

MAGNIYNING ORGANIZMDAGI TAQSIMOTI.

Siyob Abu Ali ibn Sino nomidagi

Jamoat salomatligi texnikumi

Ximmatov Elyor Aktamkulovich

Annatatsiya. Magniy tanadagi 300 dan ortiq biokimyoviy reaksiyalar uchun kerak. Bu asab va mushaklarning normal ishlashiga yordam beradi, sog'lom immunitet tizimini qo'llab-quvvatlaydi, yurak urishini barqaror ushlab turadi va suyaklarning mustahkam bo'lishiga yordam beradi. Bundan tashqari, qon glyukoza darajasini moslashtirishga yordam beradi. Bu energiya va oqsil ishlab chiqarishga yordam beradi.

Abstract. Magnesium is needed for over 300 biochemical reactions in the body. It helps maintain normal nerve and muscle function, supports a healthy immune system, keeps the heart rate steady, and helps keep bones strong. It also helps regulate blood glucose levels. It helps produce energy and protein.

Аннотация. Магний необходим для более чем 300 биохимических реакций в организме. Он помогает поддерживать нормальную работу нервов и мышц, поддерживает здоровую иммунную систему, поддерживает постоянный сердечный ритм и помогает сохранять кости крепкими. Он также помогает регулировать уровень глюкозы в крови. Он помогает вырабатывать энергию и белок.

Yuqori qon bosimi, yurak kasalliklari va diabet kabi kasalliklarning oldini olish va boshqarishda magniyning roli bo'yicha doimiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Biroq, hozirda magniy preparatlarini qabul qilish tavsiya etilmaydi. Protein, kaltsiy yoki D vitaminiga boy dietalar magniyga bo'lgan ehtiyojni oshiradi.

Oziq-ovqat manbalari

Magniyning ko'p qismi quyuq yashil, bargli sabzavotlardan olinadi. Magniyning yaxshi manbalari bo'lgan boshqa ovqatlar:

- Mevalar (masalan, banan, quritilgan o'rik va avakado)
- Yong'oqlar (masalan, bodom va kaju)
- No'xat va loviya (baklagiller), urug'lar
- Soya mahsulotlari (masalan, soya uni va tofu)
- To'liq donalar (jigarrang guruch va tariq kabi)
- Sut

Magniy, shuningdek, boshqa oziq moddalar uchun dozalar Milliy Fanlar, Muhandislik va Tibbiyot Akademiyalarida Oziq-ovqat va Oziqlantirish Kengashi tomonidan ishlab chiqilgan Diet Reference Intakes (DRIs) da keltirilgan. DRI - bu sog'lom odamlarning ozuqaviy moddalarni iste'mol qilishni rejalashtirish va baholash uchun ishlatiladigan mos yozuvlar to'plami uchun atama. Yosh va jinsga qarab o'zgarib turadigan bu qiymatlar quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Tavsiya etilgan parhez miqdori (RDA): Deyarli barcha (97% dan 98% gacha) sog'lom odamlarning ozuqa moddalariga bo'lgan ehtiyojlarini qondirish uchun etarli bo'lgan o'rtacha kunlik iste'mol darajasi. RDA - bu ilmiy tadqiqot dalillariga asoslangan qabul qilish darajasi.

Adekvat qabul qilish (AI): Bu daraja RDA ishlab chiqish uchun etarli ilmiy tadqiqot dalillari bo'lmaganda belgilanadi. U etarli darajada ovqatlanishni ta'minlaydigan darajada o'rnatiladi.

Magniy uchun dietaga oid ma'lumot:

Chaqaloqlar

- Tug'ilgandan 6 oygacha: kuniga 30 milligramm (mg / kun) *
- 6 oydan 1 yilgacha: kuniga 75 mg *
- *AI yoki Adekvat qabul qilish

Bolalar

- 1 yoshdan 3 yoshgacha: kuniga 80 mg
- 4 yoshdan 8 yoshgacha: kuniga 130 mg
- 9 yoshdan 13 yoshgacha: kuniga 240 mg
- 14 yoshdan 18 yoshgacha (o'g'il bolalar): kuniga 410 mg
- 14 yoshdan 18 yoshgacha (qizlar): kuniga 360 mg

Kattalar

- Voyaga etgan erkaklar: kuniga 400 dan 420 mg gacha
- Voyaga etgan ayollar: kuniga 310 dan 320 mg gacha
- Homiladorlik: kuniga 350-400 mg
- Emizgan ayollar: kuniga 310 dan 360 mg gacha

Oziq-ovqatlarda topilgan magniy odatda eng yaxshi tanlovdir. Zarur bo'lganda, magniy qo'shimchalari turli xil shakllarda mavjud, jumladan:

ko'pincha ichak salomatligi uchun laksatif sifatida qabul qilinadigan magniy sitrat magniy glitsinat, odatda uyquni yaxshilash va tashvishlarni kamaytirish uchun targ'ib qilinadi

magniy oksidi, bu odatda ich qotishi yoki hazmsizlik uchun olinadi.

Bularning barchasi qo'shimcha magniy bilan ta'minlashi mumkin. Shuning uchun tanlov asosan uni qabul qilish sababiga, yon ta'sirga duchor bo'lasizmi, narxga va shaxsiy imtiyozlarga bog'liq. 350 mg dan kam bo'lgan kunlik qo'shimchalar odatda xavfsiz hisoblanadi. Ammo odamlarda buyrak kasalligi kabi muayyan sog'liq sharoitlari mavjud bo'lsa, kerakli miqdorda magniy olish qiyin bo'lishi mumkin va qon darajasini kuzatish muhimdir. Agar siz magniy qo'shimchasini olishni boshlamoqchi bo'lsangiz yoki qaysi birini yoki qancha ichishni bilmasangiz, shifokoringiz bilan maslahatlashish xavfsizdir.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. National Institutes of Health website. Magnesium: fact sheet for health professionals. ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/. Updated June 2, 2022. Accessed February 9, 2023.
- 2.
3. Yu ASL. Disorders of magnesium and phosphorus. In: Goldman L, Schafer AI, eds. Goldman-Cecil Medicine. 26th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2020:chap 111.