯ.

Хрупкость костей и боль в них — один из самых явных признаков дефицита кальция [21]. Если вы упали и сломали ногу или руку без особых травм, это также является признаком дефицита кальция [22-23].

Ноги, ломкость волос и болезни зубов (переломы, трещины эмали) также являются признаками дефицита кальция.

Дефицит кальция может проявляться в виде раздражительности, быстрой утомляемости, беспокойства нервной системы. Если вы увлекаетесь спортом, ищите частые спазмы как признак дефицита кальция [24]. Сосудистая слабость, гипертония, паралич лицевого нерва и даже преждевременное поседение могут быть признаками дефицита кальция [25].

ДЕФИЦИТ КальЦИЯ У ДЕТЕЙ.

Дефицит кальция особенно опасен для детей. Нормальное поступление этого элемента в организм обеспечивает нормальный рост и развитие не только костей, но и всего организма. Дефицит кальция в раннем возрасте может привести к таким заболеваниям, как рассеянный склероз [26-28].

Дефицит кальция у детей приводит к нарушениям формирования костей и зубов, патологическим изменениям роговицы, расстройствам нервной системы, чувствительности и сужению сосудов [29]. Одним из самых опасных состояний, возникающих из-за дефицита кальция у детей, является плохая свертываемость крови [30].

Как известно, дети очень активны. Именно поэтому они часто получают легкие травмы и раны. В этом случае плохая свертываемость крови может сыграть трагическую роль.

КАК ВОСПОЛНИТЬ НЕДОСТАТОК КАЛЬЦИЯ В ОРГАНИЗМЕ?

В первую очередь необходимо подобрать витаминный комплекс, содержащий кальций и элементы, улучшающие его усвоение. Например, кальций плохо усваивается без витамина D. Это следует учитывать при выборе витаминов как для взрослых, так и для детей. Наряду с кальцием необходим и фосфор – это вещество вместе с кальцием идет в наши кости и укрепляет их. Если дефицит кальция привел к воспалению, следует добавить магний.

Если вы решили восполнить дефицит кальция, обязательно ищите продукты, содержащие кальций.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ БОГАТЫ КАЛЬЦИЕМ?

Это в первую очередь молочно-йогуртовые продукты: простокваша, творог, нежирная сметана, простокваша. Если у вас есть симптомы дефицита кальция, вы должны принимать их каждый день. Три группы, особенно склонные к гипокальциемии – дети, беременные женщины и пожилые люди – должны употреблять вышеперечисленные продукты каждый день.

Рыбные продукты также богаты кальцием. В частности, рекомендуется есть лосось и сардины.

И, конечно же, кальций содержится в продуктах растительного происхождения, особенно в овощах, используемых в салатах (сельдерей, капуста, салат) и зелени. Различные семена и орехи также богаты кальцием. Яйца являются отличным источником кальция.

Если вы хотите восполнить дефицит кальция продуктами, необходимо обратить внимание на некоторые факторы, препятствующие усвоению этого вещества.

Во-первых, это жир. Если речь идет о дефиците кальция у детей, то на него необходимо обратить особое внимание, так как жир образует с кальцием нерастворимые соединения, которые не всасываются в кишечнике. Взрослые должны знать, что чем больше жирных продуктов, содержащих кальций, тем меньше кальция в них содержится.

Также важно отметить, что некоторые вещества способны быстро выводить кальций из организма. Если вы любите газированные напитки, такие как кока-кола, одной пищи может быть недостаточно, чтобы восполнить дефицит кальция. Дело в том, что этот напиток содержит вещества, которые выводят кальций вместе с мочой.

Детям также не рекомендуется есть продукты с высоким содержанием клетчатки, кислые продукты и шоколад. Все это мешает усвоению кальция организмом и может привести к дефициту кальция у детей.

Итак, из вышеизложенного можно сделать вывод, что для восполнения дефицита кальция необходимо разумное питание, основанное на кальции,

продуктах, богатых хорошими витаминами, и ограничить потребление некоторых продуктов, мешающих всасыванию этих веществ.

Чтобы компенсировать нехватку кальция у малышей, кормящей маме следует соблюдать диету. Таким образом она не только избавляет своего ребенка от этой проблемы, но и восполняет то, что потеряла во время беременности.

Если у вас есть какие-либо симптомы дефицита кальция, сначала проконсультируйтесь с врачом. Она поможет подобрать правильную диету и назначит дополнительные препараты кальция. Если вы сделаете это без совета, вы можете вызвать увеличение кальция в организме. Помните, это состояние также опасно для организма.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Сайфиддинов, О., Фойипов, А., & Рахмонов, Д. (2022). КОМПОЗИЦИОН ФЕНОЛ-ФОРМАЛЬДЕГИД СМОЛАЛАРИНИ ТЕРМИК ХОССАЛАРИНИ ЎРГАНИШ.
2. Mukhammadjon, J., Dilshod, R., & Botirov, E. (2022). ESSENTIAL OIL COMPOSITION OF TWO SPECIES OF SCUTELLARIA AERIAL PARTS FROM UZBEKISTAN AND THEIR ANTIMICROBIAL ACTIVITIES. BEST SCIENTIFIC RESEARCH, 1(1), 208-215.
3. G'oyipov, A. (2022). TERMOPLASTIK POLIEFIRLAR ISHRIROKIDA MODIFIKATSIYALASHNING AFZALLIKLARI.
4. Ergashev, S., G'oyipov, A., & Alimuxamedov, M. (2022). KOMPOZITSION FENOL-FORMALDEGID OLIGOMERLARINING TARKIBINI NEFELOMETRIK USULDA O'RGANISH. Science and innovation, 1(A5), 424-430.
5. Rakhmonov, D., & Gayipov, A. (2022). STUDY OF COMPOSITION AND CRITICAL PARAMETERS OF DUST FROM LOCAL COTTON INDUSTRY. International Bulletin of Applied Science and Technology, 2(9), 77-81.
6. G'oyipov, A., Mamayunusova, M., & Ergasheva, Z. (2022). QOVOQ MAG 'ZINING TARKIBINI TADQIQ ETISH.
7. Azizbek, G., & Muzaffar, D. (2022). PRODUCTION OF POLYESTER BASED ON ADIPIC ACID AND DETERMINATION OF OPTIMAL COMPONENT RATIO OF COMPONENTS. Universum: технические науки, (7-4 (100)), 43-46.
8. Usmonova, Z., Boyturaev, S., Soadatov, A., G'oyipov, A., & Dehkanov, Z. (2018). PROCESSING OF CALCIUM NITRATE GRANULATED CALCIUM SALTPETER. Scientific-technical journal, 1(2), 98-105.
9. Шеркузиев, Д. Ш., & Арипов, Х. Ш. (2020). ВЛИЯНИЕ ГИДРОГЕЛЯ НА МЕХАНИЧЕСКИЙ СОСТАВ И АГРОХИМИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА НЕОРОШАЕМЫХ ПОЧВ. ВВК 79, 859.
10. Mukhammadyusuf Zokirov, & Azizbek Gayipov. (2022). METHODS OF PREVENTION OF YOUTH INTERNET DEPENDENCE. BEST SCIENTIFIC RESEARCH -2023, 2(1), 83-92.
11. Абдухакимов, Т. Т. У., Шеркузиев, Д. Ш., & Арипов, Х. Ш. (2020). ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕСТНОГО СЫРЬЯ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА КЛИНКЕРА. Universum: технические науки, (10-2 (79)), 31-33.

12. Tal'At, A., Doniyor, S., & Khayrullakhan, A. (2022). OBTAINING A NEW TYPE OF HYDROGEL BY POLYMERIZING FARPAN WITH FORMALIN AND VARIOUS ADDITIVES. *Universum: технические науки*, (4-13 (97)), 9-13.
13. Shermatov, A., & Maulyanov, S. (2022). KINETICS OF ISOLATION OF COLCHICINE AND COLCHAMINE ALKALOIDS FROM PLANT CONTENTS. *Science and Innovation*, 1(5), 431-436.
14. Qobuljon, A., Ibrohim, R., & Gayipov, A. (2022). METHOD OF DETERMINATION OF FURFURYL ALCOHOL. *Scientific Impulse*, 1(4), 1774-1778.
15. Юсупов, И., Зокиров, М., & Сайфиддинов, О. (2022, October). БИОГОМУС ЎФИТЛАРИ. БИОГОМУСНИНГ ХОССАЛАРИ ВА ҚЎЛЛАНИЛИШИ. In *Международная конференция академических наук (Vol. 1, No. 29, pp. 17-24)*.
16. Shamshidinov, I., Kodirova, G., Sayfiddinov, O., & Zakirov, M. (2022). METHOD OF APPLICATION OF BIOGUMUS AS WELL AS OBTAINING LIQUID BIOORGANOMINERAL FERTILIZERS FROM RAIN WORM BIOGUMUS. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 2(10), 40-46.
17. Khayitov, B., & Rustamov, I. (2022). ORGANIZING INTERACTIVE LESSONS IN TEACHING CHEMICAL TECHNOLOGY SCIENCES. *Science and Innovation*, 1(5), 464-468.
18. Нажмиддинов, Р. Ю., Мелиқўзиева, Г. Қ., Зокиров, М., & Юсупов, И. (2022). Марказий Қизилқум фосфоритларидан таркибида кальций ва магний бўлган концентранган фосфорли оддий ўғитлар олиш. *Ijtimoiy fanlarda innovasiya onlayn ilmiy jurnali*, 2(6), 56-61.
19. Шеркузиев, Д. Ш. (2008). О составе жидкой и твердой фаз продуктов разложения фосфоритов Центральных Кызылкумов при пониженной норме азотной кислоты. *Узб. хим. ж.*, (3), 63.
20. Sherquzyev, D. S., Shirinov, S. D., Yusupov, M. O., & Asqarova, O. (2018). HYDROGEL PRODUCTION OF NEW GENERATION BASED ON LOCAL RAW MATERIALS. *European Science Review*, 1(11-12), 141-145.
21. Зокиров, М. (2022). ЁШЛАРНИНГ ИЗЛАНИШЛАРИНИ ҚЎЛЛАБ ҚУВВАТЛАШ ИЛМИЙ ПЛАТФОРМАСИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ДОЛЗАРБЛИГИ. *Zamonaviy dunyoda innovatsion tadqiqotlar: Nazariya va amaliyot*, 1(28), 107-110.
22. Doniyor o'g'li, R. D., & Tohirjon o'g, A. T. A. (2022). EGILUVCHAN POLIMERLARNING MOLEKULAR STRUKTURASI VA XOSSALARI. *Scientific Impulse*, 1(4), 1769-1773.
23. Мирзаев, А. Н., Рахмонов, Д., & Буриева, З. Р. (2022). Влияния Режимных Параметров На Степень Очистки В Двухступенчатом Аппарате. *CENTRAL ASIAN JOURNAL OF THEORETICAL & APPLIED SCIENCES*, 3(5), 10-14.
24. Shermatov, A., & Maulyanov, S. (2022). ЎСИМЛИК ТАРКИБИДАН КОЛХИЦИН ВА КОЛХАМИН АЛКАЛОИДЛАРИНИ АЖРАТИБ ОЛИШ КИНЕТИКАСИ. *Science and innovation*, 1(A5), 431-436.