



6-TO'PLAM

**Ta'limda raqamli texnologiyalarni
tadbiq etishning zamonaviy
tendensiyalari va rivojlanish omillari**

ILMIY KONFERENSIYA



**Digital technologies in education
modern application
trends and development factors**

SCIENTIFIC CONFERENCE

2022 y

2-QISM

BIOLOGIK FAOL QO'SHIMCHALAR - INSON SOG'LIGI GAROVI

Buxoro davlat universiteti
biologiya kafedrası o'qituvchisi
Xodjiyeva Mayram Samadovna

Annotatsiya - Bugungi kunda butun jahonda Biologik Faol Qo'shimchalar (BFQ) mashhur bo'lib, ko'plab insonlarning fikriga ko'ra ushbu "mo'jizakor moddalar" inson uchun tengi yo'q koni foyda hamda sog'ligining garovi hisoblanadi. Ko'plab olimlarning aytishicha bugungi kunda insoniyat hech qachon tanasini ovqat orqali yetarli darajadagi vitamin va minerallar bilan to'yintira olmaydi. Chindan ham BFQ shunday ajoyib xususiyatga egami? Dunyo aholisi va olimlari orasida ushbu dolzarb mavzu yuzasidan juda ko'plab bahs-munozaralar yuritilib kelinmoqda. Ba'zi insonlar BFQ yordamida inson salomatligi yaxshilanishini, ko'plab kasalliklardan xalos bo'lishi mumkin ekanligi hamda ushbu faol moddalar sababli bir necha xil kasalliklarning oldini olish mumkinligini ta'kidlashsa, boshqa guruh insonlar BFQ organizmga salbiy ta'sir ko'rsatadi, organizm ular tufayli halokatga yuz tutishini aytishadi. Yana boshqa guruh insonlar esa ushbu qo'shimchalarning umuman samarasiz ekanligini, bu moddalar shunchaki yirik biznes kompaniyalarining yaxshigini daromad olish uchun ishlab chiqargan, hech qanday qiymatga ega bo'lmagan mahsuloti deb hisoblashadi. Ushbu maqolada mana shu fikrlarning qay darajada to'g'riligi, BFQ nimaligi, ular qanday maqsadlarda qo'llanilishi hamda ushbu moddalarning aslida tanamiz uchun foyda yoki zarar ekanligi haqida fikr yuritilgan

Kalit so'zlar: BFQ, vitaminlar, minerallar, makro va mikroelementlar, oqsillar, aminokislotalar, kletchatka

Biologik Faol Qo'shimchalar - bu inson organizmi maqbul ishlashini ta'minlash uchun talab etiladigan zarur tabiiy yoki tabiiy mahsulotlarning o'rnini nisbatan bosadigan (analog) aktiv moddalar to'plamidir. Hozirgi zamonaviy va o'ta shiddat bilan kechayotgan zamonda inson tanasi talab qiladigan sutkalik vitamin va minerallarga, oqsil va aminokislotalarga bo'lgan talabni oziq ovqa bilan qondira olmaydi. BFQ asosiy funksiyasi bu tanamizni kundalik vitamin, minerallar va h.k. bilan to'yintirish bo'libgina qolmay, shuning barobarida inson sog'ligiga ijobiy ta'sir o'tkazish hamdir. Bu qo'shimchalarni organizm o'zi mustaqil ravishda ishlab chiqara olmaydi ammo doimiy holatda shu qo'shimchalarni talab qiladi, chunki bu moddalarga organizmning (normal faoliyat yuritishi uchun) doimiy ehtiyoji bo'ladi.

BFQ bizning tanamizga qachon kerak bo'ladi degan savol paydo bo'ladi. Yuzga

yaqin holat borki organizmimiz ushbu BFQga ehtiyoj sezadigan. Bularning asosiylari:

- Tananing umumiy holsizligi
- Doimiy charchoq, uyquchanlik
- Immunitet tushishi
- Surunkali kasalliklar
- Keksalik davri
- Jarrohlik amaliyotidan keyingi davr
- Stressdan keyingi vaziyatlar
- Menopauza
- Xotira susayishi
- Aqliy va jismoniy zo'riqishlar
- Homiladorlik davri

va h.k. holatlarda iste'mol qilish tavsiya etiladi.

Nega bizdan oldin yashab o'tgan insonlar ozuqasida ular tanasini yetarlicha ta'minlash uchun BFQ yetarli bo'lgan, nega ularni vitamin va minerallar kabi BFQ yetishmovchiligi bezovta qilmagan degan yana bir qiziqarli savol vujudga keladi. Ekologiya muammolarining kundan-kunga rivojlanib borishi, qishloq xo'jaligi va chorvachilikda kimyoviy moddalarning keng qo'llanib kelinishi, ozuqa mahsulotlarini uzoq vaqt davomida turli texnikalar orqali saqlab kelinayotgani va bir qancha shunga o'xshash sabablar tufayli hozirgi kundagi oziq-ovqat mahsulotlarining hayotiy zarur komponentlarni tarkibidan yo'qolishiga olib kelgan. Bundan tashqari ulgurji savdo nuqtalarida mahsulotlarni saqlash sharoiti doim ham to'g'ri amalga oshirilmaydi. Qayta va qayta muzlatib eritilgan mahsulotlar o'z tarkibidagi vitaminlarni yo'qotib boradi. Hozirgi davr insonining oziqlanish ratsionini mana shunday BFQ ini yo'qotgan, sifati judayam past bo'lgan yog'lar, haddan ortiq uglevodlar, qayta ishlangan tayyor va yarim tayyor mahsulotlar tashkil etadi. Dunyo yetakchi olimlarining aniqlashicha 2000-yillardan buyon dunyo aholisining oziqlanish ratsioni o'zgarganligi, ushbu ratsionda yog' va shakarning miqdori keskin oshganligi kuzatilgan. Zaruriy faol moddalar hisoblanuvchi oqsil, vitaminlar, makro va mikroelementlarning tanaga yetkazib berilishi esa keskin kamayib ketganligi aniqlangan. Buning natijasida organizmga kerak bo'lgan barcha faol komponentlarni to'laqonli ravishda ozuqadan olish imkoni bo'lmay qoldi. Oziqa mahsulotlariga chuqur ishlov berish barobarida undagi eng zaruriy moddalar bo'lmish: vitaminlar, mikronutriyentlar, kletchatka ular tarkibidan chiqarib yuboriladi. Bugungi kunning eng ommabop taomlari hisoblanuvchi tez tayyorlanuvchi mahsulotlar(Fast food), yarim tayyor va tayyor mahsulotlar shunchaki hech qanday qiymatga ega bo'lmagan kaloriya manbai xolos. Bunday taomlar tanamizni nafaqat zararli uglevod va yog'lar bilan boyitib semizlikka olib keladi, bundan tashqari gipovitaminoz (vitamin

yetishmovchiligi) va ichaklardagi disbalansga ham sabab bo'ladi. Biz kundalik turmush tarzimizda katta miqdordagi sabzavotlar, mevalar bilan oziqlanib borsak ham biz yetarli darajadagi BFQni ololmaymiz, chunki borgan sari mahsulotlar tarkibi o'zgarib bormoqda. Qishloq xo'jaligida o'simliklarni tez va oson yetishtirish maqsadida ishlatilayotgan kimyoviy moddalar sababli meva-sabzavotlarning, ko'kat va poliz ekinlarining ozuqaviy qiymati o'zgarib sifati pasayib borayapti. Bu fikrimizga oddiy misol keltiradigan bo'lsak oxirgi o'n yillikda yetishtirilayotgan olma tarkibidagi temir moddasi qariyb 90% ga kamaygan, kalsiy, magniy va fosforlarning miqdori esa bir necha o'n foizga kamayib ketgan.

Xulosa qilib aytganda, BFQning organizm uchun ahamiyati tengsiz, bu moddalarning xususiyatlari haqida bir necha yuzlab kitoblar jahon olimlari tomonidan yozilgan. Tana sog'ligini saqlash, hayotiy jarayonlarning muntazam kechishida, sog'lom bolalar tug'ilishida BFQ ning ahamiyati juda katta. Ushbu nutriyentlar nafaqat sog'likni saqlash uchun zarur, balki tanani qayta tiklash jarayonida ham muhim ahamiyat kasb etadi. Yaponiyada aholining 90%i BFQ qabul qiladi va aholining o'rtacha umr ko'rishi 84 yoshni tashkil etadi, Amerikada aholining 80%i BFQ qabul qiladi va ushbu yurtda insonlarning o'rtacha umrguzaronligi 79 yoshni tashkil qiladi. Ushbu ko'rsatkich O'zbekiston aholisi orasida juda past va aholining faqatgina 2-3%i (va undan ham kam) BFQlarni qabul qiladi hamda o'rtacha umr ko'rish davomiyligi yuqoridagi davlatlardan ancha past. Tanamiz normal faoliyati uchun BFQ juda zarur, fiziologik jarayonlarning to'g'ri kechishi, sog'lom farzand dunyoga keltirish uchun, uzoq umr ko'rish uchun, kasalliklar(kompleksi)siz keksalik gashtini surish uchun ham ushbu moddalarni doimiy qabul qilib borish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. https://scholar.google.ru/citations?view_op=view_citation&hl=ru&user=NLUiaL8AAAAJ&citation_for_view=NLUiaL8AAAAJ:UeHWp8X0CEIC
2. <https://366.ru/articles/chto-takoe-bad-biologicheski-aktivnye-dobavki/>
3. <https://lab-krasoty.ru/articles/dlya-chego-nuzhny-bady.html>
4. <http://cgon.rosпотреbnadzor.ru/content/ostalnoe/dlya-chego-nuzhny-biologicheski-aktivnye-dobavki-k-pishe>

JISMONIY TARBIYA VA SPORT DARSLARIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISHNING JIHATLARI	85
Yo'lovchi tashishni rivojlanish tarixi	88
Shahar yo'lovchi transportining asosiy elementlari va ularning tizimli aloqasi	92
Tashish jarayonini axborot bilan ta'minlash	95
Avtomobil transportida katta hajmli va og'ir yuklar tashishni tashkil etish.	97
Avtomobilida yuk tashishning asosiy tasniflari.	99
Yuklarni tashishning texnologik jarayonini loyihalash	101
TARIX DARSLARINI O'QITISHDA TARIXIY, BADIY VA BOSHQA ADABIYOTLAR BILAN ISHLASH METODLARINING SAMARADORLIGI	103
NUTQDAGI STILISTIK HODISALAR	107
Umumiy o'rta ta'lim maktablarda kimyo fani metodikasi va uning umumiy tushunchasi.	110
Matematika o'qitishning umumta'limiy maqsadi.	112
МАТЕМАТИКА ФАНИНИ ЎҚИТИШНИНГ ХАЛҚАРО ТАДҚИҚОТЛАРИ	114
МАТЕМАТИК TUSHUNCHALARNI KIRITISHNING ABSTRAKT-DEDUKTIV METODI	118
Biologik Faol Qo'shimchalar - inson sog'ligi garovi	123