

SUVNING ORGANIZM UCHUN AHAMIYATI

Nasriddinova Marg'uba

Chortoq Abu Ali ibn Sino Jamoat

Salomatligi Texnikumi "Umumta'lim fanlar"

uyushmasi o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada Suvning organizm uchun ahamiyati, suvning foydali xususiyatlari xaqida yoritilgan.

Kalit so'zlar : Suv, hujayra, quruqlik, teri, organizm



Suvning foydali xususiyatlari

Suv tana uchun juda muhimdir. Inson tanasi taxminan 60-70% suvdan iborat bo'lib, suv ko'plab hayotiy funktsiyalarni amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi. . Biz tez o'zgaruvchan iqlim sharoitida yashaymiz, yozda kunlar juda issiq bo'ladi. Bir

sutkada odam 2 litrgacha, yoz oylarida 3 litrgacha suv yo'qotadi bir kunda 2 litr, yozda 3 litrgacha suv ichish kerak. Suv teri holatini yaxshilaydi va erta qarishning oldini oladi. Har kuni kerakli miqdorda suv iste'mol qilish teridagi quruqlikni bartaraf etadi. Suv inson organizmining barcha hujayralari uchun ozuqa hisoblanadi. Aynan suv har bir organning katta qismini egallaydi. Masalan, qondagi suv miqdori - 90 foiz bo'lsa, miya - 85 foiz, mushaklar - 75 foiz, jigar - 65 foiz, suyaklar - 28 foiz, yog' to'qimalari esa 25 foiz suvdan tashkil topgan.

Yetarlicha suv ichmaslik mushaklardagi og'riq hissiga sabab bo'lishi mumkin. Suv bo'g'imlarni namlantirib turish vazifasini bajargani uchun ham jismoniy mashg'ulotlardan oldin yoki keyin yetarlicha suv ichish tavsiya etiladi. Suv organizmdagi toksinlarni yuvib ketadi. Buyraklardan ajralib chiqqan zaharli moddalar iste'mol qilingan suv bilan birgalikda tabiiy ravishda organizmdan chiqariladi.



Suvning tarkibida energiya qiymati yo'qligiga qaramay (unda oqsillar, yog'lar va uglevodlar yo'q), odamning odatiy hayot tarzi uchun kerak bo'ladigan vitaminlarni eritishga yordam beradi, oksidlanish-tiklanish reaksiyalarida qatnashadi, immun



tizimini ishga tushiradi, temir moddasi soʻrilishiga xizmat qiladi. Organizmga suv yetishmasligi oqibatida suyaklar moʻrtlashadi, tish milklari va burun boʻshligʻi tez qonab ketishiga olib keladi.

Nasriddinova .Margʻuba

Chortoq Abu Ali ibn Sino Jamoat

Salomatligi Texnikumi “Umumta’lim fanlar”

uyushmasi oʻqituvchisi